



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## KOJENÍ BEZ VÝHRAD

*Když žádám své pacientky, aby mi popsaly svoji zkušenost s kojením, obvykle se mi dostává celé řady odpovědí, prakticky všechny však uvádějí, že kojení je spojuje s miminkem, s mateřstvím a dokonce i s přírodou, tak jako žádná jiná zkušenost, kterou kdy zažily.*

Jedna moje známá to zformulovala takto: „Když kojím své dítě, všechno v mém životě se zpomalí. Zakouším život v nové podobě. Jsem ve svém těle – ne v autě anebo v kanceláři, přemýšleje o něčem jiném, co bych měla udělat. Jsem právě tady a teď a dělám něco, co je tak správné.“

### Z OBSAHU:

SEBEVRAŽDY A ALKOHOL .....	4
SENNÁ RÝMA .....	5
NEJÚČINNĚJŠÍ OPATŘENÍ .....	6
MONA LISA V HLAVĚ .....	8
JABLKO – KRÁL OVOCE .....	10
UBAVIT SE K SMRTI .....	11
BYLINKY NA SRDCE .....	12
UMĚNÍ NASLOUCHAT .....	14
ČLOVĚK A BIOSFÉRA II .....	16
ZDRAVÍ V BIBLI .....	18

né. Vidím, jak moje miminko pije a vím, že mu dávám něco, co ovlivní celý jeho život. Cítím se být také spojená s celou tou dlouhou řadou žen, matek, které dělaly to samé, co já, vracím se tak celou cestu až na samý počátek. Je to naprosto přirozený mateřský čin.“



**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**

Kojení ovlivňuje náš život tolika způsoby, že je ve skutečnosti nemožné o něm psát bez toho, že bychom si uvědomovali, že dokážeme vyjádřit jenom malý zlomek jeho významu a důležitosti. Čím více věda objevuje, tím více ducha inspirující se tato živa, tekutá tkáň stává.

### **Ochrana miminek před onemocněním**

Mateřské mléko obsahuje vodu, uhlohydráty, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály a mnoho dalších látek, které jsou přesně namíchané, aby napomáhaly k růstu a vývinu dítěte. Jedná se o kompletní potravinu, která poskytuje všechny živiny, které dítě potřebuje ke zdravému vývinu přinejmenším v prvních šesti měsících života. Na rozdíl od různých náhražek mateřského mléka, jež jsou relativně novým jevem, je mateřské mléko vyzkoušenou látkou, která je základem zdraví dítěte již po celá tisíciletí. Nejenom, že poskytuje miminku perfektní výživu, mateřské mléko dítě brání a pomáhá mu ve vývinu nescetně dalšími způsoby.

Dlouho předtím, než je imunitní systém dítěte dostatečně silný, aby dokázal bojovat s nemocí sám, poskytuje mateřské mléko dítěti neuvěřitelné množství imunitních buněk a protilátek, které se vytvářejí na ochranu dítěte před všemi druhy choroboplodných zárodků. Ve skutečnosti dítě chrání imunitní systém matky. Během pár hodin po expozici bakteriím nebo virům začne matka produkovat imunitní buňky, protilátky a imunoglobuliny, které jsou všechny speciálně vytvořeny k tomu, aby vymýtily patogen, kterému jsou matka i dítě vystaveny. Všechny tyto složky imunity proudí k dítěti prostřednictvím mateřského mléka. Nezáleží na tom, zda zdroj nákazy pochází ze vzduchu nebo z krve, zda infikuje střeva, hrudník, ucho, močové cesty, nervový systém nebo mozek, mateřské mléko poskytuje armádu imunitních buněk, které jsou všechny vytvořeny k tomu, aby potřeby potenciální onemocnění, obvykle dříve, než se mu podaří zakořenit v těle dítěte.

Mateřské mléko napomáhá růstu přátelských bakterií ve střevním traktu dítěte, jako je *Lactobacillus bifidus*, který brání rozšíření bakterií způsobujících nemoc, včetně *Staphylococcus aureus*, zlatého stafylokoka, který může způsobit celou řadu onemocnění hrdla, sinusových dutin, plic a kůže. Mateřské mléko vytváří základnu zdravé střevní flóry pro celý život dítěte. Lidské mateřské mléko působí také protizánětlivě, což znamená, že potlačuje otoky, které často doprovázejí nemoci i zranění a které mohou také působit bolesti.

Ještě dalším způsobem, který mateřské mléko chrání dítě před bakteriální i virovou

infekcí, je obsah cukrů, které brání škodlivým bakteriím přichytávat se k buňkám a tkáním dítěte. Kojení brání dítěti před škodlivými mikroby, které způsobují chřipku, infekce ucha i hrdla, zápal plic, vážný průjem, bakteriální meningitidu, botulismus, infekce močových cest a nekrotizující enterokolitidu. To je pouze jeden z řady důvodů, proč mají kojene děti nižší výskyt ušních infekcí než děti kmené umělou výživou z láhve.

Vědecký výzkum ve skutečnosti ukázal, že kojene děti mají čtvrtinové riziko výskytu vážných onemocnění dýchacích cest a střevního traktu a desetinové riziko toho, že budou hospitalizovány s bakteriální infekcí, která by je ohrožovala na životě. Kojení rovněž děti zřejmě chrání před vážnými zánětlivými onemocněními střev, včetně vředové kolitidy a Crohnovy choroby. V rozvíjejících se zemích, kde pro děti představují největší riziko špatná hygiena a bakteriální a virové infekce, mají děti kmené z láhve nejméně čtrnáctkrát vyšší riziko úmrtí na průjemové onemocnění a čtyřikrát vyšší riziko úmrtí na zápal plic než kojene děti.

Tento ochranný účinek se dokonce rozšiřuje na dospělé, kteří byli jako děti kojeni; mají významně nižší riziko, že onemocní nějakým alergickým onemocněním, jako je ekzém, astma či alergie na potraviny. Některé studie rovněž uvádějí, že kojení zřejmě snižuje riziko onemocnění rakovinou, zvláště lymfomy a akutní leukémií. Prohlášení *American Academy of Pediatrics* z roku 1997 uvádí: „Existuje celá řada studií, které ukazují možný ochranný účinek kojení proti syndromu náhlého dětského úmrtí, juvenilní cukrovce, Crohnově chorobě, vředové kolitidě, lymfomu, alergickým onemocněním a dalších chronickým onemocněním trávicího traktu.“

### **Kojení napomáhá zdravějšímu nervovému systému**

Je pozoruhodné, že studie ukazují, že děti, které byly kojene, dosahují při testech IQ soustavně lepších výsledků než děti, které byly kmené z lahve. Tato schopnost

pomáhat zdravému vývinu nervového systému a mozku platí dokonce i pro předčasně narozené děti, které nestrávily v děloze plných devět měsíců, aby se mohl jejich nervový systém plně rozvinout. Studie ukazují, že při testování IQ sedmiletých dětí, které se narodily předčasně, ale byly kojeny, dosahují tyto děti v průměru o 8,3 bodu více než děti, které se narodily předčasně, ale kojeny nebyly. Další výzkum ukázal, že vskutku platí, že čím více mateřského mléka dítě zkonzumuje, tím vyšší je jeho IQ později v životě.

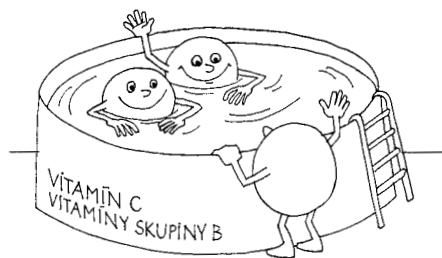
Tyto vyšší hodnoty IQ mohou být důsledkem schopnosti, kterou kojení dává, bránit a povzbuzovat rozvoj nervového systému. Mateřské mléko poskytuje bohatý obsah esenciálních tuků a cukrů, které mohou učinit později v životě nervový systém odolnějším proti poraněním viry anebo proti autoimunitním onemocněním, včetně takového onemocnění jakým je roztroušená skleróza. Mohou být však ještě dramatictější důvody, proč kojení posiluje lidskou inteligenci.

Mateřské mléko není jen dobrým a živným zdrojem potravy, dnes se uznává, že se jedná o silnou směs hormonů, neuropeptidů a látek, které působí jako opiáty a kterým se říká přirozené opiáty, jež nejenom, že posilují zdravé zrání nervového systému, ale dokáží skutečně tvarovat mozek kojence a jeho chování. Vědecké studie se nesoustředí pouze na mateřské mléko, ale také na prsy ženy, protože se předpokládá, že právě zde se některé nezbytné hormony vytvářejí.

Dr. Yitzhak Koch s kolegy na *Weizmann Institute of Science* v Rehovotu v Izraeli ukázal v pokusech na zvířatech, že hormony nezbytné pro zdravý vývin nervového systému se vytvářejí v prsní tkáni. I když byl tento objev učiněn ve výzkumu na zvířatech, vědci jsou si jisti, že k podobným jevům dochází i v prsech ženy, což činí kojení nezbytným pro plný rozvoj lidského nervového systému.

Prs „je unikátní žlázou, žlázou, která je podceňována,“ řekl dr. Koch *New York Times*. „Její aktivita je mnohem komplexnější, než jsme si dříve mysleli.“





Protože některé systémy, a to nejvíce nervový systém a trávicí trakt, nejsou v čase porodu ještě plně vyvinuty, vědci dnes uznávají, že kojení je nezbytným krokem v procesu, který umožňuje dítěti plný rozvoj.

Vědci přicházejí z hypotézou, že prs může být externím doplňkem placenty, orgánu metabolické výměny mezi plodem a matkou v průběhu těhotenství. Prs může být nezbytným pro završení úkolu tělesného rozvoje člověka, který byl započat v děloze.

„Možná se jedná o vzájemně se doplňující orgány,“ řekl dr. Koch. „Placenta je odpovědná za regulaci růstu a diferenciaci embrya. Po narození však nejsou ještě všechny orgány dítěte plně rozvinuty. Mozek stále roste. Prs by mohl vykonávat stejný úkol (pro mozek, který placenta dělala pro embryo)“.

Je zřejmé, že hojnost hormonů, které zaplavují mateřské mléko, podporuje tuto hypotézu. Mezi hormony, které se nalézají v mateřském mléce, jsou:

Melatonin, který pomáhá tělu udržovat čas a regulovat určité cirkadiální rytmy, jako je cyklus chuti k jídlu a spánku.

Oxytocin, který pomáhá dítěti v rozvoji jeho schopnosti odpovídat souhlasně; je možné, že je potřebný i pro vytvoření láskyplného pouta mezi matkou a dítětem.

Thyroidní hormony, které mohou zažehnat příznaky vrozeného hypothyroidismu.

Bradykinin, který je potřebný k uvědomování si bolesti.

Endorfiny, přirozené opiáty, které povzbuzují náladu a působí jako přirozené tišící prostředky proti bolesti.

Růstový faktor podobný inzulinu, který je potřebný k tvorbě zdravé kůže a vývinu nervů.

V současné době je identifikováno a studováno mnohem více hormonů, které se nalézají v mateřském mléku. Vědci navíc prohlašují, že důležitost těchto hormonů nespočívá pouze v tom, co vykonávají nezávisle, ale také v tom, jak působí synergicky a napomáhají tak zdravému vývinu a mozku, jater, slinivky břišní, střev a dalších orgánů.

Výzkumná pracovnice *Oregon Health Science University* v Portlandu, dr. Martha Neuringerová, říká, že jsme se pouze dotkli povrchu toho, co všechno může být v ma-

## DALŠÍ VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ – A PRO MATKU

*Pokud existuje něco v lidské výživě, co je větší než součet jeho částí, pak je to mateřské mléko, které je mnohým více než jenom souhrnem jeho obsahu živin a hormonů, a to proto, že prostě přichází s mateřskou láskou.*

Dr. Grantly Dick-Read, který je dnes považován za otce hnutí za přirozený porod, říká, že novorozenec má tři základní potřeby: potravu z matčina prsu, teplo její náruče a bezpečí její přítomnosti. Kojení zahrnuje uspokojení všech těchto tří potřeb.

Dítě, které se narodí v termínu, stráví devět měsíců v teple matčiny dělohy. Protože matčina krev je jeho krví a protože matčino tělo je jeho tělem, jsou s matkou jedno. Zkušenost porodu ale přináší náhlé vytržení z onoho světa, který dítě obývalo. Nezávisle na tom, jak láskyplně a úžasné může to zrození být, na jisté úrovni se vždy jedná o šok. Dítě je náhle vrženo do světa vzduchu, jasného světla, změn teploty, nových zvuků, oblečení obepínajícího jeho pokožku, do světa neživých povrchů, na kterých často spočívá. Je-li v matčině náručí, může-li se přitisknout těsně k jejímu tělu, sáť a být kojeno z matčina prsu, což pro něj určitým způsobem znamená spojení s tělesným zdrojem svého života. Není divu, že vědci dávají do vztahu prs a placentu, neexistuje totiž nic, co by více připomínalo dělohu v životě dítěte než matčin prs.

Kojení je záležitostí dotyku – člověk by je mohl dokonce nazvat sjednocením dotyku, výživy a lásky. Doprovázejí je však mnohé další smyslové zážitky, včetně zvuků, vůní a vizuálních kontaktů, které posilují pouto a lásku. Čím déle trvá období kojení, tím patrnější je kvalita pouta mezi matkou a dítětem. Toto všechno se ukazuje mít za následek podstatně nižší výskyt týrání dítěte a stavů, kterým se dostalo souhrnného označení jako špatné prospívání dítěte.

Pro matku to přináší též ne jeden prospěšný účinek. Započetí kojení ihned po narození uvolňuje hormon *prolactin*, který způsobuje smrštění matčiny dělohy, brání krvácení a urychluje její zotavení se. Kojení rovněž omezuje plodnost a je tak účinným prostředkem kontroly porodnosti. Ve studii publikované v *British Medical Journal* bylo zjištěno, že když se správně provádělo, kojení bylo v 99 procentech případů účinným opatřením k zabránění otěhotnění až po dobu šesti měsíců u matek, které soustavně kojily.

Kojením žena dodává svému miminku denně 700 až 1 000 kalorií. To je značné množství kalorií – ženy obvykle konzumují mezi 2 000 a 2 800 kaloriemi denně – které může mít za následek stejně významnou ztrátu na váze a/nebo mnohem větší potěšení z jídla. Pokud žena s nadváhou bude jíst stravu založenou na škrobovinách, bude po porodu bez jakékoliv námahy ztrácet svoji nadváhu, dokonce i bez toho, že by někdy musela trpět hladem. Ke ztrátě nadváhy není dokonce ani zapotřebí přídavek tělesného cvičení. Jak každá maminka ví, starost o dítě vydá za nejednu tréninkovou sportovní jednotku. K dosažení lepší tělesné zdatnosti však samozřejmě nemůže trocha pohybu navíc uškodit.

Nový výzkum ukázal jasnou korelaci mezi kojením a významným snížením rizika rakoviny vaječniku a snížením rizika rakoviny prsu u žen před menopauzou. A ženy, které kojí, mají nižší riziko, že budou trpět osteoporózou. □

teřském mléku obsaženo. „Lidské mateřské mléko je neuvěřitelně komplikovaného složení,“ řekla *New York Times*. „Obsahuje bílkoviny, které jsme dosud ani neidentifikovali, tím méně, že bychom věděli, jakou mají funkci.“

Mnohé okolo mateřského mléka a kojení zůstává pro lékaře a vědce záhadou.

Když však vyjdeme z toho, co dnes již jistě víme, závěr je, že každý lékař, každá zdravotní sestra, každý pracovník ve zdravotnictví by měl doporučovat kojení bez jakýchkoliv výhrad nebo kompromisů. □

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

# SEBEVRAŽDY A ALKOHOL

*Konzumace alkoholu a užívání drog mohou vést k sebevraždě.*

Podle Ronalda Kesslera, profesora teorie zdravotnické péče na Harvard Medical School v Bostonu, ve státě Massachusetts: „Na to, abyste spáchali sebevraždu, nemusíte být alkoholikem; stačí už jen samotný fakt, že v daném okamžiku ztrácíte zábrany (morální zábrany a ostych pod vlivem pozitivního alkoholu či drogy).“ A přestože se dočasné vyřazení správného úsudku pod vlivem alkoholu či drog často pokládá za druhotnou příčinu smrti, doktor Kessler zjistil, že pokud je člověk v depresi, konzumace alkoholu či drog ho často přímo vede k pokusu o sebevraždu.

Někteří lidé trpící smutkem či úzkostí pijí alkohol nebo užívají drogy proto, aby oslabili svoji emocionální bolest. Mnozí jedinci však přitom zapominají na to, že drogy následně zhorší jejich náladu a zintenzivní myšlenky na sebevraždu. Terapeuti si už dlouhá léta uvědomují, že požívání alkoholu a drog zvyšuje riziko sebevražd. Třicet procent obětí sebevražd má v krvi alkohol.

Mnoho zdravých lidí každoročně zemře v důsledku sebevraždy – a jsou to lidé bez jakékoli deprese či duševní nemoci; často jejich jediným rizikovým faktorem bylo požití alkoholu.

Nové výzkumy potvrdily, že myšlení a reakce pod vlivem omamných látek, které mění duševní stav, nemají souvislost s plánováním sebevraždy, jak se obecně předpokládalo. Úzce však souvisejí se sebevražednými myšlenkami a s neplánovanými pokusy.

Myšlenky na sebevraždu a pokusy o sebevraždu mohou být důsledkem konzumace již jen „malého“ množství alkoholu. Proto doporučuji úplnou abstinenci zdravým lidem i všem, kteří trpí nějakou duševní nemocí, například depresí.

Zprávy v masmédiích jsou plné propagování „mírné“ konzumace alkoholu. Ze široka rozvádějí každou studii, podle níž konzumace malého množství vína snižuje riziko srdečních nemocí, ale když se na veřejnost dostanou studie, jako je vzpomínutá Kesslerova, sdělovací prostředky jaksí záhadně mlčí. Jejich reportáže selhávají, je-li třeba uznat, že konzumace alkoholu i v malém množství nejenže zvyšuje riziko smrti v důsledku sebevraždy, ale i náhodné smrti, zabití anebo úmrtí, které je možné připsat rakovině, hepatitidě typu C a mnoha dalším příčinám.

Jak je možné, že sdělovací prostředky nehovoří o těchto zjevných nevýhodách, ale přitom hlasitě propagují výhody potenciálně smrtící látky, která se jasně ukázala jako třetí nejčastější příčina smrti v Americe? Že by šlo o reklamu, která se finančně vyplatí?



alkoholu z osmnácti na jednadvacet let, některé skupiny žádají na federální vládě, aby toto rozhodnutí změnila. Různé studie však poukazují na to, že vyhovět jejich žádosti by znamenalo zvýšení počtu sebevražd o asi 125 případů na sto tisíc obyvatel ve věkové skupině 18 až 25 let, kteří by se o to bez dostupného alkoholu nepokusili. Kromě ztráty života v důsledku sebevraždy má alkohol v té samé věkové kategorii na svědomí i větší počet vražd a smrtelných nehod.

Možná si teď se mnou kladete otázku proč, pokud alkohol není dobrý pro dvacetiletého člověka, je dobrý pro jednadvacetiletého nebo čtyřicetiletého či dokonce pro sedmdesátiletého člověka? Jsem přesvědčen, že je důležité vést lidi v každém věku, aby objektivně vyzkoušeli výhody abstinence. S těmito znalostmi pak můžeme v celosvětovém měřítku přispět ke zmírnění utrpení a snížení počtu nemocí a úmrtí.

Alkohol však není jedinou omamnou látkou, která mění stav mysli a zvyšuje riziko sebevražd. Patří sem i některá antidepresiva, jako např. SSRI (selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu). Dokonce i bylina kawa-kawa (pepřovník opojný) zvyšuje riziko sebevraždy.

Nedávný výzkum ukázal, že toto riziko stejným způsobem zvyšují také některé stimulační drogy. Doporučujeme tedy odmítnout jakékoli drogy, které mění stav mysli všeobecně, zvláště však lidem se sebevražednými či depresivními rizikovými faktory. □

**Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese [www.a-o.cz](http://www.a-o.cz).**



Ucelenější poznatky o nebezpečích „mírné“ konzumace alkoholu najdete v knize *Proof Positive* (Jasný důkaz).

Tato informace o alkoholu a sebevražedných zvyšuje význam vydávání správných zákonů. A přestože už mnohé státy v USA rozumně zvýšily hranici legální konzumace

# ŠEST SET MILIONŮ TUN

Planeta Země každý rok vydá 600 milionů tun pšenice, které poskytnou potravu miliardám lidí. Téměř čtyři tisíce let poté, co Josef nasýtil Egyptany zásobami pšenice, zůstává tato obilnina základem výživy člověka a poskytuje potravu většímu počtu obyvatel planety než kterákoliv jiná plodina.

Zrno pšenice, které se skládá z perikarpu (otrub), endospermu (jádra) a klíčku je téměř plnohodnotná potravinová, která poskytuje všechny potřebné živiny. Chybí v něm jen: provitamin A (betakaroten); vitamin C; vitamin B<sub>12</sub> (stejně jako ve všech ostatních potravinách rostlinného původu). Ostatní živiny včetně vlákniny se nacházejí v celém zrně pšenice a všechny, kromě tuků a vápníku, mají i dostatečné zastoupení.

Sacharidy tvoří až 62% zrna. Většinou se vyskytují ve formě škrobu a jen asi 1 až 2% tvoří jednoduché cukry. Čím více vlákniny zrno obsahuje, tím pomaleji se z něj glukóza uvolňuje. Proto je pro diabetiky vhodnější celozrnná pšenice a mouka, která nezpůsobuje náhlé změny hladiny glukózy v krvi, než bílá mouka, z níž byla odstraněna vláknina.

Až 90% pšeničných proteinů se skládá z glutenu a gliadinu, které po oddělení od ostatních částí zrna a smíchání s vodou vytvoří mazlavou hmotu gluten (lepek), což je proteinový obsah endospermu neboli bílá mouka (bez klíčků a otrub). Je to právě gluten, který způsobuje kynutí těsta. Ke zvětšování objemu dochází kvůli tomu, že při kvasném procesu vzniká oxid uhličitý.

Gluten má však i nevýhodu: U některých jedinců způsobuje alergické reakce a zapříčiňuje vznik celiakie (zánětlivé onemocnění tenkého střeva způsobené nesnášenlivostí lepku; projevuje se poruchou vstřebávání, průjmy, křečemi, snížením hmotnosti nebo únavou).

Proteiny pšeničných klíčků obsahují velké množství lysinu, které však nestačí k vyrovnání nedostatečného množství této aminokyseliny v glutenu, protože klíček tvoří jen 2,5% celého zrna. Přestože je těchto proteinů velmi málo, mají prvotřídní kvalitu. Z toho důvodu celozrnná pšenice a pšeničná mouka dodávají tělu více výživných proteinů než bílá mouka.

Vločky jsou uvařené a vylisovaná celá zrna pšenice. Zachovávají si všechny výživné

## SENNÁ RÝMA

Senná rýma je alergické onemocnění. Vyskytuje se zpravidla na jaře nebo na podzim, ale lidé s alergiemi na prach, peří, srst zvířat ap. mohou mít potíže po celý rok.

Senná rýma je vyvolávána vdechovanými alergeny (látky způsobující alergickou reakci organismu), alergizujícími potravinami ap.

Vyhýbejte se všem škodlivým látkám, ať už byly určeny jako škodlivé nebo jejich škodlivost předpokládáte. Je nutné, abyste byli důslední. V opačném případě na to doplácíte nepříjemnými těžkostmi, jako je slzení, pálení v očích, řídký výtok z nosu, kašel, ztížené dýchání nebo bolesti hlavy. Suché větrné dny, jízda v otevřeném autě či práce na zahradě projevy alergie zhoršují. Zvlášť nepříjemné jsou ranní a večerní hodiny. Pyl trav je velmi častým alergenem, proto v době kosení, kdy se dostává do vzduchu mnoho pylu, trpí alergici nejvíce.

### LÉČBA

1. U 50% dětí bylo prokázáno zlepšení stavu při nealergizující stravě. Nejčastějšími potravinovými alergeny jsou mléko, čokoláda, vajíčka, kukuřice a citrusy. Vyhýbejte se rovněž prašnému prostředí.

2. Matrace zakryjte obalem z plastických hmot (igelit, mikroten). Vyhýbejte se vlhčeným přikrývkám.

3. Nedržte doma žádná zvířata.

4. Na dlouhou dobu vás může zbavit potíží ledový obklad na čelo. Za častého vyměňování takto vydržte minimálně 1 hodinu v kuse a 3–6 hodin přerušovaně. Led zabalte do tenkého ručníku.

5. Cvičení snižuje nosní sekreci. Stačí jen na 3 minuty zvýšit tep (na 100 až 130 tepů za minutu) a otok i výtok pomalu zmizí.

6. Při otoku v nosní dutině výrazně pomáhá horká koupel nohou.

7. Vyvarujte se podchlazení těla i končetin. Přesun krve z odkrvených končetin může způsobovat otoky i zduření nosní sliznice.

8. Vřele doporučuji časté pobývání v horách.

9. Vyhýbejte se krmení hlavně malých dětí a kojenců umělými náhražkami mateřského mléka typu Sunar, Feminar ap. Všechny tyto typy jsou založeny na bázi kravského mléka. Jak už jsem se zmínil (v kapitole o astmatu), kravské mléko obsahuje jeden z nejsilnějších alergenů v potravinách, kterými je dítě od útlého věku drážděno.

V případě, že nemůžete kojit, použijte ořechové nebo sójové mléko. Stejně tak v období přechodu na plnohodnotnou stravu.

10. Doporučuji kloktání a proplachování nosu solným roztokem. Získáte ho rozpuštěním 1 čajové lžičky soli v půl litru vody. Naberte si solný roztok do úst, průchod do hrtanu uzavřete přitážením brady ke krku a vydechnutím přes nos se snažte roztok z úst dostat nosem ven. Provádějte 5–6krát denně při ucpání nosu. □

**Z knihy dr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“.  
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

látky, protože při tepelné úpravě jich ztratí jen minimální množství. Jedí se namočené, ale i uvařené v mléku nebo zeleninovém vývaru. Tvoří základ müsli.

Mouka vzniká rozdrčením a pomletím zrna. Celozrnná pšeničná mouka obsahuje všechny části zrna, zatímco bílá jen endosperm. Používá se k pečení chleba a dalších druhů pečiva.

Klíčky jsou velmi jemné a zdravé a na rozdíl od zrna obsahují i provitamin A a vi-

tamin C. Sušená drčená pšenice (bulgur): Její uvaření trvá kratší dobu než uvaření celozrnné pšenice. Používá se jako její náhrada. □

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

# LÍSKOVÉ OŘÍŠKY

Protože lískové oříšky dodávají tělu velké množství energie, bývají součástí stravy turistů nebo cyklistů. Dají se kombinovat s rozinkami, sušenými fíky nebo s datlemi.

Lískové oříšky jsou stravitelnější než mandle nebo vlašské ořechy a poskytují tolik energie, že pouhých 50g doplní výdaj energie za hodinu tělesné aktivity (316 kcal).

Lískové oříšky jsou dobrým zdrojem tuků, proteinů, vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> a minerálů (zejména vápníku, fosforu, hořčíku a manganu). Jsou relativně chudé na sacharidy, které se ale dají doplnit rozinkami, sušenými fíky nebo datlemi.

Dr. Valnet, významný francouzský fytoterapeut, upozorňuje na to, že konzumaci lískových oříšků lze nejen předcházet ledvinovým kamenům, ale je i léčit, a to zejména jedná-li se o kameny urátové. Pravidelná konzumace lískových oříšků (nejlépe každé ráno) má pozitivní vliv na průběh a výsledek léčby.

Vhodné jsou zejména pro sportovce, mládež, lidi oslabené nemocí a pro těhotné ženy.

Listy lískových oříšků pomáhají při křečových žilách a hemoroidech. Aplikují se přímo na postižená místa.

Bez ohledu na to, jsou-li čerstvé nebo sušené, měly by se dobře rozkousat. Pražené jsou chutnější než syrové a pro mnohé i snadněji stravitelné. Olej z lískových oříšků se používá jen zřídka, protože se rychle kazí.

Horchata (sladký mléčný nápoj z ořechů nebo mandlí): Lískové oříšky se na osm hodin namočí a potom se rozmačkají na homogenní kaši, která se smíchá s vodou (sklenice vody na 30g ořechů), nechá dvě hodiny odstát a potom se propasíruje přes jemné sítko.

**Dr. George Pamplona-Roger**

# NEJÚČINNĚJŠÍ OPATŘENÍ

*Snížení spotřeby živočišných potravin na 10% současné výše by umožnilo snížit úmrtnost na všechny choroby dohromady o 40%, z každých pěti předčasných úmrtí bychom tedy touto změnou stravování zabránili dvěma úmrtím.*

Po celém světě existují tisíce a tisíce šetření srovnávajících zdravotní stav lidí, kteří jedí hodně anebo naopak málo živočišných potravin. Systematicky se ukazuje, že čím méně jíme živočišných potravin, tím méně jsme postižováni hlavními civilizačními chorobami, konkrétně sklerózou cév (aterosklerózou), koronární nemocí srdeční – infarktem myokardu, rakovinou apod. Naopak čím více jíme živočišných potravin, tím více jsme těmito chorobami postižováni.

U nás i v naprosté většině hospodářsky vyspělých zemí přitom na nemoci srdce a cév umírá více než polovina veškerého

obyvatelstva. Ve všech vyspělých zemích je příčinou naprosté většiny úmrtí na nemoci srdce a cév skleróza cév. Snížení spotřeby živočišných potravin, čili snížení spotřeby masa, vajec, mléka a mléčných výrobků, by umožnilo snížit četnost nemocí srdce a cév, četnost rakoviny a snížit i četnost mnoha dalších chorob.

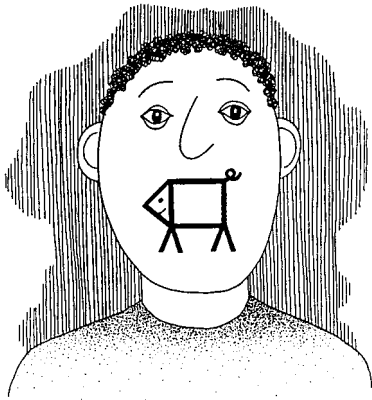
Údaje o spotřebě potravin byly shromážděny statistickými úřady jednotlivých států a všechny společně jsou uvedeny v oficiálních publikacích FAO. Údaje o úmrtnosti jsou uvedeny ve zdravotních ročenkách jednotlivých států a všechny dohromady jsou v oficiálních publikacích WHO. Zde citovaný soubor údajů uvádí i přední americký odborník Stamler.

Je-li spotřeba živočišných potravin o čtvrtinu nižší, je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční o dvacet pět procent nižší. Je-li spotřeba živočišných potravin poloviční, potom i úmrtnost je poloviční. Je-li spotřeba živočišných potravin snížena na pouhou čtvrtinu, je i úmrtnost snížena na pouhou čtvrtinu. A je-li spotřeba živočišných potravin snížena na pouhou desetinu, je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční snížena na pouhou desetinu.

Platí tedy v podstatě jednoznačná závislost: čím nižší je spotřeba živočišných po-



SYSTEMATICKY SE UKAZUJE, ŽE ČÍM MÉNĚ JÍME ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN, TÍM MÉNĚ JSME POSTIHOVÁNI HLAVNÍMI CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI, KONKRÉTNĚ SKLERÓZOU CÉV (ATEROSKLERÓZOU), KORONÁRNÍ NEMOCÍ SRDEČNÍ – INFARKTEM MYOKARDU, RAKOVINOU APOD.



**KDYBY SE PODAŘILO SNÍŽIT SPOTŘEBU ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN NA POUHOU DESETINU, ÚMRTNOST BY SE SNÍŽILA ASI O 40%.**

travin, tím nižší je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční, na infarkt myokardu.

Na jedné přednášce jsem ukazoval tuto závislost a vystoupil nějaký profesor a řekl mi, že může předložit údaje mnohem novější, údaje z posledních let. S tímto názorem jsem se setkal častokrát. Nad staršími údaji se ohmňuje nos. Ale nové údaje jsou v porovnání s těmi staršími prakticky bezcenné. V posledních letech se spotřeba potravin v jednotlivých zemích velmi vyrovnala. Tím se smazávají rozdíly v úmrtnosti způsobené rozdílným stravováním a může nad nimi převážet vliv jiných faktorů (kouření, úroveň zdravotní péče apod.). Avšak tyto starší údaje nám ukazují, že průmyslové země s podstatně nižší spotřebou živočišných potravin mají i podstatně nižší úmrtnost na nemoci srdce a cév, konkrétně na infarkt myokardu. Porovnáním s novými údaji bychom zjistili, že tak, jak se zmenšují rozdíly ve stravování, zmenšují se i rozdíly v úmrtnosti. Stále však platí, že čím větší je spotřeba živočišných potravin, tím větší je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční, na infarkt myokardu.

V předních světových odborných časopisech a knihách vydávaných hlavně v Severní Americe a v Evropě najdeme přes tisíc takovýchto souborů konkrétních pozorování shmujících příslušná šetření prováděná ve všech pěti kontinentech v posledních desítkách let.

Se spotřebou živočišných potravin vzrůstá také úmrtnost na rakovinu. Kdybychom si zde uveřejnili graf, v němž bychom si zobrazili, jak se v závislosti na spotřebě živočišných potravin mění úmrtnost na rakovinu tlustého střeva, na rakovinu prsu, na rakovinu prostaty a na řadu dalších typů rakoviny, tak bychom zjistili, že závislost je úplně stejného druhu. V zemích, kde je spotřeba živočišných potravin velmi nízká, je velmi nízká i nemocnost a úmrtnost na rakovinu tlustého střeva, prsu, prostaty, atd. Četnost těchto typů rakoviny vzrůstá přibližně lineárně se

## PROVĚŘENOST ŠKODLIVÝCH ÚČINKŮ ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN

*V třiceti tisících prostudovaných člancích je několik tisíc článků, v nichž shromážděná fakta ukazují, že s rostoucí spotřebou živočišných potravin stoupá nemocnost a úmrtnost na rakovinu, na nemoci srdce a cév působených sklerózou, například na infarkt myokardu apod.*

Nebo že nemocnost na zmíněné civilizační choroby stoupá s potřebou živočišných bílkovin, nebo že stoupá se spotřebou živočišných tuků, nebo že stoupá se spotřebou cholesterolu v potravě, nebo že stoupá se spotřebou jednotlivých složek živočišné stravy, tedy se spotřebou masa nebo se spotřebou mléka a mléčných výrobků nebo se spotřebou vajec. Ten součet několika tisíc článků zahrnuje všechny články dokumentující jednotlivé právě uvedené závislosti.

Shromážděné soubory faktů a konkrétních pozorování tedy ukazují, že nemocnost a úmrtnost na hlavní civilizační choroby stoupá:

- se spotřebou živočišných potravin celkem
- se spotřebou živočišných bílkovin
- se spotřebou živočišných tuků
- se spotřebou cholesterolu

Například spotřeba masa můžeme omezovat proto, že to je živočišná potravina, nebo že je důležitým zdrojem živočišných bílkovin, nebo že obsahuje hodně živočišných tuků (tuky se na energetickém obsahu masa podílí v průměru ze 70–75 %), nebo že je zdrojem cholesterolu (téměř polovina obsahu cholesterolu v naší stravě pochází z masa). Ať se však řídíme kterýmkoliv z těchto čtyř vztahů, děláme jedno stejné stravovací opatření – snižujeme spotřebu masa. □

spotřebou živočišných potravin. V zemích s vysokou spotřebou živočišných potravin je pak úmrtnost na zmíněné typy rakoviny pětkrát i desetkrát vyšší.

Také výskyt řady dalších chorob klesá se snižováním spotřeby živočišných potravin.

Z těchto důvodů doporučuji v USA, kde věda o výživě pokročila nejdál, v podstatě již od konce padesátých let snížit spotřebu živočišných potravin, snížit spotřebu masa, mléka a mléčných výrobků, vajec. V západní Evropě doporučuji již mnoho let totéž, i když tyto závěry přijali o něco později než v USA. Obojí doporučení jsou většinou vyjadřována ve formě, že je potřeba ve stravě co nejvíce snížit množství cholesterolu a množství nasycených tuků. 90% nasycených tuků a veškerý cholesterol v potravě se však nachází v živočišných potravinách. Západoevropská i americká doporučení jsou tedy ve svém důsledku vlastně stejná - snížit spotřebu živočišných potravin.

Kdybychom tedy zcela přestali požívat živočišné potraviny, potom by se v průběhu let infarkt myokardu, tedy nemoc na níž u nás umírá v současné době nejvíce

lidí, stal tak vzácným, že by normální lidé ani nevěděli, co to je za nemoc. Úmrtnost na rakovinu by převratně poklesla. Celková úmrtnost by klesla o 40–50%. (Kdyby lidé vůbec nejedli živočišné potraviny, museli by si ve stravě zajistit dostatek vitamínu B<sub>12</sub>, k tomu by ovšem například postačilo, kdyby často jedli kvasnice, což je znamenitý zdroj tohoto vitamínu.)

Kdyby se podařilo snížit spotřebu živočišných potravin na pouhou desetinu, tak úmrtnost by se snížila asi o 40%.

Kdyby se, realisticky, podařilo snížit spotřebu živočišných potravin alespoň na polovinu současné výše, tak úmrtnost by klesla o 20–25%. Vzhledem k tomu, že maso je nejdražší složka stravy, tak by se snížily náklady na stravování, spotřeba krmného obilí a píce a snížilo by tedy tím i znehodnocování životního prostředí způsobované nadměrnou zemědělskou produkcí. □

**Tomáš Husák, matematik a biolog, přední evropský odborník na zdravotnou výživu.**

## Sluneční úleva

Sluneční svit je nezbytný pro udržení nízkého krevního tlaku.

Health and Nutrition Examination Survey sledoval zdraví a stravovací návyky 12 644 dospělých lidí po dobu šesti let. Vědci zjistili – jak bylo publikováno v časopise *American Journal of Hypertension* – že krevní tlak byl nižší u těch účastníků studie, kteří měli nejvyšší hladinu vitamínu D v krvi. Tento v tuku rozpustný „vitamin“ (správně řečeno hormon) se v těle vytváří v důsledku vystavení pokožky slunečnímu záření.

Dr. Michele Bellantoni, zástupkyně ředitele Johns Hopkina Bayview Care Center, říká: „Není to nijak od věci domnívat se, že vitamin D může hrát roli v hladině krevního tlaku, protože vápník je pro kardiovaskulární systém důležitým minerálem. Pokud se vám nedostává dostatek vitamínu D, pak nemusí vaše tělo dostatečně vstřebávat vápník – výsledkem může být mírné zvýšení krevního tlaku.“

Lékařské autority tak dnes doporučují všem lidem přes padesát, aby denně užívali 800 IU (mezinárodních jednotek) vitamínu D v podobě vitaminového doplňku.

Health After 50

## Léčivý med

Za situace, kdy jsou bakterie stále více odolné proti antibiotikům, lékaři po celém světě znovu objevují lék, který byl velmi oblíbený před érou moderních zázračných léků – med.

Jedním ze způsobů, jak med bojuje proti bakteriím v ranách, je stálá tvorba peroxidu vodíku, který má antiseptické účinky. Americké a kanadské ústavy nyní následují příkladu některých asijských a evropských nemocnic, ve kterých se používají obvazy namočené do velmi účinného medu nasbíraného včelkami z novozélandského stromu manuka.

National Geographic

## Buďte týmovým hráčem

Podle výsledků nedávné finské studie jsou ti zaměstnanci, na jejichž pracovišti nepanují dobré vztahy, vystaveni podstatně zvýšenému výskytu deprese – o 61 procent.

Naopak platí, že jakékoliv opatření, které napomůže zdravější atmosféře v kanceláři, současně prospěje i duševnímu zdraví zaměstnanců, kteří v ní pracují.

Self Healing

# MONA LISA V HLAVĚ

*Kdo jste? Čím jste charakterizováni, právě vy? Do tohoto světa jste se narodili jako jedinečná a zvláštní lidská bytost. Váš mozek se začal podivuhodně rozvíjet krátce po vašem početí; roli při tom hrály geny, které jste podědili, a skryté prostředí mateřské dělohy.*

Z těchto skromných začátků se nakonec objevilo lidské tělo a mozek – podivuhodný, záhadný a překvapivě tvárný. Tvárný znamená, že mozkové buňky mají úžasnou schopnost nechat se ovlivňovat a měnit. I když tato schopnost je větší v dětství, uvidíme, že mozek si do značné míry uchovává tuto tvárnost a schopnost potenciální změny po celý život. Ta hraje podstatnou roli v naší schopnosti učit se, růst a měnit se.

Lidský mozek. Ačkoliv vypadá nezajímavě, ve svých funkcích a ve své síle je nádherný i záhadný. Dostalo se mu přívlastků neprozkoumatelné džungle, super dálnice, řídicího střediska celého těla. Mozek je elektrochemickou centrálou, která váží pouhé 2 procenta váhy lidského těla, ale která spotřebuje 20 procent energie.

Během hodin bdění vygeneruje mozek 20 wattů energie, přičemž myšlenky se pohybují rychlostí až 400 kilometrů za hodinu! Ani termíny jako je třeba úctu nahánějící nedokáží dostatečně popsat tento zázrak, který je složitější než celá naše sluneční soustava.

Mozek se dokáže povznést do výšin geniality, ale také držet svého hostitele v kruté tyranii duševního onemocnění. Jak je však mozek vytvořen a kdy je jeho rozvoj úplný? Jsou limity rozvoje mozku zakódovány do na-

šich genů anebo pomáhají naše rozhodnutí formovat tento úžasný nástroj?

## JE TO VE VAŠÍ HLAVĚ!

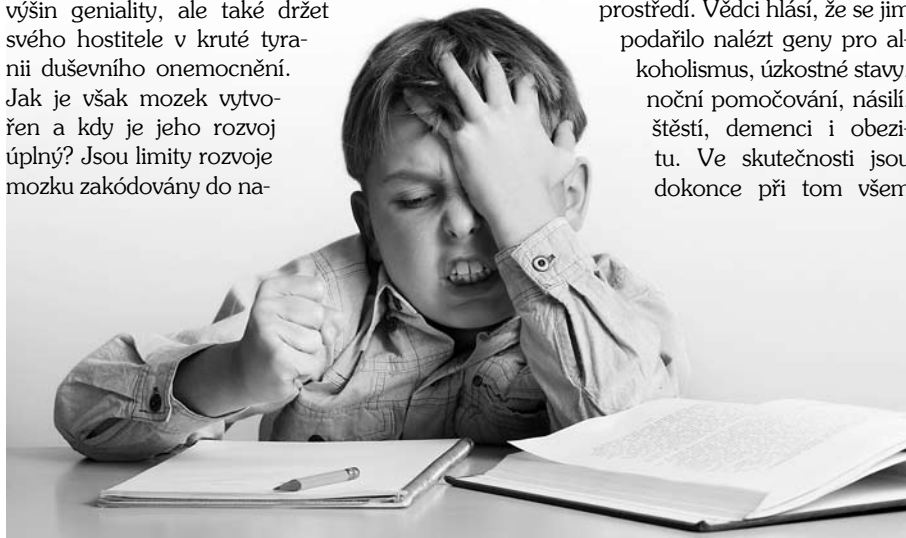
Zamysleme se nad mocí lidského mozku. Odpovídá za obraz Mony Lisy, návrh visutého mostu, vytvoření demokracie, uchování vzpomínky z raného dětství, energii ke splnění obtížného úkolu, počestnost a schopnost vychutnat si šťavnatou brokev. Mozek tedy nejenom řídí nervový systém, je také sídlem emocí, paměti, učení se, uvědomování si sebe sama, spirituality a myšlení.

Jakým způsobem dosahuje mozek tak úžasně rozmanitosti? Jedním důvodem je skutečnost, že ačkoliv lidé sdílejí s dalším druhu stejné kontrolní mechanismy pro rozvoj mozku, mozková kůra, což je vnější vrstva, která pokrývá obě mozkové hemisféry (půlky mozku), představuje ohromných 80 procent mozku.

Všichni jsme na začátku vybaveni jedinečnou sestavou genů neboli dědičné informace. Procházíme však odlišnými zkušenostmi, vliv okolního prostředí na rozvoj našeho mozku je různý. A lidé reagují na stejné věci různým způsobem.

Probíhá vážná debata o tom, co má větší vliv na to, kým jsme, a proč děláme to, co děláme – příroda (geny) nebo výchova (okolní prostředí). Předurčuje například genetická výbava zájem dítěte o čtení anebo má větší vliv prostředí, ve kterém všichni čtou, a pravidelný rodinný čtenářský kroužek před usnutím? Jsme geneticky nastaveni anebo ovlivňováni okolním prostředím a svými volbami? Anebo obojí? A do jaké míry?

Když člověk čte populární tiskoviny, mohl by dospět k zlověstnému závěru, že geny jsou v široké škále oblastí mnohem důležitější než faktory okolního prostředí. Vědci hlásí, že se jim podařilo nalézt geny pro alkoholismus, úzkostné stavy, noční pomočování, násilí, štěstí, demenci i obezitu. Ve skutečnosti jsou dokonce při tom všem



**PŘEDURČUJE GENETICKÁ VÝBAVA ZÁJEM DÍTĚTE O ČTENÍ? ANEBO MÁ VĚTŠÍ VLIV PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM VŠICHNI ČTOU, A PRAVIDELNÝ RODINNÝ ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK PŘED USNUTÍM?**





v akci mnohé geny. Jsou tedy vadné geny odpovědné za všechny nemoci společnosti? Do jaké míry ovlivňují geny, kým jsme? Do jaké míry ovlivňují volby, které děláme?

### SYNOPTICKÉ JÁ – SPOJENÍ S REALITOU

Ve své knize *Synoptické já* vysvětluje Joseph Le Douarin, jakým způsobem spolupracují geny s okolním prostředím při dosahování účinku na mysl i chování přetvářením synoptického uspořádání mozku. Co je přesně synoptické uspořádání? V mozku existuje asi sto miliard neuronů (mozkových buněk), které přenášejí mezi sebou elektrické a chemické signály. Mají výběžky zvané axony, které přenášejí elektrický signál uvnitř buňky a pak vysílají chemický signál do druhých buněk, plus další výběžky, které se větví a říká se jim dendrity, které přijímají chemické signály. Chemické látky, které jsou při přenášení signálu užívány, jsou nervové přenašeče (neurotransmitery).

Axony a dendrity spolu vzájemně komunikují v první řadě prostřednictvím nervových spojení, kterým se říká synapse. Zde se setkávají neurony, dá se to připodobit nádvoří spojujícímu dvě budovy, ve kterém se setkávají zaměstnanci a předávají si důležité vzkazy.

Tento synoptický „rozhovor v nádvoří“ představuje nervovou aktivitu v mozku a je velmi důležitý. Při zvýšené aktivitě nervových buněk se vytváří více synapsí. Je zajímavé, že neurony a synapse, které nejsou brzy v životě aktivovány, obvykle nepřežívají. Například zvířata vyrůstající v temnotě mají méně synapsí a méně dendritických větvení v jistých centrech vidění v mozku. Na druhé straně krysy, které jsou v kontaktu s druhými krysami, mívají silnější mozkovou kůru s většími dendritickými výběžky a jejich mentální funkce jsou tedy výkonnější.

Tyto další synapse a dendrity vyžadují rozsáhlejší síť zásobujících krevních cév. To všechno umožňuje rychlejší a efektivnější komunikaci a větší schopnost reagovat, když dojde ke stresující události nebo nějakému poškození.

Dr. John Ratey, neuropsychiatr z Harvardské univerzity, vysvětluje: „Předpokládá se, že učení a rozvoj probíhají z větší části v mozku prostřednictvím procesu posilování nebo oslabování těchto spojení (synapsí). Každý z jedné miliardy neuronů může mít jedno až 10 tisíc synoptických připojení k dalšímu neuronům.

„To znamená, že teoretický počet všech možných propojení v jednom mozku je přibližně 40 000 000 000 000 000 – čtyřicet kvadrilionů. Pokud jsou změny v síle synoptických spojení primárním mechanismem za schopnosti mozku vykreslovat svět a pokud má každá synapse řekněme deset různých „sil“, pak docházíme k ohromujícímu číslu představujícím různé elektrochemické konfigurace v jednom mozku – 10 na triliontou. (To je 10 s trilionem nul za ní!) Tato dynamická komplexnost je našťastí řešením obav mnoha lidí, že to, jací jsme, je určeno genetikou. Mozek je tak složitý a tak tvárný, že je prakticky nemožné (a pokud ano, tak pouze v nejhrubších obrysech) předvídat, jak daný faktor ovlivní jeho stav.“ Tato úžasná komplexnost mozku odhaluje jeho úžasnou kapacitu přizpůsobovat se, měnit se a zotavovat se z negativních vlivů.

V mozkových synapsích dochází ke změnám, když se něco učíme, něco si volíme, když se nějak chováme. Zůstává však předmětem vědeckého výzkumu, zda proces učení se a pamatování si zahrnuje pouze modifikace existujících synapsí anebo jejich tvoření či eliminování.

Pokusy na zvířatech ukázaly, že stimuluje sílu mozkových spojení, ale dokáže také podpořit růst nových mozkových buněk. Genetik Fred Gage komentoval tento i další výzkum, který ukázal, že některé, ale ne všechny neurony mohou být nahrazeny, slovy: „Nedávné přijetí toho, že – v protikladu k obvyklému přesvědčení – dospělý nervový systém dokáže vygenerovat nové neurony, znamená milník v našem porozumění mozku.“ Plný důsledek tohoto jevu je předmětem dalšího výzkumu.

I když vědecké zkoumání dále pokračuje, jedna věc je jistá: Mozek je schopen takřka nespočetných podob učení se a pamatování si – a potenciálně stejného množství cest, kterými mohou neurony měnit své funkce. Vědkyně zabývající se neurony, Mary Kennedyová, popisuje úžasnou škálu aktivity a mozku a delikátnost jeho funkcí. Říká, že je založena na „přesně laditelných“ vlastnostech každého neuronu během dětství i v dospělosti. To vše nakonec ovlivňuje chování. □

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

## Jezte, pijte a buďte ekologičtí

Hledáte cesty, jak pomoci životnímu prostředí? Vědci z University of Chicago říkají, že konzumování čistě rostlinné stravy přináší planetě větší prospěšný účinek než řízení hybridního automobilu.

Poté, co vědci vzali v úvahu uliv spotřeby fosilních paliv, jež jsou potřebná na výrobu a zpracování potravy pro hospodářská zvířata, a důsledky vylučování metanu a oxidu dusíku, k nimž dochází v důsledku moderních chovů dobytka a zacházení s jejich odpadem, dospěli k závěru, že když při nakupování v supermarketu vynecháme oddělení masných výrobků, ušetříme tak životní prostředí většího množství škodlivých látek než když zasedneme za volant nejmodernějšího automobilu na hybridní pohon.

Naše typická strava – asi 28 procent potravin je živočišného původu – vyprodukuje podle vědců skoro o 1,5 metrických tun oxidu dusičitého (karbon dioxid) více na osobu a rok než u čistě rostlinné stravy obsahující stejné množství kalorií.

Rozdíl mezi ročními emisemi při řízení normálního automobilu a auta na hybridní pohon, které jezdí na dobíjecí baterii a na plyn, je přitom pouze něco málo přes jednu metrickou tunu.

New Scientist Magazine

## Patříte mezi ohrožený druh?

Metabolický syndrom je výskyt pěti úzce souvisejících rizikových faktorů kardiovaskulárních chorob. Každý z nich je nebezpečný, když se však vyskytují všechny najednou, celkové riziko přesahuje pouhý součet jednotlivých rizik. Přítomnost kterýchkoliv tří z nich postačí k stanovení diagnózy.

Břišní obezita (obvod pasu větší než 100 cm u mužů a 88 cm u žen).

Hladina triglyceridů nalačno vyšší než 1,7 mmol/L (měřítka jejich koncentrace).

HDL „dobrý“ cholesterol nižší než 1 mmol/L u mužů a nižší než 1,25 mmol/L u žen.

Krevní tlak vyšší než 130/85 mm Hg. Krevní cukr nalačno vyšší než 6,1 mmol/L.

Pravidelný pohyb je tím nejlepším způsobem, jak předcházet metabolickému syndromu. Současně je tím hlavním léčebným opatřením, pokud dojde k rozvoji tohoto problému.

Harvard Men's Health Watch

# JABLKO – KRÁL OVOCE

*Každý rok se na světě urodí více než 40 milionů tun jablek, což je čtvrté největší množství mezi pěstovanými ovocnými druhy. Více se sklídí jen hroznového vína, pomerančů a banánů.*

Přestože jablko není nejrozšířenějším ovocným druhem, je právem považováno za krále ovoce, protože nachází široké kulinařské a terapeutické uplatnění a dá se kombinovat téměř se všemi druhy jídel.

Ve složení jablka vynikají jen sacharidy, kterých je ve 100 g dužiny 13%. Tvoří je především fruktóza (ovocný cukr) a v menší míře glukóza a sacharóza. Jablko dále obsahuje velmi málo proteinů a tuků, z vitamínů jen vitamin C a E a z minerálů malé množství draslíku a železa. Tělu dodává celkově 59 kcal na 100 g.

Sacharid pektin se ve střevech nevstřebává, ale tvoří větší část nerozpustné rostlinné vlákniny, které se v jablku nachází (2,7 g/100 g). Díky tomu, že je tato látka obsažena ve slupce jen v malém množství, je možné jablko oloupat, aniž by se nějak výrazně snížil jeho léčebný účinek. Pektin ve střevech zachycuje vodu a různé odpadní látky a podporuje vylučování toxinů se stolicí.

Obsah organických kyselin se pohybuje podle odrůdy od 1 do 1,5%.

Převládá kyselina jablečná, ale přítomná je i kyselina citronová, jantarová, mléčná a salicylová. Stejně jako u citrusových plodů mají tyto organické kyseliny alkalizující (antacidní) účinek v krvi a tkáních. Obnovují také střevní flóru a brání kvašení ve střevech.

Jablko je po kdouli nejbohatším ovocem na taniny, látky, které mají stahující a protizánětlivé účinky.

Flavonoidy jsou skupinou fytochemikálií, které zabraňují oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (látky, které přenášejí cholesterol v krvi). Tím brání organismus před ukládáním cholesterolu ve stěnách cév a zastavují

rozvoj arteriosklerózy (tvrdnutí a zužování arterií). Jablka obsahují též různé flavonoidy, z nichž je nejúčinnější a nejdůležitější kvercetin, na který je jablko spolu s cibulí ze všech potravin nejbohatší.

Účinky boru, tohoto málo známého minerálu na lidské tělo se stále zkoumají. Vědci se domnívají, že bor pravděpodobně ulehčuje absorpci vápníku a hořčíku, čímž se zřejmě podílí na prevenci osteoporózy. Jablka jsou na tuto látku ze všech druhů ovoce nejbohatší.

Výše uvedené látky jsou částečně odpovědné za mnoho léčivých vlastností, jež toto prosté, leč výjimečné ovoce má. Jablko je antidiaroidické (působí proti průjmu), laxativní (projímavé), diuretické (močopudné), depurativní (čistí krev), hypolipidemické (snižuje hladinu tuků v krvi), choleretické (zvyšuje tvorbu žluče), zklidňuje nervovou soustavu a má alkalizující a antioxidační účinky. Každodenní konzumace jablek prospívá jak zdravým, tak nemocným.

Pektin v jablkách vstřebává a likviduje toxiny vytvořené bakteriemi zapříčiňujícími gastroenteritidu a kolitidu. Taniny vysušují střevní sliznici a zmírňují její zánět a or-

## *Jablečnou kúrou se alkalizuje krev a usnadňuje se vylučování kyseliny močové.*

střevní hypotonii, která je nejčastější příčinou zácpy.

Konzumace jablek pomáhá při léčení chronického kožního ekzému, který je způsobený nevyloženými odpadními látkami metabolismu.

Výzkumy v Japonsku, kde strava obsahuje velké množství soli, ukázaly, že ti, kdo pravidelně jedí jablka, mají nižší krevní tlak než zbytek populace. Jablka totiž neobsahují téměř žádný sodík a jsou bohatá na draslík.

Jelikož jablečný pektin ve střevech absorbuje žlučové soli, z nichž tělo vyrábí cholesterol, snižuje každodenní konzumace dvou až tří jablek jeho hladinu v krvi.

Díky vysokému obsahu flavonoidů, hlavně kvercetinu, jablka zabraňují ukládání cholesterolu v cévách a jejich následnému zužování. Též snižují přilnavost krevních destiček, čímž pomáhají předcházet tvorbě krevních sraženin. Pravidelnou konzumaci jablek lze rovněž předcházet zužování koronárních arterií, a tedy i infarktu myokardu.

Výzkum s laboratorními zvířaty na univerzitě v Toulouse (Francie) ukázal, že jablka mají choleretický účinek (zvyšují produkci žluče v játrech), ulehčují funkci jater a snižují pravděpodobnost vytváření žlučových kamenů. Proto se jablka doporučují lidem s vysokým rizikem cholelitiázy (hlavně ženám mezi 40. a 50. rokem věku, které mají více než dvě děti) a těm, kdo se zotavují po operaci.

Diabetici snášejí jablka velmi dobře ze dvou důvodů: Podstatnou část jejich cukrů tvoří fruktóza, k jejímuž metabolismu není třeba inzulínu. Pektin zpomaluje uvolňování cukrů do krevního řečiště.

Výzkumy s laboratorními zvířaty prováděné v Japonsku ukázaly, že jablečný pektin může zabránit růstu rakovinného nádoru tlustého střeva. Proto se konzumace jablek doporučuje lidem s vysokým



© Phtamac/SFX/IMSD

ganické kyseliny ničí mikroby a obnovují normální bakteriální flóru ve střevech. Při průjmu je možné jíst stravu složenou jen z jablek, a to buď pečených, vařených nebo ve formě jablečné přesnídávky.

Jablka přímo ovlivňují peristaltiku střev a upravují jejich funkci, a to jak při průjmu, tak při zácpě. Jedno nebo dvě jablka k snídani nalačno pomohou překonat

rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva, jakož i těm, kteří již podstupují léčbu nebo mají za sebou úspěšnou operaci a chtějí předejít recidivě.

Jablka snižují hladinu cholesterolu v krvi a zabraňují vzniku arteriosklerózy. Jablečná vláknina (pektin) je skvělý absorbent, který čistí střeva. V kombinaci s organickými kyseliny obnovuje i bakteriální flóru.

Jelikož jablka svými choleretickými a čistícími účinky podporují pravidelné vyprazdňování jater, doporučují se při chronické hepatitidě, steatóze (tukové degeneraci jater) způsobené nadměrnou konzumací alkoholu a při cirhóze.

Jablka pohlcují střevní toxiny, čímž ulehčují čištění krve a pokožky. Přinášejí též úlevu při zácpě a podporují čištění jater, jejichž špatná průchodnost může zapříčinit mnoho kožních onemocnění.

Jablka usnadňují vylučování iontů sodíku, které způsobují kontrakci arterií, zvyšování objemu krve a zadržování tekutiny v tkáních. Kromě toho nahrazují ionty sodíku ionty draslíku, což normalizuje krevní tlak a zlepšuje srdeční činnost.

Jablečnou kúrou se alkalizuje krev a usnadňuje se vylučování kyseliny močové.

Jablka pomáhají v prevenci karcinomu tlustého střeva.

Při jablečné kúře se jedí dva kilogramy jablek denně po dobu tří až pěti po sobě jdoucích dní. Jablka se konzumují syrová, nastrohaná, pečená nebo vařená, ale v žádném případě by se neměla sladit. Tuto kúru je možné provádět i vícekrát za rok.

Před konzumací se doporučuje jablka oloupat, protože slupka může obsahovat pesticidy a je těžko stravitelná. Jejím odstraněním nedochází k výrazné ztrátě živin, sníží se jen nepatrně obsah pektinu a vitamínů.

Jablečná přesnídávka: K její přípravě se nejlépe hodí skleněné struhadlo, ale vhodné je i umělohmotné nebo nerezové. Jablečná přesnídávka se doporučuje zejména dětem, starším lidem a všem, kdo jsou oslabeni po nemoci.

Pečená jablka jsou chutná a lehce stravitelná.

Vařená jablka se doporučuje konzumovat s vodou, v níž se vařila. Jsou lehce stravitelná a vhodná pro děti.

Čerstvě lisovaná jablečná šťáva je hodnotnější než konzervovaná.

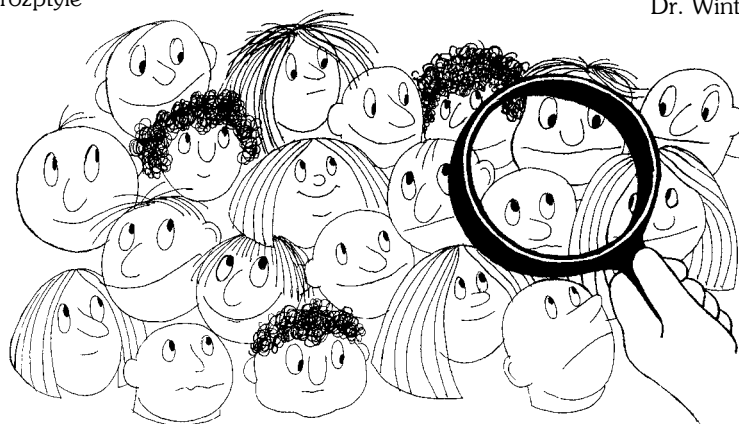
Jablka jsou pro naše zdraví důležitým druhem ovoce, protože organismus je dobře snáší a dají se kombinovat s jakoukoliv jinou potravou. □

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

## UBAVIT SE K SMRTI

*Psychiatr Richard Winter ve své knize Still Bored in a Culture of Entertainment poukazuje na to, že v minulosti se lidé bavili tak, že se scházeli, jedli popcorn a vyprávěli si, co prožili oni a druzí.*

Díky tomu byly důležité životní události stále živé. Technika toto vše změnila. Filosof Roger Scruton varuje: „Televize přilepila každého mladého člověka již od dětství před bednu plnou fascinujících banalit. Bez toho, že by mluvil, hrál nebo se nějak jinak snažil být pro druhé zajímavým, přesto se mu dostává plně náruče rozptýlení.“



A rozptýlení se nám opravdu dostává – až do té míry, že jsme jim zavaleni. Je důležité nezapomínat, že cílem vzrušujícího pořadu je divácká sledovanost, ta láká inzerenty a inzerenti přinášejí zisk. Jde o inzerci, nikoliv o informace; zábava je jednoduše prostředkem vedoucím k nejdůležitějšímu cíli – vydělat.

Harvardská ekonomka Juliet Schor představila výsledky svého průzkumu, který ukazuje, že čím více se člověk dívá na televizi, tím více utrací. Zjistila, že každá další hodina dívání se na televizi týdně vede k dalším 208 dolarům utraceným za rok. Účastníci studie se dívali na televizi v průměru 11,5 hodiny týdně – což stačilo k tomu, aby utratili ročně více než 2 300 dolarů neplánovanými a zbytečnými nákupy. To je důvod, proč velké firmy neváhají utratit až 1,7 milionů dolarů za třicetivteřinový reklamní šot.

Do dvaceti let věku mohl již mnohý mladý člověk shlédnout více než milion televizních reklam. Co se děti z těchto reklam naučí? „Děti se naučí, že jsou těmi nejdůležitějšími lidmi na světě, že není třeba odolávat náhlým podnětům, že bolest se neslučuje s normálním životem a že lékem na jakoukoliv bolest je nějaký pro-

dukt. Jsou vychovávány v podivné směsi neuspokojení a nároků. Reklamními šoty učíme děti zaměřenosti na sebe, impulsivnosti a závislosti.“

Televizní reklamy mohou na rozvoj osobnosti působit výraznějším vlivem než běžný televizní program, a to tím, že namísto spokojenosti s tím, co člověk má, propagují požitkářství, namísto postupně dosahovaného potěšení okamžité uspokojení a namísto šetrnosti konzumní přístup k životu. Proč? Autor Henry Lebalme říká, že by to mohlo být v důsledku „nerealistického vybičování tužeb a pokrouceného vnímání významu problémů o relativně nižší důležitosti“. Má moje koupelna opravdu vypadat jako obchod se zajímavostmi? Přijdu skutečně o přátele, když mi budou řídnout vlasy? Předávkování podněty, informacemi, reklamou a zábavou přineslo neočekávaný výsledek – nudu.

Dr. Winter to vysvětluje:

„Když se na nás podněty hmou ze všech směrů, dosáhneme bodu, kdy nejsme schopni pořádně reagovat vůbec na nic. Jako objekty bombardování tolika vzrušujícími a naši pozornost si vynucujícími věcmi přestáváme být schopni rozlišovat a vybírat si z řady možností. Výsledkem je, že přestáváme cokoliv vnímat.“

Os Guinness to popisuje takto: „Druhou stranou konzumu je samolibost. Lidé, kteří nejvíce propadli nakupování a přepínání kanálů, se nejenom přestávají cítit dobře, přestávají cítit cokoliv.“

To je stav, který vytváří nadměrné vystavení zábavě, reklamě a neustálým podnětům. Tělo, mysl i mozek se však naštěstí mohou znovu vrátit k využívání méně stresujících podnětů a lepší rovnováze mezi čekáním a dostáváním. Alternativ k nadměrně stimulující zábavě a předávkování smyslu je celá řada. □

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

poznej sám sebe

# BYLINKY NA SRDCE

Příroda poskytuje množství bylinek a koření, jejichž užívání ovlivňuje riziko srdečních onemocnění. Některé snižují hladinu cholesterolu v krvi. Jiné redukují riziko tvorby krevních sraženin. Další dodávají silné antioxidanty, které brání ateroskleróze tím, že snižují oxidaci LDL „špatného“ cholesterolu a zlepšují funkce oběhového systému.

Seznam je dlouhý a působivý – česnek, kurkuma, psyllium, lněné semínko, výtažek z listu artyčoku a citrónová tráva – u všech se ukázala v seriózních vědeckých studiích schopnost snižovat hladinu krevních lipidů u pacientů se zvýšeným cholesterolem. Když se ale bavíme o zdravém srdci, jedna bylina všechny ostatní převyšuje.

## ÚŽASNÝ ČESNEK

Česnek vykazuje větší sílu než kterýkoliv z jeho blízkých příbuzných, mezi něž patří pórek, cibule, šalotka a pažitka. Česnekové stroužky se mohou užívat čerstvé, sušené anebo rozemleté na prášek. Rozkrojené stroužky vynikají pronikavou vůní a ostrou chutí. Je to výsledek přítomnosti aliinu (sulfoxid, jenž je přirozenou součástí čerstvého česneku), který se rozkládá na řadu aktivních sirnatých složek.

Studie ukazují, že česnek účinně snižuje riziko infarktu a mozkové mrtvice, současně snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Půl stroužku až jeden stroužek česneku denně v průměru sníží zvýšenou hladinu cholesterolu a triglyceridů asi o 10 procent. To, že v několika nedávných klinických pokusech se nepodařilo lékařům významně snížit zvýšenou hladinu cholesterolu, bylo důsledkem použití neaktivního přípravku z česneku.

Příliš rychlé zahřívání česnek deaktivuje a ničí schopnost aliinu vytvářet užitečné sirnaté složky. Studie ukázaly, že šedesátivteřinové zahřívání v mikrovlnné troubě anebo 45 minut v běžné troubě vyhladí důležitý enzym aliinázu. Před tepelnou úpravou je dobré nechat nakrájený nebo utřený česnek asi deset minut „stát“.

## TLAKY NA PLAKY

Česnek u některých osob snižuje krevní tlak vzhledem ke svým vazodilatačním vlastnostem (roztahuje krevní cévy). Úspěšně se používá i jako ochrana před tvorbou krevních sraženin.

V dobře postavených klinických studiích snižoval česnekový prášek, podávaný ve vyšších dávkách, u starších lidí významně růst aterosklerotických plaků, a to téměř o dvacet procent. Během čtyřletého sledování došlo dokonce k jejich mírnému ústupu.

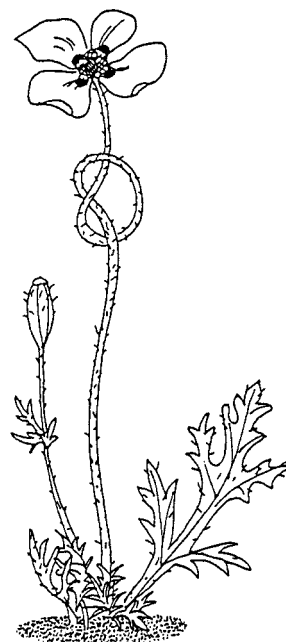
Česnek v prášku ze všech ostatních výrobků nejlépe uchovává všechny prospěšné vlastnosti čerstvých stroužků česneku. Ve studiích, kdy se používal starší česnekový prášek, to trvalo šest měsíců, než došlo ke snížení hladiny krevních lipidů, zatímco při užití stroužků česneku a standardního česneku v prášku, se významný pokles prokázal již po jednom až dvou měsících.

Je-li záhodno mít česnekový zápach pod kontrolou, mohou se používat česnekové tablety. Pro uchování zdraví se doporučuje, aby člověk užíval asi jeden stroužek čerstvého česneku denně.

## CIBULE A ZÁZVOR – PŘÁTELSKÉ K SRDCI

Zázvor a cibule obsahují, podobně jako česnek, složky, které brání trombóze (vytváření krevních sraženin) a jsou považovány za užitečné prostředky na ředění krve. Cibule je přirozeným prostředkem proti srážení krve, vzhledem k tomu, že obsahuje látky, které potlačují schopnost krevních destiček lepit se na sebe. Lidé, kteří užívají kumarin (což je hlavní složka antikoagulačních činidel) a další látky proti srážlivosti, by měli užívat cibuli opatrně.

Trend, který se u zákazníků projevuje a který směřuje směrem k nákupu cibule, která nemá tak pronikavou vůni, není nejmoudřejší. Cibule s nejsil-



nější vůni, které vynikají větší štiplavostí, mají také nejvyšší obsah antioxidantů a tím i nejvíce napomáhají zdraví.

Zázvor vyniká charakteristickou vůní i chutí. Diterpenoidy, které obsahuje, snižují riziko tvorby krevních sraženin a tak prodlužují krvácivost. Tyto silné látky jsou v tomto ohledu stejně účinné jako sirné složky u cibule.

## CHUŤ NA KURKUMU

Příjemná kořeněná chuť a zlatavá barva kurkumy dodávají výraz řadě pokrmů, mezi jinými tofu na způsob míchaných vajíček, rýži či kari koření.

Jasný pigment je kurkumin, silný fenolický antioxidant s výraznými protizánětlivými účinky, který chrání proti kardiovaskulárním onemocněním. Děje se tak prostřednictvím snižování rizika infarktu a hladiny sérového cholesterolu, kromě toho brání oxidaci LDL cholesterolu a vytváření krevních sraženin.

## ZDRAVÁ SEMÍNKA

Výtažek ze semínek grapefruitu obsahuje velké množství proanthokyanidinů – silných flavonoidních složek, jež působí jako antioxidanty a jsou účinnější než vitamín E nebo vitamín C. Tyto složky brání oxidaci LDL cholesterolu, chrání výstelku stěn krevních cév a zlepšuje žilní tonus.



©FotoIra/Neelrad

Extrakt ze semínek grapefruitu snižuje kapilární propustnost a křehkost a používá se pro léčbu a prevenci vaskulárních nebo oběhových problémů – jako je například žilní nedostatečnost nebo periferní vaskulární onemocnění. Osoby se zvýšeným rizikem infarktu nebo mozkové mrtvice užívají výtažek z grepových semínek jako preventivní opatření.

Aktivní složky tohoto výtažku jsou podobné složkám, které se nalézají v extraktu z borové kůry. Zdraví napomáhající proanthokyanidiny obsahují také brusinky, borůvky a další lesní plody.

Lněné semínko je velmi bohatým zdrojem slizovité vlákniny, zatímco jeho olej obsahuje značné množství omega-3 mastných kyselin. Mleté lněné semínko se v některých zemích běžně přidává do chleba, cereálií a pekárenských výrobků – zvyšuje jejich výživovou i zdravotní hodnotu. Mleté lněné semínko je užitečné na snižování hladiny cholesterolu v krvi. Je to dáno jeho obsahem rozpustné vlákniny a velmi nízkou hladinou nasycených tuků.

---

**Zázvor obsahuje, složky, které brání trombóze (vytváření krevních sraženin) a jsou považovány za užitečné prostředky na ředění krve.**

---

#### POZITIVNÍ DŮKAZ

Když podávali patnácti pacientům se zvýšenou hladinou cholesterolu po dobu tří měsíců 15 gramů mletého lněného semínka a tři krajíce chleba, jenž lněné semínko obsahoval, došlo u nich k asi desetiprocentnímu snížení hladiny LDL cholesterolu. Současně se podstatně snížilo jejich riziko vytvoření krevní sraženiny, zatímco hladina HDL („dobrého“) cholesterolu a triglyceridů zůstala stejná.

Rozpustná vláknina, jež se nachází např. v psylliu, může ještě podpořit snižující účinek nízkotučné stravy na hladinu cholesterolu v krvi. Psyllium můžeme užívat buď v prášku anebo jako součást cereálií, které o něj byly obohaceny. Potravinové výrobky obsahující psyllium mohou uvádět, že vláknina, již obsahují, pomáhá snižovat riziko srdečních onemocnění. □

---

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

## NARUŠENÝ RYTMUS

*Lidský organizmus funguje podle vnitřních hodin, které jsou v neustálé činnosti. Tento časový harmonogram je s námi natolik spjat, že dokonce, i kdybychom byli zavřeni v jeskyni a neměli hodinky a nemohli sledovat posun času, naše tělesné procesy budou fungovat ve stejném 24hodinovém rytmu.*

Tento přirozený rytmus (biorytmus) nazýváme také denní rytmus. Vyjadřuje životně důležitou, ale často zanedbávanou oblast fyziologie.

Všichni máme svůj přirozený denní rytmus. Všimli jste si, že neefektivněji „fungujete“ tehdy, když důsledně dodržíte běžný režim dne?

Například: Pokud každý den obědváte přesně v poledne, tělo v této době očekává příjem jídla a spustí všechny trávicí procesy právě ve dvanáct hodin. Co se však stane, když se nenajíte nebo pozapomenete na obvyklý čas k jídlu?

Je typické, že pokud se pravidelná doba k jídlu nedodrží, tělo se brání změnám kručením v břiše či bolestí žaludku. To můžeme vnímat jako signál nesouhlasu, který tělo vysílá, když ignorujeme své vnitřní „tělesné“ hodiny.

Vynecháte-li jídlo nebo vstanete-li později než obvykle, narušení biorytmu nemusí být výrazné. Pravděpodobně nejextrémnějším útokem je totální ignorování přirozených hodin, například při práci na směny.

V praxi často potkávám lidi, kteří trpí v důsledku měnícího se denního rytmu. V místě mého bydliště působí velká výrobní společnost s nepřetržitým provozem. Nový vlastník zavedl práci na směny. Zaměstnanci museli každé čtyři týdny, bez ohledu na jejich denní rytmus, měnit svůj harmonogram z denní směny na odpolední a noční.

Viditelnou reakcí byl enormní vzestup případů deprese mezi zaměstnanci této společnosti. Po čtyřtýdenním cyklu práce na směny nebyl organizmus těchto zaměstnanců schopen nastavit se na přirozený rytmus. Zaměstnanci se po třech týdnech práce v jedné směně začali cítit lépe, ale po dalších čtrnácti dnech se jejich cyklus práce a odpočinku opět změnil.

Ať už to bude kdokoli, kdo pracuje takto na směny, brzy si bolestně uvědomí, že je velice důležité dodržovat pravidelný čas usínání a ranního vstávání, a to nejen

po dobu pracovního týdne, ale i během volných dní.

Cítíme se mnohem lépe, když dodržujeme stejný režim i o víkendu. Většina z nás, dokonce i ti, kteří pracují na směny, mají tendenci přes víkend „vyjít z rytmu“. Výsledkem je tzv. „modré pondělí“.



© Fotolia/Chama Leonardi

**MNOZÍ LIDÉ S DEPRESÍ MAJÍ TENDENCI ODKLÁDAT SPÁNEK A ZŮSTÁVAT VZHŮRU AŽ DO „PADNUTÍ“. V POZDNÍCH NOČNÍCH HODINÁCH SE CÍTÍ „NORMÁLNĚ“, ALE VELMI TĚŽCE VSTÁVAJÍ, PROTOŽE PŘÍZNAKY DEPRESE SE PO PROBUZENÍ VRACEJÍ**

Dokonce i psychicky zdraví lidé bez rizikových faktorů mohou zápat s depresí, je-li jejich přirozený rytmus narušen.

Narušený biorytmus může být jednou z hlavních příčin vzniku deprese. Asi u 50% lidí s depresí příznaky přechodně mizí, když ponocují. Příznaky deprese se v plné síle vrátí po spánku, dokonce i po krátkém odpočinku. To je důvod, proč mnozí lidé s depresí mají tendenci odkládat spánek a zůstat vzhůru až do „padnutí“. V pozdních nočních hodinách se cítí „normálně“, ale velmi těžce vstávají, protože příznaky deprese se po probuzení vracejí. □

**životní styl**

---

**Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese [www.a-o.cz](http://www.a-o.cz).**

# UMĚNÍ NASLOUCHAT

*Jen velice málo lidí přijímá skutečnost, že se jejich partner chová úplně jinak než oni sami. Často slyšíte, jak manželé říkají: „Nerozumím svému manželovi“ nebo „Nerozumím své manželce“.*

Podívejme se například na chování jedné trochu moc podezíravé manželky; někdy otvírá manželovy dopisy. Ten nad tím vrtí hlavou: „Nechápu, jak v sobě může mít tak málo úcty.“ Je nutné, abychom si ujasnili, kde začíná nedůvěra a proč v některých případech neustále narůstá.

Nebo se zamyslete nad počínáním otce, který trvá na tom, že jeho syn se musí stát inženýrem. Jeho matka naopak říká: „Pro syna by to byla jen ztráta času. Nemá na to buňky. Zajímá ho hudba, hlavně džez.“ Je to nerozum, já svého muže nechápu.“ V tomto případě by bylo důležité zjistit, jaké události v otcově životě způsobily, že tak tvrdohlavě prosazuje své přání mít ze svého syna inženýra.

„Nechápu svou ženu,“ říká zase jiný manžel, „stěžuje si na únavu, a přitom si nikdy večer nejde včas lehnout. Pobíhá kolem a dělá milion neúčinných věcí. Je zbytečné, abych jí říkal, že má jít do postele. Nic to nepomáhá. Už mě tou svou hloupostí ničí.“ Tady by bylo třeba zjistit, proč je jeho manželka po večerech tak nervózně aktivní.

Jindy si zase stěžuje žena: „Nechápu, proč je pro mého muže tak těžké ráno vstávat. Nestačí, když ho vzbudím jednou. Když konečně vstane, nemá už čas ani na snídani a stejně většinou přijde do kanceláře pozdě. Ještě ho kvůli tomu vyhodí z práce. Prostě to nechápu.“ Tady by bylo zajímavé vědět, proč se tomuto muži ráno tak těžko vstává. Nejspíš to neví ani on sám. Uvědomuje si pouze to, že už ho kvůli tomu před lety hubovala jeho matka a že všechna jeho předsevzetí, že se polepší, vyšla naprázdno.

Výraz „nechápu“ ve skutečnosti znamená „nechápu, jak je možné, že se můj manžel ode mě tolik liší, že myslí, cítí i jedná jiným způsobem než já.“ Manžel v tomto přístupu pochopitelně cítí kritiku, odsouzení a zavržení. Toho se bojíme všichni, protože nikdo není úplně spokojen sám se sebou. Zvlášť citliví jsme na

nedostatky, o nichž si sami myslíme, že jsou hloupé, ale jež se nám nedaří překonat, i když se o to poctivě snažíme.

A za druhé máme strach z toho, že nám náš partner bude radit. Vezměme si například manžela, který má nějaké problémy v kanceláři. Sotva se o tom zmíní své ženě, ta, v horlivé snaze mu pomoci, unáhleně odpoví: „Musíš se bezpodmínečně zbavit toho neschopného spolupracovníka. Musíš stát na svém, nebo si z tebe udělá rohožku. Kolikrát už jsem ti říkala, že jsi na něj moc měkký! Jdi a nahlas to na ředitelství...“ Jinými slovy: spustí na něj vodopád nepoužitelných rad. Tato žena si neuvědomuje složitost problému, který její manžel musí řešit. A jemu připadá, že žena viní ze všech těžkostí jeho a že se k němu chová jako k malému klukovi.

Manžel chtěl své ženě odhalit pocity úzkosti, které má, ale po její rázné odpovědi se stáhne do sebe. Manželka zklamala jeho naděje ještě dřív, než jí mohl objasnit všechny aspekty tohoto ožehavého problému. Žena měla dobrý úmysl, ale všechno zkazila tím, že odpověděla příliš rychle. Měla raději déle naslouchat a pokusit se vše lépe pochopit.

Tragické na tom je, že se snažila svému muži pomoci. Jednou z nejuzavřenějších funkcí manželky je totiž utěšovat muže při všech ranách, které v životě utrhá. Avšak při tomto utěšování není třeba říkat příliš mnoho slov. Stačí jen vyslechnout, pochopit a milovat. Podívejte se na matku, když se jí plačící dítě schoulí do klína. Neřekne ani slovo, a přece dítěti ve chvílce oschnou slzy, seskočí dolů, široce se usměje a znovu zamíří do světa, kde dostane další rány. A v každém muži, i když vypadá sebezvzneseněji a sebesilněji, zůstává něco z dítěte, které potřebuje čas od času utěšit.

Deset let poté možná tato žena přijde do mé ordinace a řekne: „Kdykoli přijde někdo na návštěvu, můj muž mluví stále jen o své práci. Jedině tak se o ní něco dovím. A já bych tak ráda věděla, co v práci dělá. Když jsme sami, nikdy mi nic neřekne. Někdy cítím, že je celý ustaraný. Ale když se ho zeptám, řekne mi, že bych to nepochopila.“ Tato žena si neuvědomuje, že je tím sama vinna, protože svému muži hned zpočátku znemožnila vylít si u ní své srdce.

Lidé jsou vždy mnohem citlivější, než si o nich myslíme. Muže lze často zranit zrovna tak snadno jako ženy, přestože to lépe skrývají. Z udílení rad mají stejně velký strach jako z kritiky. Cítí k tomu úplně stejný odpor. Žena, pro kterou je vše okamžitě jasné a která manželovi ihned vysvětlí, jak se musí chovat, aby uspěl, ať už je problém jakýkoli – taková žena na svého manžela působí dojmem, že ho považuje za neschopného. A s tím se žádný muž nemůže vyrovnat.

Samozřejmě že totéž platí i o manželovi, který příliš pohotově odpoví na problémy, s nimiž se mu světila jeho žena, a který jí chce dát dobrou radu. Manželka může mít například konflikt se sousedem, jenž se po ní ve výtahu neslušně díval nebo pronesl nějakou jedovatou poznámku. „Neber to

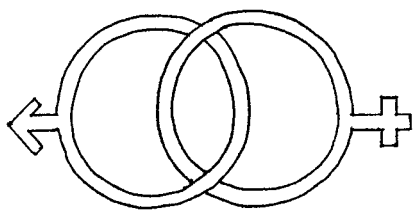
---

**Lidé jsou vždy  
mnohem citlivější,  
než si o nich  
myslíme.**

---



**ABYCHOM SVÉHO DRUHA OPRAVDU CHÁPALI, MUSÍME UMĚT NASLOUCHAT, NE ODPOVÍDAT. MUSÍME UMĚT NASLOUCHAT DLOUZE A POZORNĚ.**



**MUŽE LZE ČASTO ZRANIT ZROVNA TAK SNADNO JAKO ŽENY, PŘES- TOŽE TO LÉPE SKRÝVAJÍ. Z UDÍ- LENÍ RAD MAJÍ STEJNĚ VELKÝ STRACH JAKO Z KRITIKY.**

tak vážně,“ odpoví okamžitě manžel, „to přece není nic důležitého. Ty všechno příliš prožíváš!“ Ženě pak připadá, že ji manžel nechápe. Dokonce se jí zdá, že muž stojí spíš při sousedovi – místo aby ji bránil. K sousedovým každodenním urážkám se tak stane ještě citlivější. Navíc už se tohoto břemene nebude moci zbavit ani tak, že se svěří svému manželovi.

Abychom svého druhu opravdu chápali, musíme umět naslouchat, ne odpovídat. Musíme umět naslouchat dlouze a pozorně. Abychom mohli pomoci člověku, který chce před námi otevřít své srdce, musíme mu dát čas, příliš ho netrápit otázkami, pouze ho opatrně vést k tomu, aby své prožitky co nejlépe vyjádřil. A hlavně nesmíme působit dojmem, že víme lépe než on, co má dělat. V opačném případě ho donutíme, aby se stáhl do sebe. Stejněho výsledku dosáhneme i přílišnou kritikou, protože člověk, který nám chce otevřít své nitro, je velice zranitelný.

Některí manželé říkají: „Nechci své ženě zbytečně přidělovat starosti. Své problémy si srovnám sám.“ Tito muži to možná myslí dobře, ale klamou jen sami sebe. K vnitřnímu zablokování důvěry vedou vždycky hlubší důvody. V každém případě je to znamením, že manželé už spolu nesdílejí všechno. Manželka unese jakoukoli starost, pokud za sebou cítí podporu svého manžela, a společně s ním snese jakoukoli ránu. Pro ženu je možná nejhorší starostí to, když vidí, jak její manžel klesá pod nějakými problémy, a ona je nemůže sdílet s ním. V tomto světě je mnoho nepochopených lidí. Když se na ně ale podíváme zblízka, zjistíme, že všichni si tím jsou alespoň zčásti vinní sami. Jestliže je nikdo nechápe, je to proto, že se nikdy nikomu nesvěřují.

Proč mi ale v ordinaci tolik lidí říká: „Vám se mohu svěřit, protože vy mi rozumíte?“ Je to však jinak, než si myslí. Rozumím jim, protože se mi svěřili. Rozumím jim lépe než jejich životní partneri, protože mi řeknou vše, co před nimi tají. Lékař jim připadá neutrální. Celé jeho

povolání ho zbavuje touhy odsuzovat druhé a přesvědčuje ho, že může jen stěží někomu poradit, pokud ten dotyčný není ochoten se podle jeho rad řídit. A potom – lékař o svém klientovi nic neví. Vše se dovídá až z jeho vlastních úst. Samozřejmě že ho nespolete to, jak jeho pacient vykládá věci jen ze svého hlediska, vždyť i to je autentický důkaz. V životě nemají váhu ani tak fakta, jako spíš způsob, jakým je chápeme a interpretujeme.

Lidé, kteří jsou tomuto člověku blízcí, už o něm mají svou představu. Tento úsudek bývá vždy do určité míry nesprávný a do určité míry zkresluje to, co chtěl dotyčný říct. Že tomu tak opravdu je, dokazuje i fakt, že pokud některého pacienta léčíme dlouhodobě, vždy přijde doba, kdy se nám kvůli tomu, že už jsme si na něj bezděčně vytvořili určitý názor, přestane svěřovat. Začne nám říkat pouze to, o čem si myslí, že můžeme pochopit. Znovu se v něm objeví strach z toho, že ho všichni chápou špatně. Proto musíme ze své mysli úplně vymazat představu, kterou jsme si o něm udělali, aby nám mohl bez problémů znovu otevřít své srdce, jako bychom ho viděli poprvé.

Totéž se děje mezi manželi. Každý z nich si o druhém vytvoří určitou představu, částečně správnou, ale určitě i částečně špatnou. V každém případě je příliš nesmlouvavá, je to jakýsi imaginární pohled, názor více či méně podnícený tím druhým, jakási diagnóza, která mu byla přidělena. A je dobře známo, že chybu v diagnóze provede nejčastěji lékař, který si příliš věří. Jakmile pacientovi určí diagnózu, jiný výklad symptomů jeho choroby už nepřipustí.

V okamžiku, kdy manžel pocítí, že jeho žena si už o něm udělala svou morální diagnózu, s kterou nic nepohne, přestane k ní být otevřený a skrývá v sobě všechny své hlubší pocity. Pak se může stát, že tento muž potká v úřadu nebo ve sportovním klubu nějakou dívku a začne se postupně svěřovat jí. Bez problémů jí může povědět mnoho věcí, které se už neodvažuje říci své manželce.

Tak znovu objeví ten nádherný pocit, po němž žijí všichni lidé – že mu někdo rozumí. Bude s ní možná mluvit i o svých manželských problémech. Muži snadno rozteskní ženské srdce povídáním o svém zklamání v manželství. V mé ordinaci by tento muž nejspíš řekl: „Nemohu bez této mladé dívky žít. Rozumí mi, zatímco moje žena už mě nechápe.“ A tak se rychle blíží tragédie. □

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

## Velká a oblíbená dýně

Dýně, která je ve Spojených státech tradičním svátečním jídlem, je vynikajícím zdrojem vitamínu A, draslíku a vlákniny, současně obsahuje málo tuku a není kaloricky příliš vydatná. Dýňová semena obsahují značné množství vlákniny a polynenasycených tuků – které prospívají zdraví.

Dr. Jo Ann Carsonová, registrovaná dietetička při UT Southwestern Medical Center, uvádí: „Jeden šálek konzervovaná dýně obsahuje více živin než čerstvě uvařená dýně, což je hlavně výsledkem částečného odstranění vody.“ Jeden šálek obsahuje pouze 83 kalorií, ale sedm gramů vlákniny a asi dvojnásobek doporučeného denního množství vitamínu A.

Dýni můžeme podusit společně se zelenými fazolkami a získat tak barevně přitažlivé a chutné vegetariánské jídlo, můžeme ji upéct anebo přidávat do lívanců anebo koláčů.

Southwestern News

## Zatočte s depresí pohybem

Ti jedinci, kteří strádají depresí a nereagují na terapii antidepresiv, mohou využít další možnosti léčby, již je pravidelná pohybová aktivita.

Vědci vybrali třicetku žen ve věku od 40 do 60 let, které po dobu dvou měsíců užívaly antidepresiva – bez toho, že by se jejich stav zlepšil. Všechny ženy léky i nadále braly; některé z nich však byly náhodně převedeny i na program fyzické aktivity.

Po osmi měsících se u těch žen, které každý týden strávily dvakrát po hodině na strojích podporujících kardiovaskulární aktivitu, ukázalo značné zlepšení v příznacích deprese. U těch žen, které pouze užívaly léky, bylo zlepšení stavu jen mírné.

Mind, Mood & Memory

## Prošlé léky

Datum, určující dobu trvanlivosti, které je vytištěno na léku, nemusí nutně znamenat, že po uplynutí této doby již lék neúčinkuje anebo není bezpečné jej užívat. Spíše se jedná o datum, po kterém již výrobce nezaručuje plnou účinnost nebo bezpečnost léku.

Mnohé léky si při správném skladování zachovávají svoji účinnost po dobu několika let; u jiných – jako např. inzulínu, nitroglycerínu a některých antibiotik – to však neplatí. Nejste-li si jisti, poradte se v nejbližší lékárně.

Men's Health Advisor



## Zdravější srdce

Chcete-li dobře pečovat o svoje srdce, zařídte se podle následujících rad:

1. Buďte si vědomi svých hodnot. Nezapomeňte si zjistit svoji hladinu cholesterolu, krevního tlaku a krevního cukru.

2. Chovejte se k sobě hezky. Pečujte o své srdce a cévy prostřednictvím zdravější stravy a zařazení pohybu. Když se zbavíte pár přebytečných kilogramů anebo típnete poslední cigaretu, odlehčíte tak svému srdci.

3. Vytvořte si osobní zdravotní záznam. Když shromáždíte svoji zdravotní dokumentaci na jedno místo – namísto toho, abyste ji měli rozptýlenou mezi několika lékařskými ordinacemi – pomůže vám to při získání lepší zdravotní péče, a to zvláště v akutních případech.

4. Méně se stresujte, více se sdílejte. Osobní zvraty, tlak doma i na pracovišti, osamělost a další stresující faktory přispívají k srdečnímu onemocnění. Naopak dobré rodinné a přátelské vztahy a svazky chrání srdce i celkové zdraví.

Harvard Healthbeat

## Sladké nebezpečí

Třináct ze třidvaceti účastníků studie trávající deset týdnů mělo získávat 25 procent denního příjmu kalorií pitím nápojů s vysokým obsahem fruktózy a oslazených kukuřičným sirupem. Ostatní získávali stejné procento energie prostřednictvím pití nápojů slazených glukózou. Glukóza je jednoduchý cukr odvozený z rostlin.

Po pouhých dvou týdnech se u skupiny na nápojích s vysokým obsahem fruktózy rozvinul lipidový profil, který je typický pro aterosklerózu. Hladina krevních tuků po jídle se u nich více než zdvojnásobila, triglyceridy se zvýšily o 212 procent. Na konci studie se u první skupiny projevilo i zvýšení hladiny LDL („špatného“) cholesterolu.

Výzkumníci pod vedením Kimberla Stanhopea dospěli k závěru, že lidé s rizikem kardiovaskulárních onemocnění by si měli dobře rozmyslet, zda budou konzumovat velká množství nápojů s vysokým obsahem fruktózy oslazených kukuřičným sirupem.

Tufts University Health & Nutrition Letter

# ČLOVĚK A BIOSFÉRA II

Atmosféra obsahuje přibližně 0,03% oxidu uhličitého a 0,0002% metanu. Tato nepatrná množství takzvaných skleníkových plynů spolu s dalšími látkami pohlcují infračervené záření odražené od povrchu Země a brání mu uniknout do vesmíru.

Bez skleníkových plynů by Země byla pro existenci života příliš studená; když však bude koncentrace těchto plynů příliš vysoká, dojde ke globálnímu oteplení.

## OXID UHLIČITÝ A GLOBÁLNÍ OTEPLOVÁNÍ

Koncentrace oxidu uhličitého i metanu v atmosféře stále roste kvůli spalování fosilních paliv. Metan se do atmosféry dostává z trávicího traktu přežvýkavců a z odpadů (kanalizace). Kyselé deště a odlesňování zásadním způsobem snížily plochy lesů, které zachycují a skladují oxid uhličitý, čímž opět narůstá pravděpodobnost globálního oteplování. Odhaduje se, že v průběhu 21. století dojde v rámci globálního oteplování k 1–5% nárůstu. Grafy ukazují nárůst globální teploty a hladiny oxidu uhličitého v uplynulém století.

Pokud bude oxidu uhličitého přibývat stejným tempem jako v posledních 30 letech (11%), pak by se množství CO<sub>2</sub> do roku 2075 zdvojnásobilo a dosáhlo 702 částic na kubický metr. Nárůst teploty atmosféry o pouhé 3–4 °C bude mít hluboký dopad na vzorce počasí. Některé modely předpovídají tání polárních čepiček a zaplavení pobřežních měst oceánem, který se může zvednout dokonce o více než 100 metrů. Jiné modely naopak předpovídají větší zalednění a pokles hladiny oceánů. Ať už přijmeme kterýkoli scénář, je jasné, že se začnou objevovat extrémní výkyvy počasí, což dokládají i současné změny v klimatických vzorcích.

Ledovce na celém světě pomalu mizí a hladina světových oceánů se za poslední století zvedla o přibližně 20 metrů. Americké satelity ukazují, že zvedání hladiny se zrychluje. Sladkovodní jezera se ohřívají a také v oceánech se objevují „horké body“, což vede k zintenzivnění jevu El Niño. Tyto podmínky také v mnoha částech světa způsobují výrazné zrychlení proudění větru, prudké tropické bouře, silná sucha a neslýchané záplavy. Od roku 1960 na celém světě výrazně přibývá rozsáhlých živelních pohrom

způsobených bouřemi, záplavami, požáry, suchy, sesuvy půdy a bahna a lavinami. Každoroční škody způsobené živly vyjádřené v dolarech se zvýšily z 8 miliard v roce 1960 na 60 miliard koncem 90. let.

V únoru 1995 přinesl časopis New Scientist článek nazvaný „Jev El Niño dosáhl kritických hodnot“. V prvním odstavci se píše „Co se to děje s Tichým oceánem? Jsme sice zvyklí na to, že počasí způsobuje na světě chaos, ale ne každý rok.“ V letech 1982–1983 způsobil jev El Niño škody odhadované na 8 miliard dolarů. V těchto jevech se začíná projevovat nový trend: „Máme tady nový režim. To, co se děje nyní, nemá v uplynulých 100 letech obdoby,“ říká Ants Leetmaa, klimatolog z Národního meteorologického centra v Camp Springs ve státě Maryland. El Niño obvykle způsobuje silné bouře a záplavy, a to zvláště na západním pobřeží amerického kontinentu, zatímco v některých částech Austrálie a Afriky vyvolává silná sucha.

## KYSELÉ DEŠTĚ

Spalování fosilních paliv nezvyšuje jen hladinu oxidu uhličitého v atmosféře, ale vzniká při něm také oxid siřičitý a dusík. Jen ve Spojených státech se ročně do atmosféry vypustí více než 24 milionů tun oxidu siřičitého. Většina síry se do atmosféry dostává z elektráren (70%), zatímco vozidla produkují 30% dusíku.

Když se síra dostane do horních částí atmosféry, slučuje se s vodou a vytváří kyselinu sírovou, což vede k poklesu pH; pH normálního deště je mírně kyselé (mezi 4,0 a 5,6), ale ve vyspělých zemích je dešť až 40krát kyselejší, než je obvyklé. Jedno z nejnižších pH deště bylo zaznamenáno



© Fotoliter/Olga Rumyantseva



## FREONY A ÚBYTEK OZÓNU

Freony jsou používány jako hnačí plyn ve sprejích, reakční činidla v průmyslové výrobě, jako složka pěn z plastických hmot a chladivo v lednicích a dalších chladicích zařízeních. Přítomnost těchto látek v atmosféře souvisí s ničením ozónové vrstvy a vznikem ozónové díry nad polárními oblastmi. Ozón pohlcuje škodlivé ultrafialové paprsky, které mohou způsobovat rakovinu kůže, šedý zákal, oslabit imunitní systém živočichů i lidí. Ultrafialové záření poškozuje také fytoplankton, který je zdrojem potravy pro mořské živočichy a představuje největší skupinu fotosyntetizujících organismů na světě.

V roce 1996 byl jak na severní, tak na jižní polokouli zaznamenán rekordní úbytek ozónu. V roce 1996 se ozónová díra, o níž se vědci domnívali, že se omezuje jen na oblast nad Antarktidou, rozšířila nad celou severní polokouli. Také v Británii byly zaznamenány rekordně nízké hladiny ozónu. Obvyklá každoročně se vyskytující ozónová díra nad Antarktidou byla také největší od doby, kdy byla v 80. letech objevena, a to bez ohledu na to, že od roku 1988, kdy produkce freonů dosáhla maxima, jejich vypouštění kleslo o 30 %.

v Pitlochry ve Skotsku, kde kleslo na 2,4, a v jižní Africe, kde v některých místech klesá až na 2,92. V jižní Africe dosahují na některých místech emise SO<sub>2</sub> jen díky elektrárnám k 220 tunám na kilometr ročně. Kyselý déšť je spojován s respiračními problémy u lidí i zvířat, korozí staveb a usycháním stromů i úhynem sladkovodních živočichů.

Vodíkové ionty v kyselých deštích odplavují základní minerály (jako vápník, sodík a hořčík), které jsou nezbytné pro zdravý růst stromů, a stromy proto umírají. Ve Spojených státech a Evropě zahynulo v důsledku kyselých deštů více než 7 milionů hektarů stromových porostů. Důsledky jsou pro některé oblasti katastrofální, v některých zemích bylo poškozeno nebo zničeno více než 50 % lesních porostů. Dalším faktorem je to, že biomasa na akr smrkového dřeva poklesla o více než 73 %.

I sladkovodní systémy byly kyselými srážkami negativně ovlivněny a v mnoha oblastech byly překročeny hranice udržitelnosti života. Kyselá voda v ústí řek dokonce

ovlivňuje pobřežní vody. Jezera a řeky, na které mají kyselé deště největší dopad, jsou ty, jež mají nízké „náravníkové pásmo“. Kyselý déšť vyplavuje z půdy a podloží do vody těžké kovy jako olovo, rtuť a měď.

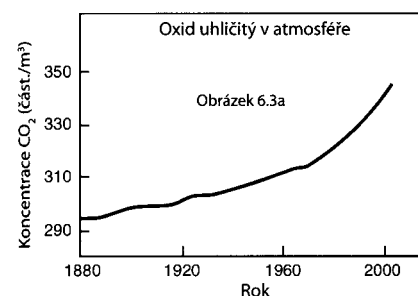
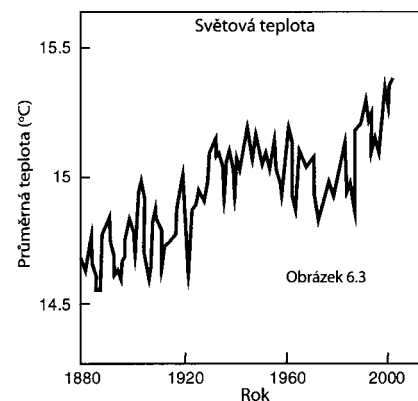
Při pH 4,2 začínají být rozpustné i ionty hliníku, které jsou vysoce toxické zvláště pro ryby tím, že způsobují zahuštění hlenu kolem zaber a následné udušení. Hliník reaguje také s dalšími ionty, například fosfátovými, které se tak srážejí a ztrácejí se ze systému. Při pH 5,8 z jezer mizí fytoplankton a ryby při hodnotě 4,5. V Norsku se ve 20. letech začaly z jezer vytrácet ryby a některá jezera na jihu jsou v současnosti již úplně mrtvá. Ve více než 2 000 jezerech nežijí pstruhovité ryby, v důsledku kyselých deštů umírají i tisíce jezer na severovýchodě USA a na východě Kanady.

### ODLESNĚNÍ

To, co v průmyslově vyspělých zemích způsobují kyselé deště, to v tropických oblastech způsobuje odlesňování. V tropických oblastech žije více než polovina lidstva, a tak bude potřeba vyřešit problém zajištění dostatku životního prostoru, potravin i topiva, pokud je to ovšem ještě vůbec možné. Lidé v tropických oblastech často získávají zemědělskou půdu tak, že vykácí a vypálí kus pralesa, půdu obdělávají, dokud to jde, a když nadále žádné zdroje obživy neposkytuje, přesunou se jinam. Tímto způsobem jsou káceny a vypalovány obrovské oblasti pralesů; jinde jsou naopak pralesní oblasti káceny pro dřevo, které se prodává do vyspělých zemí. Dřevo je hlavním zdrojem paliva pro jednu a půl miliardy lidí. Zvláště v Africe však vede ničení přirozených lesů a pralesů kvůli palivovému dříví k rozsáhlé erozi a rozšiřování pouští.

Odhaduje se, že ročně se pro dřevo vykácí na 160 000 čtverečních kilometrů lesů a pralesů a přibližně stejná plocha padne za oběť migrujícím zemědělcům. Tímto tempem budou veškeré lesní porosty do 20 až 30 let zcela zničeny. Jen v Súdánu se ročně spotřebuje na 150 milionů kubiků dřeva na vaření a otop. Kácení a likvidace deštných pralesů za sebou zanechává trvalé škody, neboť pralesní ekosystém je velice citlivý. Půda deštných pralesů je všeobecně poměrně chudá na živiny, protože minerály jsou zachycovány v bohatém porostu. Pokud se stromy vykácí, odvezou či spálí, velká část minerálů se z oblasti vytratí a obnova pralesa je prakticky nemožná. Protože je dnes chráněno maximálně 5 % deštných pralesů, jejich ničení bude pro lidstvo znamenat citelnou ztrátu.

Ničení deštných pralesů zbavuje planetu jednoho z hlavních účinných způsobů, jak v atmosféře snížit množství CO<sub>2</sub> a zpomalit skleníkový efekt. Vede zároveň k nevídanému poklesu biodiverzity. Odhaduje se, že na světě žije asi 3,5 milionů druhů organismů,



přičemž 2,5 milionu jsme ještě neobjevili – 95 % z nich obývá deštné pralesy. Některé odhady mluví dokonce i o tom, že denně vyhyne až 100 různých druhů. „Je to téměř tak, jako by se národy světa rozhodly spálit své knihovny, aniž by se namáhaly přečíst si, co v nich je,“ říká Daniel Jansen, biolog z Pensylvánské univerzity.

### ROZŠÍŘOVÁNÍ POUŠTÍ

Přílišná intenzita zemědělské výroby (rostlinné i živočišné) a ničení vegetace v důsledku uspokojování dalších lidských potřeb vede k rozšiřování plochy pouští. Hlubí se studny a vrty, aby bylo možné napojit dobytek, což ovšem vede k udupávání další vegetace. Vodních zdrojů v oblastech kolem pouští rychle ubývá. V minulosti mělo jezero Čad plochu odpovídající ploše Kaspického moře (350 000 km<sup>2</sup>). Do roku 1963 se „scvrklo“ na pouhých 35 000 km<sup>2</sup> a v současnosti činí jeho plocha méně než 20 000 km<sup>2</sup>. Šesté největší jezero na světě se zmenšuje tak rychle, že za 20 let již zřejmě nebude existovat. Na celém světě ročně přibude asi 6 milionů hektarů pouští, což odpovídá rozloze Irsku. Není těžké si uvědomit, že pokud se tento trend nezastaví, budou se zkrátka hustě osídlené oblasti, v nichž se nyní pouště rozšiřují, potýkat s humanitární katastrofou, jež nemá v dějinách obdoby. □

životní prostředí

Z knihy prof. Dr. Waltera Veitha „Genesis Konflikt“. Vydalo nakladatelství Maranatha.

## Inteligentní atmosféra

Podle výsledků studie Harvard School of Public Health v Bostonu snižší dýchání vzduchu za plného provozu inteligentní kvocient vašeho dítěte.

Vědci zjistili, že silné vystavení černému uhlíku (toxická látka vylučovaná ve výfukových plynech, a to zvláště u naftových motorů) bylo spojeno se snížením IQ v průměru o 3,4 body. Děti, které byly hodně vystaveny výfukovým zplodinám, rovněž zaznamenaly horší výsledky v testech týkajících se jejich slouní zásoby, zhoršovala se jejich paměť a schopnost se učit. Dýchání znečištěného vzduchu s sebou nese také rizika vzájemící se k dýchacím problémům.

Přestěhování na venkov, kde je vzduch čistší a průzračnější, je asi jedním způsobem, jak můžete od výše zmíněných rizik své dítě uchránit. Pokud to není možné, snažte se aspoň mít svůj domov co nejdále od rušných ulic.

American Journal of Epidemiology

## Léčivo zdarma

Užívali byste rádi pilulku, která by dokázala snížit váš krevní tlak a vaše riziko mozkové mrtvice, pomohla by vám vyhnout se demenci, snížila by vaši hladinu triglyceridů, zlepšila citlivost na inzulín, snížila vaše riziko infarktu, zeštíhlila vás v pase – a přitom by vás nic nestálo?

I když žádná taková pilulka neexistuje, je zde něco, co můžete udělat a co její účinky velmi připomíná. Vrháte se důkazy svědčí o tom, že si můžete užít všech výše zmíněných prospěšných zdravotních účinků – a řady dalších – jednoduchým opatřením: když do svého denního programu zařadíte každodenní třicetiminutovou procházku. Tento lék se doporučuje zapít nejméně jednou sklenicí vody.

HealthNews

## Vegetariánský den

Organizace spojených národů přinesla zprávu, že produkce masa má na svědomí skoro pětinu celosvětového vylučování skleníkových plynů. Belgické město Gent na tuto zprávu odpovědělo tím, že zařadilo každý týden jeden den bez masa; tak se stalo prvním městem na světě, které je z důvodu ochrany životního prostředí aspoň jeden den v týdnu vegetariánské.

Každý čtvrtek tak v Gentu mezi jinými i státní zaměstnanci, poslanci a úředníci dávají přednost vegetariánskému menu. V tomto roce se připojí k vegetariánskému dni i školy.

BBC News

# ZDRAVÍ V BIBLI

*Ježíš Kristus přece řekl, že „nic, co zvenčí vchází do člověka, nemůže ho znesvětit, ale co z člověka vychází, to jej znesvěcuje.“ Proč tedy klást takový důraz na zdraví? Na tom, co jíme, tolik nezáleží.*

Uvedený text nacházíme v Mk 7,18-20. O čem se v něm hovoří? Nový zákon jasně prohlašuje: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.“ (1 K 6,19-20) „Kdo ničí chrám Boží, toho zničí Bůh, neboť Boží chrám je svatý, a ten chrám jste vy.“ (1 K 3,17) „Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží.“ (1 K 10,31)

Biblický postoj je jasný a neměnný. Neříká nám na jednom místě, že na tom, co jíme, nezáleží – a na druhém místě, abychom pečlivě zvažovali, co jíme a pijeme. Zkoumejme Mk 7. kapitulu v jejím kontextu.

Farizeové měli velmi přísné zákony ohledně obřadné čistoty. Věřili tomu, že když se na tržišti dotknou pohana, jsou znečištěni. Veškeré nádoby, hrnce, talíře a podnosy musely být pečlivě očištěny vodou, když se jich dotkl pohan, jinak by se i oni znečistili. (Mk 7,1-5) Předmětem diskuse v Markově 7. kapitole nebyly zdravotní zákony (Lv 11), které dal Bůh svému lidu k ochraně jeho zdraví, ale židovské „tradice starších“. (Mk 7,5)

Farizeové se domnívali, že kdyby jedli nemytýma rukama, mohla by se na ně přenést nečistota z pohanů. Otázka se netýkala toho, co jíst, ale toho, jak jíst. Nešlo zde o zrušení závaznosti zdravotních zákonů, které vydal sám Bůh, ale spíš o odmítnutí představy o znečišťování prostřednictvím pohanů. V tomto pohledu „nic zvenčí nemůže přinést znečištění či hřích; všechny hříchy pramení v mysli“. Židé zavrhovali Boží příkázání a lpěli na tradici své výlučnosti. (Mk 7,9) Ve verši 19 nacházíme výraz broma, který znamená jídlo. Žádné jídlo není ceremoniálně nečisté. Žádná potrava v sobě nenese hřích. Hřích nepřichází zvenčí, ale vyvstává zevnitř. (Mk 7,21)

Ježíš zde neuvažuje o nečisté živočišné stravě. V Mk 7 se neřeší otázka, jestli nečistá zvířata narušují zdraví, ale je řeč o tom, jestli se na člověka přenáší znečištění dotykem pohanů nebo jídlem.

**Nejsou zdravotní židovské zákony pouze starozákonními rituály, které Kristus odstranil svou smrtí na kříži?**

Kristus svojí smrtí vykoupil lidstvo od věčné záhuby. Jeho smrt se nijak nedotkla toho, co je, nebo není zdravé. To je logické, protože pokud byl vepř „uklizečem zdechlin“ před Kristovou smrtí, pak se na jeho „úloze“ nic nezměnilo ani po Kristově smrti. Na rozdíl od populárního názoru, biblické zdravotní zákony neplatily pouze pro Židy.

Když Noe připravoval archu, dostal pokyny, aby s sebou vzal po sedmi párech čistých a po dvou párech nečistých zvířat. Čistých zvířat měl vzít po sedmi párech proto, aby vzhledem k nedostatku rostlinné stravy po potopě měli lidé co jíst. V Lv 11. kapitole Bůh dělá rozdíl mezi čistými a nečistými zvířaty, a ten platí pro všechny lidi. Iz 65,2-5 popisuje lidi, kteří se vzbouřili proti Bohu, uctívají modly a jedí vepřové maso. Prorok Izajáš říká, že všichni, kdo jedí maso vepřů, „budou zničeni“. Bůh ví, co je pro člověka nejlepší. Přeje si, abychom své tělo udržovali v nejlepšímu stavu. Proto nás vybízí, abychom se zrekli všeho, co škodí jeho chrámu.

**Bůh řekl Noemovi: „Každý pohybující se živočich bude vám za pokrm, jako zelenou bylinu vám dávám i toto všechno.“ (Gn 9,3) Nedostali jsme tedy dovolení jíst všechno, co chceme?**

Zkusme si položit otázku: Dovolil Bůh Noemovi jíst hady, aligátory, ještěrky či krokodýly? Určitě ne! Noe už znal rozdíl mezi čistou a nečistou stravou. (Gn 9,2) Bůh mu pouze řekl: „Noe, přišla chvíle, kdy můžete jíst masitou stravou.“ To dokazuje i skutečnost, že Bůh později v Lv 11 a Dt 14 zakázal jíst nečistá zvířata. Bůh se ve svých mravních postojích a měřítcích nemění. (Ž 89,34 a Mal 3,6) Bůh by Noemovi nedovolil jíst něco, co později prostřednictvím Mojžíše zakázal.

Všechny Boží zákony, včetně zdravotních, byly dány z lásky proto, aby omezily nemoci a poskytly lidem štěstí. (Ex 15,26) Mnozí vědci uznávají, že zdravotní principy Bible se výrazně podílejí na snížení výskytu kardiovaskulárních chorob i rakoviny. Boží cesty jsou nejlepší.

**Nevaruje nás Bible před lidmi, kteří přikazují, abychom se zdržovali od masa? (1 Tm 4,3)**

Uvedená pasáž hovoří o lidech, kteří v posledních dnech odpadnou od víry. Podle 1 Tm 4,3 budou učit dva hlavní bludy: budou zakazovat manželství a povedou lidi k tomu, aby se zdržovali masa nebo pokrmů (řecky broma), které Bůh učinil k jídlu. Slovo maso zde neoznačuje pouze

maso, ale jídlo všeobecně. Stejně slovo nacházíme v řeckém překladu starozákonní pasáže v Gn 1,29: „Dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To bude vám za pokrm.“

Během staletí různí asketici, mniši a kněží prohlašovali svět za zlý. Avšak manželství i pokrm stvořil Bůh. Obojí je součástí Božího plánu s lidmi. Podle 1 Tm 4,4-5 to, co Bůh stvořil a posvětil svým slovem, je dobré; když to přijímáme s důvěrou, neměli bychom to zavrhnout. Pavel zde bojuje proti fanatismu, který prohlašuje veškeré tělesné radosti za zlo. Ukazuje na to, že Boží stvoření je dobré. Bůh si přeje, aby se jeho děti uměly těšit z jídla, které pro ně připravil. Nejedná se zde o čistou či nečistou stravu, ale o to, jestli je i jídlo součástí materiálního světa, který zavrhuje mniši. Pavel říká, NE! Boží stvoření je dobré.

**Záleží na tom, co jíme nebo pijeme? Bůh se přece zajímá jen o náš duchovní život!**

Člověk tvoří jednu celistvou jednotku. To, co ovlivňuje tělesnou oblast, ovlivňuje také duševní a duchovní schopnosti člověka. Naše stravovací návyky ovlivňují kvalitu naší krve, která vyživuje náš mozek. Krev špatně zásobená živinami způsobuje, že náš mozek má menší schopnost chápat duchovní pravdy.

V 1 Te 5,23 Pavel píše: „Sám Bůh pokoje nechť vás cele posvětil a zachová vašeho ducha, duši a tělo bez úrazu a poskvrny.“ V Ř 12,1 dodává: „Vybízím vás, bratři, abyste svá těla přinášeli jako živou, svatou, Bohu milou obět.“ Jan napsal: „Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdravý – tak jako se dobře daří tvé duši.“ (3 J 2) Boží slovo říká, že záleží na tom, co jíme, čím budujeme své tělo.

**Co Pavel chtěl říci Timoteovi, když mu napsal: „Nenuť se pít vodu, ale kvůli svému žaludku a kvůli svým častým nemocem mírně užívej vína.“ (1 Tm 5,23)**

Je naprosto zřejmé, že Pavel zde nepodporuje pití alkoholu při různých „společenských“ příležitostech. Píše mu: „Nenuť se pít vodu (každý, kdo strávil nějaký čas v Orientu, ví, jak obtížné je tam dostat čistou, neznečištěnou vodu), ale kvůli svému žaludku a svým častým nemocem mírně užívej vína.“ To, jaký druh vína – alkoholické, nebo nekvašené – měl apoštol na mysli, je zřejmé ze zmínky o nemocném žaludku. Pavlova rada se týká léku, a ne společenských radovánek.

Jaký druh vína mu Pavel doporučoval? Je rozumné tvrdit, že se jedná o stejný

nápoj, který je popsán v Př 23. kapitole, kde se ve v. 31 píše: „Nehled na víno, jak se rdí!“ Je to nápoj, který způsobuje „ach, běda, sváry, planné řeči, modřiny“ (v. 29), víno klame (20,1), bere člověku soudnost a vede ho k tomu, „že se dívá na nepřístojnosti a mluví proradné řeči“ (23,32-33). Tento nápoj Pavel Timoteovi rozhodně nedoporučoval!

Biblický výraz „víno“ v sobě zahrnuje alkohol i nekvašený vinný

mošt.

Iz 65,8

říká, že

„Když se na-

jde v hroznu

šťáva, říká-

vá se: Nemař

jej! Je v něm

požehnaní.“ Píše

se výslovně o čer-

stvé, nezkašené vinné

šťávě. Kristus se při poslední večeři s učed-

níky zmínil o tom, že s nimi na zemi už ne-

bude mít účast, ale hroznovou šťávu s nimi

bude pít až v Božím království. (Mt 26,29)

Víno v obřadu večeře Páně symbolizuje

Kristovu čistou, neposkvrněnou krev, a to

musí být nekvašené, protože kvas je sym-

bolem hříchu. V 1 Tm 5,23 Pavel vybízí

Timotea, aby nemoci svého žaludku léčil

mírným užíváním vinného moštu. Čistá

hroznová šťáva má zdravé účinky na tělo.

Je pro člověka skutečně požehnaním. □

**Z knihy „Studujeme společně“, je-  
jíž autorem je Mark Finley. Vydalo  
nakladatelství Advent-Orion.**

## RADY LÉKAŘE

*Už jsem se jednou pokusil o snížení cholesterolu – tím, že jsem místo tmavého masa začal jíst drůbež a ryby. Moje hladina cholesterolu vůbec nepoklesla. Lékař i dietolog, které jsem navštívil, mi řekli, že mám zřejmě nějakou genetickou poruchu. Mám pocit, že jsem neuvléčitelně nemocný.*

S největší pravděpodobností žádnou genetickou poruchou netrpíte. Genetickou poruchu má jen velmi málo lidí. To, co není v pořádku, jsou nedostatečně účinná výživová opatření, která jste na základě obdržení nesprávných informací učinil. Veškeré druhy masa, o kterých se zmiňujete, jsou svalovinou různých druhů zvířat; některá z nich vrtí ocasem, jiná ploutví či jinými orgány. Když položíte na stůl porce těchto různých druhů masa, uvidíte, že se navzájem velmi podobají a že se rozhodně značně liší od kukuřičného klasu nebo hlávky zelí. Porovnáme-li tato masa v závislosti na váze, zjistíme, že mají přibližně stejný obsah cholesterolu.

Cennější pro poměrování obsahu cholesterolu u různých druhů masa je porovnání, které měří počet miligramů cholesterolu ve vztahu ke zkonsumovaným kaloriím. Důvodem, proč je toto porovnání lepší, je, že každý člověk musí každý den dodat svému tělu určitý počet kalorií, jinak by ztrácel váhu. Potraviny, vybrané jako zdroj těchto kalorií, obsahují i jiné složky, jako např. železo, či nenutriční složky, jako je cholesterol. Kalorická hodnota tak slouží jako společný jmenovatel při porovnání hodnot u různých potravin.

Když porovnáme množství kalorií, zjistíme, že drůbež a ryby mají přibližně dvakrát více cholesterolu než červené maso. □

**Dr. John A. McDougall,  
odborník na prevenci  
a léčbu civilizačních chorob**

# KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

## Milí přátelé,

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

*giro*

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

2. března

Výživa a McDougallův plán  
Přednáší ing. Robert Žižka,  
šéfredaktor Pramenů zdraví

16. března

Zvládní stres  
Přednáší Egon Zaoral,  
lektor Institutu životního stylu

30. března

Nové trendy v léčbě diabetu  
Přednáší ing. Robert Žižka,  
šéfredaktor Pramenů zdraví

13. dubna

Cvičením ke zdraví  
Přednáší Zdeňka Hoffmanová,  
lektorka Institutu životního stylu

27. dubna

Ryby pro zdraví?  
Přednáší ing. Robert Žižka,  
šéfredaktor Pramenů zdraví

11. května

Vaření pro celou rodinu  
Přednáší Libuše Malá,  
lektorka Institutu životního stylu

## 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.



KLUBY  
ZDRAVÍ

# 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.

## TOFU NA PAPRICE

200 g bílého tofu pokapeme sójovou omáčkou a osmahneme na pánvi na 2 pl olivového oleje. Vyjmeme, přidáme cibuli, česnek, kapii, rajče, tofu vrátíme zpět, ochutíme solčankou, mletou paprikou, černým kořením, solí a dále povaříme. Podlijeme 2 dl zeleninového vývaru (anebo zeleninového bujónu).

Jako přílohu podáváme uvařené grahamové těstoviny v jakémkoliv podobě.

## CIZRNOVÁ FAŠÍRKA

Pomeleme 3 dl uvařené cizmy. 1 balení (100g) sójové drti uvaříme v litru zeleninového bujónu, vytlačíme šťávu, přidáme cibuli, osmažený česnek, majoránku, mletý kmín, pepř, solčanku, papriku a sůl.

Všechno smícháme a tvarujeme fašírku, kterou pečeme v troubě na vymaštěném plechu.

Podáváme s bramborovou kaší a salátem.

## ZELENINOVÝ ŠPÍZ

Na špejli postupně napichujeme plátek vegetariánské klobásy (párku), plátek cukety, plátek cibule, cherry rajče, kousek kapie. Vložíme do pekáče, pokapeme olivovým olejem, podlijeme trochou vody, zakryjeme alobalem a pečeme v troubě.

Podáváme s uvařenou rýží natural a opékanými brambory.

## FALEŠNÁ SVÍČKOVÁ

200 g uzeného tofu nakrájíme na tenké proužky a osmažíme na pánvi s olejem. Ochutíme sójovou omáčkou. Klademe na vymaštěný pekáč a podlijeme vodou. Obložíme osmaženou cibulí a česnekem,



posypeme majoránkou, mletým kmínem, solčankou a upečeme.

Omáčku připravíme ze sójového mléka a z mixované uvařené kořenové zeleniny (mrkev, petržel, kedluben, celer) anebo z polévky. Na obarvení použijeme trochu kurkumy anebo kari koření.

Podáváme s napařovanými grahamovými knedlíky.

## PLNĚNÉ ZELÍ

200 g uvařených ječných krup smícháme se 100 g sójové drti uvařené v zeleninovém bujónu, ochutíme sójovou omáčkou, přidáme cibuli, česnek, nové koření, papriku, solčanku, sůl a tvarujeme kouličky, které vkládáme do hrnce na 500 g kysaného zelí, svrchu přikryjeme opět 500 g kysaného zelí.

Podlijeme vývarem, vodou a dusíme asi půl hodiny. Před dokončením přidáme velký rajský protlak a necháme chvíli přejít varem.

Podáváme s libovolnou přílohou, např. s brambory, knedlíky anebo chlebem.

## ZELENINOVÁ PIZZA

Ze 200 g celozrnné mouky, 200 g polohrubé mouky, asi 2 dl vlažné vody, 1 pl tebi droždí, 1 čl soli a 1 pl cukru vypracujeme těsto, které následně natáhneme na velký plech.

1 velký rajský protlak krátce podusíme na cibulce, přidáme utřený česnek, sůl, cukr, bazalku, dobromysl. Po vychladnutí potřeme touto směsí povrch těsta, svrchu obložíme na polovinu nakrájenými olivami (ze dvou pytlíků), 3 dl nakrájených žampionů, 3 dl nakrájené kapie.

Nastrouháme na hrubém struhadle 200 g sójového salámu a 200 g bílého tofu a posypeme. Můžeme lehounce osolit.

Pečeme asi 20 minut v troubě při teplotě 180 stupňů (záleží na druhu a kvalitě trouby).

Po upečení pokládáme na velké čtverce. Když je napříč přeřízneme, vzniknou nám úhledné trojúhelníky, které již můžeme podávat.

## VEGETARIÁNSKÉ ČEVABČIČI

2 dl uvařené pšenice, 1 menší řepa, 1 velká cibule, 4 stroužky česneku, 2 pl oves-

ných vloček, 2 pl strouhanky, 2 pl oleje, 1 tofu nadrobno nastrohané, 2 kostky droží, 1 čl majoránky, 1 čl mletého kmínu, 1 čl soli

Řepu s pšenici pomeleme anebo mixujeme. Na oleji osmažíme cibuli s droždím a česnekem, všechno smícháme s ostatními surovinami a vytváříme válečky, které vložíme na vymaštěný plech a pečeme 30 minut ve vyhřáté troubě.

Podáváme s pečenými brambory.

### ŘECKÉ TOFU

200g bílého tofu, 1 menší hlávka čínské zelí (asi 400 g), 2 stroužky česneku, 1 cibule, 200g čerstvých žampionů, 2 kapie, 2 rajčata, 200g pórku, 2 pl sójové omáčky, 2 pl oleje, 1 pl kečupu, 1 pl hořčice, 1 čl kari koření, 1 čl solčanky

Tofu pokrájíme na malé kostky, dobře je pokapeme sójovou omáčkou a osmažíme na oleji. Vyjmeme a osmažíme cibuli, zelí, rajčata a houby, vrátíme nazpět tofu, přidáme koření a ostatní ingredience a pomalu krátce podusíme.

Podáváme s rýží – v zimě můžeme použít mraženou čínskou směs.

### JITRNICOVÁ KAŠE

250g čočky, 250g rýže, 2 cibule, 4 stroužky česneku, majoránka, mletý kmín, sůl, pepř, solčanka, sladká paprika

Čočku uvaříme ve slané vodě, podobně jako rýži. Na oleji osmahneme cibuli a česnek, přidáme ostatní ingredience a vše smícháme.

Podáváme s bramborovou kaší.

### CELOZRNNÉ ŠPAGETY

400g celozrnných špaget, 100g sójové drti, 1 velký rajský protlak, 2 cibule, 4 stroužky česneku, 2 pl oleje, asi 1 litr vody, sójová omáčka, solčanka, bazalka, dobromysl, sůl, cukr

Špagety uvaříme zvlášť. Na oleji osmahneme cibuli a česnek, přidáme rajský protlak, vodu a další ingredience. Když začne vřít, vsypeme sójovou drť a vaříme asi 20 minut.

Vznikne omáčka mírně husté konzistence, kterou poléváme špagety. Hotové jídlo můžeme posypat nastrohaným bílým tofu.

### FALEŠNÁ SMAŽENICE

200g bílého tofu, 2ks pórku, sójová omáčka, solčanka, kurkuma, muškátový oříšek, 2 pl oleje

Na oleji usmažíme nakrájený pórek, přidáme nastrohané tofu, ochutíme a krátce povaříme.

Podáváme s celozrnným pečivem. □

**Recepty z Tábora zdraví v Belušských Slatinách. Dobrou chuť vám přejí naši slovenští spolupracovníci!**



11.–18. dubna  
4.–11. července  
29. srpna–5. září

Hotel MAXOV  
Dolní Maxov  
Jizerské hory  
5 550 Kč / 8 dní



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

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2010) – 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

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

Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík

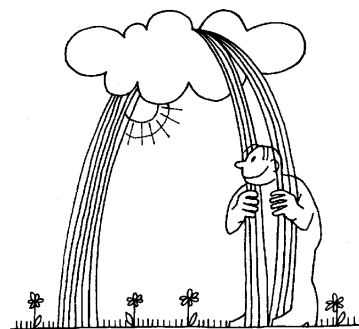
kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. – Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

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

## Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (v jedno-, dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu.

V řadě zařízení 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 děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne



## NEWSTART 2010

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

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 Maxov, Jizerské hory: 11.–18. dubna 2010 □

Penzion Hájenka, Krkonoše: 9.–16. května 2010 □

Dům Sv. Josefa, Beskydy: 6.–13. června 2010 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 4.–11. července 2010 □

Penzion Babůrek, Šumava: 8.–15. srpna 2010 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 29. srpna–5. září 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](mailto:newstart@countrylife.cz)

[www.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz)

# OKURKY NA KRÁSU

*Sníst okurku je jako vypít sklenici vody. V 250g plodu se jí totiž nachází až 240g, tedy 96% její hmotnosti. To ale neznamena, že okurka má nízkou nutriční hodnotu! Zbývající 10g pevné hmoty z 250g okurky má až neuvěřitelnou biologickou hodnotu a mimořádnou léčivou sílu.*

Protože okurky patří mezi potraviny, které jsou velmi bohaté na vodu, dodávají tělu jen 13 kcal/100g. Dále obsahují malé množství proteinů, sacharidů a tuků, jakož i provitaminu A a vitaminů B, C a E. Jejich dietetický a terapeutický význam spočívá v přítomnosti vysoce zásaditých minerálů – draslíku, vápníku, fosforu, hořčíku a železa, ale i různých stopových prvků, především síry.

Okurky neutralizují nadměrně kyselý odpad produkovaný tělem po konzumaci jídel živočišného původu. Uspodňují vylučování odpadních látek z krevního řečiště močí nebo pokožkou. Zdraví a vzhled pleti závisí na čistotě krve, nikoliv na používání módních kosmetických přípravků. Skutečná krása pochází zevnitř. Vysoký obsah vody (96%) a rozpustné vlákniny (0,8%) urychlují pohyb stolice ve střevěch.

Okurky udržují vlhkost pokožky a poskytují síru, látku, která je pro zdraví kožních buněk, vlasů a nehtů nezbytná. Zároveň čistí krev od toxických látek. Doporučují se při atopickém ekzému, kontaktní dermatitidě a lupence (psoriáze). Přikládají-li se přímo na pokožku, mají příznivé kosmetické účinky. Nejlepší výsledky při péči o pokožku dosáhneme následujícím způsobem: masírováním pokožky; přiložením tenkých plátků okurky na postižené místo.

Okurky obsahují velmi málo kalorií a vyvolávají pocit nasycení.

Nejlepší je konzumovat je syrové. Protože se sbírají nezralé, musí se dobře požívkat, aby se předešlo případným trávicím problémům. Dají se jíst v salátu s olejem a citronem nebo jako gazpacho smíchané s rajčaty a jinou zeleninou. Pokud nepocházejí ze soukromé zahrádky, je lepší zbavit je slupky, která může obsahovat pesticidy.

Vařené se dají zapékat, přidat do polévky nebo vařit s dalšími druhy zeleniny. Zvláštní druh menších okurek se dá sterilizovat v octovém nálevu se solí, ale kvůli těmto dvěma přísadám jsou vzniklé sladkokyselé okurky poměrně nezdravé. □

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

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–16\*, Ne 11–18  
Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–16\*, Ne 12–18  
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–16\*

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Čt 8.30–18.00, Pá 8.30–16\*

### Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18, Pá 9–16\*

### Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9.30–19, Pá 9.30–16\*

**Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87**  
8–12.30, 13–16 (středa do 19, pátek do 14 hod.)

\*V měsíci dubnu otevřeno v pátek do 18 hod.

## OTÁZKY & ODPOVĚDI

*Přeměňují se sacharidy (neboli uhlohydráty) v těle na tuk?*

Naprosto jasně se ukazuje, že se spotřebou uhlohydrátů výskyt civilizačních chorob klesá. Ukazují nám to stovky a tisíce publikací. Přesto se ještě dnes setkáme s názorem, že uhlohydráty (případně cukr) se v našem těle přeměňují na tuk.

Zamysleme se nad tímto názorem. Četné výzkumy prokázaly, že z uhlohydrátů se v našem těle přemění na tuk pouze několik procent. Kromě uhlohydrátů je 80% naší běžné stravy, co do energetického obsahu, tvořeno přímo tukem. Zbytek jsou bílkoviny, které v těle přechází do metabolismu tuků. Z toho jasně vyplývá, že pokud budeme konzumovat uhlohydráty místo tuků, tak celková denní dávka tuků, která se objeví v našem těle, bude řekněme 10–20× menší, než když uhlohydráty nebudeme požívat.

Z cukru se ve skutečnosti v těle na tuk přechodně přemění řekněme 5%. Uposlechneme-li varování před nebezpečnou přeměnou cukru v tuk, nahradíme jej třeba masem. V mase je však tuků řekněme už 70% a další podíl tuku získáme přeměnou bílkovin.

Boj proti nadbytku uhlohydrátů, nadbytku „cukrů“ v naší stravě, je tak jednou z hlavních příčin toho, že máme na celém světě, spolu s Maďarskem, nejvyšší výskyt civilizačních chorob. □

**Tomáš Husák, matematik a biolog, přední evropský odborník na zdravou výživu**

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.

**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; pomáhají při usínání, Pomáhají také tvořit a udržovat zdravou pokožku, oči, zuby, dásně, vlasy, sliznice a žlázy.**

Nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej 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



žádejte ve své lékárně



## 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

Nenačovice 87  
266 01 Beroun 1

tel.: 311 712 464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005  
267 12 Loděnice



9 771803 597004 >