



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

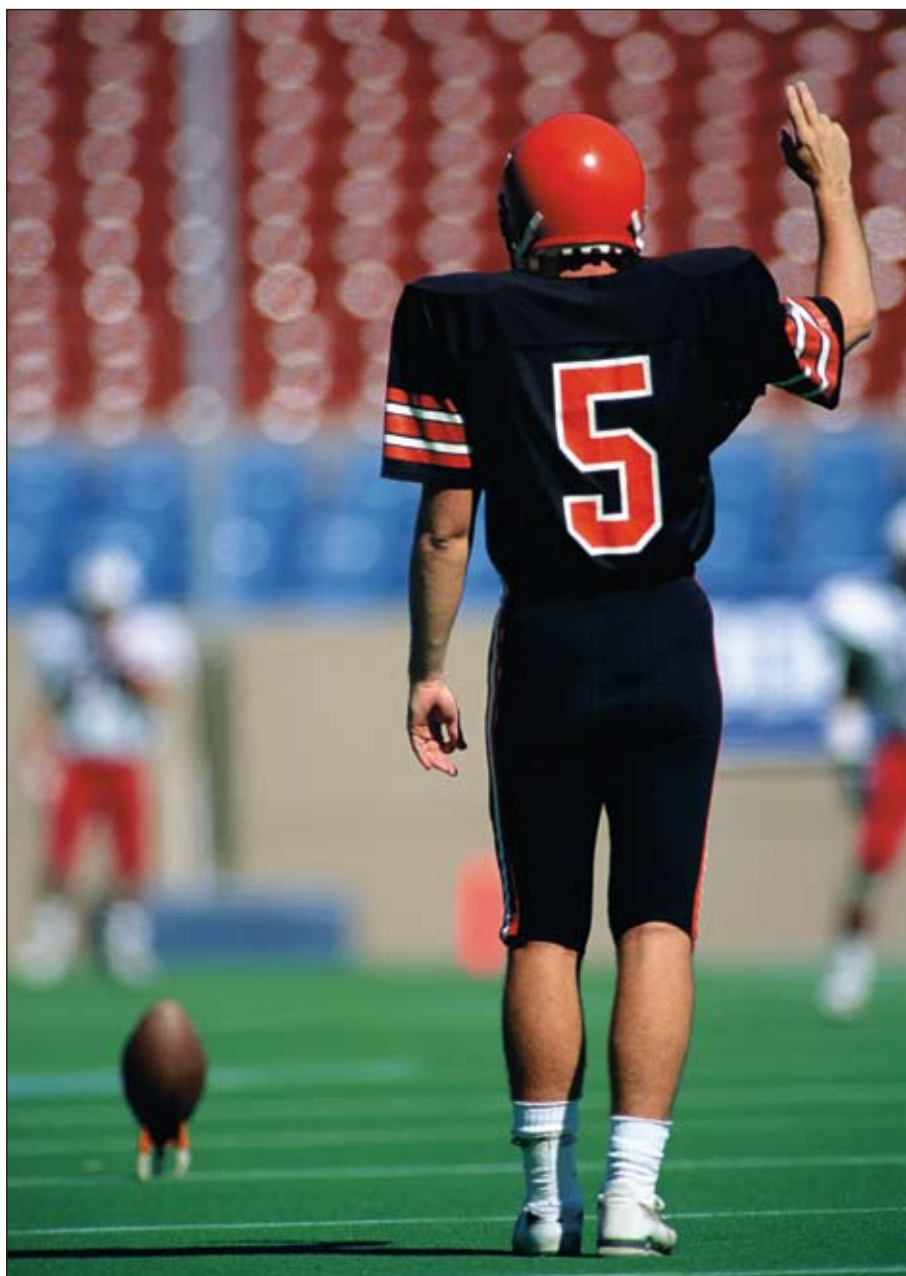
ZA VLASTNÍ HODNOTOU

Když jsem byl v posledním ročníku na střední škole, všechno se mi dařilo. Zažíval jsem úspěšné období. Byl jsem kapitánem a zádačem školního týmu amerického fotbalu. Dokázal jsem velmi dobře házet a můj tým dosáhl několika vynikajících výsledků.

Věk měla jenom jeden háček. V naší lize museli kapitáni týmů, které právě nehrály, rozhodovat další zápasy. Na tom by nebylo nic strašného; až jednoho dne se cosi pokazilo. Rozhodoval jsem zápas, na který se díval jeden divák, který byl mým osobním hrdinou. Můj učitel, přítel, hluboce věřící člověk, zkrátka někdo, kdo ztě-

Z OBSAHU:

ZÁCPA	4
LÉČBA NESPAVOSTI	6
HYPNÓZA A MOZEK.....	8
NEPŘIBERTE, HÝBEJTE SE!	10
POPULÁRNÍ DROGA	12
SLOVA UJIŠTĚNÍ.....	14
ČEKANKA	16
DROGY A SMRT	17
ČLOVĚK A BIOSFÉRA I.....	18
OHROŽENÁ PLANETA.....	19



lesňoval všechno, čím bych se chtěl stát. Smála ale byla, že byl silně zainteresovaný na výsledku onoho zápasu.

Sotva se začalo hrát – a už jsem slyšel jeho hlas. „To bylo hloupé rozhodnutí! Co se děje? Jsi snad slepý nebo co?“ Stále znovu se vyjadřoval ke kvalitě mého rozhodování.

**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**

Snažil jsem se ze všech sil jej nevnímat, ale dopad jeho poznámek s přibývajícími minutami zesiloval. „Prosím tě, vždyť to bylo jasné! Ty snad vůbec nevidíš! S takovým absurdním rozhodováním jsem se v celém svém životě ještě nesetkal!“

Myslel jsem si, že to zvládám docela dobře, až přišla ta chvíle ve třetí čtvrtině utkání. Hra byla přerušena na straně hřiště, kde stál onen divák. Měl jsem věci pod kontrolou a rozhodl jsem nejlépe, jak jsem mohl. „To je bilbot!“ vykřikl muž. „Vždyť tady stojím a koukám na to. Jsi natvrdlý? Jsi slepý? Jaký máš problém?“ Otočil jsem se k němu a chvějícím se hlasem jsem mu řekl: „Podívejte se, snažím se rozhodovat, jak nejlépe dokážu.“

Podíval se mi přímo do očí, udělal několikavteřinovou pauzu a pak znechuceně řekl: „To ale nestačí!“

Tento zápas se hrál na malém hřišti uprostřed velkého města. Vzal jsem míč a vztekem bez sebe jsem jej vykopl do největší spirály svého života. Přistál na střeše třípatrové budovy naproti přes ulici. Pak jsem odešel s hlavou mezi rameny z hřiště. Vyhledal jsem nejdlehlější a nejtmařejší kout v suterénu školy a dvě hodiny jsem tam brečel. Někteří mí spoluhráči za mnou přišli dolů do suterénu, aby mi nabídli pomoc – to ale nepomohlo. Brečel jsem a brečel a nikdo mě nedokázal zastavit.

Proč by měl velký a drsný kluk jako já plakat dvě hodiny před svými přáteli? Mělo to co do činění s hrdostí či sebeúctou – s tím, jak jsem se hluboko uvnitř cítil. Člověk, kterého jsem si ve svém životě nejvíce vážil, mi řekl, že ani můj nejlepší výkon nestačí. Tenký hlásek v mém nitru se mi vysmíval: „Nikdy to nezvládneš. Skončil jsi. Prohrál jsi. Nikdy v životě nic nedokážeš.“

Sebeúcta, ať se nám to líbí nebo ne, úzce souvisí s tím, jaký život žijeme. To, co si myslíme o sobě, do značné míry ovlivňuje, jak jednáme s druhými lidmi a jak se vyrovnáváme s podstatnými otázkami života. Ze všech sil toužíme po ocenění, po utvrzení vlastní hodnoty, protože dobře víme, že bez toho náš život nebude stát za nic.

Hledání vlastní hodnoty

Pokud nám spasení nedodá pocit bezpečí, nemůže v našem životě nikdy dojít k trvalé změně. Vědomě i nevědomě budeme hledat cestu, jak přehlížet či odmítat to, co se Bůh pro nás pokouší udělat. Chcete vědět proč? Je to proto, že každý hledá svoji hodnotu. Každý z nás má potřebu cítit se někým, kdo má svoji cenu. A když ji nenaleznete v Ježíši Kristu, budete ji hledat někde jinde.

Dovolte mi předvést, jak to funguje. Když lidé hledají ve svém životě hodnoty, často začínají u toho, co vlastní. Svoji hodnotu nacházejí ve svých bankovních účtech, domech nebo autech. Vzpomínám si na jednoho mladíka jménem Chester, který vyrůstal v jižním Bronxu, omšelé části New Yorku. Jednou jsem se ho zeptal, co je pro něj štěstí, a on zvolal: „Štěstí, to je velký černý Ca-dee-lac.“ Měl na mysli onen typ auta, kterým jezdili tamní borci – pasáci a dealéři drog. To je základní přístup. Chester spatřoval životní hodnoty v pěkném oblečení a nablýskaných autech těch, kteří byli v této oblasti považováni za „úspěšné“. Někdy je jediným rozdílem mezi muži a chlapci cena jejich hraček!

Už víte, jaký je problém tohoto přístupu k sebehodnotě? Nevydrží. Věci se poškrábají. Shnijí. Zrezivějí. Rozbijí se. Anebo výrobce přijde příští rok s lepším modelem Cadillacu nebo BMW. A navíc, kdybyste mohli mít všechno, co byste chtěli, nemělo by to už pro vás velkou cenu. Co asi můžete dát Billu Gatesovi k Vánocům? Čím více máte, tím se zdá být každá jednotlivá věc méně hodnotná. Věci tedy nejsou odpovědí na naši potřebu po hodnotě. Pokud toužíte po hodnotě, po ocenění, které trvá celý život, pak je nenaleznete ve věcech.

Nemáme pouze vztah s materiálním světem, máte také vztah se sebou samými. Můžeme hledat hodnotu v našich výkonech, v našem úspěchu. V tomto případě se nechytíme do pasti majetku, ale toužíme po výkonu, který dodává hodnotu. „Kdybych jen byl jako Michael Jordan nebo Tiger Woods,“ říkáme si, „pak bych byl někým.“ Anebo „Kdybych jen získal doktorát nebo se stal prezidentem společnosti, pak



bych byl někým. Možná kdybych vypadal jako Brad Pitt nebo Julia Roberts, pak bych byl někým.“

Takový druh vlastní hodnoty však také netrvá věčně. Když Michael Jordan začal naznačovat, že by se možná v 38 letech vrátil na palubovku, všichni sportovní novináři začali volat: „Nedělej to, Mikul! Chceme si tě pamatovat takového, jaký jsi byl! Tvé úžasné zavěšené koše. Takové to už nebude.“ Příklad den, kdy tělo zestárne. Kdy doktoři začnou ztrácet rozum a z královen krásy se stanou babičky.

A dokonce i když jste právě teď na vrcholu, můžete mít špatný den. Podobně jako v předchozím případě, i tento přístup selhává.

Podívejme se tedy na třetí způsob, jak se lidé pokoušejí nalézt život a vlastní hodnotu – a sice prostřednictvím vztahů s druhými lidmi. Máme sklon hodnotit sami sebe podle toho, co si o nás myslí druzí. Pokud



mají druzí o nás vysoké mínění, cítíme se jako někdo, kdo má svoji cenu.

Viděli jste někdy mladíka, který se poprvé zamiluje? Ošklivé káčátko se náhle promění v krásnou labuť. Z chocha, který si šlapal na jazyk pokaždé, když vyrazil z domova, nyní tryská Shakespeare. A to, jak se na sebe dívají, je prostě nádherné. Co se děje? Když si vás druhý člověk cení, vaše vnímání vlastní hodnoty stoupá. Z tohoto důvodu lidé rádi trousí poznámky o celebritách. Když má totiž nějaký slavný člověk o vás dobré mínění, pak musíte skutečně být někým.

Nikdy nezapomenu na příhodu, která se stala, když mi bylo patnáct let a ve Spojených státech probíhaly prezidentské volby. „Barry Goldwater bude mluvit na malém letišti asi půldruhého kilometru od sud,“ oznámil můj starší bratr. „Pojďme tam a poslechněme si, co bude říkat.“ Dovolím si drobnou poznámku pro ty z vás, kteří jste příliš mladí, abyste si to mohli pamatovat – Barry Goldwater se ucházel v roce 1964 o prezidentský úřad a prohrál s Lyndonem Johnsonem, který se stal prezidentem po zavraždění Johna F. Kennedyho.

Můj bratr zaparkoval auto a vyrazili jsme k letištnímu hangáru, kde se měla konat ona promluva. Najednou z budovy vyběhla tři děvčata, která měla na hlavách červenobělomodré republikánské klobouky, a křičela: „Potřás mi rukou! Potřás mi rukou! Nikdy si ji už neumyjí!“ Tyto dívky se zřejmě setkaly s prezidentským kandidátem a potřásly si s ním rukou. Od té doby jsem často o těchto dívkách přemýšlel. Zajímalo by mě, jak vypadají jejich ruce dnes. V každém případě jistě našly docela značnou hodnotu v onom člověku, který je dnes prakticky zcela zapomenut.

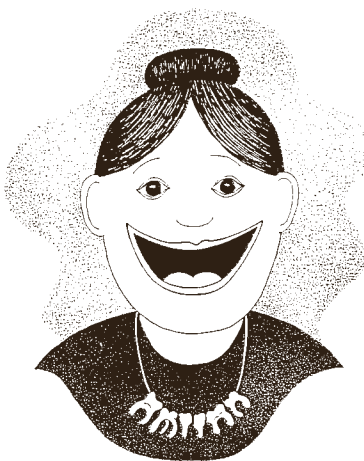
Tento zdroj sebehodnoty není nicméně o nic stabilnější než první dva. Slavné osobnosti podlehají často takovým vnitřním zmatkům jako kdokoliv z nás – někdy jsou na tom spíše hůře. A když najdeme člověka, který nám dodává pocit vnitřní hodnoty, chvíli si to užíváme, ale pak zjistíme, že musí odjet – anebo že na nás změnil svůj názor. Lidé jako zdroje našeho vnitřního sebezpotvrzení nás mohou opustit, zradit, mohou se s námi rozvést, mohou nás dokonce zničit (vzpomeňte si na důsledky německé oddanosti Hitlerovi). A i při těch nejlepších vztazích nemáte žádnou záruku, že osoba, kterou milujete, bude ještě zítra naživu.

Pokud bychom mohli nalézt hodnotu sama sebe v penězích, ve výkonech nebo ve vztazích s druhými lidmi, byli by hráči basketbalu v USA nejšťastnějšími lidmi na zemi. Mají všechno výše zmíněné a možná i něco navíc. Přitom je mezi profesionálními hráči basketbalu stejný výskyt závislosti na drogách a na alkoholu jako u jakéhoko-

liv jiného povolání. Je bolestně jasné, že věci, které vlastníme, to, co jsme dokázali, ani lidé, které známe, nejsou spolehlivým zdrojem sebehodnoty.

Cesta k sebehodnotě

Příběh zde našťestí nekončí. Existuje naděje a cesta ven. Pojďme ji společně objevit. Naše situace by se zcela obrátila, kdybychom získali přítele, který by měl čtyři specifické vlastnosti: musel by to zaprvé být někdo, kdo má ryzi hodnotu. Někdo, kdo



KDYŽ SI VÁS DRUHÝ ČLOVĚK CENÍ, VAŠE VNÍMÁNÍ VLASTNÍ HODNOTY STOUPÁ. OŠKLVÉ KÁČÁTKO SE NÁHLE PROMĚNÍ V KRÁSNOU LABUŤ.

skutečně za něco stojí. V našich lidských vztazích se objevují problémy proto, že tyto vztahy vytvářejí chybní lidi, kteří mají spoustu důvodů k tomu, aby pochybovali o své vlastní hodnotě. Zvláštní vztah, který máme na mysli, tedy vyžaduje osobu jedinečné hodnoty.

Za druhé – tento zvláštní přítel by musel být někdo, kdo o vás všechno ví. Jestliže o vás přítel ještě neví všechno, pak může příští tajemství, na které narazí, váš vztah ukončit. Bezpečně se můžete cítit pouze v takovém vztahu, ve kterém panuje naprostá otevřenost. Pak budete vědět, že nic, co jste kdy udělali, nemůže tento vztah ohrozit, protože druhá osoba už stejně všechno ví. Už má dostatek podkladů k tomu, aby učinila konečné a trvalé rozhodnutí. Problém s lidskými vztahy je v tom, že se stále vyvíjejí a většina lidí vyniká v ukrývání svého skutečného já.

Třetí vlastností ideálního přítele je, že navzdory tomu, že o vás ví všechno, miluje vás právě takového, jaký jste. Tento vztah není závislý na vašich výkonech, na tom, co uděláte.

A konečně, tento přítel musí být někdo, kdo nikdy nezemře, protože smrt vždy ohrožuje dokonce i ten nejlepší vztah.

Existuje takový přítel? Anebo jen ztrácíme čas marným fantazírováním?

Pokud by takový přítel existoval, pak by to naprosto změnilo naši situaci. Dal by nám pocit vlastní hodnoty, který se nikdy nezmění. Nemuseli bychom zažívat neustálé výkyvy nahoru dolů, které nás postihují v našich běžných vztazích. Takový přítel by nám umožnil dosáhnout vnitřního pokoje a zjistit, že na tom opravdu nezáleží, co si o nás mysleli druzí. Takový vztah by přinesl do našeho života pocit opravdového naplnění. A je úžasné, že když jsou naplněny vaše osobní potřeby, osvobozuje vás to k naplňování potřeb druhých, aniž byste cokoliv očekávali nazpět. Nepotřebujete dostat zaplacenou za to, co jste udělali. Už nemusíte „udělat díru do světa“, abyste měli pocit, že to, co děláte, má nějakou hodnotu.

Mám pro vás neuvěřitelně dobrou zprávu. Bible zcela jasně ukazuje, že takový jedinečný přítel existuje. Jeho jméno je Ježíš Kristus. Vlastní všechny čtyři kvality, o kterých jsme mluvili. Jeho hodnota je velká jako cena celého vesmíru, protože jej stvořil. Je vševědoucí, což znamená, že o nás všechno ví. A přestože o nás ví všechno, na kříži ukázal, že každého z nás miluje právě takového, jakým jsme. Nemusíme si získávat jeho přízeň svými výkony nebo úspěchy. A konečně Bible učí, že ten, který zemřel a vstal z mrtvých, zlomil okovy smrti. Už nikdy nezemře. A nabízí „věčné přátelství“ každému z nás.

Není nic špatného na penězích, na úspěších nebo na vztazích s druhými lidmi. Tyto tři věci jsou součtem a podstatou života, který známe na této zemi. V Ježíši Kristu však moje hodnota nezáleží na tom, kolik jsem vydělal nebo kolik studentů si vybralo můj seminář. Ani nespočívá v tom, zda budou moje děti takové, jak bych si představoval. A pokud je moje vnitřní hodnota zakotvena v tomto vertikálním vztahu s Bohem, pak si již nemusím dělat starosti s tím, co si o mně myslí druzí lidé. Budu osvobozen ke službě druhým a k tomu, abych tomuto světu něco přinesl. Mohu milovat, protože jsem milován. Mohu odpustit, protože mi bylo odpuštěno. A mohu prokazovat milosrdenství bloudícím a ztrápeným, protože jsem je již sám obdržel.

Majetek, výkony i lidé jsou základními životními aspekty. Pokud se nalézají na správném místě, je jejich dosahování duchovně i emocionálně zdravé. Avšak jedinou věcí, na které skutečně záleží, je mít dobrý vztah s Bohem. Pokud jsme nezakotvili svůj majetek, své výkony i své vztahy do živého vztahu s Bohem, povedou nakonec k velkému zklamání či dokonce ke zničení.

Z knihy Jona Pauliena „Meet God Again for the First Time“.

ZÁCPA

Za příčinu zácpy bývají často označovány emocionální, psychické a růstové potíže. Užívané omluvy nabývají často tak bizarních podob jako „potlačování nutkání na stolici“ a „špatný trénink chození na nočník v dětství“.

Otcovští lékaři radí urputným pacientům „odpovídat na volání přírody“ a „chodit na velkou každý den ve stejnou dobu“ – jako způsob, jak se zácpy zbavit.

Klasická léčba – projímadla, změkčovačla stolice a činidla zvětšující objem, jako jsou otruby, *metamucil* a *fiberol*, v rozmanitých kombinacích, jak na předpis, tak bez předpisu.

Nevýhody – zvyšující se závislost na projímadlech. Nejenom, že závislost na projímadlech potlačuje přirozenou schopnost tlustého střeva stahovat se, laxativa potlačují důležité varovné signály – zácpu a bolestivost při stolici. Bez těchto varování konzumují lidé i nadále potraviny, které jim skutečně mohou způsobit vážné zdravotní problémy.

Praktičtí lékaři i dietetici jen zřídka věnují odpovídající pozornost tomu nejúčinnějšímu řešení, kterým je odstranění příčiny zácpy provedením rozumných změn ve stravě. Křiklavým dokladem tohoto zanedbávání je rutinní předpisování projímadel a změkčovačel stolice, které bývá součástí příjmacích příkazů pacientů, kteří jsou přijímáni do nemocnice. Jedná se o pokus lékaře předcházet a kompenzovat stavící účinky nemocniční stravy.

Ve dvou a půl metru svíjející se trubice, která vytváří spodní část střeva, je lokalizováno více bolestného utrpení, než vychází z kterékoli jiné části těla. Některé z obtíží jsou pouze otravné, zatímco jiné ohrožují na životě; jedna věc, která může být řečena jistě, však je,

že žádná z nich nemusí být snášena jako „normální součást života“.

Zácpa znamená pro různé lidi různé věci. Potkal jsem se s lidmi, kteří mi řekli, že k pohybu střev u nich dochází pouze jednou za šest až dvanáct dní, a to jenom s pomocí silného projímadla – a oni přijímají tuto skutečnost jako normální, protože neznají nic jiného. Střevní aktivita spojená s dobrým zdravím se mezi lidmi značně liší. U některých může být normálním, když dochází k pohybu střev jednou za dva dny, jiní mohou mít denně tři nebo i více stolic a těšit se výbornému zdraví.

Kritérium, které používám, abych rozhodl, co je normální, je, že stolice by měla být přiměřeně měkká a snadno procházet bez bolesti nebo úsilí. Nahromadění stolice

úsilí, než projde. Za takových podmínek se musí břišní svaly stáhnout a musí být zadržena dech, zatímco bránice je tlačena dolů. To vytváří silné vnitřní břišní tlaky, které pomáhají vytlačit obsah z tlustého střeva. Dodatečná síla od tlačení je nutná, protože tlak od stahů střevních stěn je nedostatečný k tomu, aby dokázal kompaktní masu stolice vytlačit.

Neomylným znakem vyvíjeného fyzického úsilí je, že svaly krku a obličeje se napnou, když se snažíte tlačit. Kdybyste to mohli vidět, všimli byste si, že současně vaše tvář zrudne. Většina lidí si však neuvědomuje, že důsledkem těchto mocných svalových stahů, byť netrvalých příliš dlouho, jsou stále a destruktivní změny.

Žíly na nohách jsou poškozovány napětím vytvářeným svalovou aktivitou, která je potřebná pro obtížné pohyby střev. Podél žil v nohách se nacházejí chlopně, které napomáhají návratu krve k srdci, oproti gravitačním silám. Tyto chlopně jsou přetěžovány a poškozovány vysokými tlaky, které jsou potřebné k pohybu malé, tvrdé a suché stolice. Chlopně přestávají být brzy schopné zadržovat krev. Bez dobře fungujících chlopní tlačí čtyřstopy sloupec krve na cévy v nohách po celý den. Jedním z výsledků tohoto nezmírněného tlaku jsou varikózní žíly, mučiví modří „červi“, které tak vystupují z nohou osoby a často způsobují bolesti a někdy i vředy.

Zácpou může být způsoben i další potenciálně vážný problém. Přirozené otevření v bránici, kterým prochází jícnem, se natahuje, jak je žaludek proti němu tlačěn, když se člověk snaží rozhýbat svá střeva. Nakonec vznikají v bránici trhliny a část žaludku se dostává trvale nad bránici, částečně do hrudníku. Tomuto stavu se říká *hiatal hernia*.

Zácpa není důsledkem emocionálního problému, přinejmenším ne v počáteční fázi. Život naplněný střevními problémy však

může způsobit ztrátu rovnováhy i zpochybování duševního zdraví doslova u každého. Když se žijete hlavně potravinami, které neobsahují vlákninu, jako jsou živočišné produkty (tj. hovězí, vepřové, ryby, kuřata,



KDYŽ SE ŽIVÍTE HLAVNĚ POTRAVINAMI, KTERÉ NEOBSAHUJÍ VLÁKNINU, JAKO JSOU ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY, VIDITELNÉ TUKY, ALKOHOL A VYSOCE RAFINOVANÉ OBILOVINY, PAK ZBUDE JENOM MÁLO K TVORBĚ STOLICE S DOSTATEČNÝM OBJEMEM. VAŠE STOLICE BUDE PŘIPOMÍNAT KRÁLÍČÍ BOBKY.

by nemělo mezi pohyby střev dosáhnout takové úrovně, kdy dojde k vážnému přecpání střev a k pocitům nepohody.

K zácpě dochází, když je stolice tvrdá, malá (ve tvaru kuliček) a vyžaduje to fyzické

Malé množství mléčné bílkoviny dokáže u lidí, kteří jsou na ni citliví, znehodnotit většinu jejich úsilí v boji se zácpou.

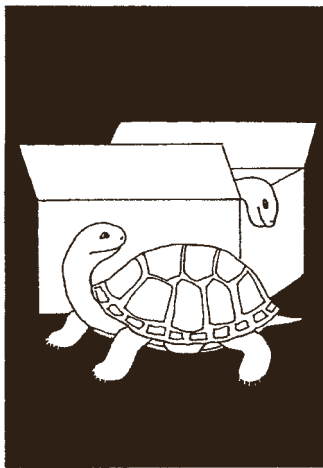
sýry, mléko atd.), viditelné tuky (tj. např. máslo či olej), alkohol a vysoce rafinované obiloviny (tj. např. bílý chléb a bílá rýže), pak zbude jenom málo k tvorbě stolice s dostatečným objemem. Vaše stolice bude spíše připomínat králíčí bobky.

Vláknina je prvním požadavkem pro zdravou funkci střev. Vlákninu, řadu nestravitelných komplexních uhlohydrátů, obsahují rostlinné potraviny. Poté, co jsou v tenkém střevě vstřebány všechny rozložitelné složky získané ze strávených tuků, bílkovin a uhlohydrátů, společně s vitamíny a minerály, zůstává nestravitelná vláknina (spolu s velkými množstvím přátelských mikroorganismů), která vytváří objem zbývající stolice. Tato vláknina je schopna vázat vodu a tak zvětšovat ještě více objem stolice. Platí rovněž, že čím více potravin a nápojů zkonsumujeme, tím větší je střevní obsah, čímž se zvětšuje jak objem stolice, tak četnost jejího vylučování.

Strava založená na škrobech spolu se zeleninou a ovocem je jistou kúrou k vyléčení zácpy. Některé potraviny, jako např. ovoce, obsahují velké množství vody a vlákniny a tak přispívají k objemnější a měkčí stolici. Kvůli svému blahodárnému účinku při zácpě jsou známé švestky, je to zejména důsledek pozitivních změn, kterým napomáhají v dolní části tlustého střeva. Obiloviny obsahují mnoho druhů vlákniny, dva z nich – celulóza a hemicelulóza – jsou schopny vázat velké množství vody. Afričtí domorodci, kteří se živi stravou založenou na obilovinách, mají v průměru tři velké beztvare stolice denně. Toho můžete se zdravější vegetariánskou stravou dosáhnout i vy.

Velmi důležité je vyhybat se bílkovinám z mléka a mléčných výrobků. Zažil jsem některé lidi, kteří téměř kompletně změnili svůj jídelníček směrem ke stravě, která podporuje zdraví, ale nebyli schopni vzdát se trochy odtučněného mléka, kterým každé ráno zalévali svoji suchou obilnou směs – a jejich střeva nepracovala dobře. Malé množství mléčné bílkoviny dokáže u lidí, kteří jsou na ni citliví, znehodnotit většinu jejich úsilí.

Lidé, kteří trpí střevními problémy celé roky a kterým se dostalo nálepky chronických uživatelů projímadel, mohou mít tlusté střevo až dvakrát tak dlouhé, než je běžné, a mohly se u nich vytvořit nadbytečné smyčky střevního vedení, které se točí sem a tam břišní dutinou jako vysoká



dráha v zábavním parku. Tito lidé potřebují ještě další pomoc.

Zprvce, tlusté střevo člověka, který chronicky užívá laxativa, je zvyklé na to, že se mu dostává od léku masáže, která jej přiměje ke stahu. Tlusté střevo již dlouho nereagovalo na přirozený příkaz těla ke stahu, který by měl být vyvolán natažením střevní stěny, když se v tom místě naplní zbytky včerejšího jídla.

Osobu, která je tak závislá na projímadlech, musíme nejprve povzbudit, aby se vzdala svého projímadla, a pak trpělivě čekala, až se prodloužené tlusté střevo dostatečně naplní, aby došlo k přirozené stimulaci k vyprazdňování.

Na počátku to může trvat i několik dní, než se velmi velké a protažené tlusté střevo naplní, ale nakonec se svaly ve střevní stěně stáhnou, tak jak mají, a dojde k vyprazdňení.

Jakmile je konzumací potravin obsahujících hodně vlákniny přirozený cyklus naplňování a vyprazdňování zahájen, již sám pokračuje – bez toho, že by byla potřeba čehokoliv jiného než správného výběru potravin.

Moje doporučení

Strava založená na škrobech, častá jídla, přídavek vody (deset sklenic denně místo obvyklých čtyř až pěti) a ovoce. Jako další krok by se měly jíst švestky, následovat může v případě nutnosti další intervence v podobě přídatku otrub a lněného semínka do stravy. (Přidávejte 2 až 4 polévkové lžice lněného semínka do každého šálku obilovin, jako je třeba rýže, před tím, než je začnete vařit.)

Jako poslední možnost bych doporučil nevstřebatelný cukr, který je známý jako *lactulose* (Chronulac); ten přitahuje do tlustého střeva vodu a pomáhá tak zácpu ukončit i v těch nejtěžších případech. *Lactulose* se dostane pouze na lékařský předpis. □

HEMEROIDY

Podobné varikózním žilám příčinou, ne-li i umístěním, jsou hemeroidy. S tímto nepříjemným onemocněním se pojí celá řada mýtů.

Možná jste slyšeli, jak lidé říkají, že mají hemeroidy v důsledku sezení na studených prkynkách na toaletách anebo ženy z toho, že měly děti.

Žíly, které se stanou hemeroidy, se nacházejí v poslední části střevního traktu, které se říká konečník. Žíly zde vykonávají důležitou funkci: tvoří prostřednictvím krvi naplněných polštářků jakési těsnění, které brání tomu, aby stolice a plyny unikaly ze střeva. Těsnění je ve skutečnosti dvojité a sestává ze dvou řad žil. Vyšší řada na konci konečníku se jmenuje vnitřní hemeroidní žíly a nižší řada, která se nachází u řitního otvoru, je kryta kůží a nazývá se vnější hemeroidní žíly. Pod těmito žilami je silný sval, který působí jako hlavní regulátor procházení stolice.

Hemeroidní žíly v konečníku potkává osud podobný osudu žil v nohou. Po letech namáhání při vytlačování stolice, když jsou pokaždé žíly naplněny nad svoji normální kapacitu, se trvale rozšiřují a vystupují z konečníku. Nyní jsou z nich trvalé a bolestivé zduřeny, doprovázené dalšími nepříjemnými příznaky, kterými je krvácení a svědění. To samé napínání způsobuje, že svaly řitního otvoru jsou vytlačovány ven. Nakonec jsou zcela mimo svoji normální vnitřní polohu a přispívají svým bolestným dílem k problémům s hemeroidy.

Těhotenství může komplikace s hemeroidy zvětšovat, protože děloha může ležet na žilách pánve a způsobovat, že se hemeroidy zvětšují. Tato dočasná situace však nemá za následek trvalé poškození, které je výsledkem chronické zácpy.

Nejlepším příkladem ohromného vlivu stravy založené na škrobech pro prevenci těchto problémů, a to i v těhotenství, jsou africké ženy, které často mají až deset dětí a přitom obtížnými hemeroidy v průběhu celého svého života vůbec netrpí. Tyto ženy nemusí nikdy při stolici tlačit, protože konzumují stravu, která sestává z obilovin, fazolí a zeleniny. (Nemají ani varikózní žíly.) □

John McDougall

McDougall's Newsletter

LÉČBA NESPAVOSTI

Pro každého, kdo se za bezesných nocí převaluje na lůžku, se zdá jednoduchým řešením tableta léku na spaní.

Jednorázově nebo krátkodobě to jistě může pomoci, přes veškerý pokrok však farmaceutický průmysl stále hledá hypnotikum, které by bylo možné brát dlouhodobě a přitom bezpečně.

Už na začátku dvacátého století se pro léčbu nespavosti používaly tzv. barbituráty. Rozhodně nešlo o léčbu bez rizika – kromě mnoha dalších nežádoucích účinků tyto látky silně tlumily dechové centrum a jejich podávání mohlo vyústit v bezvědomí a dokonce i smrt. Postupně se ukázalo, že jsou navíc návykové a moderní věda od jejich užívání v léčbě nespavosti zcela upustila.

Dalšími léky na scéně byly benzodiazepiny. Přestože jsou dodnes široce užívané, paleta rizik spojených s jejich podáváním je široká. Zvláště u seniorů vedou ke stavům zmatenosti, a tedy s sebou přinášejí i nebezpečí úrazu při nočním probuzení. Zesilují účinek alkoholu a také u nich hrozí rozvoj závislosti. U řady lidí působí i poruchy paměti. Pokud se vysadí, mnoho pacientů pociťuje příznaky z odnětí, odborně označované jako rebound insomnie (znovuzplanutí nespavosti). To znamená, že se nespavost může objevit ve stejné, nebo dokonce ještě větší míře, než před léčbou.

Tyto léky vlastně nespavost neléčí, jen její příznaky na čas utlumí. Následné prudké zhoršení nespavosti po vysazení otevírá bludný kruh, mnohý pacient nakonec znovu po tabletě sáhne.

Třetí generací těchto léků na spaní jsou tzv. Z-hypnotika. Nežádoucí účinky jsou u nich sice méně vyjádřené než u předchozích přípravků, stále jsou ale časté, a to včetně závislosti a příznaků z odnětí.

Spánek navozený dosud dostupnými hypnotiky není zcela totožný s fyziologickým spánkem. Otupělost, kterou tyto léky způsobují, může přetrvávat i ráno a člověk se cítí nevyspalý, přestože strávil celou noc v posteli. Někdy tato ospalost přetrvává během dne, což vede k nízké výkonnosti, ale třeba také k dopravním nehodám. Kvůli poruchám

paměti způsobeným hypnotiky si někdý pacienti neuvědomují, co dělali v noci. Z těchto i dalších důvodů se až na výjimky nedoporučuje podávat tyto přípravky déle než čtyři týdny.

Přitom jde o jedny z nejčastěji předepsovaných medikamentů. Měsíčně se jen za léky na spaní vynaloží v České republice přibližně 20 milionů korun (z toho cca 80 % za Z-hypnotika a cca 7 % za benzodiazepiny). K tomu je nutné připočítat dalších 12 milionů korun vynaložených na benzodiazepiny, předepsané na ovlivnění úzkosti. Za takovou položkou na receptu je ale také mnohdy snaha pozitivně ovlivnit narušený spánek. Jako přípravek na terapii úzkosti jsou totiž benzodiazepiny hrazeny z veřejného pojištění, jako hypnotikum nikoli.

Alarmující je, že roste spotřeba velkých balení po 100 tabletách, která jsou primárně určena jen pro lůžková zařízení. Na pováženou je to proto, že tato spotřeba nestoupá v nemocničních lékárnách, ale v lékárnách veřejných. To znamená, že ambulantní pacienti si vyzvedávají krabičky léku, který by neměli užívat déle než měsíc a přitom najednou dostávají do ruky 100 dávek léku. Podporuje se tak pravidelné a dlouhodobé užívání a rozvoj závislosti.

V praxi přitom až příliš často terapie nespavosti připomíná vytloukání klínu klímem. To se týká především samoléčby, kdy si mnozí dokážou opatřovat léky s velkou vynalézavostí od několika různých lékařů či dokonce v lékárnách.

Podobně nebezpečné je uchylvat se před spaním k alkoholu. Velmi často se v protialkoholní léčebně ocitají úspěšní lidé, kteří pro své pracovní vypětí málo a špatně spali a večerní odpočinek stále více zahajovali alkoholem.

Obrátit se na lékaře jistě není nutné, pokud člověk špatně spí třeba tři dny před náročnou zkouškou. Když však nespavost trvá měsíc nebo déle a alespoň po polovinu nocí, doporučuje se vyhledat odbornou pomoc. Naneštěstí až polovina pacientů se žádnému lékaři se svou nespavostí nesvěří. A když k lékaři přece jen dorazí, stěžují si spíše na nevykonnost, chronickou únavu nebo častou nemocnost. Lékaři jsou pak v roli detektiva, odhalit skutečnou příčinu potíží nebývá snadné, protože chronická nespavost skutečně vede k oslabení obranných schopností, k zátěži oběhové soustavy a reálným tělesným onemocněním.

Cílem léčby nespavosti by neměl být spánek za každou cenu, ale obnovení přirozeného spánkového rytmu, což je samozřejmě náročné jak pro lékaře, tak pro pacienta. Od toho prvního to vyžaduje komplexní přístup a od druhého vůli něco změnit a pracovat na sobě. „Lékař by měl nemocnému vysvětlit zásady spánkové hygieny, zeptat se jej, zda ho něco netrápí nebo nemá nějaké problémy, které by mohly být příčinou poruch spánku, a až poté předepsat pacientovi hypnotika. Ty však nejsou dlouhodobým řešením nespavosti, neměla by se užívat denně a po třech až čtyřech týdnech by se měla úplně vysadit, což se ovšem v praxi často neděje. Důsledkem je vznik závislosti i u moderních hypnotik, i když v tomto případě je riziko daleko menší než například u benzodiazepinů,“ říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc. z Kliniky psychiatrie Fakultní nemocnice Olomouc.



PRVNÍ A NEZBYTNOU PODMÍNKOU ZLEPŠENÍ NESPAVOSTI JE ÚPRAVA ŽIVOTOSPRAVY A SROVNÁNÍ BIORYTMŮ. PŘIROZENÝ, PRAVIDELNÝ RYTMUS STRÍDÁNÍ SPÁNKU A BDĚNÍ JE PRO KVALITU SPÁNKU STĚŽEJNÍ A KAŽDÁ LÉČBA BY K NĚMU MĚLA SMĚŘOVAT.

157 PRAVDA

SPÁNEK NAVOZENÝ DOSTUPNÝMI HYPNOTIKY NENÍ ZCELA TOTOŽNÝ S FYZIOLOGICKÝM SPÁNKEM. OTUPĚLOST, JIŽ TYTO LÉKY ZPŮSOBUJÍ, MŮŽE PŘETRÁVAT I RÁNO A ČLOVĚK SE CÍTÍ NEVYSPALÝ, AČ STRÁVIL CELOU NOC V POSTELI.

Součástí vyšetření musí být posouzení, zda se u pacienta nejedná o tzv. sekundární nespavost – tedy nespavost z důvodu jiného onemocnění. Spánek narušuje většina úzkostných poruch. Nespavostí také trpí až devadesát procent pacientů s depresí.

„V tomto případě existují dva základní typy nespavosti. V klasickém případě člověk nemá dost energie, aby dospal, a proto se probouzí nad ránem. To je nejtípickejší pro těžké deprese. U lehčích depresí naopak člověk stráví v posteli mnoho času, i dvanáct hodin denně, ale spánek je málo výtěžný, protože je povrchní a pacient se často budí,“ vysvětluje doc. Praško.

Častá je také nespavost spojená s bolestí zad. Zde může být obtížné odlišit, co je příčina a co důsledek. „Mnohdy u pacienta nenalezneme na páteři žádné chorobné změny, ale jen zvýšené napětí zádového svalstva v důsledku dlouhodobě neřešeného psychického problému. Pak nestačí jen podat analgetika. Je potřeba u nemocného snížit psychické napětí, které vede k přetěžování šíjových nebo zádových svalů, pak je naděje, že se upraví i nespavost,“ uvádí Ján Praško.

Jindy může být za narušeným spánkem inkontinence, především tzv. syndrom hyperaktivního močového měchýře, kdy nemocný chodí na toaletu i několikrát během noci. Tento problém je dnes léčitelný farmakologicky, takovou terapii obvykle vede u žen gynekolog, u mužů urolog.

První a nezbytnou podmínkou zlepšení nespavosti je úprava životosprávy a srovnání biorytmů. Přírozený, pravidelný rytmus střídání spánku a bdění je pro kvalitu spánku stěžejní a každá léčba by k němu měla směřovat. Na cestě ke kvalitnímu spánku se osvědčila psychoterapie. I když vyžaduje několikátýdenní trénink, vede k dlouhodobému osvojení správných návyků. Hypnotika lze krátkodobě také využít, ale nelze na ně spoléhat.

Moderní výzkum se soustřeďuje na vývoj bezpečnějších léků. První takovou novou, méně rizikovou skupinou budou léky zalo-

MÝTY O SPÁNKU A BDĚNÍ

Pokud se v noci probudíme, trpíme nespavostí. – Tak to není. Během našeho spánku se střídají intervaly hlubokého a povrchního spánku a zcela přirozeně se všichni několikrát za noc (cca 4 až 5krát) na okamžik probudíme. Většina z nás si však probuzení nepamatuje, proto si myslíme, že spíme nepřetržitě.

Pokud po nočním probuzení (kdy si například odskočíme na toaletu nebo otevřeme okno) znovu rychle usneme, je vše v pořádku. Teprve v případě, že se probouzíme na dlouho a po probuzení nemůžeme dlouho usnout, jde o příznak nespavosti.

SPÁT DOBŘE ZNAMENÁ SPÁT DENNĚ 8 HODIN

Tak jednoduché to není. Potřeba spánku se mění během našeho života. Malé děti spí ještě déle než 8 hodin, většině dospělých stačí 7 hodin a seniorům často ještě mnohem méně. Jenže to není všechno. Potřeba spánku je totiž zcela individuální, každý z nás ji má danou, neovlivníme ji vůlí ani žádným tréninkem nebo nácvikem. Je to prostě tak, každý potřebujeme spánek jinak dlouhý, jsou dokonce lidé, kterým stačí 4 hodiny a naopak jsou mezi námi velcí spáči, kteří potřebují k odpočinku 9 hodin.

LZE SE VYSPAT DO ZÁSOPY

Naneštěstí nedá. Příliš dlouhý spánek s sebou přináší spíše pocit ospalosti a únavy.

KDO HODNĚ SPÍ, TEN TLOUSTNE

Naopak, obezita je spojena s kratším spánkem. Může to souviset s regulací hormonů, např. grelinu, leptinu nebo růstového hormonu, který se vyplavuje ve večerních hodinách. U dětí podporuje hlavně růst, ale u dospělých právě dokonalé zpracování živin z potravy. Ponocování jeho vyplavování brání. Svou roli hraje možná i to, že kratší doba spánku dává více času na konzumaci potravy.

KDYŽ DÍTĚ NESPÍ, JE MOŽNÉ MU PODAT V MALÉ DÁVCE HYPNOTIKUM

Není to dobře. Léky se v léčbě poruch dětského spánku téměř nepoužívají. Bezpečné hypnotikum pro děti v podstatě neexistuje,

LÉKY NA SPÁNÍ JSOU NEBEZPEČNÉ, TŘEZALKA ALE NEUŠKODÍ

Třezalku tečkovanou lze sice při léčbě nespavosti použít, ale opatrně. Obsahuje poměrně účinné látky. Obzvláště nebezpečná je kombinace třezalky a antidepresiv. Navíc tato rostlina může ovlivňovat účinek některých dalších léků, jako například simvastatinu, přípravku na snížení cholesterolu.

SPÁNEK SE DO CELKOVÉ DOBY ŽIVOTA NEZAPOČÍTÁVÁ, ČÍM DĚLE ČLOVĚK SPÍ, TÍM DĚLE ŽIJE

Není to pravda, lidé, kteří spí deset hodin denně a více, mívají delší života kratší. Může to však být dáno statisticky, velmi dlouho spí lidé s tzv. syndromem spánkové apnoe, při kterém je spánek narušován krátkými obdobími, kdy pacient nedýchá. Tato porucha často souvisí s onemocněním kardiovaskulárního systému. Prvním příznakem přitom může být obyčejné chrápání. □

žené na melatoninu. Melatonin je látka těla vlastní, která se významně podílí na fyziologickém řízení střídání spánku a bdění. Léky na bázi melatoninu pomáhají navodit přirozený spánkový rytmus a nezpůsobují

závislost, denní ospalost ani poruchy paměti. □

Zdroj: Focus Agency, více na www.dobry-spanek.cz

Znečištění vzduchu zabíjí v Holandsku tisíce lidí

Podle výsledků studie vypracované na Utrechtské univerzitě a Institutu pro zdraví a životní prostředí je možno každoročně až tři tisíce úmrtí v Holandsku připsat na vrub znečištění vzduchu jemnými částicemi.

Tyto částice jsou do značné míry vedlejším produktem spalování v elektrárnách a v motorech automobilů. Ohrožení zdraví představují proto, že dokáží proniknout do citlivých oblastí dýchacího traktu. Hrají roli v přetrvávajícím kašli, při produkci hlenu, sípání atp.

Vědci se zabývali pouze krátkodobými účinky těchto jemných částic; studium dlouhodobých účinků je podstatně obtížnější. Vzhledem k rostoucí populaci země výzkumníci předpokládají, že počet postižených se bude zvyšovat. Podle jejich odhadu může ročně docházet ke zkrácení života deseti až patnácti tisíc Holanďanů.

Obezita a cukrovka se setkávají v oblasti boků

Výsledky nové studie potvrzují roli obezity při zvyšování rizika onemocnění cukrovkou. Organizace Centers for Disease Control and Prevention shrnula statistická data za období 1997–2003 se zaměřením na trendy výskytu cukrovky u americké dospělé populace. V roce 2003 mělo 30 % cukrovkářů nadváhu a 59 % z nich bylo obézních. Celkové zvýšení diagnostikovaných případů cukrovky činilo za oněch šest let 41 %.

Studie nerozlišovala mezi cukrovkou I. typu (obvykle začíná v dětství) a cukrovkou II. typu; platí však, že cukrovka II. typu obvykle představuje 90–95 procent všech případů. Cukrovka II. typu je často ve vztahu k nadváze; změna stravy a životního stylu může snížit riziko onemocnění i pomoci při jeho léčbě.

Good Medicine

Vaše srdce stárne s cukrovkou

Současné poznatky ukazují, že polovina dospělých Američanů je vystavena riziku onemocnění cukrovkou II. typu.

Nová kanadská studie zkoumala lékařské záznamy (za patnáctileté období) o 379 003 pacientech s cukrovkou a 9 018 082 lidech, kteří touto nemocí netrpěli. Ženy s cukrovkou byly vystaveny podstatně zvýšenému riziku infarktu, a to již od dosažení 54 let věku – tedy asi o patnáct let dříve, než by se dalo jinak předpokládat.

Food & Fitness Advisor

HYPNÓZA A MOZEK

Oblíbenou metodou, která se používá při řešení různých problémů – od vykořeňování zlovyků až po vyrovnávání se s emocionálně devastujícími traumaty z dětství – a která má vliv na fungování lidského mozku, je hypnóza.

Navzdory tomu, že je hypnóza často představována velmi nevinně, nese s sebou řadu vedlejších účinků. Mezi ně patří poškození předního mozkového laloku, sídla vůle, charakteru a morálních hodnot člověka.

Pro ty, kdo technice hypnózy rozumějí, není souvislost s předním mozkovým lalokem překvapivá. Hypnóza, která pomáhá dané osobě vstoupit do stavu transu, ve své podstatě přední mozkový lalok obchází.

jež implikují zdravé myšlení, které zahrnuje dynamickou činnost předního laloku. Vyskytují se naopak tzv. alfa vlny, během nichž mozek kriticky neanalyzuje informace, jichž se mu dostává. Alfa vlny vynikají nižší frekvencí než beta vlny. V takovém stavu přejímá osoba informace a instrukce bez toho, že by byly vyhodnoceny a přefiltrovány předním lalokem.

Velice jednoduchou metodou, jak navodit stav hypnózy, je použití kmitajícího světla, na něž se oči zaměří. Během hypnotického stavu člověk přijme informace a zapamatuje si to, co po něm hypnotizér požaduje. Paměť i city fungují dobře, hypnotizovaná osoba se může smát i plakat. Nedokáže však kriticky analyzovat informace, které nejsou filtrovány podle morálních hodnot; racionální, rozumové uvažování je vynecháno. Přední mozkový lalok byl zkratován.

Lidé disponují velkým předním mozkovým lalokem z dobrého důvodu. Vyřazovat toto kontrolní centrum z funkce, být jen na přechodnou dobu, může být nebezpečné.



VELICE JEDNODUCHOU METODOU, JAK NAVODIT STAV HYPNÓZY, JE POUŽITÍ KMITAJÍCÍHO SVĚTLA, NA NĚŽ SE OČI ZAMĚŘÍ.

Dr. Freda Morrisová, bývalá profesorka lékařské psychologie na kalifornské UCLA, napsala o hypnóze několik knih. Hypnózu charakterizuje jako stav, kdy se mysl soustředí pouze na jedinou věc. Při hypnóze nereaguje hypnotizovaná osoba na nic, co se kolem ní děje.

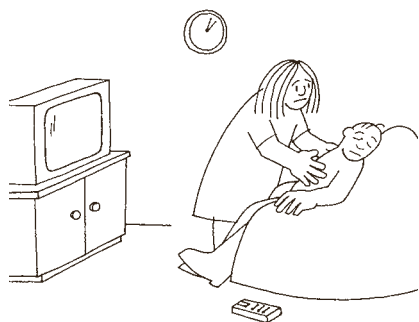
Hypnotizér navozuje tento stav tím, že pomůže hypnotizované osobě v tichosti a v klidu se oddělit od vnějších vzruchů a následně ji zaměří na „určitý bod“. Když se dostane do zhypnotizovaného stavu, je vedena k tomu, aby se podřídila hypnotizérovi.

Změříme-li v tomto stavu EEG (mozkové vlny), všimneme si, že hypnotizované osobě se ztrácí z mozku vlny typu beta,

Hypnóza je dnes populární a objevuje se v různých formách. Lékařská literatura je přeplněna příklady použití hypnózy při řešení nejrůznějších psychických problémů – až po problémy s přejídáním nebo závislosti na nikotinu.

Východní typy meditace anebo jóga se dnes často používají na kontrolu stresu. Dr. Freda Morrisová ukazuje, že v mnoha případech se vlastně jedná o techniku sebehypnózy, při které dochází k mizení vln beta. Z tohoto důvodu může být tento druh meditace (s vyprazdňováním mysli) potenciálně nebezpečný.

Zajímavé je, že když napojíte meditující, stresované osoby na zařízení na měření stresu, u všech přístroj zaznamená



JE VELMI PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE I VY MÁTE VE VAŠÍ DOMÁCNOSTI NĚCO, CO VÁS BEZ VAŠEHO VĚDOMÍ PŘIVÁDÍ DO URČITÉ FORMY HYPNOTICKÉHO STAVU.

významné snížení stresu – ať už praktikují východní meditaci anebo se modlí k Bohu. Nicméně jen těm, kdo se modlí, zůstávají jejich rozumové síly nedotčeny. Komunikace s Bohem na modlitbě tak přináší vyváženější formu meditace.

DOMÁCÍ HYPNOTIZÉR

Je velmi pravděpodobné, že i vy máte ve vaší domácnosti něco, co vás bez vašeho vědomí přivádí do určité formy hypnotického stavu. Pokud žijete jako průměrný Čech, pak je minimálně jeden pokoj ve vašem bytě vybaven zařízením, které neodolatelně přitahuje váš zrak.

Jedná se o jedno z nejoblíbenějších zařízení dnešní doby – televizi. Celá řada expertů na hypnózu uvádí (podle Jerry Mandlera), že televize vykazuje silné hypnotické účinky. Podmínky při jejím sledování jsou ostatně podobné jako při hypnóze – šero, blikající světlo (televizní obrazovka), nepřítomnost rušivých vlivů a soustředění na jeden objekt.

Šíře programů je veliká – filmy, dokumenty, sportovní zpravodajství, hudební pořady, vzdělávací programy, dokumenty z přírody, televizní zprávy atd. Má to, co člověk sleduje, vliv na jeho mysl a charakter? Odpověď zní: ano i ne. Sledovaný obsah silně ovlivňuje mysl – a zdá se, že i samotné zařízení vykazuje také silný vliv na psychiku člověka. Vliv na přední mozkový lalok je způsoben měnicími se záběry. Průměrný televizní program mění scénu každou třetí až pátou sekundu. Záběry (ať už chceme nebo ne) neodpovídají našemu prostředí, kdy vnímáme realitu života z perspektivy místa, kde se momentálně nacházíme, když se událost stane. Svůj pohled můžeme změnit pouze tehdy, když dobrovolně změníme místo pozorování.

Dr. Morrisová uvádí, že rychlé změny scén přispívají k hypnotickému stavu. Výzkum dr. Thomase Mulhollanda se zabýval vyhodnocováním EEG u dětí sledujících své oblíbené televizní programy. Vědci zjistili, že děti jsou tak vtaženy do děje, že po

dvou až třech minutách sledování setrvávají jejich mozkové vlny prakticky jen ve stavu alfa. Při sledování televize jsou tak vlastně „duchem nepřítomni“.

Dr. Hergert Krugman předložil závěry jiné studie: „Televize je komunikační zařízení, jež snadno přenáší obrovské množství informací, které během krátké doby vnímání ani nestačíme zachytit.“ Dr. Erik Peper, spisovatel a další vlivný vědec zabývající se problematikou mozkových vln, prohlásil: „Tragédie televize je v tom, že informace sice přijímáme – ale nijak na ně nereagujeme (minimálně ne hned). Sledováním televize se vlastně učíme nereagovat – a později dělat věci bez vědomí jejich příčiny a původu“.

Pod vlivem televize přední mozkový lalok nefunguje tak, jak by měl, tzn. „na plné obrátky“. Vidění, paměť a emoce jsou sice v pořádku, mozek však nedokáže kriticky analyzovat informace. Při sledování hrozivých scén má divák tendenci se jen zasmát nebo mávnout nad nimi rukou. Pokud by se takové události staly za normálních okolností ve skutečném životě, pak by byl člověk zděšen. (To se ale postupně mění, protože lidé v důsledku letitého sledování televize postupně znecitliví.)

Přes různé reakce – jako např. smích, apatické zírání, odvrácení očí aj. – zůstávají však televizní scény nesmazatelně vepsány do naší mysli. Když stejnou scénu vidíme znovu, hned si vzpomene – to už jsem přece viděl!

Alvin Toffler, autor bestselleru „Šok budoucnosti“, objasnil již před pár desítkami let množství efektů umělé stimulace. Jeho slova, kterými popisuje rafinovaný vliv televize, mne stále zasahují. Nepíše jenom o hypnotickém vlivu televize. „Neustálá stimulace smyslů brzdí analytické procesy mysli a v posledku brání schopnosti myslet a racionálně se potýkat se životem. To vede k různým únikovým technikám a adaptivním reakcím, jejichž důsledkem je sklon k závislosti, apatii a odmítání disciplinovaného myšlení při řešení složitých problémů a rozhodování se.“

Před patnácti lety existovalo přes 3 000 publikovaných vědeckých studií o vlivu televize na mysl člověka. Výzkum dále pokračuje. Na toto téma bylo napsáno již přes pět set knih. Jedná se o jedno z nejprozkoumanějších témat naší kultury. Přesto si stále jen málo lidí uvědomuje, jak závažné důsledky může sledování televize mít. Televizní pořady se někdy zabývají životním stylem, nikoliv však vlivem, kterým televize sama působí na člověka. Bylo by naivní očekávat, že televizní média budou objektivní; nezávislé informace je však dnes již možné si obstarat. □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“.

Jak hledat čerstvý vzduch a zdraví ve městě

Žijete-li ve městě a chcete-li minimalizovat své vystavení škodlivému znečištění venkovního ovzduší, pak:

Si naplánujte pohybovou aktivitu pod otevřeným nebem na časné ranní hodiny, kdy je slunce ještě slabé a výfukové plyny se nestačily nahromadit.

Si vybírejte otevřená, větrná prostranství s omezením dopravy. Proudění vzduchu znečištění rozptýlí.

Cvičte vevnitř, pokud stupeň venkovního znečištění dosáhl znepokojujících hodnot. Pozor by si měli dávat zejména astmatici anebo lidé s nemocným srdcem. Při silném znečištění platí zákaz venkovní fyzické aktivity pro všechny.

Se snažte dýchat nosem, nikoliv ústy. Tak se sníží množství škodlivin, které se dostane do plic.

Jezte hodně ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin. Všechny tyto potraviny obsahují hodně antioxidantů, které pomáhají napravit škodlivé změny způsobené volnými radikály (vyvolanými znečištěním vzduchu).

HealthWise

Osamělost je rizikovým faktorem hypertenze

Osamělost není příjemná, ať se to vezme z jakéhokoliv konce. Podle výsledků studie vypracované na University of Chicago se zdá, že je i rizikovým faktorem vysokého krevního tlaku.

Výzkumníci se zabývali 229 lidmi ve věku 50 až 68 let. Účastníci studie byli náhodně vybráni, pocházeli z různých prostředí.

Vědecký tým použil sérii otázek, jejichž účelem bylo zjistit, zda účastník spadá do kategorie „osamělý“ (poté, co bylo vzato do úvahy, zda trpí stresem či depresí). Ti, kteří splnili kritérium osamělosti, vykazovali až o 30 jednotek vyšší systolický krevní tlak. Lze to přirovnat k rozsahu snížení tlaku dosažitelného změnami jídelníčku a pohybového režimu.

Vědci proto doporučují, aby starší lidé zůstávali ve spojení s přáteli. Pro hladinu krevního tlaku to může přinést stejný užitek jako každodenní tělesné cvičení. Procházka s někým blízkým pak může znamenat ještě větší prospěch.

UCLA HealthyYears



**KLUBY
ZDRAVÍ**

Kamarádka krevního cukru

Máte potíže s vyšší hladinou krevního cukru? Seznamte se s vlákninou. Studie zveřejněná v *New England Journal of Medicine* uvádí, že pacienti s cukrovkou II. typu, kteří konzumují hodně vlákniny, mohou podstatně snížit svoje hladiny krevního cukru a inzulínu – až o 10% oproti pacientům, v jejichž stravě se vlákniny nachází málo. Další výzkum ukázal, že strava s vysokým obsahem rafinovaných uhlohydrátů (sacharidů) více než zdvojnásobuje riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Mezi dobré zdroje vlákniny patří např. jablka, hroznové víno, banány, broskve, zelené fazolky a mnohé další druhy ovoce a zeleniny.

Doporučení příjmu vlákniny pro osoby mladší 50 let – u žen min. 25 g/den, u mužů min. 38 g/den. A u lidí starších 50 let? Ženy by měly mít ve stravě aspoň 21 g vlákniny denně, muži nejméně 30 g/den. Jeden šálek cereálií s otrubami obsahuje 20 gramů vlákniny. Šálek cizrny 16 gramů. Jedno velké jablko obsahuje 9 gramů vlákniny, podobně jako jeden stonek vařené brokolice. Maso vlákninu neobsahuje.

American Diabetes Association

Prozpívejte se ke zdraví

Vědci zkoumali účinky sborového zpěvu. Nezávisle na tom, o jakou pěveckou skupinu se jednalo, výsledky ukázaly prospěšný účinek na náladu, hladinu stresu i imunitní systém.

Zpěv, který vyžaduje hluboké a kontrolované dýchání (nikoliv nepodobné terapii „hlubokým dýcháním“), napomáhá uvolňující odezvě organismu s průvodním snížením projevů stresu.

Profesor Robert Putnam z Harvard Kennedy School of Government identifikuje sborový zpěv jako určitou podobu občanské zangažovanosti, která může následně vést i k jejím dalším formám – jako např. dobrovolnické práci. Sborový zpěv řadí mezi způsoby, jak vybudovat mezi jednotlivci dobré sociální vazby a důvěru. Obé činí lidi šťastnějšími – a zřejmě i zdravějšími.

Harvard Health Letter

Chuť na čokoládu

Výsledky nové studie ukázaly, že rychlá procházka může odvrátit chuť na čokoládu – která je jednou z nejběžnějších potravin, po kterých lidé intenzivně touží.

University of Exeter

NEPŘIBERTE, HÝBEJTE SE!

Cukrovka patří spolu s aterosklerózou a rakovinou k trojici zabijáků, která je pověstná svou zákeřností – dlouho nebolí, a proto se člověk cítí bezpečně a chová bezstarostně... a nemoc udeří nečekaně.

Cukrovka je epidemie. Z celosvětového hlediska umírá na cukrovku více lidí než na AIDS. Jen v ČR je v diabetologických ambulancích evidováno a léčeno 750 tisíc lidí!

Jednou z nejlepších věcí, kterou můžete pro sebe udělat, pokud nechcete cukrovku pustit do svého života, je fyzická aktivita.

Pokusím se zjednodušit obrovský a složitý problém, kterým cukrovka je a jemuž se věnují stovky výzkumných týmů po celém světě. Tohle je čistý extrakt toho, co o cukrovce II. typu víme – nepřiberte a hýbejte se! Tak jednoduché...

NADBYTEK ŽELEZA Z MASA VE STRAVĚ ZVYŠUJE RIZIKO CUKROVKY

Studie z dílny Harvardské univerzity potvrzuje dosavadní informace, že hemové železo z masa a vnitřností při pravidelné konzumaci způsobuje poměrně rychle trvalé poškození některých lidských tkání a jedním z projevů tohoto poškození je vznik cukrovky II. typu.

Příjem železa z rostlinných potravin a výživových doplňků nepředstavoval v uvedené studii zvýšené riziko cukrovky. Dr. Swapnil Rajpathak, který byl vedoucím tohoto výzkumu, vysvětluje:

„Vlivem vyšší koncentrace železa z živočišných potravin se v organismu tvoří volné radikály, které poškozují receptory pro inzulín. Poškození těchto speciálních molekul (inzulínových receptorů), které mají na svém povrchu téměř všechny buňky vašeho těla, vyvolá inzulínovou rezistenci a později cukrovku.“

Bezpečnějším zdrojem bílkovin a jiných důležitých látek jsou luštěniny, ořechy, obilniny, zelenina a olejnata semena.

Pokud konzumujete maso, dejte přednost drůbeži, rybám a mořským živočichům, protože obsahují podstatně méně hemového železa než červené maso (vepřové, hovězí a divočina).

MED VERSUS CUKROVKA?

V minulosti se lidem s cukrovkou zakazovala konzumace cukru, medu, javorového sirupu a jiných jednoduchých cukrů. Podle Americké dietetické asociace však podle současných poznatků není žádný důvod k tomu, aby si člověk s cukrovkou musel absolutně odeprít tyto sladké potraviny. Nebezpečnější než trochu medu, malý banán nebo lžice sušených rozinek jsou výrobky z bílé mouky, bílá rýže a brambory – ale to už víte, pokud jste se zajímali o glykemický index.

Diabetičtí pacienti v mé ambulanci, kterým jsme upravili stravu na základě jejich výživového záznamu, mají bez problémů stabilizované hladiny cukru, pokud si dají k snídani kaši z ovesných vloček a do ní jednu či dvě čajové lžičky medu nebo polévkovou lžici sušených rozinek.

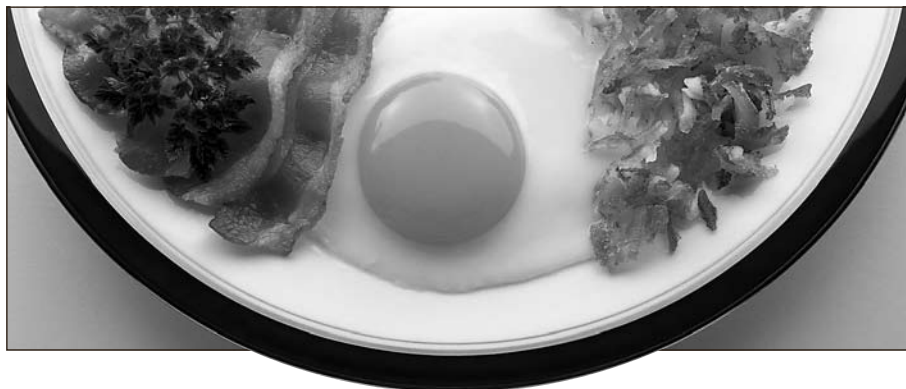
I během dne si mohou dopřát několik lžiček nediatetických sladkostí, ale pouze ve spojení s potravinami s nízkým glykemickým indexem. Pokud však dáte přednost bílému rohlíku, bílé rýži nebo vařeným bramborám, počítejte s tím, že cukr může nečekaně vyskočit.

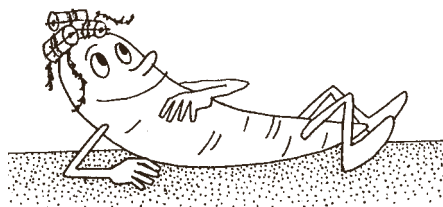
SPÁNEK A CUKROVKA

Již dávno se ví, že nedostatek spánku, ale také jeho nadbytek, přispívá ke zvýšenému riziku infarktu myokardu, mozkové mrtvice i celkové úmrtnosti.

Nová, patnáct let trvající studie z prestižní Yale University poskytla informaci, že muži, kteří pravidelně spí šest hodin a méně, mají dvojnásobně zvýšené riziko vzniku cukrovky II. typu a muži, kteří spí více než osm hodin, mají toto riziko dokonce větší trojnásobně.

Optimální délka pravidelného a kvalitního spánku je 7–8 hodin. Deficit spánku se stává epidemií – stále více lidí trpí





BEZ OHLEDU NA TO, ZDA JSTE DIABETICI NEBO NE, DOPŘEJTE SI HODNĚ POBYTU NA SLUNCI. POKUD SE NA CUKROVKU UŽ LÉČÍTE, BĚHEM ZIMNÍCH MĚSÍCŮ UŽÍVEJTE KAŽDÝ DRUHÝ DEN VITAMÍN D.

nedostatkem anebo různými poruchami spánku.

MILOVNÍCI BRAMBOR MAJÍ ČASTĚJI CUKROVKU

Dlouhodobá studie na Harvardské univerzitě, do které bylo zapojeno více než 85 tisíc žen, přinesla další zajímavé výsledky: častá konzumace brambor zvyšuje riziko cukrovky.

Brambory sice obsahují hodně draslíku a poměrně hodně vitamínu C, ale současně patří k potravinám s vysokým glykemickým indexem. Proto by měli konzumaci brambor omezovat zejména lidé nemocní cukrovkou, lidé s nadváhou nebo obezitou, lidé nemocní na srdce a lidé trpící hypoglykemií. Nemluvte o hranolkách nebo lupínkách, které jsou plné přepáleného tuku s velkým obsahem škodlivých transmastných kyselin.

DÝŇOVÝ KOLÁČ A INZULÍN

Dr. Anderson, který se v rámci výzkumu amerického Ministerstva půdního hospodářství léta věnoval hledání možností pozitivního ovlivnění inzulínu, zjistil někdy v roce 2002 zajímavou věc – po konzumaci tradičního amerického koláče u lidí zaznamenali příznivé krevní parametry a inzulín byl nečekaně účinný. To byl brouk do hlavy!

Dýňový koláč se plní náplní z vařené zimní (oranžové) tykve, která se pořádně osladí a ochutí skořicí. Přišlo se na to, že právě skořice obsahuje látky, které účinně podporují inzulín. Od té doby se ví o hodně více a většina informací se dá využít, dokonce se už testují nové syntetické látky odvozené ze skořice, které by se mohly stát úplně novou generací léčby cukrovky již v blízké budoucnosti.

DIABETICI ČASTO TRPÍ NEDOSTATKEM VITAMÍNU D

Tři z pěti pacientů (60%) trpících cukrovkou II. typu mají v krvi nízkou hladinu vitamínu D – zní závěr italského výzkumu. Vitamín D, který se v posledních letech považuje spíše za hormon než za klasický

CO JÍME – A NEVÍME...

Snídaně z cereálií jsou učebnicovým příkladem úspěšného vykrádání našich peněženek. Když v 19. století hledal lékař John H. Kellogg náhradu za maso, vynalezl kukuřičné vločky.

Tedy to byl poměrně čistý produkt – jednalo se o téměř neupravená a nezpracovaná kukuřičná zrna, která byla pomleta, zkapalněna, zahřívána a vysušena. Dnes by dr. Kellogg asi hanbou, rozpaky a zlostí zrudnul, kdyby zjistil, jak se cereálie prodávané pod jeho jménem zpracovávají. M. H. Diamond popisuje v knize „Jak mít své tělo pod kontrolou“ výrobní postup v USA:

Kukuřičná zrna se namočí do louhu (ano, jde o onu žiravinu, která spálí kůži na těle). Potom se zrna vystaví agresivní páře a namočí v sirupu, který sestává zejména z rafinovaného cukru. Následně se suší a procházejí soustavou válců, jež je lisují pod tlakem 75 tun. Po této proceduře se opékají, nahřívají a vločkují, až jsou připravené na koupel v chemikáliích konzervačních látek a přísad.

To, co na počátku bylo skutečným a živým kukuřičným zrnem, se přeměnilo na mrtvou, ochucenou látku, konstatuje tento americký lékař.

JAK SE VYRÁBĚJÍ DŽEMY A MARMELÁDY?

Vzhledem k tomu, že továrny musí vyrábět po celý rok, skladují ovoce do zásoby. Meruňky, jahody a rybíz se ošetří chloridem vápenatým, jenž zaručí, že v džemu cítíme a vidíme celé kousky ovoce. Ovocná složka však bývá často nastavena želatinou a barviva dodají bledému ovoci žádoucí odstín.

PROČ JSOU ROZINKY V MÜSLI ŠŤAVNATÉ?

Je to tajemství některých výrobců. Rozinky se namočí do horkého roztoku kyseliny fosforečné, díky čemuž se potom dají naimpregnovat roztokem glycerínu. Jsou pěkně kulaté a šťavnaté.

I hranolky se máčí v louhu. Když si děláme doma hranolky sami, je to jednoduché. Ty, které koupíme hotové ve zmrazené podobě, však předtím prošly náročnou úpravou.

Brambory se musí vykoupat v parních strojích, kde jim popraskají slupky, potom se oškrábou kartáči. V některých výrobnách, jak nedávno napsal časopis Týden, se dosud používají na loupání brambor koupele v koncentrovaném sodném louhu, který rozloží slupky. Po nakrájení na hranolky se předvaří ve vodě obohacené siřičitanem sodným a fosfátem. Obě chemikálie zabraňují tvorbě tmavých míst a dodávají bramborům zlatožlutou barvu.

KDYŽ ŠUNKA NENÍ ŠUNKA...

Trocha masa, odřezky, želatina, dusitany, fosforečnany, rostlinné gummy, aromatické a konzervační látky, stabilizátor, zahušťovač a voda. Tak to je šunka, kterou si můžete koupit v obchodě.

Kdo si dělá domácí šunku, ví, že do ní dá kvalitní maso, sůl a koření. To, co zákazníci kupují v obchodech, má do takového receptu daleko. Pod názvem šunka se totiž často prodávají nejrůznější výrobky z kusů masa a odřezků, éčka potom pomohou z této nevábné hmoty vyrobit požadovanou šunku.

Díky fosforečnanům, které v masných výrobcích váží vodu, může voda představovat až 30 procent váhy šunky. Podobné je to i u ostatních uzenin. □

vitamín, hraje důležitou roli nejen co se týká metabolismu vápníku a zdraví kostí, ale ovlivňuje téměř všechny buňky a tkáně a má ochranný účinek i na srdečně-cévní a imunitní systém.

Bez ohledu na to, zda jste diabetici nebo ne, dopřejte si proto hodně pobytu na slunci. Pokud se na cukrovku už léčíte, bě-

hem zimních měsíců užívejte každý druhý den ne více než 10 mikrogramů (400 m.j. = IU) vitamínu D. □

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala Ambulancia klinickej výživy.



Doporučení ohledně pohybu

Americká diabetická společnost (ADA) nedávno vydala doporučení pro pacienty s cukrovkou II. typu. Pokud máte narušenou toleranci glukózy, vaším cílem by mělo být nejméně 150 minut (tedy 2,5 hodiny) středně náročné či intenzivní pohybové aktivity týdně.

Pokud si kladete za cíl kontrolu váhy i hladiny krevního cukru a snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, měli byste výše uvedenou dobu strávit aerobní aktivitou, při které vaše tepová frekvence vystoupí na 50 až 70 procent maximální hodnoty. Anebo byste se aspoň 90 minut týdně měli fyzicky namáhat na úrovni 70 procent maximální tepové frekvence.

Účinek aerobního cvičení (za dostatku kyslíku) na citlivost na inzulín přetrvává 24 až 72 hodin. Není proto dobré vynechat déle než dva dny po sobě bez toho, že byste své tělo pořádně rozhýbali. ADA radí: Pokud užíváte inzulín anebo léky, které stimulují endokrinní systém ke zvýšenému vylučování hormonů, pak si zkontrolujte svoji hladinu krevního cukru před cvičením, bezprostředně po jeho skončení a ještě několik hodin poté – tak zjistíte, jak vaše hladina glykémie reaguje na fyzickou aktivitu.

Maximální tepová frekvence (počet tepů za minutu) se obvykle předpokládá na úrovni 220 minus věk.

HealthNews

Psí dieta

Chcete zhubnout? Pořídte si psa! Studie vypracovaná v University of Missouri-Columbia's Research Center zjistila, že lidé, kteří mají psa, mají tendenci více se pohybovat. Výsledkem je větší snížení tělesné hmotnosti než u běžně doporučovaných dietních kúr.

Účastníkům studie byli zapůjčeni psi, které začali venčit – zpočátku deset minut třikrát týdně, časem se vypracovali na dvacet minut pětikrát týdně. Studie trvala celkem padesát týdnů. Průměrný pokles váhy účastníků představoval za dobu trvání studie skoro šest kilogramů.

Tufts University Health & Nutrition Letter

POPULÁRNÍ DROGA

Kofein je po chemické stránce nejbližší příbuzný nikotinu. Jedná se o nejužívanější povzbuzující prostředek na světě. Jak to vyjádřil jeden vědec: „Kofein je zřejmě nejpopulárnější drogou na světě. Drogou, kterou užívá většina populace již od dětství.“

Ročně se vyprodukuje pět milionů tun kávy, což ji řadí v mezinárodním obchodě na druhé místo za naftu. Celosvětově se za rok vypije více než 400 miliard šálků kávy.

Odhadly se různí, ale přibližně 90 procent lidí konzumuje každý den v nějaké podobě kofein. Nalézá se v různých množstvích v kávě, čaji, čokoládě, kakao, limonádách a šťávách obohacených kofeinem. Dnes se už dostane dokonce i voda obohacená kofeinem. Kofein se rovněž nalézá v řadě léků, zejména v přípravcích na kontrolu váhy, tabletách proti usínání, lécích proti bolesti, diuretikách a přípravcích proti nachlazení i alergii.

Více než polovina Američanů konzumuje denně více než 300 miligramů (mg) kofeinu. Pětasedmdesát procent příjmu kofeinu je obvykle v podobě kávy, i když konzumace limonád s obsahem kofeinu rychle stoupá. Kávu konzumuje více než 108 milionů Američanů, kteří ročně za svůj oblíbený nápoj utratí 18 miliard dolarů. V průměru americký kafař denně vypije tři šálky kávy,

což dělá přibližně 1 100 šálků kávy na osobu za rok. Podle umírněných odhadů může být až u třiceti procent Američanů denní příjem kofeinu vyšší než 500 mg.

Stojí však výhody, které kofein přináší, za cenu, kterou je nutno zaplatit? Je rozšířené užívání kofeinu důvodem pro znepokojení? Káva není jenom kofein. Obsahuje stovky chemických látek, které mají určité biologické účinky. Káva bez kofeinu je dávana do souvislosti se zvýšeným rizikem revmatoidní artritidy u starších žen a zvýšením krevního tlaku u příležitostných pijáků kávy – zřejmě z toho důvodu, že jejich organismus ještě nedokáže její účinky snášet.

Občas se objeví studie, které uvádějí určité přínosné účinky konzumace kávy, jako např. při Parkinsonově chorobě. Tyto studie musíme však vnímat na pozadí jiných studií, které dávají užívání kofeinu do souvislosti se srdečním onemocněním, několika druhy rakoviny a ztrátou kostní hmoty. Studie na obou stranách spektra jsou neprůkazné, dvě věci jsou nicméně jasné: Organismus dokáže kofein velmi rychle tolerovat a kofein může být návykový.

Osm odborníků na nadužívání návykových látek náhodně vyšetřilo 162 uživatelů kofeinu na klinické ukazatele závislosti a nadužívání. Zjistili, že 91 procent respondentů vykazovalo vůči kofeinu závislé chování, přičemž 56 procent účastníků studie uvedlo „silnou touhu po kávě nebo neúspěšné pokusy přestat“ ji užívat. Vědci dospěli k závěru: „Naše výsledky jsou podobné jako výsledky předchozích studií; ukazují, že značné procento uživatelů kofeinu vykazuje chování, které lze označit za závislé.“

Kofein způsobuje metabolický chaos ve stresových systémech lidského těla. Kromě



PĚTASEDMDESÁT PROCENT PŘÍJMU KOFEINU JE OBVYKLE V PODOBĚ KÁVY, I KDYŽ KONZUMACE LIMONÁD S OBSAHEM KOFEINU RYCHLE STOUPÁ. KÁVU KONZUMUJE VÍCE NEŽ 108 MILIONŮ AMERIČANŮ, KTERÍ ROČNĚ ZA SVŮJ OBLÍBENÝ NÁPOJ UTRATÍ 18 MILIARD DOLARŮ. V PRŮMĚRU AMERICKÝ KAFARŮ VYPIJE PŘÍBLIŽNĚ 1 100 ŠÁLKŮ KÁVY ZA ROK.

Abstinenční příznaky této drogy zahrnují bolesti hlavy, únavu, potíže se soustředit, zvedání žaludku, bolesti svalů a další symptomy připomínající chřipkové onemocnění.

dalších účinků kofein stimuluje mozek podobným způsobem jako drogy, a to tím, že zvyšuje – byť v menší míře – množství dopaminu v centrech příjemných pocitů. Kofein působí na každý systém v těle, který je ovlivňován centrálním nervovým systémem. Kofein současně blokuje hlavní chemikálie, které mají na starosti štěpení energie v těle (fosfodiesteráza) a v mozku (adenosin). Tyto látky regulují pocity vzrušení, bdělosti a čilosti. Zablokování těchto dvou chemických látek způsobí, že adenosinové receptory v mozku vyvolají pocit čilosti. Kromě toho se do těla vyplavují stresové hormony, takže zaznamenáte příliv energie. Díky manipulování s hladinou dopaminu se budete cítit dobře.

Rychlý povzbuzující účinek kofeinu však s sebou nese také určité stinné stránky. K tolerování kofeinu a vytvoření závislosti může dojít ve velmi krátkém čase, někdy již během několika dní. Dlouhodobými účinky opakované stimulace kofeinem jsou únava, deprese, podrážděnost, nejasné myšlení a snížení kvality spánku. To všechno vyvolá touhu po větších dávkách kofeinu. Rychle se tak vytváří zrádný cyklus závislosti. Lidé kofein užívají, aby měli dostatek energie a aby byli čilí, ale zdravá energie a zdravá čilost jsou důsledkem konzumace zdravé stravy a moudrého životního stylu, nikoliv užívání drog. A neměli bychom zapomenout, že kofein – podobně jako kterýkoliv jiný chemický povzbuzující prostředek – neobsahuje žádné živiny ani palivo, které by vaše tělo mohlo využít jako zdroj energie. To znamená, že vnímání přílivu energie a vzpružení mozku jsou pouhé důsledky chemických triků, které kofein s tělem hraje.

Podle nového výzkumu vypracovaného na *Johns Hopkins University* dokáže pouhý jeden šálek kávy denně vyvolat závislost, která je dostatečně silná na to, aby přinesla abstinenční příznaky. „Kofein je celosvětově nejužívanější povzbuzující prostředek. Je levný a vždy při ruce, takže není pro většinu lidí žádným problémem jej užívat.“ Abstinenční příznaky této drogy zahrnují bolesti hlavy, únavu, potíže se soustředit, zvedání žaludku, bolesti svalů a další symptomy připomínající chřipkové onemocnění.

Dr. Janice Keller Phelps, která vedla středisko odvykání drog v Seattlu a je autorkou knihy „*The Hidden Addiction*“ (Skrutá závislost) se sdílí s následujícím příběhem: „Na setkání lékařů, kterého jsem se v nedávné době účastnila, došlo k legrační věci. Tématem konference bylo ‚Závislé chování‘ a já jsem byla jedním ze čtyř či pěti řečníků. Organizátoři setkání se rozhodli změnit běžnou praxi – místo kávy, která se prakticky vždy podává ráno před započítáním jednání, podávat čerstvé ovoce, sýry a ovocné šťávy.

Lékaři byli nepřítelny. Mezi těmi, kteří reagovali nejvíce podrážděně, byli tři řečníci, kteří měli toho dne přednášet. Kategoricky odmítli začít s programem, dokud jim nebude podán jejich obvyklý ranní šálek kávy. Nemohou bez něj pokračovat, tvrdili. Sponzoři museli narychlo objednat zvláštní zásobník na kávu a my všichni jsme se museli posadit a počkat, až bude káva připravena a budeme moci začít. Program nakonec začal se zpožděním hodinu a dvacet minut. Měla jsem toho dne mluvit o závislostech, ale scéna, které jsme byli svědky, o závislostech řekla více, než bych já dokázala, i kdybych mluvila celý den.“

Závislost na kávě je zvyk, který se může vytvořit velmi brzy v životě. Obvykle to bývá v podobě limonády obsahující kofein. Limonády sycené kyslíčnickem uhlíčitým představují více než 27 procent spotřeby nápojů v USA. Mnohé z nich obsahují přídavek kofeinu. V roce 1997 utratili Američané více než 54 miliard dolarů za nákup limonád. Když se to převede na osobu, jedná se ročně o ekvivalent 576 plechovek na každého muže, ženu i dítě. Pětina batolat konzumuje limonádu každý den. Téměř polovina dětí ve věku od šesti do jedenácti let vypije denně něco přes tři decilitry limonády. Spotřeba u dospívajících je nejvyšší. Čtvrtina teenagerů vypije denně skoro tři plechovky.

Tak vysoký příjem cukru, kyseliny fosforečné a kofeinu z limonád není dobrý pro kosti, mozek ani tělo – a závislost se stává realitou pro mladé i starší.

Vědecký výzkum ukazuje, že s postupem času může kofein způsobovat zvýšenou citlivost na stres, úzkostné stavy a deprese. Může rovněž docházet ke ztrátám živin, jako je vápník, hořčík a B vitamíny.

Nejméně nápadným, ale nejvíce devastujícím dlouhodobým účinkem kofeinu může být pomalé zničení životně důležitých nervových center v mozku, které mají na starosti vyrovnávání hladin hormonů. To může mít nakonec vliv na paměť a zvyšovat riziko depresivních stavů. Jakým způsobem? Kofein způsobuje zvýšení hladiny stresového hormonu zvaného kortizol. Ten se akumuluje v centru paměti (*hippocampus*), které je nezbytný pro krátkodobou paměť a hraje rovněž klíčovou roli při regulaci stresových systémů lidského těla.



POSTUPEM ČASU MŮŽE KOFEIN ZPŮSOBOVAT ZVÝŠENOU CITLIVOST NA STRES, ÚZKOSTNÉ STAVY A DEPRESE. MŮŽE ROVNĚŽ DOCHÁZET KE ZTRÁTÁM ŽIVIN, JAKO JE VÁPŇÍK, HOŘČÍK A B VITAMÍNY.

Když je hladina kortizolu – v důsledku vystavení chronickému stresu anebo vlivem stimulace jako při užívání kofeinu – po příliš dlouhou dobu příliš vysoká, může v *hippocampu* i v dalších důležitých oblastech mozku docházet k odumírání buněk. Výsledkem může být poškození paměti, chronické deprese a chronická deregulace stresového systému.

Kofeinu se dostalo nálepky drogy, která posiluje účinky jiných návykových látek. Kofein skutečně zvyšuje účinky nikotinu a může se tak stát rozhodujícím faktorem při pokusech přestat kouřit.

Spotřeba kávy, čaje i limonád také přispívá ke ztrátám vitamínů a minerálů a dehydrataci. Podle *American Dietetic Association* již dehydratace ve větší míře ztráty pouhých dvou procent váhy těla může snížit duševní i tělesnou výkonnost. Dostatečné zásobení vodou (asi osm sklenic vody pro dospělého člověka denně) ředí krev a pomáhá tomu, aby se potřebné živiny dostaly do všech tělesných buněk!

Příliv energie a pocit čilosti, které jsou důsledkem užití povzbuzujícího prostředku, s sebou nese na druhé straně daň v podobě vedlejších účinků, kterými jsou závislost, únava, nervozita, nespavost a deprese. Racionální strava, dostatek pohybu i odpočinku, stres management a pití dostatečného množství kvalitní vody naproti tomu zvyšují celkový pocit energie, zlepšují náladu, posilují myšlení a napomáhají imunitním funkcím a emocionálnímu zdraví. Žádný umělý povzbuzující prostředek nemůže poskytnout to, co přináší jak myslí, tak tělu zdravý životní styl. □

Z knihy „Být volný“. Vydala organizace *Lifestyle Matters*.

SLOVA UJIŠTĚNÍ

Mark Twain jednou řekl, „Z dobrého komplimentu bych mohl být živ dva měsíce“. Jestliže to budeme brát doslova, znamenalo by to, že šest komplimentů ročně by udrželo jeho citovou nádrž lásky ve stavu použitelnosti. Váš partner jich bude pravděpodobně potřebovat více.

Jednou z možností, jak vyjádřit lásku emocionálně, je používat slova, která budují. Šalomoun, autor starověké židovské moudrosti, napsal, „V moci jazyka je život i smrt“. Mnoho dvojic si nikdy neuvědomilo, jak ohromnou moc může mít verbální podpora. A Šalomoun dodává, „Obavy lidské srdce tíží, ale dobré slovo vrací radost.“

Slovní komplimenty nebo slova ocenění jsou mocnými prostředníky lásky. Nejsrozumitelnější jsou v jednoduchých, přímých prohlášeních jako například:

„V tom obleku máš opravdu šmrnc.“

„Ty šaty ti ohromně sluší, snad nikdy jsem tě neviděl krásnější!“

„Nikdo neumí dělat brambory tak jako ty. Můžu se po nich utlouct.“

„Jsem ti vděčná za to opláchnutí nádoby po večeři.“

„Díky, že jsi na dnešní večeři zařídil hlídání dětí. Oceňuji to.“

Jak by to asi ovlivnilo manželství, kdyby manžel a manželka slýchali taková slova ujištění pravidelně?

Před několika lety jsem seděl ve své kanceláři s otevřenými dveřmi. Žena, která procházela kolem, nahlédla dovnitř a zeptala se, „Neměl byste na mé chvíli?“

„Jistě, pojďte dál.“

Posadila se a řekla, „pane doktore, mám problém. Nejsem schopna přinutit manžela, aby vymaloval naši ložnici“.

První moje myšlenka byla, dámo, jste na špatném místě. Nevlastním firmu na malování pokojů. Nahlas jsem ale řekl, „Řekněte mi o tom víc“.

„Dobrá,“ odvětila, „tak tedy zrovna minulou sobotu. Pamatujete si, jak nádherně bylo? A víte, co můj manžel celý den dělal? Umýval a leštil auto.“

„No a co vy na to?“

„Šla jsem za ním a řekla mu, ‚Bobe, já tě nechápu. Dnes je den jako dělaný pro vymalování ložnice a ty tady zatím myješ a leštiš auto.‘“

„No a vymaloval ji?“ vyptával jsem se.
„Ne. Je stále nevymalovaná. Už nevím co dál.“

„Rád bych se vás na něco zeptal,“ řekl jsem. „Máte něco proti mytí auta?“

„Ne, ale ráda bych měla vymalovanou ložnici.“

„A jste si jistá, že váš manžel ví, že chcete vymalovat ložnici?“

„Samozřejmě,“ řekla. „Mluvim o tom už devět měsíců.“

„Dovolte mi ještě jednu otázku. Dělá váš manžel alespoň někdy něco dobře?“

„Jako co například?“

„No tak třeba jestli vynáší odpadky, umývá přední sklo vašeho auta, tankuje benzín, platí účty za elektřiku nebo třeba jen větší svůj kabát do skříně?“

„Ano, něco z toho dělá.“

„Potom mám dva návrhy. Za prvé, už nikdy se znovu nezmiňujte o vymalování vaší ložnice.“ A pro jistotu jsem dodal, „Už nikdy o tom nemluvte“.

„Opravdu nevím, jak tohle může pomoci,“ řekla.

„Podívejte, právě jste mi řekla, že váš manžel už ví, že chcete, aby vaši ložnici vymaloval. Je tedy zbytečné znovu mu to opakovat. Už to ví. Druhým návrhem je, že až váš manžel příště udělá zase něco užitečného, pochvalte jej. Když vynesou odpadky, řekněte mu, ‚Bobe, moc mě potěšilo, když jsem viděla, že jsi vynesl smetí.‘ Neříkejte ‚Muselo to trvat tak dlouho? Čekal jsi snad, až to za tebe vynesou ty roje much?‘

Jestliže uvidíte, že platí účty za elektřinu, položte mu ruku kolem ramen a řekněte, ‚Bobe, jsem moc ráda, že vyřizuješ tyhle účty. Víím, že někteří muži takové věci vůbec neberou na vědomí a chtěla bych Ti říct, že to u tebe opravdu hodnotím.‘ Pokaždé, když udělá něco takového, pochvalte jej.“

„Pořád si ale neumím představit, že by to mohlo vyřešit můj problém s nevymalovanou ložnicí.“

„Zeptala jste se mě na radu, tady ji máte. Nemusíte mi platit,“ odpověděl jsem.

Když ode mne odcházela, nevypadala příliš spokojeně. Za tři týdny však přišla znovu a řekla, „Funguje to!“ Pochopila, že povzbuzování je mnohem lepším podnětem než sekýrování.

Nechci vás podněcovat k prázdnému lichocení, abyste tak od partnera získali to, co chcete. Skutečná láska nespočívá v tom, že budete mít všechno, co chcete, ale že budete dělat dobré věci pro toho, koho milujete. Ve skutečnosti to ale zároveň funguje tak, že když jsme sami kladně přijímání, máme mnohem větší motivaci toto jednání opakovat a vycházet partnerovi také vstříc.

SLOVA POVZBUZENÍ

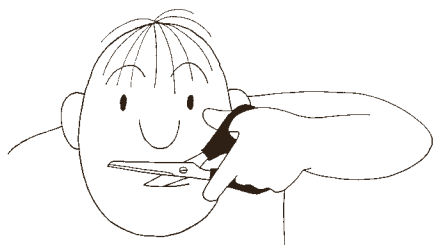
Pozitivní verbální hodnocení je jenom jednou z více možností, jak partnerovi projevít svou podporu. Jedním z dialektů jazyka ujištění jsou slova povzbuzení. Přesný význam slova povzbuzení znamená „naplnit odvahou.“ Všichni máme svá skrytá místa, kde se cítíme nejistě. Nedostává se nám odvahy a její nedostatek nám často brání v uskutečnění našich plánů. Skrytý talent vašeho partnera, utopený v jeho nejistotě, čeká možná na vaše slova povzbuzení.

Allison vždycky ráda psala. Před dokončením univerzity absolvovala několik kursů žurnalistiky. Brzy si uvědomila, že její nadšení pro psaní předčilo i zájem o historii, která byla jejím hlavním oborem studia. Na to, aby změnila zaměření už ale bylo příliš pozdě. V době po absolvování univerzity a před narozením prvního dítěte napsala několik článků. Jeden z nich nabídl k otisknutí do časopisu, ale když jej



nepřijali, neodvážila se poslat další. Když děti povyrostly a měla pro sebe víc času, začala psát znovu.

Allisonin manžel Keith se na počátku jejich manželství o její psaní nezajímal. Byl příliš zaneprázdňen budováním kariéry a postupem na společenském žebříčku. Časem si ale uvědomil, že skutečný smysl života nespočívá ve výkonech a úspěchu, ale ve vztazích. Začal Allison a jejím zájmem věnovat víc pozornosti.



SLOVA POVZBUZENÍ VÁM MOHOU JÍT OBTÍŽNĚ PŘES RTY. BUDE VÁS MOŽNÁ STÁT MNOHO NÁMAHY NAUČIT SE TOMUTO JAZYKU. MOHU VÁS ALE UJISTIT, ŽE VYNALOŽENÁ NÁMAHA BUDE STÁT ZA TO.

Jednou večer si vzal jeden z jejích článků a přečetl jej. Když dočetl, šel za Allison do pokojíku, kde si četla a s nadšením jí řekl, „Opravdu nerad tě vytrhují ze čtení, ale musím ti něco říct. Právě jsem si přečetl tvůj článek Jak trávit prázdniny“. Allison, píšeš výborně. Tohle by se mělo určitě někde otisknout! Píšeš výstižně, tvoje slova mi kreslí představy přímo před očima. Máš škvlý sloh. Musíš to nabídnout nějakému časopisu“.

„Myslíš?“ zeptala se nejistě Allison.

„Určitě,“ odvětil Keith. „Je to opravdu dobré.“

Když Keith z pokoje odešel, Allison se už ke knize nevrátila. Se zavřenou knížkou na klíně si stále znovu a znovu přehrávala slova, která jí Keith řekl. Užasle přemýšlela, zda i ostatní by její článek hodnotili stejně pozitivně jako on. Vzpomněla si, jak před lety otevřela obálku se zamítavou odpovědí, ale nakonec uznala, že se od té doby hodně změnilo. Její psaní se zlepšilo. Měla více zkušeností. Než vstala ze židle, aby se napila trochu vody, rozhodla se, že zkusí své články někam poslat. Alespoň se uvidí, jak to opravdu je.

Keith svá povzbuzující slova pronesl už před čtrnácti lety. Od té doby otiskli Allison bezpočet článků a nedávno podepsala smlouvu na knihu. Je vynikající spisovatelkou, ale přesto na začátku potřebovala několik povzbuzujících slov k dodání odvahy a prvního vykročení.

Možná, že i váš partner má skrytý talent nebo nadání. Možná jeho talent čeká na vaše povzbuzení. Možná by bylo dob-

ré, kdyby se vaše partnerka přihlásila do kursu, kde by mohla své předpoklady dále rozvíjet. Možná váš manžel potřebuje trávit víc času s lidmi, kteří rozumí problematice jeho práce a kteří ho mohou nasměrovat dál. Vaše povzbuzivá slova mohou vašemu partnerovi dodat odvalu, bez které si netroufne udělat první krok.

Všimněte si prosím, že nemluvím o přesvědčování partnera k tomu, aby dělal něco, o čem jste vy sami přesvědčeni, že je pro něj dobré. Mluvím o povzbuzení k rozvíjení jeho vlastních zájmů. Zájmů, které už má. Například někteří manželé nutí své ženy hubnout. Manžel říká: „Jenom ji v tom podporuji,“ ale jeho ženě to připadá spíše jako odsuzování. Povzbuzovat v tomto směru je možné jen tehdy, když jste si opravdu jisti, že chce hubnout. Dokud po tom sama netouží, vaše poznámky budou spadat do kategorie kázání a taková slova sotva někoho povzbudí. Téměř vždy jsou vnímána jako slova odsouzení, vyslovená pro vzbuzení pocitu viny. Nevyjadřují lásku, ale odmítnutí.

Pokud ale vaše partnerka řekne: „Docela ráda bych se tenhle podzim přihlásila na kurs hubnutí,“ potom je zde příležitost k vašemu povzbuzování. Slova povzbuzení by mohla vypadat asi takto: „Jestliže se do toho dáš, nepochybuji, že uspěješ. Je to jedna z vlastností, které mám na tobě něj radši. Když už se pro něco rozhodneš, udělej to. Jestli se tomu opravdu chceš věnovat, udělám všechno proto, abych ti s tím nějak pomohl. A s penězi na kurs si nelam hlavu. Jestli tam budeš chtít chodit, peníze se najdou.“ Taková slova mohou partnerce dodat odvalu ke zvednutí telefonu a vytočení čísla do fitnesscentra. Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy vašeho partnera.

Nejdřív musíme pochopit, co je podstatné pro něj. Jenom tak je možné někoho povzbuzovat. Jsou to slova jako „Rozumím ti. Záleží mi na tobě. Jsem v tom s tebou. Jak bych ti to mohl ulehčit?“ Je to snaha ukázat, že v něj a v jeho schopnosti věříme. Projevujeme tak svou důvěru a ocenění toho, co chce dělat.

Ve většině z nás je toho mnohem víc, než bychom si kdy mysleli. To, co nás brzdí, je často nedostatek odvahy. Milující partner nám ji ale může dodat. Jistě, taková slova povzbuzení vám mohou jít obtížně přes rty. Možná, že tento jazyk není zrovna váš jazyk lásky. Bude vás možná stát mnoho námahy naučit se tomuto jazyku a to platí především pro ty, kteří mají ve zvyku používat kritická a odsuzující slova. Mohu vás ale ujistit, že vynaložená námaha bude stát za to. □

Z knihy Gary Chapmana „Pět jazyků lásky“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Zrychlete svůj ochablý metabolismus

Zdá se, že někteří lidé se již narodili s rychlým metabolismem – který pálí kalorie jako na běžícím pásu. Pokud se vám nicméně zdá, že váš metabolismus je pomalý, můžete jeho rychlost ovlivnit výběrem potravin bohatých na komplexní uhlohydráty (sacharidy) a tak maximalizovat počet kalorií, které se při trávení potravy spálí.

Jezte tedy více např. brambor, luštěnin (fazolí, hrachu, čočky), ovoce (jablek, banánů, pomerančů, hrušek), zeleniny (brokolice, špenátu, chřestu) a celozrnných obilovin (rýže natural, pšenice, ovesných vloček, žita, tmavého chleba).

Výše uvedené potraviny (a mnohé další) obsahují hodně vlákniny; váš žaludek se po jejich konzumaci vyprazdňuje pomalejším, stálým tempem, což napomáhá mimo jiné k tomu, abyste udrželi svoji chuť k jídlu pod kontrolou.

Bottom Line/Health Healing Library

Tabák v cigaretách kontaminovaný plísní

Pokud vám k tomu, abyste přestali kouřit, nestačí fakt, že kouření zvyšuje riziko rakoviny plic, možná vás přesvědčí následující informace: tabák nalézající se v cigaretách bývá napadený řadou plísní.

Nizozemští výzkumníci testovali 98 cigaret čtrnácti různých značek, včetně sedmi vzorků marihuany. Jednalo se o cigarety s filtrem i bez filtru. Ve třiašedesáti z nich byly nalezeny různé druhy plísní.

Nejčastější plísní byla *Aspergillus fumigatus*, která je běžným původcem infekcí a může být nebezpečná zejména pro lidi s oslabeným imunitním systémem – jako jsou např. pacienti na chemoterapii, příjemci transplantovaných orgánů nebo lidé s AIDS.

Marihuana obsahovala vyšší hladiny plísní než cigarety, na rozdíl od cigaret byla však kontaminována plísní penicillium.

Dva mýty o stárnutí v reálném světle

Mýtus č. 1: Ztráta svalové hmoty a „roz-tékání“ tělesných kontur od středního věku jsou pouhé symptomy stárnutí. – Mýtus č. 2: Aerobní kapacita se s přibývajícím věkem snižuje. – Jaká je realita?

Ke ztrátě svalové hmoty a průvodnímu zvětšování objemu v pase může docházet v kterémkoliv věku – jedná se o pouhé projevy sníženého množství fyzické aktivity. Co se týká aerobní kapacity (jak účinně srdce a plíce přinášejí kyslík do svalů a poté jak efektivně svaly používají tento kyslík k produkci energie), lze tomuto předpokládanému snížení funkce (až o 10 procent za každou dekádu po dosažení 25 let) jak zabránit, tak již vzniklý stav zvrátit.

V nové studii vypracované na University of Washington v Seattle bylo zjištěno, že účastníci (ve věku 65 až 79 let) spotřebovali při rychlé chůzi asi o pětinu kyslíku více než lidé ve věku 20 až 30 let. Jejich srdce současně méně efektivně přečerpávalo krev a dodávalo kyslík do těla. Poté, co byly obě skupiny vystaveny mírně intenzivnímu tréninku, který sestával z hodiny chůze/běhu či jízdy na kole denně, a to třikrát týdně po dobu šesti měsíců, došlo u starších účastníků studie k porporcionálně většímu zlepšení aerobní výkonnosti.

Aerobní kondice pomáhá snižovat riziko kardiovaskulárních onemocnění a zvyšuje schopnost vykonávat fyzicky namáhavou práci či činnost. Středně intenzivní pohybová aktivita několik hodin týdně dodá roky k vašemu životu a život k vašim létům!

UC Berkeley Wellness Letter

Sójové jogurty míří na enzymy

Sójové jogurty s borůvkami obsahují přirozené složky, jež mohou tlumit aktivitu enzymů, které hrají roli při vysokém krevním tlaku a cukrovce II. typu. Na tyto enzymy je soustředěna aktivita léků podávaných při cukrovce a hypertenzi.

Vědci z University of Massachusetts v Amherstu odebrali vzorky od čtyř různých výrobců broskvového, jahodového, borůvkového a bílého jogurtu (učetně sójových jogurtů) a testovali, do jaké míry brání aktivitě těchto enzymů.

Sójový jogurt s borůvkami vykazoval největší účinek; bránil aktivitě všech tří zkoumaných enzymů. Broskvový a jahodový jogurt pomáhaly snížit aktivitu enzymů působících na uhlohydráty (sacharidy).

Food & Fitness Advisor

ČEKANKA

Během léta ji nalezneme, jak dorůstá až metrové výšky podél silnic Severní Ameriky a Evropy.

Modré květy čekanky, připomínající trochu sedmikrásku, kvetou od července do září. Kořen čekanky – pod jménem cikorka – se užívá k výrobě bezkofeinové náhražky kávy. (Za tímto účelem je možné používat pouze mladé kořínky, které po opražení vydávají karamelovou vůni, starší kořínky se použít nedají, mají totiž hořkou příchut.)

Čekanka vyniká bohatstvím flavonoidů a fenolových kyselin, jež vykazují protizánětlivou aktivitu. Některé vlastnosti čekanky jsou podobné jako u pampelišky, včetně skutečnosti, že obě tyto byliny jsou nahořklé a vykazují povzbuzující a diuretický účinek.

PROSTŘEDEK NA TRÁVENÍ

Sušené listy a kořeny čekanky se používají v lékařství.

Skupina odborníků,

kterí studuje bez-

pečnost pou-

žití bylinek

a jejich

účinky,

schválila po-

užívání

čekanky

jako prostřed-

ku k povzbuzení

trávení při ztrátě

chuti k jídlu a dyspepsii.

Čekanka rovněž stimuluje

vylučování žluči a v tradiční me-

dicíně se používá při problémech

se žlučníkem. Užívá-li se v přimě-

řených dávkách, nejsou známe žádné

nepříznivé vedlejší účinky terapie

čekankou.

PREBIOTICKÁ AKTIVITA

Před několika lety bylo objeveno, že kořen čekanky obsahuje vysokou hladinu inulinu, což je polysacharid připomínající škrob, jenž má vlastnosti jako rozpustná vláknina. Tento užitečný sacharid (neboli uhlohydrát) můžeme nalézt i v některých dalších rostlinách, jako např. v artyčoku nebo v agave.

Inulin, který patří mezi fruktany, se stal v poslední době populárním hitem ve zdravé výživě. Přidává se do řady potravin, jako jsou např. jogurty.

Vzhledem k tomu, že se inulin nevstřebává v horní části trávicího traktu, dosáhne až tlustého střeva, kde je fermentován bak-

Před několika lety bylo objeveno, že kořen čekanky obsahuje vysokou hladinu inulinu, což je polysacharid připomínající škrob, jenž má vlastnosti jako rozpustná vláknina.

teriemi, jež zde žijí. Inulin povzbuzuje růst zdravé flory ve střevě, např. bifidobaktérie, a brání rozvoji patogenních bakterií. Tak je inulin doporučován jako prebiotikum, tedy nestrávitelná součást stravy, která prospívá zdraví hostitele.

DALŠÍ UŽITEČNÉ VLASTNOSTI

Inulin má mírně nasládlou chuť a z tohoto důvodu se začal užívat i jako náhražka cukru ve stravě. Vzhledem k tomu,

že během normálního trávicího

procesu se inulin neroz-

kládá, nezvyšuje jeho

konzumace hladinu

krevního cukru.

Na rozdíl od

fruktózy nezvy-

šuje inulin ani

hladinu trigly-

ceridů, čímž se

stává užitečným

při léčbě cukrov-

ky. Konzumace

velkého množ-

ství inulinu může

ovšem vést k nadý-

mání a plynatosti.

Další vlastnosti čekanky jsou

rovněž pozoruhodné – fermentací se

z inulinu vytváří kyselina máselná,

která vykazuje takové vlastnosti, jež

pomáhají při prevenci rakoviny tlus-

tého střeva. Inulin současně zvyšuje

vstřebávání několika minerálů (včet-

ně vápníku a hořčíku) a jistých

stopových prvků.

ZÁVĚR

Čekanka, běžná letní by-

lina, vyazuje vlastnosti, jež

pomáhají při trávicím proces-

su. Její výtažky účinkují jako

prebiotikum a používají se

k ochucení potravin a ja-

ko sladidlo. □



Winston J. Craig, profesor výživy na Andrews University v Berrien Springs, USA, May/June 2009.

DROGY A SMRT

Byl jsem nejstarší ze sedmi dětí – od šesti otců, kteří byli nepřítomni. Vzhledem k tomu, že doma muž nebyl, začal jsem vzhlížet k negativním modelům starších chlápků ze sousedství.

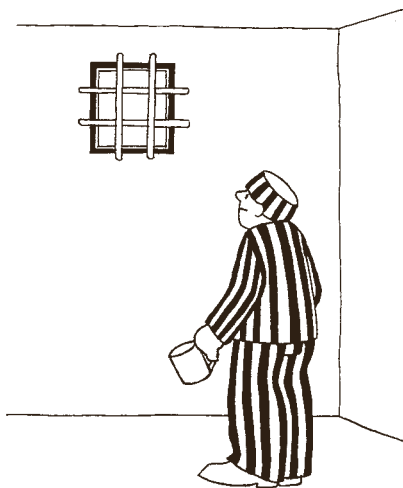
Laciné lahvové víno a cigarety jsem užíval každý den, ještě než jsem dovršil dvanáct let. Své jedenácté narozeniny jsem strávil v zařízení pro mladistvé delikventy, kradl jsem totiž a dále prodával jízdní kola. Než mi bylo čtrnáct, byl jsem znovu zavřený, utekl jsem z domova a byl vyhozen ze školy. Pravidelně jsem bral drogy.

Než mi bylo osmnáct, třikrát jsem se předávkoval. Lékaři dvakrát zapsali do svých záznamů, že jsem klinicky mrtev. Do svých devatenácti let jsem byl čtrnáctkrát za mřížemi v osmi různých státech. Musel jsem spáchat tisíc nebo více zločinů, které souvisely s drogami, včetně vražd, krádeží, hazardního hráčství. Vedl jsem také nevěstinec. Za tyto zločiny jsem nikdy nebyl potrestán.

Od dětství jsem se cítil být předurčený k zániku. Byl jsem přesvědčen, že ať udělám cokoli, nic mne nevytáhne ze špatného osudí, ke kterému mne život odsoudil. Život, který jsem vedl, se mi líbil, a nebezpečí, které se sebou nesl či pobyty ve vězení jsem bral jako riziko povolání. Byl jsem obklopen lidmi, kteří se vůbec nezabývali svojí budoucností.

Ve snu, který se mi zdál, když mi bylo dvanáct let, jsem letěl s hejnem orlů a snášel se dolů, abych nakrmil své mladší bratry a sestry. Dokonce i při životě, který jsem si zvolil, jsem toužil po tom, abych se naučil co nejvíce, abych jednoho dne mohl naučit své mladší bratry a sestry lepšímu způsobu, jak žít. V tom čase jsem však jezdil sám napříč Spojenými státy a kontaktoval jsem své příbuzné jen výjimečně.

Nakonec jsem se přihlásil k mariňákům, opustil posádku bez povolení a skončil v Massachusetts, kde jsem řídil hráčská doupata a nevěstince. Jednoho dne, když jsme vykrádali domov důchodců, jsem si poprvé uvědomil, že mám svědomí. Vzpomněl jsem si na svoji praradu, která mne vychovávala a brala do kostela, kde jsem získal úctu ke starším lidem. Při vykrádání toho domova jsem se poprvé modlil. Moje modlitba zněla takto: „Prosím, Bože, dej se mi poznat. Promluv ke mně v jazyku, kterému mohu rozumět.“ V tomto bodě svého života jsem si uvědomil, že nejsem stoprocentně zlý, ale byl jsem si vědom i toho, že nejsem žádný anděl!



NEVYKLÁNĚJ SE Z OKNA VEN!

Brzy jsem z Massachusetts odešel a v ukradeném cadillacu, v jehož kufru byla spousta zbraní, drog i peněz, směřoval do Alabamy. Když jsem projížděl New Yorkem, zavřeli mne a poslali do *Rikers Island Correctional Facility*. Tam jsem poprvé vzal do rukou Bibli – a četl jsem ji tři týdny v jednom kuse. Pustili mne z *Rikers Island*, abych strávil osmnáct měsíců v reintegračním programu. V té době už jsem byl vážným studentem Bible. Byl jsem naplněn nadějí a odhodláním změnit svůj život, tak abych mohl odejít a naplnit svůj sen a pomoci sourozencům.

Základ svobody, kterou jsem našel, zahrnuje tři jednoduché kroky. Krok 1: Přijetí. Nemohu zvítězit bez moci Slova, které mne vede (Jan 15,5, poslední část). Krok 2: Víra. Mohu zvítězit nad vším v moci Slova, které mne podpírá (Filipským 4,13). Když jsem přijal tyto dva principy, už jsem neměl žádnou výmluvu. Když jsem ztratil pevnou půdu pod nohama, aplikoval jsem třetí krok: Přiznání. Bůh je spravedlivý a já jsem špatný, Boží slovo je věrné a očisťuje mne od vši nespravedlnosti (1. Jan 1,9). A tak jsem už třicet let zachráněný!

V mém životě bylo údobí, kdy jsem nenáviděl Boží zákon i lidi. Dnes je mým oblíbeným textem Jan 14,15: „Milujete-li mne, budete zachovávat má přikázání.“ Pán vepsal svá přikázání do mého srdce.

Jsem déle než pětadvacet let ženatý. Mám jednoho syna, tři dcery a pět vnoučat. Dvacet let sloužím jako starší v mém místním sboru, déle než dvacet let jako vězeňský kaplan. Jsem také koordinátorem křesťanských služebností ve věznicích v oblasti, kde bydlím. Prožívám dnes svůj sen – vznáším se svobodně jako orel a pomáhám druhým lidem, aby mohli zakusit totéž. □

**Tony Hall, z knihy „Být volný“.
Vydala organizace Lifestyle Matters.**

JEŽÍŠOVA CESTA

*Ježíšova cesta
Je cesta zevnitř ven
Nejdřív nápravou srdce
Potom poměrů*

*Chceš začít s pokáním?
Pak vydej se v plen
Jak Jonáš spolknut
rybou
Velkých rozměrů*

*Touha po znamení
Zázraku či divu
Co potom s vírou
Vlastně je už zbytečná*

*V příběhu z Narnie
Ztratil lev svou hřívu
Ze srdcí tak malých
Učinil statečná*

*Vyvrhla ryba
Jonáše na pevninu
Hospodin rozkáže
A věci se dějí*

*Moc oblud a nestvůr
Smrti, hrobu, stínu
Je přemožena
Poselství o naději*

*Nic z toho co nás
Svírá a tíží, Pane
Ať nás nevzdálí
Tvé lásky, slitování*

*Tvé milosrdenství
Věrnost navždy dané
Ať vítězí v nás
I kolem nás – mé přání*

**Robert Žižka
(podle prof. Hellera)**

VÍTE ŽE...

Rekord v bdění byl vytvořen v roce 1968 dvaapadesátiletou ženou v Kapském Městě v Jižní Africe. Zůstala bez spánku 11 dní, 18 hodin a 55 minut.

Nedoporučuje se napodobovat! Potřeba spánku je individuální, průměrný dospělý člověk potřebuje spát okolo 7–8 hodin denně, tedy nočně.

- Příroda nám chystá potravu s využitím „nejmodernější“ technologie. Kdybychom chtěli napodobit dlouhé, tenké a pružné obilné stéblo s těžkým klasem na špici, byla by to trubice o průměru 1 m a výšce 200 m – s malým rodinným domkem na vrcholu!

- Jeden vědec spočítal, že člověk má na povrchu kůže průměrně více živých tvorečků než celý svět obyvatel. Většina z nich jsou neškodné bakterie nebo viry. Přesto však neuškodí občas (alespoň jednou denně) se vysprchovat nebo vykoupat.

- Sluneční světlo zabíjí bakterie. Díky této své vlastnosti pomáhá pobyt na sluníčku léčit většinu infekčních nemocí, včetně angíny, zápalu plic, tuberkulózy nebo malomocenství.

- Kdybychom roztáhli na plochém povrchu všechny plicní sklípky našich plic, pokryly by asi 70 metrů čtverečních, to je možná plocha celého vašeho bytu. Při klidném dýchání prochází průdušinkami (které vzduch k plicním sklípkům přivádějí) vzduch rychlostí 80 km/hod. a při kýchnutí je někdy vyrážen ven až rychlostí zvuku (330 m/s).

- Voda tvoří 50–65% – a někdy i více – naší tělesné váhy. Svalstvo je z vody složeno ze 75%, mozek ze 70–85%. Dokonce i kosti obsahují 25% vody. Voda je potřebná pro správnou činnost všech tělesných funkcí. A optimální procento vody ve svém těle udržíme nejlépe – pitím čisté vody.

- Na výrobu 1 kg medu musí včely uskutečnit celkem asi 65 000 letů. Nám stačí pár kroků do spížiny. Nenapovídá nám příroda, že bychom to se sladkostmi neměli přehánět?

Německý filozof minulého století Arthur Schopenhauer řekl: „Zašlápnout brouka – to dovede každý hlupák. Ale ani všichni profesoři světa dohromady jej nedovedou stvořit.“ □

ČLOVĚK A BIOSFÉRA I

Populační exploze a důsledky šíření moderních technologií změnily jemnou rovnováhu našeho životního prostředí.

Atmosféru ničí oxid uhličitý a do půdy pronikají znečišťující látky, a to do velmi znepokojivé míry. V nedávné době se začalo mnohem výrazněji projevovat globální oteplování, ničení ozónové vrstvy i hluboké změny v celosvětových vzorcích počasí.

RŮST POPULACE

V roce 1650 na světě žilo 500 milionů lidí. Dnešní populace přesahuje 6 miliard lidí. Porodnost za posledních 300 let zůstala víceméně stejná (přibližně 25–30 narození na tisíc lidí za rok), přesto exponenciální charakter křivky růstu znamená, že se jedná o enormní nárůst, který se ještě zvyšuje s tím, jak na světě lidí přibývá. Lepší lékařská péče a zkvalitnění hygieny snížily úmrtnost (v roce 1995 to bylo 9 úmrtí na 1 000 lidí). Celkový nárůst populace činí 1,6% ročně. Toto číslo vypadá na první pohled malé, ale přesto by mohlo vést ke zdvojnásobení světové populace za pouhých 43 let.

Každoroční přírůstek činí asi 90 milionů lidí (současná populace Mexika), což znamená, že každý den přibude 250 000 nových lidí. Kdyby se toto tempo růstu udrželo, světová populace by koncem 21. století dosáhla počtu 18 miliard lidí. Proto bylo svoláno několik mezinárodních debat o kontrole

porodnosti, jako například „Konference o populaci“ pořádaná OSN v Káhiře. Na tomto setkání vyjádřili představitelé římskokatolické církve a islámského světa silný nesouhlas s antikoncepcí jako metodou kontroly porodnosti, což jen dokazuje, jak rozdílné jsou lidské pohledy na to, jak zmírnit obrovský nárůst lidské populace.

Tato planeta je teoreticky schopná uživit i takto velkou populaci, ale distribuce znalostí a technologie na to bohužel nestačí. Země třetího světa nejsou schopny vyprodukovat dostatek potravin a jiných produktů na to, aby uživily své obyvatele, zvláště nastanou-li sucha a nevyvinutá infrastruktura spolu s rozháranými vládami vedou k problémům s distribucí potravin; dokonce i v situaci, kdy by bylo možné potřebné zdroje získat od zemí, které jimi plně disponují.

V roce 1950 připadali na každého člověka žijícího ve vyspělých zemích dva lidé ze zemí „třetího světa“. V roce 2020 se tento poměr více než zdvojnásobí, a některé odhady mluví dokonce o poměru pět ku jedné. 85% veškerého bohatství světa se soustředí v průmyslově vyspělých zemích (Evropa – západní i země bývalého východního bloku, Japonsko, USA, Kanada, Austrálie a Nový Zéland), přičemž životní úroveň tam je 20krát vyšší, což je také palčivý problém.

Méně rozvinuté země se potýkají s hladomory a nemocemi a odhaduje se, že denně na následky podvýživy zemře 40 000 dětí. V Indii si 37% populace nemůže dovolit koupit dostatek jídla a v oblastech světa postižených suchem je situace často zcela nepředstavitelná. Věkový profil v zemích s rychle rostoucí populací je další komplikace. Valnou většinu obyvatel těchto zemí tvoří děti a neploletí mladí lidé – a právě ti trpí nejvíce. Je jasné, že s ohledem na všechny tyto limitující faktory je světová



populace už nyní větší, než je možné pomocí současné techniky a technologií uživit. Nemoc AIDS navíc přidává k problémům další rozměr, neboť kvůli ní zůstávají celá společenství dětí a mladých lidí bez rodičů nebo zodpovědného dozoru, protože jejich rodiče na AIDS zemřeli. To vede k dalšímu postupujícímu rozpadu společnosti.

ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ

Atmosféru znečišťuje šest základních typů látek: oxidy dusíku, oxidy síry, oxidy uhlíku, prachové částice, plynné organické sloučeniny a fotochemické oxidanty. Jen Spojené státy vypouštějí denně do atmosféry 700 000 tun znečišťujících látek.

Závody o velmocenské postavení způsobily, že vzduch na mnoha místech planety není vhodný k dýchání. V Rusku jsou hladiny znečištění atmosféry naprosto šokující. Jediné město (Nižnij Tagil) vypouští ročně do atmosféry 700 000 tun znečišťujících látek. Metalurgické provozy v Rusku také do vzduchu vypouštějí obrovská množství kovů, včetně těžkých kovů. To vede k extrémnímu znečištění půdy především v některých oblastech.

Na ruském poloostrově Kola je množství kovů vypouštěných do vzduchu tak obrovské, že se dokonce vyplácí znovu je získávat z půdy, kde se usazují jako spad. Oblast okolo města Mončegorsk byla označena za „technogennou poušť“. Clemens Reimann, vedoucí norského týmu, který zkoumal rozsah znečištění, poznamenal, že všechny vzorky vody z místních toků přesahovaly bezpečné limity stanovené pro pitnou vodu. „Nechtěl bych tam žít,“ říká. „Všechno je tam mrtvé. Neroste tam nic, jen občas nějaká malá břízka se zažloutlými listy. Je to jako poušť.“ Některé výsledky ukazují, že místní mech je natolik kontaminován niklem, že obsahuje 100 330 částic na milion, zatímco mech v Británii obsahuje 2,2 částice niklu na milion.

Smrt vegetace v dalších ruských průmyslových zónách vede k rozsáhlé erozi a vzniku pouští, což má za následek úbytek zásob sladké vody. Odhaduje se, že Aralské jezero, šesté největší sladkovodní jezero na světě, možná již za dvacet let nebude existovat, bude-li pokles hladiny vody pokračovat současným tempem.

Znečištění půdy, atmosféry, zdrojů sladké vody i oceánů není jen záležitostí místních vlád, ale celého světa, neboť právě on tím bude dříve nebo později dotčen. Znečištění se nedá omezit jen na jedno místo, ale šíří se dál prostřednictvím globální cirkulace vody a vzduchu. □

Pokračování příště

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

OHROŽENÁ PLANETA

Z toho, co slyšíme v médiích, je jasné, že s naší planetou není všechno v pořádku. Situace je již natolik kritická, že vznikají různé nátlakové skupiny a snaží se ovlivnit politiku vlád v otázce ochrany životního prostředí.

Vědci varují, že pokud se ihned nezačnou uplatňovat přísná opatření omezující dopad průmyslové výroby na životní prostředí, mohou být změny nevratné. Někteří vědci jsou dokonce přesvědčeni, že mnohé změny jsou nevratné již nyní.

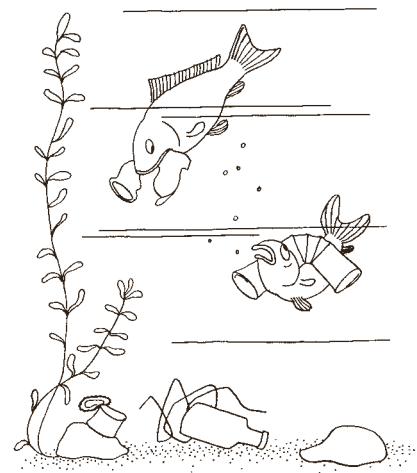
Tato potřeba vedla k uspořádání řady mezinárodních „summitů země“, na nichž se představitelé vlád a vědci pokoušeli dát hlavy dohromady a vytvořit globální programy, jež by odvrátily katastrofu. Většina protokolů z těchto summitů však bohužel nebyla realizována nebo mají velké zpoždění. Již v roce 1985 si státy ležící kolem Středozemního moře stanovily deset cílů spojených s vyčištěním prostředí, jichž chtěly dosáhnout do roku 1995. Podle zástupce koordinátora Akčního plánu Ljubomira Jeftice však nebylo žádného z těchto cílů dosaženo.

Zdá se, že v posledních desetiletích se výrazně znásobil počet přírodních katastrof. Každý rok se objevují rekordní vedra, rekordně studené zimy, rekordní množství srážek, rekordně silné hurikány, rekordně rychle ubývá ozónové vrstvy a rekordně rychle přibývá znečišťujících látek ve vzduchu i v moři, což s sebou nese příslušné důsledky.

Již v roce 1989 přinesl časopis Time článek, v němž je ve vztahu k roku 1988 řečeno: „V tomto roce země promluvila, jako když Bůh varoval Noema před potopou.“ V článku byly vyjmenovány nejrůznější živelní pohromy a katastrofy, k nimž došlo: od důsledků znečištění až po vražedné hurikány a silná zemětřesení v různých částech světa. Jeden odstavec přesně shrnuje problémy, které leží u kořenu zmatku, jenž svět prožívá:

„Lidstvo je v důsledku chudoby, růstu populace, špatné politiky a prosté hamižnosti ve válečném stavu s flórou i faunou, s nimiž sdílí planetu. Celé ekosystémy mizí a téměř všechna přirozená místa vyskytu rostlin a živočichů jsou v ohrožení.“

V mnoha případech je hlavní příčinou vyhynutí druhů lidská hamižnost a sobectví; lidstvo tedy nemůže obviňovat nikoho jiného než sebe. Na počátku Bůh svěřil člověku vládu nad Zemí a její správu, avšak když člověk začal této výsady silně zneuží-



JIŽ V ROCE 1985 SI STÁTY LEŽÍCÍ KOLEM STŘEDOZEMNÍHO MOŘE STANOVILY 10 CÍLŮ SPOJENÝCH S VYČIŠTĚNÍM PROSTŘEDÍ, JICHŽ CHTĚLY DOSÁHNOUT DO ROKU 1995. PODLE ZÁSTUPCE KOORDINÁTORA AKČNÍHO PLÁNU LJUBOMIRA JEFTICE VŠAK NEBYLO ŽÁDNÉHO Z TĚCHTO CÍLŮ DOSAŽENO.

vat, musel si přečíst varovný nápis na zdi. Bible předpovídá:

„Dávno jsi založil zemi, i nebesa jsou dílo tvých rukou. Ta zaniknou, a ty budeš trvat, všechno zvětší jako roucho, vyměníš je jako šat a vše se změní.“ Žalm 102,26–27 (CEP)

Podobnou myšlenku vyjadřuje kniha proroka Izajáše, kde prorok říká:

„Nebesa se rozplynou jako dým a země zvětší jako roucho, rovněž tak její obyvatelé pomrou.“ Izajáš 51,6 (CEP)

Tyto texty také říkají, že jediná naděje na obnovu planety spočívá v Božím zásahu. Druhý termodynamický zákon nakonec převládne a ani ty nejlepší lidské snahy nic nezmužou. Hamižnost, sobectví a lhostejnost k potřebám jiných, jež lidstvo tak často dává najevo, budou i nadále podkopávat jakékoli pokusy o záchranu situace.

Stav planety je z ekologického hlediska velice vratký a nedávná studie problémů ukázala, že žádná rychlá řešení nepomohou. Na upadajícím stavu naší planety mají svůj podíl i přírodní jevy – požáry, bouře, eroze půdy, rozšiřování pouští a choroby. I působení lidí na biosféru má hluboký dopad. Lidé ovlivnili prakticky každou vrstvu biosféry od atmosféry po oceány, a dokonce až po nejhlubší hladiny podzemních vod. □

Prof. Dr. Walter Veith

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

3. listopadu

Tryskové palivo II.
aneb O zdravé výživě
Přednáší Jana Konečná, R.S.

10. listopadu

Ocenění – klíč ke štěstí
Přednáší ing. Robert Žížka

24. listopadu

Zdraví baví
Přednáší Libuše Malá

1. prosince

Přírodní detoxikace organismu
Přednáší Jana Konečná, R.S.

8. prosince

Čas s rodinou – cenná investice
Přednáší ing. Robert Žížka

15. prosince

Vánoce zdravěji
Přednáší Vladimíra Holotová

22. prosince

Význam adventu
Přednáší Vít Vurst

31. prosince

Silvestrovské posezení vděčnosti

5. ledna 2010

V novém roce s novým rozhodnutím
Přednáší Jana Konečná, R.S.

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

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

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, totižte-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.

ČÍNSKÁ ZELENINOVÁ OMÁČKA

6 šálků různých druhů nakrájené zeleniny, 1 balení sušených hub, 1 šálek klíčků z fazole mungo, 2 stroužky utřeného česneku, 1 šálek vývaru z hub, 2 šálky vody, 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 1 pl nastrouhaného zázvoru, 1 čl hořčičného semínka, 2 pl nakrájeného čerstvého koriandru, pár kapek omáčky Tabasco (možno vynechat), 4 pl kukuřičného škrobu

Sušené houby vložte do mísy. Přelijte je 2 šálky horké vody a nechte 15 minut stát, aby změkly.

Vymačkejte přebytečnou tekutinu, 1 šálek výluhu odložte k pozdějšímu použití. Odkrojte a vyhodte tuhé stonky. Houby nakrájejte a odložte stranou. Do velké pánve (woku) vlijte půl šálku vody. Přidejte utřený česnek, nastrouhaný zázvor a sušenou hořčici. Po chvíli přidejte nakrájenou zeleninu a houby a orestujte je (5 minut). Nakonec vložte zbývající ingredience, s výjimkou kukuřičného škrobu. Pod pokličkou vařte na mírném plameni 10 minut. Na závěr rozmíchejte kukuřičný škrob v polovině šálku studené vody a vlejte jej do omáčky. Míchejte, dokud nezhoustne.

Podávejte s rýží nebo pohankovými nudlemi. Na čím menší kousky zeleninu nakrájíte, tím rychleji bude uvařena. Doporučujeme následující druhy: zelenou cibulku, celer, mrkev, brokolici, zelenou papriku, kulatou cibuli, čínské zelí, zelený hrášek. Můžete vyzkoušet různé kombinace. V sezóně můžete použít i chřest.

BRAMBOROVÁ MÍCHANICE

2 střední cibule, nakrájené, 1 mrkev, nakrájená na tenká kolečka, 4 salátové brambory, nakrájené na tenká kolečka,



200g nakrájených hub, 1 pl sójové omáčky tamari, 1/2 šálku vody

Orestujte cibuli a mrkev ve čtvrtině šálku vody (5 minut). Přidejte nakrájené brambory a přilijte vodu, je-li to potřebné. Dobře promíchejte. Dejte pod pokličku, abyste mohli zeleninu podusit. Za občasného míchání dušte asi 15 minut, sejměte pokličku a přidejte houby a tamari. Za občasného míchání vařte ještě dalších 10 minut. Podávejte teplé.

K tomuto jídlu se dobře hodí jednoduchý zelený salát.

GULÁŠ OD PLOTNY

3 nakrájené cibule, 4 stroužky prolisovaného česneku, 4 brambory, nakrájené na velké kusy, 4 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 4 nakrájené mrkve, 2 cukety, nakrájené na velké kusy (možno vynechat), 200g pokrájených hub (možno vynechat), 1 brokolice, nakrájená (možno vynechat), 1 plechovka rajčat 800 g), nakrájených, 2 pl melasy, 1 pl sušené petržele, 2 čl sušeného kopru, 3/4 šálku jablečné šťávy, 3 pl kukuřičného škrobu

Do velkého hrnce vlijte půl šálku vody, přidejte cibuli, česnek, brambory, celer a mrkev. Orestujte (asi 15 minut). Přidejte brokolici (pokud chcete) spolu s jablečnou šťávou. Pak vše dejte pod pokličku a zeleninu asi 10 minut poduste. Přidejte rajčata, melasu, sušenou petržel, sušený kopr, cuketu a houby (pokud chcete). Přikryjte a vařte na mírném plameni asi dalších 30 minut. Ve třetině šálku vody rozmíchejte kukuřičný škrob. Postupně jej přilévajte k polévce a míchejte, dokud nezhoustne.

Tento pokrm si můžete připravit předem a před podáváním jej jenom ohřát. Místo volitelných druhů zeleniny je možné použít jiné, anebo je zcela vynechat.

FAZOLE NA KARI

3 šálky uvařených malých bílých fazolí, 1 šálek celeru, na kostičky nakrájeného, 1 cibule, nadrobno nakrájená, 1/2 šálku mrkve, nakrájené na kostičky, 1 stroužek utřeného česneku, 1 zelená paprika, nakrájená na kostičky, 1 1/2 šálku vody anebo vývaru z fazolí, 2 1/2 čl kari koření, 1/2 čl mletého římského kmínu (možno vynechat), 1 pl sójové omáčky tamari

Ve velké pánvi orestujte v malém množství vody (půl šálku) celer, cibuli, mrkev, zelenou papriku a česnek (asi 10 minut). Přidejte fazole, vývar z vaření fazolí (nebo vodu) a koření. Dobře promíchejte. Vlijte na pečící plech a pečte při teplotě 180 stupňů, až se vstřebá veškerá tekutina, což bude trvat asi 1 hodinu.

Za studena může posloužit jako lahodná sendvičová pomazánka. Chcete-li dosáhnout jemnější konzistence, fazole rozmačkejte nebo pomelte (v mlýnku na maso).

INDICKÉ BRAMBORY

4–5 středně velkých brambor, 1/4 šálku vody, 1/2 čl hořčičného semínka, 1 nakrájená cibule, 1 zelená paprika, nakrájená, 1 čl kurkumy, 1/4 čl mletého koriandru, 1 pl citronové šťávy

Vařte brambory v hrnci pod pokličkou, použijte při tom jenom malé množství vody. Vařte je tak dlouho, až změkknou, neměly by ale být příliš měkké. Vyjměte je z vody a nechte vychladnout. Oloupejte je a nakrájejte na velké kusy. Pak je odložte stranou.

Do velké pánve vlijte čtvrt šálku vody. Přidejte hořčičné semínko a na středním plameni vařte asi 5 minut. Pak přidejte cibuli a zelenou papriku a vařte je, až změkknou (asi 10 minut). Přidejte kurkumu a koriandr a dobře promíchejte. Přidejte nakrájené brambory a 2 polévkové lžíce vody. Dobře promíchejte a za častého míchání vařte asi 10 minut na mírném plameni. Odstavte a vmíchejte citrónovou šťávu. Servírujte.

Toto jídlo můžete podávat teplé i za studena, záleží jen na vás. Jedná se o indický recept, proto je nejlépe podávat s dalšími indickými ingrediencemi, jako jsou rýže, zeleninové kari nebo pšeničné placky (čapátí).

JEČNÉ KROUPY S FAZOLEMI

1 šálek pinto fazolí (nebo fazole červená/černá ledvina), 1 šálek ječných krup, 8 šálků vody, 1 nakrájená cibule, 200g nakrájených hub, 2 šálky nakrájeného čers-

tvého špenátu, 1 pl citronové šťávy, 1 pl sójové omáčky, 1/4 čl rozmarýnu

Fazole vložte do velké hrnce s vodou a přiveďte do varu. Vařte 1 minutu, odstavte, dejte pod pokličku a nechte 1 hodinu namáčet (anebo je můžete namočit přes noc). Poté je opět přiveďte k varu, přikryjte pokličkou a na mírném plameni vařte asi 1 hodinu. Přidejte kroupy, cibuli a houby. Vařte ještě dalších 45 minut. 15 minut před podáváním vložte špenát a zbývající ingredience. Dobře promíchejte a vařte posledních 15 minut. Servírujte horké.

Před tím, než přidáte špenát, zkuste, jestli jsou fazole měkké. Může se stát, že bude potřeba fazole a kroupy povařit o trochu déle. Tento pokrm můžete připravit i v pomalém hrnci. Do hrnce s vodou vložte fazole, kroupy, cibuli a houby. Vařte na vysokém stupni 6–8 hodin anebo na nízkém stupni 10–12 hodin. 30 minut před servírováním přidejte špenát a zbývající ingredience. Dovařte na vysokém stupni.

LILEK PO SEČUÁNSKU

2 střední kulaté lilky, 1 3/4 šálku vody, 2 pl sójové omáčky tamari, 1 pl kukuřičného škrobu, 1 pl nasekaného čerstvého zázvoru, 1 zelená cibulka, nadrobno nakrájená, 1/2 čl omáčky Tabasco

Lilky nakrájejte na proužky o tloušťce 1 centimetr. Kladejte na pečící plech a pečte asi 10 minut při teplotě 200 stupňů. Vyjměte je z trouby a odložte stranou. Mezitím rozmíchejte v pánvi zbylé ingredience. Vařte je za občasného míchání na středním plameni, dokud nezačne směs vřít, což bude trvat asi 10 minut. Odstavte. Předpečený lilek naskládejte do pečícího plechu (22×30 cm) a přelijte jej připravenou omáčkou. Pečte 20 minut při teplotě 180 stupňů.

Lilek můžete nakrájet i na kostičky, promíchat jej s omáčkou a zapéct. Podávejte s rýží natural. □

Recepty z knihy Johna McDougalla „McDougallův plán“. K zakoupení mj. v Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2010



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

New Start

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienty s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím



Bližší informace & přihlášky na str. 22

Izrael – Egypt – Jordánsko

11.–23. března 2010 • Cena: 21 750 Kč (plus taxy a poplatky)

Tematicko-poznávací zájezd s pobytem v Izraeli a výletem na Sinaj (Egypt) a do Petry (Jordánsko). Návštěva dostupných biblických míst, mj. Jeruzaléma, Betléma, Nazaretu, Jericha, hory Tábor, hory Karmel, Kafarnaum, Tiberiady, pevnosti Masada aj. Koupání v Mrtvém moři, návštěva Eilat u Akaby, relaxace v Nuweibě u Rudého moře.

Bližší informace a přihlášky: ing. Robert Žižka, Společnost Prameny zdraví, tel.: 311 712 464, mobil: 737 303 796, email: zizka@countrylife.cz

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 výrazně slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2010

- Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 14.–21. února 2010 □
- Penzion Babůrek, Šumava: 14.–21. března 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

www.magazinzdрави.cz

MARANATHA ROZŠIŘUJE PRACOVNÍ TÝM

Občanské sdružení Maranatha hledá do svého týmu novou spolupracovnici na pozici



ASISTENTKA – RECEPČNÍ

Náplň práce:

- zajištění bezproblémového chodu recepce a kanceláře (telefonická a emailová komunikace, příjem a zpracování pošty, přijímání návštěv)
- administrativní podpora kanceláře a jednotlivých oddělení (archivace, příprava podkladů, vyřizování objednávek, evidence docházky a další)

Požadujeme:

- znalost MS Office
- minimálně SŠ vzdělání
- základní znalost AJ
- dobrou znalost českého jazyka
- příjemné vystupování
- samostatnost, pečlivost, časovou flexibilitu
- dobré komunikační dovednosti
- kladný vztah ke křesťanství

Nabízíme:

- zajímavou a pestrou práci v přátelském kolektivu
- zájem o stabilní společnost
- možnost dalšího profesního růstu
- odpovídající finanční ohodnocení
- nástup možný ihned

Pokud máte zájem zúčastnit se výběrového řízení, zašlete nám, prosím, Váš **motivační dopis a strukturovaný životopis** na adresu: info@maranatha.cz.

V případě dalších dotazů nás kontaktujte na tel. č.: 224 210 571.

Základní informace o činnosti naší společnosti naleznete na www.maranatha.cz.

KAŠTAN

Kaštan jedlý patří botanicky – spolu se žaludem a lískovým ořechem – mezi pravé ořechy. Zvláštní? Ano, botanicky existují jen tři ořechy.

Kaštanovník (*Castanea sativa*), který nemá nic společného s krásně kvetoucím pakaštanem koňským, má svůj původ na severu Afriky a na Blízkém východě. Když kaštanovník zdomácněl i v Evropě, začali z kaštanů, karamelu a medu vyrábět původní nugát, který má dnes již velmi zdegenerovanou podobu.

Pro kaštan a žaludu je společný vysoký obsah škrobu (35%), pro který byly – a někde ještě stále jsou – používány jako pseudocereálie. Kaštan dále obsahuje asi 10% bílkovin a jednoduché cukry. Pro svou vlhkost je kaštan náchylný na plísně, proto musí být uskladněn v suchu a chladu a zkonsumován rychle po sklizni.

Kaštan obsahuje velmi mnoho taninů, které by mohly způsobit člověku těžkosti, ale pečením jejich obsah velmi klesá. Ostatně, dosavadní nepřátelský pohled na tyto látky se v poslední době mění, protože se zjistilo, že taniny působí jako ochrana před oxidováním látek v těle a tak brání vzniku aterosklerózy a rakoviny.

V našem království, kde si politici přehazují sociální a zdravotní problémy jako horké kaštanové ořechy, máme nejraději kaštan pečený, kterým si zahříváme v sychravých dnech podzimu dlaně. Kaštan se dá také dusit jako zelenina. Takto ho dodnes používají v Itálii a některých dalších středomořských zemích, jako součást denního jídla. □

Igor Bukovský

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–15, Ne 11–18

Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 12–18

Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Čt 8.30–18.00, Pá 8.30–15

Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18, Pá 9–15

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9.30–19, Pá 9.30–15

Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87

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

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

Společnost Prameny zdraví

Nenačovice 87

266 01 p. Beroun 1

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel.: 311 712 464

www.magazinzdravi.cz

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

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

12209/2005
267 12 Loděnice

OP



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, OZ Život a zdravie, Púpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com

