



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

CITLIVOST NA GLUTEN

Největším nebezpečím, které dnešní šlechtěná pšenice v sobě skrývá, je gluten. Gluten je velmi lepkavá, tuhá, průhledná a mazlavá látka, která se přenáší do krve a lymfy. Tam se asimiluje a způsobuje, že se krev a lymfa stávají husté a patologicky změněné.

Gluten, ovlivňující přirozené vlastnosti tělních tekutin a mukoproteinů, má strukturu cizí tělnímu metabolismu; na všechno se lepí a zapouzdřuje menší molekuly např. cukru, cholesterolu, tuků a soli. Ty jsou pak odváděny do krve neúčinně strávené. Vedlejší produkty glutenu se do krve

Z OBSAHU:

POUŽÍVEJTE KAMUT.....	3
JSTE ZÁVISLÍ NA SLADKÉM?.....	4
SLUNEČNÍ LÁZEŇ.....	6
SLOVO O ASTMATU.....	8
GLOBÁLNÍ OBEZITA.....	10
SPORTEM K INVALIDITĚ?.....	12
PŘESTAŇTE SE BÁT ZMĚNY	13
PSÍ TERAPIE!.....	14
DŮKAZY PROMĚNY.....	14
ŠPATNÁ DISCIPLÍNA.....	16



dostávají velmi rychle, dokonce během hodiny, zvláště poškozenými střevními stěnami.

Zdravý člověk má ve střevech vydatnou výstelku a příznivou bakteriální flóru, takže mnoho glutenových částic se vyloučí ve stolici. Nemoc však tento ochranný

**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**

proces naruší; střeva člověka se stávají snadno propustná, takže se gluten přepravuje hlavně tenkým střevem. Odtud se pak dostává do jiných orgánů, jako jsou játra, slezina, slinivka a žlučník, a porušuje jejich funkci.

Gluten v současných druzích obilí je hlavním faktorem, který narušuje všechny trávicí procesy, a to v míře výrazně přesahující vliv mnohých jiných látek. Nejvýznamnější působí zvláště vraných obdobích života – v batolecím věku, dětství a dospívání. Gluten se dostává do krve, jako kdyby to byl opravdový protein, ale přitom je to cizí útočník. Naše tělo samozřejmě potřebuje proteiny, které se nacházejí ve všech obilnách. Ovšem současné glutenové směsi jsou škodlivé, protože jsou nesnadno odplavitelné; jejich molekulární váha a hustota je tak vysoká, že se jim daří imitovat lidské proteinové řetězce, ale jejich molekulární činnost je úplně jiná.

V reakci na prudký alergen, jakým gluten je, tělo produkuje na svoji obranu velký počet bílých krvinek (leukocytů). Leukocyty jsou bělavé, elastické a svou strukturou velmi podobné glutenu; produkují hustou hlenovitou látku, která obalí jídlo tak, že výsledkem je prakticky nestravitelné proteinové pojivo. Když je tenké střevo plné tohoto lepkavého hleny, „dobré“ bakterie v takovém alkalickém prostředí nepřežijí a celé tenké střevo osídí *Candida albicans* a jiné patogeny. Tyto běžné kvasinky pak bují a ničí zbývající užitečné bakterie. Tím dochází k špatnému trávení potravy a výsledkem je, že člověk není správně vyživován.

Zvláště obyvatelé západního světa jsou zvyklí jíst tolik chleba, sušenek, těstovin, müsli apod., že glutenová zrna tvoří většinu jejich potravinového příjmu. Jako důsledek této stravy se mohou vyskytnout problémy s klouby, jako je artróza. Prvním krokem by mělo být vyčistit tenké střevo spolu s tračníkem; jinak do již oslabených tkání, ať už jsou kdekoliv, bude krev přenášet vedlejší produkty, alergeny, gluten atd.

Dnešní gluten není stejný, jako byl asi do roku 1900; tehdy totiž začala hybridizace obilovin. Předtím měl glutenový protein úplně jiné vlastnosti. Od konce první světové války majitelé velkých mlýnů a velkých farem pěstují specifické druhy pšenice, které se lépe třídí a mají lepší vlastnosti pro pečení, ale zároveň mají změněné genetické a biologické vlastnosti. To je v dějinách lidstva úplně nový jev, způsobený změnami v zemědělství, hybridizací, rostlinným a živočišným genetickým inženýrstvím, ale také genetickou manipulací lidí používáním antikoncepčních prostředků a hormonální terapie, což se často dostává do konfliktu s funkcí systémů.

U lidí, kteří jedí (bezlepkovou) kukuřici, se rakovina vyskytuje velmi zřídka, zvláště



tam, kde zacházení s obilím je stále ještě správné; tj. dobré skladování, žádná hybridizace, patřičný růst a zrání. V Kanadě a USA byl proveden výzkum, v němž se lékaři zaměřili na 236 dětí, které se narodily mrtvé bez viditelné příčiny. Bylo zjištěno, že až jedna třetina jejich tělesné váhy obsahovala toxické metabolity v tomto množství: 53% glutenu, 27% vedlejších produktů kravského mléka přenesených přes placentu, 20% plísňových, bakteriálních a virových usazenin.

Z tohoto počtu mělo 171 dětí v sobě tolik glutenu, že jejich orgány nemohly fungovat. Tyto děti soustavně přijímaly z dělohy toxické zbytky, s kterými se prostě nemohly vypořádat ani je dostatečně zpracovat.

Citlivost na gluten nebo nesnášenlivost glutenu se projevuje jako dyspepsie (porucha trávení), kručení v břiše, špatné zažívání, otoky, neustálý pocit únavy, pálení v očích. Mnoho pacientů, kteří nikdy nesmějí jíst jídla obsahující gluten, nesnáší také mléko. Vědci se proto domnívají, že je mezi nesnášenlivostí mléka a nesnášenlivostí glutenu nějaký vztah, zvláště když

zvířata, od kterých mléko pochází, jsou krmena obilovinami. Nesnášenlivost glutenu je možná důsledkem nesnášenlivosti mléka v dětství. Když gluten není správně rozkládán, objevují se degenerativní nemoci.

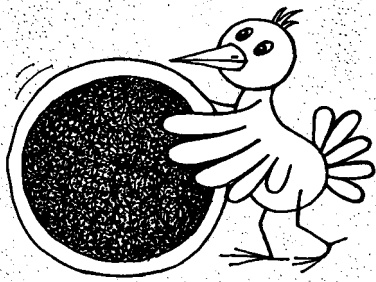
Řada výzkumných týmů po celém světě jasně prokázala, že když je materiál označen radioizotopy, částice glutenu jsou viditelné v krvi ani ne dvě hodiny po strávení. Je to tedy velmi rychlý proces, ke kterému ovšem dochází jenom v případech, kdy střevní výstelka onemocněla.

Autoři knihy *Jde o život* (Coates, N., Jollyman, N., vydalo nakladatelství Erika v roce 1994), ze které pocházejí tyto informace, uvádějí souvislosti mezi působením glutenu a rozvojem nemoci jako roztroušená skleróza, revmatická artritida, schizofrenie. Ukázalo se, že vedlejší produkty glutenu a jiné toxiny se mohou dostat do mozkové tkáně a porušit ji; to dokládá i skutečnost, že osoby, které nesmějí jíst gluten, často onemocní schizofrenií (pozn. autora: již dávno se píše o tom, že glutaman sodný, který je derivátem glutenu, může poškozovat mozek – zvláště u dětí). Jejich duševní porucha zmizí, když začnou dodržovat bezlepkovou nízkotoxickou zátěžovou dietu. Zjistilo se, že u schizofreniků gluten pronikl bariérou krev/mozek a tak narušoval neurologické povely, hormonální metabolismus a asimilaci živin.

Gluten sám o sobě karcinogenem není, ale vytváří na tkáni tenký potah a tím brání zachycování kyslíku, modifikaci a opravě poškozené tkáně, která by měla být



OD KONCE PRVNÍ SVĚTOVÉ VÁLKY MAJITELÉ VELKÝCH MLÝNŮ A VELKÝCH FAREM PĚSTUJÍ SPECIFICKÉ DRUHY PŠENICE, KTERÉ SE LÉPE TŘÍDÍ A MAJÍ LEPŠÍ VLASTNOSTI PRO PEČENÍ, ALE ZÁROVEŇ MAJÍ ZMĚNĚNÉ GENETICKÉ A BIOLOGICKÉ VLASTNOSTI.



provedena přirozeným pohybem hlavních opravných činitelů. Při lymfademu (mízním otoku) bezlepková dieta zvýší tok mízních tekutin a u pacientů se brzy projeví zlepšení mízní drenáže. Výborné výsledky přináší změna diety spolu s jinými léčebnými metodami, jako je např. fyzioterapie.

Každý, kdo má degenerativní chorobu nebo vše prostupující chronické onemocnění, má zřejmě poškozená střeva, která umožňují přenos toxického materiálu ze střev do krve. Tento přepravní mechanismus nemůžeme zastavit, dokud nezastavíme příjem potravy, která může produkovat toxický odpad; nemůžeme tedy zastavit alergický proces, dokud nepřestaneme jíst nežádoucí potravu. Můžeme si vybrat z mnoha jiných jídel, což znamená, že nemusíme držet velmi přísnou omezující dietu.

Gluten se nachází v pšenici, žitu, ovsu a ječmenu, ale není v prosu, rýži a většině druhů obilí; ačkoliv některé druhy rýže a kukuřice už gluten obsahují, a to z důvodů hybridizace. Na druhé straně ovesné otruby a ovesné klíčky neobsahují téměř žádný gluten, protože gluten je ve středu ovesného zrna. Záleží skutečně na nás samých, jestli jíme nebo nejíme jídla obsahující gluten; a nemělo by se zapomenout, že lidé, u kterých už probíhá zhoubné bujení, by měli jíst pšenici a jiné obilí obsahující lepek jen příležitostně. Jídelníček pacientů s rakovinou by se měl lišit od normálního způsobu stravování hlavně v tom, že se vyřadí všechny výrobky obsahující gluten (lepek).

Nejtoxičtějším glutenovým obilím je pšenice, ale i mnoho moderních obilných hybridů má pro lidské tělo nevhodné složení. Původní druhy poskytovaly to nejlepší složení ve formě živin. V současné době je tomu jinak. Zdraví lidé mohou jíst pšeničné výrobky v omezeném množství, protože jejich imunitní reakce a zdravá flóra ve střevech udržují houby a gluten pod kontrolou.

POUŽÍVEJTE KAMUT...

Jestliže připustíme pravdivost těchto informací, které jsou pro „chlebový“ národ šokující, pak mne napadá myšlenka, že člověk ve snaze být moudřejší než Bůh (Stvořitel původních druhů obilí v tom neoptimálnější složení a genetické struktuře) si na sebe ušil bič a způsobil tím důsledky, které již nejde vzít zpět.

To, co bylo odnepaměti základem stravy lidstva, se stalo pro mnoho (často nic netušících) lidí ohrožením jejich zdraví.

Po přečtení těchto informací jsme se snažili zařídit se podle možností, které jsme měli. Vzhledem k tomu, že jsem dříve sám překonal nádorové onemocnění, měl jsem ke změně o důvod víc. V čase mé léčby mi pan dr. Kempný (manžel Evy Veškmové) poradil, abych vynechal lepek ze stravy, a já jsem to udělal – avšak pouze na čtyři měsíce. Mohu říct, že jsem se cítil daleko lépe i přes současné působení nemoci. Když je člověk donucen okolnostmi a strachem, využije všechny možnosti, které se nabízejí. Příprava bezlepkové stravy šla navíc dobře zvládnout díky pravidelným nákupům v prodejně zdravé výživy.

Dříve jsem jako autor kuchařky, televizních kurzů zdravého vaření i kurzů pro veřejnost seitan ve svých receptech horlivě doporučoval. Mnoho lidí jsem jej naučil připravovat, aniž bych si byl vědom možného nebezpečí izolovaného glutenu.

Po uplynutí několika let a přečtení výše uvedených informací si znovu uvědomuji ohrožení, které jsem od prvotního „vyléčení“ přestal vnímat. Dnes seitan, který je izolovaný od pšenice (včetně seitanové mouky nebo výrobků z ní) nedoporučujeme ani lidem, kteří zatím nemají projevy jakéhokoli problému spojeného s jeho užíváním.

Nedávno jsme si koupili mlýnek na obilí a na len, koupili jednu z původních obilovin kamut a za přídavku bezlepkových mouk pečeme doma chléb, pečivo a děláme různé obilné kaše. Jako přídavek k pečení někdy využíváme také okary zbylé po výrobě sójového mléka. Používáme také jáhly, rýži, kukuřičnou mouku, někdy špaldu (která je méně alergizující) a občas také ovesné vločky. Pšenici a výrobkům z ní se podle možnosti vyhýbáme, i když ne stoprocentně. Každopádně je podíl glutenu v naší stravě daleko omezenější.

Když nám však volají lidé s prosbou o pomoc a rady v případě nádorových onemocnění a také některých jiných nemocí, rozhodně doporučujeme – i kdyby to nemělo žádnou známou souvislost se vznikem této nemoci – maximálně omezit nebo vyloučit lepek, včetně všech potravin, které lepek obsahují. Mohl by v procesu stabilizace zdravotního stavu působit jako negativní, ne-li ohrožující faktor. Míra jeho dopadu je však závislá na individuální intoleranci organismu. Nečekejte, že by vám potřebné informace a doporučení vztahující se ke změně životního stylu (včetně stravování) dali lékaři, protože sami o tom mají zřejmě málo informací (jestli vůbec nějaké). Navíc s těmito postupy nemají téměř žádnou zkušenost a jsou povinni naplnit předepsaný postup léčby a doporučení. Informace alternativního typu ale rozumný a otevřený lékař zváží, a můžete s ním tedy tyto léčebné postupy konzultovat. □

Roman Uhrin

Když se však v těle nashromáždí mnoho proteinových sloučenin, zvláště glutenu, výsledkem jsou soudobé epidemie vážnějších degenerativních onemocnění.

Tělo lidí, kteří se narodili na přelomu století, bylo živeno potravou v původní přírodní formě, ale od příchodu hybridizace a pasterizace se všechno změnilo. Malé

množství chleba samozřejmě nikomu neškodí, ale neustálé přijímání glutenových látek způsobuje dlouhodobé poškození. □

Z knihy Romana a Halyny Uhrinových „Nevařte podle kuchařek“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

JSTE ZÁVISLÍ NA SLADKÉM?

Ohromné množství lidí cítí, že jsou závislí na „uhlohydrátech“. Koláčkům, sladkým zákuskům, pečivu, bramborovým lupínkům či hranolkům jednoduše nedokáží odolat. Ve skutečnosti ale nejsou vůbec závislí na uhlohydrátech – přinejmenším ne ve smyslu vědeckého užívání tohoto termínu.

Uhlohydráty (neboli škroby) jsou konec konců i v zelenině, ovoci či luštěninách – a přesto není skoro nikdo na těchto potravinách závislý.

Tito lidé „závislí“ na uhlohydrátech jsou ve skutečnosti závislí na cukru. Prakticky ve všech případech jsou těmi uhlohydráty, po kterých lidé touží, buďto sacharidy (jiný termín pro uhlohydráty) saturevané cukrem – jako např. v koblíchách nebo sladkých moučnicích – anebo uhlohydráty, které se během procesu trávení rychle rozkládají do milionů molekul cukru, jež zaplaví krevní řečiště. Bílý chléb a bílé pečivo, výrobky z rafinované mouky a cokoliv dalšího, co obsahuje cukr, to jsou potraviny, které způsobují rychlé zvýšení hladiny krevního cukru – a současně potraviny, po kterých lidé touží. Naneštěstí však rychlý vzestup hladiny glukózy v krvi následuje rychlý pokles, jenž má za následek okamžitý návrat chuti k jídlu. To znamená výlet do ledničky na další koblíhu nebo kus dortu, případně úprk do nejbližší cukrárny.

Tyto potraviny obsahují obvykle současně i tuk – tato kombinace vyvolává silné opiatové účinky, jak za chvíli uvidíme.

Většina dalších potravin, které obsahují uhlohydráty – těch zdravých, jako je zelenina, luštěniny a celozrnné pečivo či obiloviny – se liší. Ano, během jejich trávení se nakonec vyloučí do krve cukr, dochází k tomu však pomalu a právě v takové podobě, kterou tělo jako zdroj energie potřebuje. Na těchto škrobovitých potravinách není nic špatného. Bez nich by se vám nedostávalo normálního paliva,

které potřebujete pro aktivní život, nemluvě o sportovních výkonech.

Zdvižený prst, pokud zde nějaký je, by měl mířit na cukr. Cukr nás činí závislými – a je zdrojem kalorií, které nepotřebujeme. Obrazovky, výkladní skříně a prodejní automaty na nás útočí pestrou nabídkou sladkých pokušení. Některé druhy pečiva a sladkých sušenek jsou doslova časovou cukrovou bombou – když vybuchne, dokáže vyvolat např. záchvat nočního přejídání.

Jak cukr působí na naši mysl a náladu

Co je tak zvláštního na výše zmíněných potravinách? Existuje několik způ-

navazují na tyto receptory, tlumí bolest a způsobují známé pocity opojení (např. u běžců). Endorfiny patří svojí stavbou do stejné rodiny chemických látek jako morfinum nebo heroin. Účinkují však méně silně a aktivují dopaminový systém uvnitř mozkových center rozkoše. Existuje celá řada endorfinů a příbuzných chemických látek. Ať už je jejich účinek vyvolán pohybovou aktivitou nebo chutí cukru, výsledkem je příjemný pocit pohody. Pokud vás obtěžují nějaké fyzické či psychické problémy, zaznamenáte jejich částečný ústup.

Vědci z Johns Hopkins University v Baltimore testovali účinky cukru neobvyklým způsobem. Testovanými subjekty byly děti ve stáří jednoho až tří dnů. Není třeba připomínat, že žádné z těchto miminek nikdy neochutnalo vdolek, nevidělo televizní reklamu na oslazené cereálie ani ne navštívilo místní večerku. Jejich reakce na cukr byla však velmi pozoruhodná. Výzkumníci děti nejprve na pět minut položili do postýlek; některé z nich začaly během této doby být přirozeně trochu neklidné. Pak podávali dětem buď malé množství cukru rozpuštěného ve vodě anebo pouze čisté vody. Odkapávali vodu či sladký roztok dětem do pusinek připravenou plastikovou stříkačkou. Účinky se dostavily prakticky okamžitě. Oslazená voda pláč zastavila. U vody samotné nebyl pozorován žádný efekt.

Totéž může samozřejmě dokázat i dudlík, je zde však jeden podstatný rozdíl: Pokud je dudlík odebrán, pláč se okamžitě obnoví, účinky cukru však přetrvávají několik minut, dokonce i když se sladká chuť rozptýlí. V pozadí je to, že cukr způsobí vyloučení opiatů v mozku dítěte – a tyto přirozeně zklidňující látky zůstávají přítomny, i když cukr zmizí.

Miminka, jejichž matky byly v průběhu těhotenství závislé na drogách, reagovala velmi odlišně. Cukr u nich nezabíral. Plakala, ať cukr dostala nebo nedostala. Tyto děti byly vystaveny narkotickým opiatům v děloze.

V důsledku této skutečnosti jejich přirozené opiatové okruhy již nereagovaly normálně a odolávaly účinkům opiatů.

Opiátový účinek je zřejmě vyvoláván pouhou chutí cukru, nikoliv stoupnutím hladiny cukru v krevním řečišti. Chuťové buňky miminka jsou nastaveny na naslédlou chuť mateřského mléka. Když se cukr – který je mnohem sladší než mateřské mléko – dotkne jazyka, vyvolá to řetězovou



VELMI NÍZKÝ GLYKEMICKÝ INDEX MAJÍ LUŠTĚNINY, LISTOVÁ ZELENINA, CELOZRNNÉ TĚSTOVINY A VĚTŠINA DRUHŮ OVOCE. TAKOVÉ ZDROJE UHLOHYDRÁTŮ MŮŽETE KONZUMOVAT BEZE STRACHU.

sobu, jejichž prostřednictvím působí na mozek.

Zprv, cukr spouští uvolňování přirozených opiatů v našem mozku, podobně jako tomu je u čokolády. Mozkové buňky mají na svém povrchu drobné molekulární struktury, kterým se říká opiatové receptory. Když se věnujete intenzivní pohybové aktivitě, vaše přirozené endorfiny se

Přitažlivost, kterou mají sladkosti, náhle začíná dávat smysl.

Nejde pouze o dobrou chuť – hluboko v mozku se spouští opiátová mašinerie.

reakci. Chutové buňky vyšlou signály prostřednictvím nervů do mozkové základny a odtud do mozkové kůry, nejzvnější vrstvy mozku. V tomto bodě si dítě uvědomí sladkou chuť. Na cestě nervy stimulují centrum rozkoše a způsobí vyloučení přirozených opiátových složek, které tento zážitek zabarví do příjemného odstínu. Tyto opiáty současně – přinejmenším do určité míry – blokuji bolest.

V nemocnicích těchto opiátových účinků s výhodou využívají. Když miminkům odebírají krev, trocha cukru podaného předtím přináší znatelný zklidňující účinek. Totéž platí při obrázce.

Přitažlivost, kterou mají pro děti sladkosti – lízátko, žvýkačky, sladké limonády, bonbóny atd. atp. – najednou začíná dávat smysl. Nejde pouze o dobrou chuť. Hluboko v mozku se spouští opiátová mašinerie – ta zprostředkovává magnetizující účinek sladkostí na malé děti. A i když pro řadu z nás přestane být cukr atraktivní, když dosáhneme dospělosti, pro mnohé jiné zůstává cukr návykovou látkou číslo jedna.

Výrobci potravin zjistili, že když přidají k cukru trochu tuku, účinek se ještě zvýrazní. Ve skutečnosti obsahuje řada potravin, které jsou tradičně vnímány jako bohaté na uhlohydráty, minimálně stejně tolik tuku jako uhlohydrátů. Výsledný účinek na mozek je podobný účinku čokolády. Když vědecký pracovník Adam Dresnowski podával dobrovolníkům blokátor opiátů naloxon, nedošlo pouze k potlačení chuti na čokoládu, ale také na bramborové lupínky, které jsou klasickým příkladem směsi uhlohydrátů a tuku.

To nešťastné první sousto...

Cukr způsobuje uvolňování opiátů v mozku. Opiáty však vykonají více než jen to, že se cítíte dobře. Dojde rovněž ke znatelnému účinku na vaši chuť k jídlu. Všichni to známe – dáme si jenom něco malého sladkého na zub. Jakmile se však sladkost dotkne našich rtů, opiáty prolomí bariéru chránící náš apetit a ani armáda dietetiků už nás nezachrání před spouští, která následuje. Vnitř našeho mozku totiž opiáty vyvolané sladkou chutí horlivě představují veškeré interní priority – a to pouze jedním směrem: chceme si dát více toho, co zrovna přešlo přes naše rty.

Někteří lidé touží po pokrmech bohatých na uhlohydráty zvláště během zimy. Jak se dny zkracují, zejména na vyšších zeměpisných šířkách upadají někteří lidé do deprese. Mnozí zjistí, že sladkosti nebo potraviny bohaté na uhlohydráty jim v tomto stavu pomáhají. Nejedná se vůbec o problém, tyto potraviny vyvolávají v mozku tvorbu látky zvané serotonin, která pomáhá regulovat náladu a spánek. Problémy se dostaví, pouze pokud je chléb tlustě namazaný máslem anebo když zkonsumované množství přesahuje hranice.

Potraviny bohaté na uhlohydráty mohou vyvolávat závislost ještě jedním způsobem – týká se to zvláště pekárenských výrobků připravovaných z pšeničné mouky. Vědci zjistili, že pšeničná bílkovina, zvaná lepek, se během trávení rozpadá na složky, které vykazují celou řadu mírně opiátových účinků. Dokáží zpomalit trávení, podobně jako slabší narkotika, a jejich účinky mohou být zablokovány stejnými léky, které blokuji účinky narkotik (např. naloxonem). Tyto deriváty pšenice podle všeho působí pouze ve střevním traktu a nepřecházejí do krevního řečiště. Podle některých výzkumníků však mohou tyto látky uvolňované z pšenice (anebo ze sýrů či jiných potravin) vyvolávat u náchylných jedinců určité psychiatrické příznaky. Nebylo by překvapivé, kdyby vědci zjistili, že opiáty odvozené z pšenice mohou ve skutečnosti mozek ovlivňovat buď přímo, když přejdou do krevního řečiště, anebo nepřímo, a to uvolňováním různých hormonů z trávicího traktu. Uvidíme.

Jsou tedy uhlohydráty – a cukr zvláště – biochemickým pozeňáním anebo kalorickým prokletím? Záleží na tom, jak se to vezme. Z uhlohydrátů samotných se netloustne. Navzdory opakovanému odsuzování v populárním tisku ukazují vědecké studie zcela jasně, že konzumace uhlohydrátů v normálním množství nemá na tělesnou hmotnost prakticky žádný účinek. Pečený brambor obsahuje pouze 70 kalorií, krajíček chleba má 50 kalorií. Není lehké tloustnout při takové aritmetice.

Pokud se jedná o cukr samotný, nikoliv o zdroje uhlohydrátů, jako jsou těstoviny nebo luštěniny, mohou však být kalorie z něj velmi agresivní a rychlé, zvláště za aktuálního zvětšování servírovaných porcí. V tomto bodě získávají body ti, kteří kritizují uhlohydráty – cukr představuje koncentrované kalorie. Typická limonáda dnes obsahuje 250 kalorií v podobě čistého cukru. Tyto kalorie nenahrazují jídlo – jsou přídatkem k čemukoliv, co jste snědli. Pokud byste naopak zkonsumovali 250 kalorií v podobě rýže (o něco více než jeden šálek), mělo by to za následek, že byste snědli méně něčeho jiného. Až příště sáhnete po limonádě, vzpomeňte si, že lepší by byla sklenice vody.

I přes tyto potenciální problémy nepředstavují uhlohydráty nepřítel. Ty populace,



u kterých jsou základem jídelníčku potraviny bohaté na uhlohydráty – např. rýže, nudle, fazole, hrášek – vykazují sklon být podstatně štíhlejší než populace, ve kterých jsou základem jídelníčku maso a sýry.

Možná by stálo za to věnovat pozornost i tomu, jak cukr ovlivňuje náladu. Mnozí lidé přijdou na to, že i když touží po cukru (který může mít na ně krátkodobě i zklidňující účinky), z dlouhodobého hlediska jim jeho konzumace přináší podrážděnost a deprese. Některé ženy uvádějí, že když podlehnou před menstruační chutí na sladké, zaplatí za to zhoršením nálady.

Stálo by za to, abyste se nad tím zamysleli. Trpíte-li propady nálady, vzpomeňte si, co jste jedli v průběhu posledních 48 hodin a vyzkoušejte si, jestli by vám vynechání cukru nepomohlo dosáhnout vyrovnanějšího duševního stavu.

Pokud jsou snad sladkosti či pokrmy bohaté na uhlohydráty jedním z hlavních témat vašeho života, rozumnou odpovědí nemusí být jejich úplné vynechání, ale pečlivý výběr podle obsahu tuku a glykemického indexu. Glykemický index je číslo, které ukazuje, jak rychle se uvolňují uhlohydráty v podobě cukru do krevního řečiště. Glykemický index různých potravin se zjišťoval jejich podáváním dobrovolníkům a odebíráním krve v pravidelných intervalech. Některé potraviny se rozkládají na cukr velmi rychle, jiné mnohem pomaleji. Čím rychleji potravina uvolňuje své cukry do krevního řečiště, tím vyšší je její glykemický index.

Všechno, co potřebujete v této chvíli vědět, je, že mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem patří např. bílé pečivo, většina cereálních směsí na snídani a cukr sám o sobě. Lepší volbou může být celozrnný žitný chléb nebo nové brambory. Velmi nízký glykemický index mají luštěniny, listová zelenina, celozrnné těstoviny a většina druhů ovoce. Takové zdroje uhlohydrátů můžete konzumovat beze strachu. □

Z knihy „Breaking the Food Seduction“ od Neala Barnarda, předsedy organizace Physicians Committee for Responsible Medicine.

Omezte sůl, zachráníte životy, radí odborníci

Podle skupiny expertů by bylo možné zachránit jen v USA asi 150 tisíc lidí každoročně před předčasnou smrtí, pokud by výrobci omezili množství soli přidávané do svých produktů.

Sodík přímo ovlivňuje výši krevního tlaku a vysoký krevní tlak je spojen s řadou onemocnění. Mnoha těmto zdravotním problémům by bylo možno předejít, pokud by se množství soli ve výrobcích snížilo v příštích deseti letech na polovinu a pokud by v restauracích nechávali na zákaznících, aby si jídlo případně dosolili na talíři sami.

Tato opatření by podle dr. Stephena Havase z University of Maryland School of Medicine přinesla průměrné snížení krevního tlaku u Američanů o 5 mm Hg. To by znamenalo o 20 % méně postižených hypertenzí, o 14 % méně úmrtí na mozkovou mrtvici a celkovou pokles úmrtnosti o 7 %.

Podle současných zdravotních doporučení by příjem soli neměl převýšit tři čtvrtě čajové lžičky denně, což představuje 2 400 mg sodíku. Většina sodíku pochází z konzervovaných potravin, ale rovněž řada dalších produktů – např. i chléb a pečivo – může obsahovat zbytečně velká množství soli.

Sociální vazby chrání děti

Studie vypracovaná na 667 dětech ve věku od dvou do pěti let zjistila, že nejlépe se dařilo při testech zkoumajících dosažený stupeň vývoje a chování těm, kterým se dostávalo – navzdory chudobě a rodinným problémům – největší podpory ze strany společnosti. Staré africké přísloví „K výchově dítěte je třeba vesnice“ se tak ukazuje být pravdivé.

Dr. Reskond K Runyan s kolegy z University of North Carolina School of Medicine měřil sociální kapitál dítěte pomocí pěti faktorů – nejméně dva rodiče či rodiče zastupující dospělé osoby v domácnosti, sociální podpora osoby poskytující mateřskou péči, ne více než dvě děti v domácnosti, podpora sousedů a pravidelná návštěva bohoslužeb.

Vědci poté porovnávali dosažené skóre sociální podpory s výsledky dětí při běžných testech mapujících jejich rozvoj, problémy s chováním a emocionální výkyvy.

Výsledky svědčí o tom, že celkový sociální kapitál dítěte – součet všech uvedených pěti faktorů – souvisí se stavem dítěte více než kterýkoliv jednotlivý faktor.

Pediatrics 1998;101:12-18

SLUNEČNÍ LÁZEŇ

„Život je dítětem slunce,“ říkával doktor Oswald; a Michelet pravdivě napsal: „Lidská květina potřebuje světlo nejuíc ze všech květin.“

A skutečně, koho by jen napadlo pěstovat květiny ve sklepe? Proč tedy tolik rodičů vychovává své děti ve stínu? Každý ví, že je nezbytné umístit květiny na okraj okna, aby se jim dostalo co nejvíce světla. Proč si však člověk představuje, že může jediný uniknout tomuto zákonu a žít zdravý a šťastný zcela bez slunce a přirozeného světla?

Ať už si myslíme cokoli, kůže není jen vnějším estetickým potahem. Je to důležitý ochranný orgán: zabraňuje průniku většiny látek, které nás obklopují: dešti i prachu. Můžeme tak bez většího poškození vystavit naše holé ruce četným chemickým látkám, které by jinak při proniknutí do těla skrze poranění nebo ústy vyvolaly prudkou otravu. Zdravá kůže je pravděpodobně tím nejsilnějším ničitelem zárodků jaký známe. Testy jasně prokázaly, že na čisté kůži zdravého člověka jsou různé patogenní

mikroorganismy rychle zničeny nebo neutralizovány.

Kůže je rovněž vylučovacím orgánem; odvádí vlhkost, tukové odpadní látky a těkavé kyseliny. Zdá se, že zdravá a normální kůže odstraní půl litru jedů za den. Hlavním úkolem kůže je ale regulace teploty těla. Zdravá kůže, dobře stimulovaná vhodným používáním studené a teplé vody, umožňuje člověku účinně odolávat prochazení.

Nakonec je kůže také důležitým nástrojem poznávání a komunikace. Dotyk je prostředníkem, skrze kterého z části přijímáme a dáváme jedinečnou a nezbytnou potravu pro naše srdce, lásku. Můžeme se ho naučit používat v kontaktu s našimi dětmi, partnery a blízkými, abychom jim dali pocítit, že je bezpodmínečně milujeme. Kůže má tedy několik funkcí významných pro naše zdraví, jejichž hodnota může vyniknout díky pravidelnému styku se sluncem, vzduchem, světlem a vodou.

JAK PŮSOBÍ SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ?

Vzduchová koupel zvyšuje množství hemoglobinu v krvi o 85%. Sluneční světlo, které se skládá z paprsků světelných, tepelných a chemických, hraje důležitou roli v životě, růstu a vývoji rostlin, živočichů a lidí.

Chemické paprsky slunce jsou nejsilnějším doplňkovým faktorem výživy. Zvyšují



SVĚTELNÉ PAPSRY SLUNCE PŮSOBÍ PŘÍZNIVĚ NA PSYCHOLOGICKÝ STAV. PROSTŘEDNICTVÍM HYPOFÝZY JE NEUROGLANDULÁRNÍ SYSTÉM PŘÍZNIVĚ STIMULOVÁN SVĚTLEM, KTERÉ PRONIKÁ DO OČÍ. TO BY MOHLO VYSVĚTLOVAT POCIT JAKÉSI OBNOVY, KTERÝ MÁME NA JAŘE, A RADOST ZE SLUNEČNÝCH DNŮ. PŘIROZENÉ SVĚTLO MUSÍ PRONIKNOUT DO NAŠICH BYTŮ. ODHRŇME ZÁVĚSY. OTEVŘME OKNA.

tvorbu červených krvinek, pigmentace pokožky, urychlují růst vlasů a aktivují metabolismus. Cholesterol (sterol potravinového původu přítomný ve všech buňkách a v krvi) představuje vzácný zdroj provitaminu D, který se v kůži přeměňuje na vitamin D díky ultrafialovému záření. Vitamin D je nebytným faktorem pro využití vápníku ze stravy a tak můžeme pochopit, jak je důležité chodit každý den na slunce a vystavovat mu obličej. Pokusy vedené na univerzitě Johns Hopkinse (USA) prokázaly, že krysy zbavené pravidelného kontaktu se sluncem nebyly schopny získat ani využít výživné látky z potravy a stávaly se rachitickými.

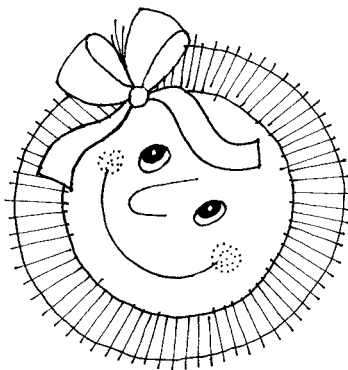
Tepelné paprsky zvyšují aktivitu kůže, urychlují rozpouštění a vstřebávání patologických tkání, aktivují růst a regeneraci tkání. Nadbytek tepla dráždí, ale nízké teploty zastavují nervovou činnost, rozšiřují krevní cévy, uvolňují svaly, snižují činnost srdce a krevní tlak, zvyšují důležitost dýchání.

Světelné paprsky slunce působí příznivě na psychologický stav. Prostřednictvím hypofýzy (žlázy umístěné blízko optického chiasma – překřížení zrakových nervů cestou do středního mozku) je neuroglandulární systém příznivě stimulován světlem, které proniká do očí. To by mohlo vysvětlovat pocit jakési obnovy, který máme na jaře, a radost ze slunečných dnů.

Přirozené světlo musí proniknout do našich bytů. Odhráme závěsy. Otevřeme okna. Hledejme vyvýšená a na jih orientovaná místa. Neupírejme si takové pozeňání. Abychom si plně užívali zdraví a síly, je třeba k ostatním faktorům zdraví navíc přidat slunečné koupele. Umožní nám nasycit hlad po světle, kterým moderní člověk se sedavým zaměstnáním v uměle osvětlených a větraných místnostech trpí.

Jak postupovat? Vzhledem k nutnosti často vystavovat tělo slunci by bylo nezbytné, aby měl každý dům solárium. Vždy mi vrtalo hlavou, proč si lidé v drsném kanadském podnebí za velké peníze pořizují venkovní bazény, ale naprosto ignorují opalování. Přitom není nic tak snadného a levného než si sluneční koupel nebo solárium vyrobit. Zde je návod, jak si ji může zhotovit kdokoliv i na malém pozemku: stačí izolující materiál na stěny, průhledná umělá hmota (igelit) na střechu a vhodné odvětrávání – a je to, můžete si dát vzduchovou, světelnou a sluneční koupel na celé tělo a přitom být v tomto přístřešku chráněn před netaktními pohledy i tou nejtužší zimou.

Takový přístřešek dovolí každému pravidelně a úplně se slunit. Nemocní, mentálně postižení a slabí zvýší svou vitalitu, odolnost vůči infekcím a především najdou radost!, radost žít, protože „Sladké je světlo a vidět slunce je milé očím“. Helioterapie prováděná od časů starého Řecka se na



začátku dvacátého století znovu dočkala přízně a mnozí lékaři potvrzují, že slunce je často úžasným léčebným prostředkem: může způsobit zázračné uzdravení ve vážných případech tuberkulózy kostní dřene s paralýzou dolních končetin (Rolloier), plicní tuberkulózy, rachitidy, onemocnění kůže (akné, lupénky), bércových vředů, osteomyelitidy, zranění po nehodách; je obzvláště užitečná při postižení nervů, snížené činnosti žláz, nepravidelné ovulaci, problémy v dospívání, mužské neplodnosti, děložním krvácení (díky zlepšení koagulační schopnosti krve), anémii, obezitě a nespavosti.

Slabé a na slunce nezvyklé osoby musí postupovat opatrně. Ze začátku se mohou slunit jen přibližně deset minut. Když budou dávky zvyšovat postupně, vyhnou se spáleninám, které mohou být velmi bolestivé a nebezpečné: pro začátek tři až pět minut záda, tři až pět minut břicho (hrudník), potom každý den zůstaňte o minutu déle, až celá procedura dosáhne dvaceti minut. Budete tak stejně opálení, ale bez spálení a nadměrného zhnědnutí. Nesmíme zapomenout, že pigmentace chrání kůži proti nadměrnému působení ultrafialových paprsků. Nadměrné opálení je tedy nebezpečné, protože znemožňuje pronikání příznivých paprsků. Takto může být člověk velmi opálen, ale trpět nedostatkem vitamínu D.

První pravidlo prospěšné sluneční koupele tedy zní: vyhnout se nadbytku. Letní móda opalování za každou cenu a co nejrychleji je škodlivá a nezdravá. Opalování není koketnost ani snobismus; je to zákon zdraví, druhý zákon zdraví.

Pro maximální užitek ze slunce je navíc nezbytné dodržet určitá výživová opatření: před a po slunění nejíst těžká jídla, vyhnout se alkoholu a uzeninám a omezit potraviny bohaté na bílkoviny, cukr a bílou mouku. Sluneční koupel vyvolává žízeň a dehydrataci. Této nevýhodě jednoduše předejdeme přiměřeným přísunem vody. Můžeme také vypít sklenici čisté, osvěžující, ale nechlazené vody během seance.

Stále více rozšířené používání olejů a prostředků na opalování je nebezpečné.

Tyto výrobky jsou obecně škodlivé vzhledem k jejich složení a protože nedovolují kůži správně vykonávat její funkce.

Od té doby, co móda diktuje ženám i mužům jednotvárný a výrazně snědý odstín kůže, často slyšíme varování, která mohou některé jedince odradit i od umírněného pobytu na slunci. Například bývá slunce obviňováno, že způsobuje rakovinu nebo tuberkulózu. Musíme si však uvědomit, že toto může být důsledkem neuváženého opalování a opakovaných spálenin u osob s nezdravými životními návyky, kteří přijímají nadměrné množství živočišných tuků a alkoholu.

Objevení krásných účinků slunce na lidské tělo vedlo průmysl k výrobě lamp, které by měly přirozené slunce nahradit. Přesto zůstávají tyto přístroje pouze slabými napodobeninami hvězdy tak zářící jako je slunce. Člověk vyrábí lampu, ale žalmita potvrzuje: „(Bože,) světlo i slunce ty jsi učinil.“ Tento přístroj je sotva obhájitelný, zatímco je velmi snadné vyrobit si solárium. Navíc je jeho účinnost sporná.

Průběh sluneční koupele můžeme shrnout takto:

Opalovat se pomalu a postupně.

Vystavení zad je pro začátek vhodnější než vystavení hrudníku a břicha.

Nezůstávat na slunci dlouho bez pohybu, nýbrž cvičit.

V teplém počasí si dávat koupel spíše v chladnějších hodinách dne.

V chladném počasí naopak v poledne, v přístřešku, ale stále za přímé expozice slunečním paprskům.

Dávat si koupel nejlépe ve vyšších polohách, kde je ultrafialové záření hojnější. V zamlžené a zakouřené atmosféře jsou účinky menší. Vrstva kouře, prachu a sazí, která se rozprostírá ve všech velkých městech, pohlcuje téměř úplně ultrafialové paprsky a ty již nemohou uplatňovat své blahodárné působení.

Vědci potvrzují, že znečištěné ovzduší postupně zachytí polovinu slunečního světla a že slunce je složeno z několika druhů paprsků. Znečištění zachycuje světelné a chemické paprsky, ale značně zesiluje intenzitu paprsků tepelných. To je způsobeno zvýšenou koncentrací oxidu uhličitého v atmosféře, které současně vyvolává růst průměrné teploty na zemském povrchu. Zvýšení koncentrace oxidu uhličitého je způsobeno snížením koncentrace kyslíku, a to je důsledkem intenzivního kácení lesů a přehnaného spalování (továrny, letadla, automobily atd.). □

Z knihy Daniele Starenkyj „La vie en abundance (Život v hojnosti)“.

SLOVO O ASTMATU

Astma je onemocnění charakterizované nepřiměřenou reakcí průdušnice, průdušek a dýchacích cest na různé podněty. Projevuje se zúžením dýchacích cest, které může způsobit nedostatečnou výměnu dýchacích plynů (nebo i dušení).

Závažnost onemocnění se mění spontánně nebo léčbou. Pacient trpí záchvaty dýchavičnosti, kašle a vykašlávání hlenu. Vzduch, který pro částečnou neprůchodnost nemůže volně proudit, je vydechován za pomoci větších svalových skupin hrudníku a jeho ztížený průchod zúženými místy je často doprovázen také písklavými či chraplavými zvuky.

Zúžení dýchacích cest je vyvoláno především dějí ve stěně dýchacích cest, a to křečí (spazmy) hladkého svalstva, otokem sliznice a zvýšenou tvorbou hlenu ve žlázkách sliznice.

Záchvat způsobují faktory různých skupin:

- vdechování látek způsobujících alergie (pyl, prach, plísně, chlupy a srst zvířat, různé pachy, kouř, smog, vůně ap.);
- léky a chemické látky (aspirin, acylpyrin, B-blokátory, kodein, morfin, indometacin, tartrazin – součást potravinářských barviv);
- infekce dýchacích cest (hlavně virového původu);
- silné emoce;
- nepřiměřená tělesná námaha;
- chlad a prudké změny teploty okolí.

U mnohých pacientů může být záchvat vyvolán působením několika faktorů současně.

Nejčastěji se uvádějí dva typy onemocnění: *intrinsic* a *extrinsic*. První typ postihuje většinou dospělé mezi 35. a 45. rokem života a vývoj onemocnění má horší prognózu. 10% pacientů nesnáší aspirin pro různé alergické projevy.

Typ *extrinsic* se vyskytuje u dětí. Bývá označován jako alergický, protože záchvaty vyvolává konkrétní a ve většině případů alergizující podnět. Někdy na sebe navazuje několik astmatických záchvatů. Jde o nebezpečný stav, tzv. *status asthmaticus*, který trvá i více hodin. Zpravidla nepomáhá běžná léčba a pacientovi může hrozit udušení.

Astmatem u nás trpí 1–3% populace a výskyt alergických onemocnění (včetně astmatu) stále stoupá. Je to důsledek působení různých syntetických „vůní“, používání

syntetických barviv a ochucovadel v rafinované a biologicky málo hodnotné potravě, která na druhé straně způsobuje nedostatek některých vitaminů, minerálů a jiných biologicky aktivních látek v organismu.

Jiným škodlivým prvkem je bílkovina kravského mléka – beta-laktoglobulin, který patří mezi nejsilnější alergeny v potravě. Jeho podávání kojencům v podobě sušených náhražek mateřského mléka, založených na bázi kravského mléka, je jednou z hlavních příčin značného nárůstu alergií.

Varovným jevem je i nárůst úmrtí na těžký astmatický záchvat. Účinná prevence a dodržování všech léčebných postupů je proto namístě.

Podpurná průběžná terapie

Astmatici by měli pravidelně cvičit, měli by si vybírat méně namáhavé sporty, kde není velká námaha, např. cyklistiku nebo plavání v teplé vodě.

Krátké cvičení rozšíří plíce a zlepší funkci celého dýchacího ústrojí. Dr. Arend Bonhuys z Emory University v Atlantě v USA doporučuje astmatikům hrát na nějaký dechový nástroj nebo zpívat, protože právě tato činnost zlepšuje hospodaření s dechem a zvyšuje kapacitu plic.

Polohová drenáž pomáhá zbavit se hlenu. Ležte s hlavou dolů přes okraj postele a vykašlávejte. Někomu v době záchvatu tato poloha nevyhovuje. Může tedy ležet na břiše se dvěma až třemi polštáři pod stehny.

Doporučuji stravu bez mléka, mléčných výrobků, vajec, čokolády, ryb a ostatních potravinových alergenů. Vyhýbejte se potravinám uměle barveným, aromatizovaným, kyselině acetylsalicylové, dioxidům sýry (používá se při konzervování sušeného ovoce) a benzoátu sodnému. Tyto látky mohou vyvolat astma u citlivých jedinců.

Vřele doporučuji kojení dětí, a to co nejdelší. Minimálně 12–18 měsíců by kojenci neměli dostat žádné kravské mléko (Sunar, Feminar ap.). Alergeny kravského mléka jsou zvláště nebezpečné pro kojence, jejichž imunitní systém není ještě zcela vyvinut. Protože alergeny mléka a vajec přecházejí do mléka matky, měla by se jim také matka v době kojení vyhýbat.

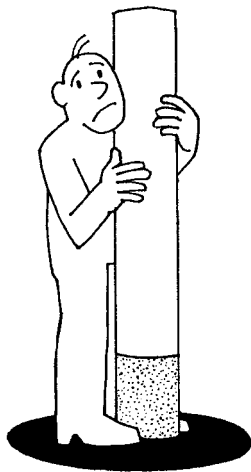
Dr. Morcos referoval, že většina dětí s astmatickými potížemi měla astma vyvolané konzumací vajec a mléka. Sója také patří mezi alergizující potraviny, ale v případě důkladného vyloučení příčinných alergenů stav nezhoršuje.

U některých lidí mohou vyvolat záchvat také alkoholické nápoje, zpracované masné výrobky, sýry, sirupy, banány nebo meloun. Mnozí astmatici jsou alergičtí na ořechy, mořské živočichy, rajčata, maliny, jahody ap.

Kuchyňská sůl může vyvolávat záchvaty a zvýšit spotřebu antiastmatických léků. Omezení soli má příznivý účinek na zdravotní stav astmatiků. Běžně konzumujeme 10–20krát více soli, než skutečně potřebujeme. Snížení přísunu soli v naší potravě má široký význam: v mnoha případech od-



ASTMATICI BY MĚLI PRAVIDELNĚ CVIČIT, MĚLI BY SI VYBÍRAT MĚNĚ NAMÁHAVÉ SPORTY, KDE NENÍ VELKÁ NÁMAHA, NAPŘ. CYKLISTIKU NEBO PLAVÁNÍ V TEPLÉ VODĚ.



VÍCE NEŽ 32% ASTMATU U DĚTÍ MÁ SOUVISLOST S KOUŘENÍM RODIČŮ. PASIVNÍ KOUŘENÍ PATŘÍ MEZI NEJVLIVNĚJŠÍ FAKTORY V OVZDUŠÍ.

straňuje migrény, upravuje krevní tlak, snižuje riziko rakoviny žaludku a pomáhá při astmatu. Nepřesolujte každé jídlo. Snažte se objevit skutečnou chuť potraviny!

Dr. Wantke zjistil, že vyloučení ryb, sýru, uzenin, vína a piva, nakládané zeleniny až u 80% astmatiků upravilo jejich stav. Zkuste to i vy. Alespoň na několik týdnů.

Někteří lidé jsou alergičtí na látku *chicle* rostliny *Achras zapota*, která je jednou ze základních surovin při výrobě žvýkaček.

Dostatkem tekutin (6–8 sklenic denně kromě tekutin ve stravě) zabráníte zácpě.

Doporučuji, pokud je to možné, žít na venkově – v přírodě. Kyslíčnick sířičitý může i u zdravých lidí ztížit dýchání.

Soustředte se na to, abyste dýchali nosem. Až 90% astmatiků dýchá ústy. Nos je ideální filtr, v němž se zachytí mnohé nečistoty ovzduší. Alergizující částice pronikají při dýchání ústy hlouběji, ve větší míře a rychleji do dýchacích cest a vyvolávají záchvat.

„Břišní“ dýchání, při kterém dochází k pohybům břišní stěny, je mnohem efektivnější, protože využívá až 60% vitální kapacity i v klidu. Usilovné dýchání přes silnější slámku do velké láhve s vodou pomůže uvolnit spazmy dýchacích cest.

Doporučuji spát na břiše. Napomáhá to přirozené drenáži dýchacích cest. Pokud je to možné, spěte venku. Takový spánek je lepší než při otevřeném okně.

Rytmus dýchání ve spánku zahrnuje asi třisekundovou pauzu na konci nádechu i výdechu s pomalou frekvencí dýchání. Takovému dýchání by se měl pacient učít a tímto způsobem dýchat i během dne.

Nepoužívejte antihistaminika. Neodstraňují příčiny astmatu. Vyhněte se prostředí, které je zasaženo silnými výpary, parfémy, vůní kvetoucích rostlin ap.

LÉČBA AKUTNÍCH ZÁCHVATŮ ASTMATU

Proud studené vody, který si pustíte na šíji, může mít dobrý účinek. Z výšky asi 50 cm po dobu 60–90 vteřin, 2–3krát za den pouštíte vodu slabým až středně silným proudem.

Některé protiastmatické léky jsou nevhodné. Obsahují totiž sířičitany a metasiřičitany, které jsou součástí mnohých konzervačních látek a záchvat přímo vyvolávají. (Třidvacetiletá astmatička byla 6 měsíců léčená intravenózně, tzn. dostávala léky přímo do žíly. Po každé dávce se stav výrazně zhoršil, až si vyžádal napojení na kyslík a intubaci. Později začali lékaři předpokládat alergii na látky obsahující sířičitany a metasiřičitany. K výraznému zlepšení došlo poté, kdy pacientce začali podávat stravu, ze které byly obě látky, ale také tartrazin a benzoáty vyloučeny. Brzy nato mohla pacientka vysadit z léčby steroidy.)

Pokud je to jen trochu možné, vyhněte se všem lékům. Patří mezi ně často používané kortikosteroidy, které při dlouhodobém užívání snižují obranyschopnost organismu, zvyšují krevní tlak, vyvolávají nadměrné hromadění tuků, vředy, cukrovku, katarakty, zadržování tekutin v organismu, kožní potíže, ztráty draslíku, způsobují odvápnování kostí, vyvolávají menstruační potíže, mentální změny, zhoršují přirozený vývoj dítěte.

Česnek se při léčbě astmatu používá už po staletí. Umixujte jeden středně velký stroužek česneku s jednou sklenicí horké vody a vypijte. Je možné, že někdo po první sklenici zvrací. V tom případě je nutné hned vypít ještě jednu sklenici. Účinné látky, které snižují tvorbu hlenu v žlázách dýchacích cest, jsou vstřebány do krve a vylučovány plicemi. (O protialergickém účinku česneku referoval na XV. světovém kongresu o výživě i Dr. Itokawa.)

Sklenice horké vody nebo čaje z šanty kočiči (*nepeta cataria*) by měla být pacientovi podávána každou hodinu.

Aerosoly vyvolávají podobnou závislost jako některé nosní kapky. Pacient totiž musí stále zvyšovat dávky. Některé autority na poli léčení astmatu upouštějí od doporučování těchto přípravků, protože při dlouhodobém užívání mohou vysušovat sliznici a podporovat tvorbu hustého „mastného“ hlenu.

V případě akutního astmatického záchvatu dítěte ihned vyhledejte lékařskou pomoc. □

MUDr. Igor Bukovský

Diizokyanáty jsou hlavní příčinou astmatu z povolání. Nacházejí se například v uretanové pěně atp. Ten, kdo přichází do styku s diizokyanáty na pracovišti a má astmatické obtíže, měl by se snažit vyloučit jejich vliv na svůj organizmus.

Astmatický záchvat může být vyvoláván chladem, změnami tlaku a nachlazením. Předcházejte podchlazení.

Je samozřejmé, že se vzdáte kouření a budete se vyhýbat prostředí, kde se kouří. Více než 32% astmatu u dětí má souvislost s kouřením rodičů. Pasivní kouření patří mezi nejvlivnější faktory v ovzduší – výrazně zvyšují riziko astmatu. Normální je nekouřit! Udržujte své pracoviště jako nekuřácké.

Nenoste oblečení ani prádlo ze syntetických vláken. Elektrostatická energie přitahuje prach. Při oblékání prach víříte a musíte ho vdechnout.

Nedržte doma žádná zvířata. Nevhodné jsou i plyšové hračky. Nepěstujte ve svém bytě kvetoucí rostliny. Odstraňte záclony a závěsy v domácnosti. Jestliže záclony používáte, často je perte.

Věnujte velkou péči odstranění prachu v domácnosti (z nábytku, sedaček, koutů, stěn, obrazů, tapet, hraček). Ložní prádlo perte při teplotách nad 55 °C a matrace hermeticky uzavřete. Jako výplň polštářů použijte dakron. Novinkou je tkaná ovčí vlna, která údajně nealergizuje. (Klinické testy zatím neexistují.) Používá se pro výrobu přikrývek, polštářů ap. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Mniencyklopedie přírodní léčby“, kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion. Objednat si ji můžete na www.a-o.cz.

GLOBÁLNÍ OBEZITA

Polovička dospělé populace v Brazílii, Čile, Kolumbii, Peru, Uruguay a Rusku má nadváhu nebo je obézní. Skoro každý pátý obyvatel Číny má nadváhu. Na některých ostrovech v Jižním Pacifiku je více než 70 procent obyvatelstva velmi obézní.

Podle Mezinárodní organizace pro studium obezity trpí téměř třetina lidí v Evropské Unii nadváhou, každý desátý je obézní.

Na celém světě je asi 300 milionů lidí obézních, 750 milionů lidí má nadváhu.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) platí, že: „Obezita se stává jedním z faktorů, které nejvíce přispívají ke špatnému zdravotnímu stavu.“ V USA se jedná o druhou nejčastější příčinu úmrtí, kterému by šlo zabránit.

Tyto problémy s nadváhou se naneštěstí neomezují pouze na dospělé. Odhaduje se, že asi 22 milionů dětí mladších pěti let na světě trpí nadváhou nebo obezitou. V Africe koexistují nadváha a obezita společně s podvýživou. Jsou zde oblasti, kde obezita postihuje více dětí než podvýživa – a to dokonce čtyřikrát tolik.

Ve Velké Británii se zvýšil výskyt obezity u mladistvých za pouhých deset let o 70 procent. Jedna třetina italských dětí má nadváhu. To je důsledek posunu od typické středomořské stravy v kombinaci se snížením tělesné aktivity.

Obezita je spojována s více než třiceti závažnými onemocněními. Nejnovější výzkum ukazuje, že obézní děti hodnotí kvalitu svého života známkami, které jsou tak nízké, jako hodnocení mladých pacientů podrobujících se chemoterapii.

Studie vedená dr. Jeffrey Schwimmerem naznačuje, že „pravděpodobnost vážného snížení kvality života je u obézních dětí velmi vysoká.“

Je jasné, že obezita je komplexní a multifaktoriální chronické onemocnění, které zahrnuje genetické, metabolické a psychologické složky. Roli hraje také okolní prostředí a chování. Mnozí vědci, včetně Johna Hewitta z *Institute for Behavioral Genetics* při University of Colorado, jsou přesvědčeni, že existuje silné genetické pouto mezi dětskou obezitou a obezitou v dospělosti. Dr. Hewitt však také prohlašuje, že „změny ve výdaji energie s sebou přinesly značné zvýšení výskytu obezity.“

Vědci se domnívají, že lidé s genetickou predispozicí k obezitě mají takovou tělesnou konstituci, která je náchylnější ke spouštěčům z okolí. Mezi takové spouštěče patří například snadný přístup ke kaloricky vydatné stravě a moderní technologie, které šetří výdaj energie – jako je televize, internet či dálkový ovladač. Ty napomáhají sedavému způsobu života.

Nadměrný příjem vysoce rafinovaných potravin má za následek nadměrný rozvoj těch mozkových obvodů, které mají na starosti zpracování potravy smysly; zejména se jedná o ústa, rty a jazyk. Díky zvýšené citlivosti chutnají tyto potraviny ještě lépe. To může hrát roli při nadměrném příjmu potravy u obézních nebo přecpávajících se.

Kaloricky husté potraviny, jako například hranolky nebo čokoládové bonbóny, mohou sice chutnat dobře, člověk se však jimi dostatečně a na delší dobu nezasytí, což je důsledkem nižšího obsahu vlákniny. Náhrada bufetových pokrmů rostlinnými potravinami s vysokým obsahem vlákniny



VLIV STRAVY NA TO, V JAKÉM STAVU JE VAŠE TĚLO A JAK SE CÍTÍTE, JE OHROMNÝ. NEDAJÍ SE VŠAK VYDĚLAT PENÍŽE NA LIDECH, KTERÍ KONZUMUJÍ BROKOLICI. VYDĚLAT SE DÁ NA LIDECH, KTERÍ KONZUMUJÍ PRÁŠKY.

může pomoci držet na uzdě a podrobit si nadměrně stimulovanou chuť. Lze také dostat pod kontrolu svoji váhu a vytrénovat chuťové buňky tak, abychom si byli schopni pochutnat na přirozených chutích čerstvého ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin.

Zaměření pozornosti na jídlo

Charles Billington, profesor medicíny a dřívější předseda Severoamerické společnosti pro studium obezity, se domnívá, že mnozí si prostě navykli na konzumaci vysoce kalorických rafinovaných pokrmů. „Až plně pochopíme, jakou roli hraje v našem apetitu neuroregulace, myslím, že návykový charakter potravin vyvine zcela zřetelně. Také se domnívám, že bude zřejmé, že takové závislosti mohou vznikat v různých ob-

dobích života, jak v dospělosti, tak v dětství. A bude jasné, že jsou velmi silné.“

Dr. Mark Gold, výzkumník a profesor psychiatrie, říká, že se kupí důkazy o tom, že chronické přejídání by mělo být považováno za závislost a že se jedná o závislou poruchu. „Jaký je rozdíl mezi člověkem, který ztratil kontrolu nad alkoholem, a člověkem, jenž ztratil kontrolu nad jídlem?“, ptá se dr. Gold. „Když se podíváme na mozek a jeho reakce, významné rozdíly nebudeme.“ Říká, že hlavními mechanismy závislosti jsou překrývající se syndromy emočních poruch a signálních hormonů pro kontrolu chuti k jídlu, které nefungují, jak by měly.“

Dr. Gold uzavírá: „Dospěli jsme k názoru, že přejídání je částečně výsledkem toho, že potraviny jsou rafinované a stávají se chutnějšími a lahodnějšími. Takové potraviny mohou hrát podstatnou roli v poruše příjmu potravy, která se projevuje jako obezita.“

Vědecký výzkum naznačuje, že nadměrná konzumace sladkých a tučných rafinovaných potravin velmi silně působí na hormonální signály, které mají na starosti chuť k jídlu. Podle Petera Havla, endokrinologa na University of Kalifornia v Davisu, čím více rafinovaných potravin obtížených tukem či fruktózou sníte, tím méně na tělo mohou působit hormony stabilizující dlouhodobě chuť k jídlu – jako je leptin, inzulin a ghrelin.

Havel udává příklad: „Tyto hormony udržují vaši tělesnou hmotnost stálou. Když pijete nápoje s množstvím fruktózy, tělo tyto kalorie dále přijímá, ale hormony nejsou schopné vyslat signál, že to už stačilo a že máte přestat jíst. Mnohé potraviny rychlého občerstvení bývají spláchnuty nějakým nealkoholickým nápojem.“

Kolik fruktózy obsahuje taková limonáda? Velká láhev (2 litry) limonády obsahuje 130 gramů fruktózy. Jablko naproti tomu obsahuje 13 gramů fruktózy, banán sedm gramů a broskev gramy čtyři. Ovoce však nejenom má mnohem méně fruktózy, překypuje fytolátkami, živinami a vlákninou.

Ignoranti vítězí?

Plíživá korpulence může mít co do činění s nevzdělaností ohledně toho, co jíme, jako s jakýmkoli jiným faktorem. Morgan Spurlock jedl ve svém dokumentu „Super Size Me“ po dobu třiceti dní pouze potraviny od McDonald's. Současně omezil pohyb, aby se vyrovnal typickému Američanovi. Za pouhých třicet dní zaznamenal prudký pokles svalové hmoty. Množství tělesného tuku se však zvýšilo – z 11 na 18 procent. Přibral jedenáct kilo a rozvinulo se u něj onemocnění jater – jako důsledek obezity. Trvalo celých čtrnáct měsíců, než se zbavil přírůstku váhy a jaterního onemocnění,

teré byly způsobeny jedním měsícem konzumace u McDonald's.

„Dívám se na svůj film jako na zkratku vašeho života,“ říká Spurlock. „Těch třicet dní představuje to, co se může stát vám za dvacet, třicet či čtyřicet let – pokud budete nadále jíst způsobem, kterým se žijí většina Američanů. Mohou se u vás rozvinout všechny tyto zdravotní problémy – které se ovšem dají odstranit, pokud změníte způsob svého stravování a začnete být fyzicky aktivní.“

Nikdo nepřemýšlí o tom, co jí a co se stane s naším tělem za týden, měsíc, rok. Tou poslední věcí, kterou oni (průmysl výroby potravin rychlého občerstvení) chtějí, je, abyste se zamysleli nad tím, co jíte. Vydělávají totiž miliony na tom, že o tom nepřemýšlíte. Když navštívíte lékaře, otázka na stravu bývá jednou z posledních. Vliv stravy na to, v jakém stavu je vaše tělo a jak se cítíte, je ohromný. Nedají se však vydělat peníze na lidech, kteří konzumují brokolici. Vydělat se dá na lidech, kteří konzumují prášky.“

Jak ukazuje Spurlockova zkušenost až příliš zřetelně, obezita není pouze cenou, která se platí za nadměrné konzumování sladkých a tučných potravin, může také vést k závislosti na potravinách. I když je vědecký výzkum v tomto ohledu ještě v počátcích, existují určité náznaky toho, že přecpávání se jídly, která obsahují hodně tuku a cukru nejenom mate hormony, mající na starosti chuť k jídlu, ale také způsobuje v mozku člověka takové změny, které u náchylných jedinců vyvolávají závislost.

Příkladem může být závislost na cukru, která byla zdokumentována u krys. Vědci, kteří tento jev studovali, komentují, že „vzhledem k tomu, že lahodné potraviny

stimulují nervové systémy, které hrají roli v závislosti na návykových látkách, přerušovaný nadměrný přísun cukru může způsobit závislost – o čemž svědčí abstinční příznaky.“

John Hubbel, psycholog z Princeton University, vedoucí výše zmíněného výzku-

vykových látkách a potravinách, resp. přejídáním.“ Není nicméně jasné, zda k závislosti vede již dříve existující problém s tvorbou dopaminu anebo je tomu naopak.

Anne Kelley, vědkyně v oboru neurologie působící na University of Wisconsin Medical School v Madisonu, přišla ve svých



NA CELÉM SVĚTĚ JE ASI 300 MILIONŮ LIDÍ OBÉZNÍCH, 750 MILIONŮ LIDÍ MÁ NADVÁHU. ODHADUJE SE, ŽE ASI 22 MILIONŮ DĚTÍ MLADŠÍCH PĚTI LET NA SVĚTĚ TRPÍ NADVÁHOU NEBO OBEZITOU.

mu, ukázal, že krysy, které se živily stravou obsahující 25 procent cukru, upadly po jeho odstranění ze stravy do úzkostných stavů. „Závěr je, že některá zvířata – a zřejmě i někteří lidé – se mohou stát závislými na sladkostech. Mozek začíná být závislý na svých vlastních opiátech, podobně jako v případě heroínu nebo morfinu. Účinek drog je silnější, ale v podstatě se jedná o stejný proces. Vysoce lahodné potraviny a velmi silné sexuální podněty jsou jedinými podněty, které jsou schopné působit na produkci dopaminu do takové míry, která se blíží vlivu návykových drog.“

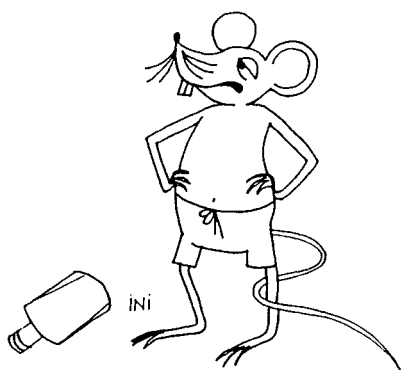
Dr. Gene-Jack Wang, vedoucí PET programu v Brookhaven National Laboratory v New Yorku, se specializuje na práci s obézními pacienty. Zjistil, že u lidí s nadváhou se snižuje množství dopaminových receptorů v centrech rozkoše v mozku. K podobnému jevu dochází v mozku lidí, kteří jsou závislí na drogách.

Vědec zabývající se závislostmi, dr. Prem Srivastava, potvrzuje tyto poznatky: „Tyto poznatky jsou znovu a znovu potvrzovány ve studiích zabývajících se závislostí na ná-

studiích k podobným závěrům. Rovněž zjistila, že krysy, které se chronicky přecpávají vysoce rafinovanými potravinami, mívají v některých mozkových okruzích znatelné a dlouhodobé změny, které se podobají změnám způsobeným dlouhodobým užíváním heroínu nebo morfinu. „To znamená, že pouhé vystavení lahodným a chutným potravinám dokáže způsobit změnu genetického vyjádření, což naznačuje, že byste mohli být závislí na potravinách,“ říká Kelly.

Naštěstí platí, že je možné se odnaučit to, co jsme se naučili. Nové návyky, nové asociace a nové volby pomáhají přeměňovat nervové dráhy a vytvářet nová spojení. Vytvoření pozitivních návyků má za následek tvorbu nových nervových obvodů, které eliminují nebo přepíší staré a dysfunkční. □

Z knihy „Být volný“. V originále vydala organizace „Lifestyle Matters“. K českému vydání připravuje občanské sdružení Život a zdraví.



KRYSY, KTERÉ SE CHRONICKY PŘECPÁVAJÍ VYSOCE RAFINOVANÝMI POTRAVINAMI, MÍVAJÍ V NĚKTERÝCH MOZKOVÝCH OKRUŽÍCH ZNATELNÉ A DLOUHODOBÉ ZMĚNY, KTERÉ SE PODOBAJÍ ZMĚNÁM ZPŮSOBENÝM DLOUHODOBÝM UŽÍVÁNÍM HEROINU NEBO MORFINU.

SPORTEM K INVALIDITĚ?

Během intenzivní a dlouhotrvající tělesné zátěže se v bílých krvinkách zvyšuje tvorba volných radikálů, a tím i vliv těchto toxických látek na trénující sportovce. Vím, využívá to paradoxně (vždyť sport má přece chránit před infarktem a rakovinou), ale mluvíme o vrcholových sportovcích a ne o rekreačních běžcích, plavcích či hráčích tenisu.

Ti nejintenzivněji trénující by měli toto riziko odstraňovat zvýšeným přívodem antioxidantů. To jsou látky (např. rostlinná barviva karotenoidy, vitaminy C, E a A, různé rostlinné fytochemikálie), které blokují negativní účinek volných radikálů. Tyto přírodní látky bychom měli mít stále v těle a mělo by jich být co nejvíce, ale pokud chcete mít jako vrcholový nebo rekreační sportovec podávající extrémní výkony jistotu, že antioxidanty budou pracovat ve váš prospěch, můžete si ke své stravě, bohaté na syrové ovoce a zeleninu, přidat před tréninkem ještě 200 mg vitamínu C.

NEDOSTATEK ZINKU OSLABUJE

Čtrnácti mladým mužům stačilo na devět týdnů sebrat ze stravy zinek a jejich výkonnost výrazně klesla. Důslednou analýzou biochemických parametrů se ukázalo, že příčinou byl pokles aktivity velmi důležitého enzymu červenýchrvinek (karboanhydráza), který má klíčovou roli při odstraňování kyslíčnicku uhličitého z organismu.

Při fyzické aktivitě může produkce CO₂ v organismu stoupnout i několiknásobně a jelikož jeho zvýšená koncentrace je pro buňky toxická a oslabuje výkonnost svalů, je aktivita karboanhydrázy nesmírně důležitá. Tento enzym potřebuje zinek k optimální výkonnosti. Jeho nedostatek způsobil při stejné zátěži vyšší frekvenci srdce a pokles efektivity dýchání.

Podle vedoucího výzkumu lékaře Henryho Lukaskiho to v žádném případě neznamená, že by sportovci měli začít užívat zinek ve formě tablet. „Přirozená potrava dokáže zabezpečit celou denní dávku potřebného zinku (velmi bohatým zdrojem je např. dýňové semeno) a neexistuje důvod, proč byste museli pravidelně užívat zinek v tabletách,“ říká dr. Lukaski.

BÍLKOVINY VE SPORTU

Hodně pozornosti se věnuje otázce příjmu bílkovin. Od dob legendárního zápasníka Milóna – vítěze pěti antických řeckých olympiád, jehož denní jídelní lístek představoval 9 kg masa, 9 kg chleba a 8,5 l vína – se ve výživě sportovců mnoho nezměnilo. Stále panuje představa, že sportovec musí založit svůj úspěch na dostatku těch „nejlepších“ bílkovin. Jenže už sto let je známo, že zvýšená spotřeba energie u sportovců nemá spojitost se zvýšenou spotřebou bílkovin a od roku 1940 je k dispozici informace, že zvýšený přívod bílkovin nezvyšuje automaticky i výkonnost.



MÝTUS POZVOLNA DOZNÍVÁ...

Olympionici před Milónem (a někteří dnes opět) jedli o mnoho skromněji a z dnešního pohledu přímo vědecky – sušené figy, sýr a pšenici. Stačilo jim to nejen na dosahování sportovních výkonů, ale i pro tvrdý vojenský boj (řečtí bojovníci byli především zdatní vojáci). Kdo byl zodpovědný za prudkou a zřejmou změnu ve stravování v dobách, kdy neexistovaly žádné bílkovinné koncentráty, purifikované aminokyseliny a biologické expandery svalové hmoty? Flavius Filostratos (170–249 n. l.) nám zanechal svůj lament nad tím, jak silní vojáci postupně degenerovali: „Doktoři zavedli volnost ve všem. Byli to oni, kdo do sportovních škol a táborů přivedli kuchaře, aby potěšili a uspokojili jazyk trénovaných mužů. Doktoři začali krmít sportovce bílým chlebem, zavedli do jídelního lístku ryby, vepřové maso a stále vymýšleli množství nových teorií pro potěchu jazyka. Byli to lékaři, kdo ze zdatných a výkonných vojáků udělali žrouty s bezednými žaludky.“

A tak se dnes my, dnešní informovaní lékaři, snažíme dát všechno do pořádku a stále opakujeme: nadbytek bílkovin není pro výkon potřebný. Ani v silových a rychlostních disciplínách. Vysoké dávky bílkovin jsou nejen zbytečné, ale i nebezpečné. Nadbytek bílkovin se nespálí ani neuloží do zásob. Nadbytek bílkovin může vyvolat přetížení ledvin a odvápnění kostí.

VYUŽITELNOST VERSUS BEZPEČNOST

Když je známo potřebné množství bílkovin (0,8–2 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti u sportovce), víme, odkud je získat? Většina sportovců má – v rámci

ustavičně živeného bílkovinného mýtu – utkvělou představu, že maso, mléko a vejce jsou nejlepšími zdroji bílkovin. Konzumace potřebného množství bílkovin ve formě těchto potravin má však spojitost například s tak velkou spotřebou cholesterolu, tuku – a zpravidla i soli – která několikrát překračuje maximální bezpečné dávky.

Vypít mléčný koktejl se třemi vejci znamená sice příjem takových bílkovin, které organismus dokáže rychle zpracovat (když na ně není alergický), ale současně takový příjem cholesterolu, který postačí i na tři dny. A to je pouze jeden koktejl. Kvůli nadbytku tuku a cholesterolu si sportovec nese zvýšené riziko infarktu nebo mozkové mrtvice i přesto, že je fyzicky aktivní. Právě to totiž může způsobit, že zvýšená hladina cholesterolu v jeho krvi je vystavena působení volných radikálů, které při zvýšené fyzické zátěži organismu vznikají ve větší míře. Ty změni neškodný cholesterol na toxickou látku, která poškozují cévy. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala AKV.

PŘESTAŇTE SE BÁT ZMĚNY

Na rozbouřených vlnách Tichého oceánu plavaly pozůstatky ztroskotané lodi. Zlomeného palubního trámu se křečovitě přidržel osamělý trosečník a ze všech sil zápasil o život.

Jedna z vysokých vln ho nakonec vyvrhla na malý opuštěný ostrov. Nebohý muž – vyčerpán vysilujícím zápasem – ztratil vědomí. Když se probudil, zoufale prosil Boha o záchranu.

Každý den vyhlížel pomoc, ale bezvůle. Nezbylo mu než přijmout svůj úděl a na nehostinném ostrůvku se zabydlet. Vyrobit si jednoduché nástroje k lovu i obdělávání půdy, naučil se rozdělovat oheň a nakonec si vystavěl i prosté obydlí, které ho chránilo před nepřízní počasí. Uplynulo několik měsíců, ale vytožená pomoc stále nepřicházela.

Jednoho dne prudký poryv větru vrhl malý uhlík z ohniště na rohož trosečnickova příbytku. Ten se v okamžiku vzňal a zanedlouho hustý dým zahalil celé okolí. Během několika minut byla zničena celá několikaměsíční práce. Zoufalý trosečník se s pláčem zhroutil na písek a šeptal slova plná zoufalství: „Proč? Proč se mi muselo stát ještě tohle...“

O několik hodin později přistál u ostrůvku záchranný člun ze zaoceánské lodi. „Jak jste zjistili, že tu jsem?“ ptal se překvapený trosečník. „Zahlédli jsme kouřové znamení,“ slyšel odpověď.

Osud někdy dokáže naším životem pořádně zamávat. Kostky naší pečlivě sestavené stavebnice se sesypou a před námi se vynoří černá díra nejistoty. Mnozí lidé se přitom neustále ohlížejí zpět a za každou cenu se snaží udržet si alespoň „střepey“ z toho, co zůstalo.

At již se jedná o firmu, manželství nebo třeba církve, všude se vyskytuje vysoký počet těch, kteří se ze všech sil změnám brání. Raději volí stagnaci, zbytečné problémy



nebo dokonce katastrofu. To vše jen proto, aby se nemuseli měnit. Ale opakovat stále dokola navykly způsob jednání může být pohodlné, ale málokdy je to rozumné.

Ve čtyřicátých letech dvacátého století byly švýcarské hodinky považovány za

nejlepší na světě. V kvalitě i technologii se zdály být nedostižnými, a proto tvořily 80 % z objemu celkově prodaných kusů. Více jak 80 tisíc lidí pracovalo na jejich výrobě.

Na konci padesátých let jeden vynálezce představil švýcarské továrně na hodinky převratný objev – digitální hodinkový pohon. Ale proč měnit to, co bylo považováno za nejlepší na světě? Vedení továrny vynález odmítlo.

Muž, který digitální hodinky vymyslel, nakonec prodal svůj objev japonské společnosti Seiko. A tento krok, který byl vyvolán neschopností změnit zaběhlý způsob uvažování, nastartoval cestu k ústupu švýcarských hodinek ze světového výsluní. Dnes je více jak 80 % všech hodinek digitálních a švýcarské hodinky zaujímají jen menší část trhu.

V záležitostech našeho soukromého světa fungují podobné zákonitosti jako v podnikání – pokud se nerozvíjíme, upadáme. Známý poradce pro rozvoj vůdčích schopností John C. Maxwell uvádí na základě svých zkušeností, že jen asi dvanáct procent lidí se dokáže potřebě změn přizpůsobovat dostatečně pružně. Naopak téměř třetina lidí přijímá jakékoli změny nesmírně pomalu.

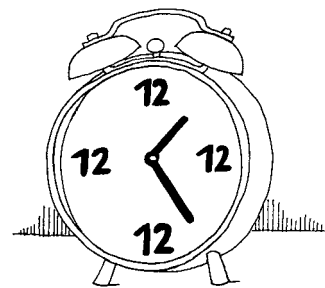
Chceme-li změnit některý z našich omezujících návyků, potřebujeme si uvědomit, jakým způsobem takový návyk vzniká.

Jeli jste někdy v zimě po dálnici, na níž byla vysoká vrstva uježděného sněhu s vyjetými koleje? Možná jste se dostali do situace, kdy jste se po předjetí pomalejšího vozidla chtěli znovu vrátit do pravého pruhu. Ale ouha, hladce uježděné sněhové koleje vás stále strhávaly zpět, bez ohledu na to, jak usilovně jste točili svým volantem. Kdo to jednou zažil při vyšší rychlosti a s dorážejícím silným autem za zády, dlouho na tento nepříjemný pocit nezapomene.

Chceme-li změnit některý z našich návyků, je tomu podobně, jako když se s autem pokoušíte dostat ven z vyjeté brázd. Každý náš starý návyk je spojen s rozvojem celé řady našich myšlenkových drah. Pokaždé, když něco opakujeme, posilujeme spojení mezi konkrétními mozgovými neurony. Zpočátku je toto spojení slabé, ale postupným opakováním určitého mo-

delu jednání nebo stále stejných myšlenek doslova „prošlapáváme“ stále hlubší a stabilnější brázdou.

Je to jako při chůzi obilným polem. Jdete poprvé a vytvoříte malou pěšinu



ku. Posté je to již úplná dálnice. Stejně to probíhá i v našem mozku. Chemické látky musí protlačit cestu přes synaptické spoje mezi buňkami. Čím častěji jste něco opakovali, tím snadněji prochází „vzkazy“ z jedné buňky do druhé. Doslova jste vyryli dráhu, která vaše myšlení a jednání udržuje v navyklych kolejích. Ani netušíte jak a jste zpátky tam, kde již nechcete být – u starého způsobu jednání.

Chcete-li v jakékoli oblasti svého života dosáhnout změny, musíte nejprve vyšlapat nové cesty a vyjet nové koleje. Současně se musíte snažit, aby stará spojení postupně vyhasínala, a to znamená nevracet se k původnímu typu jednání. Tento proces může být v počáteční fázi velmi obtížný. Obvykle trvá několik týdnů, než se vám podaří nový návyk dostatečně zafixovat.

Známý poradce managementu Peter F. Drucker upozorňuje na klíčový faktor, který musíme mít na paměti, chceme-li psychologii změny využít na cestě ke svému úspěchu: „To, co je společné všem úspěšným lidem, je schopnost udržet co možná nejmenší mezeru mezi rozhodnutím k činu a jeho provedením.“

K dosažení změny potřebujeme využít energii maximální motivace, nečekat, až její křivka klesne zpět. Naopak, potřebujeme vymyslet způsob, jak si motivaci udržet, nebo ji ještě zvýšit.

V první fázi musíte sbírat motivaci a odhodlání ke změně, vytvořit si dostatek pádných důvodů pro vytrvání v úsilí. Ve druhé fázi musíte začít tvořit nové návyky, učit se novým dovednostem a novým myšlenkovým pochodům. A ve třetí fázi potřebujete nové dovednosti učinit samostatnou součástí svého života.

Tyto fáze mějte na paměti, když budete plánovat postupné kroky jednotlivých změn. Je lepší udělat malou změnu úspěšně než si naplánovat úplné zemětřesení, na něž vám nezbude dostatek sil. □

poznej sám sebe

Z knihy Mojžíra Voráče „Kreativní management (nejen pro ženskou duši).“ Vydala Pyramida System.

Psí terapie!

Lékařské studie prokazují, že už pouhá přítomnost zvířete snižuje nejen úzkost pacientů, ale i jejich krevní tlak, srdeční tep a dokonce i hladinu cholesterolu. Studie rovněž ukazují, že lidé, kteří mají doma zvířata, chodí k lékaři prokazatelně méně než ti, kteří doma žádné zvíře nechovají.

Tito lidé mají také daleko větší pravděpodobnost přežití v prvním roce po propuštění z nemocnice po srdeční příhodě. Zvířata pravděpodobně vědí, kdy člověk potřebuje utěšit. Jeden psycholog z manželské poradny mi to osobně potvrdil.

Vyprávěl mi, že během terapie vždycky pozoruje, ke kterému z členů rodiny se posadí jejich pes. Psycholog je přesvědčený o tom, že právě tento člověk strádá emocionálně nejvíce.

Psycholožka Penny Silivus Gillettová vypráví v Guidepostu o své ženě zlatého retrievera, Francine, která dokáže tak jednoznačně pochopit pocity pacientů, že se sama zapojuje do terapeutického procesu.

Jednou se Francine proplížila pod stolem paní Gillettové a schoulila se k nohám muže, který byl tak plachý a odtazitý, že ze sebe nedokázal dostat ani slovo. Stačila jen přítomnost feny – ta ho tak uklidnila, že se najednou zcela plynule rozpovídal, což terapii výrazně pomohlo. Jindy zase Francine chtěla vyvolat kladné emoce u ženy, který byla silně zatrpklá a uzavřená do sebe – fena jí položila tlapky do klína. Paní se ihned začala láskyplně na fenu usmívat – psycholožka je přesvědčena, že láska a soucit feny se staly mezníkem v průběhu terapie, jakož i v životě této pacientky.

Francine naprosto přesně věděla, koho má utěšit a jaký způsob bude pro toho kterého člověka nejlepší. Nervózním, osamělým či rozzlobeným pacientům jen něžně položila bradu do klína a vzhlížela k nim hnědýma očima plnými pochopení. Vždy vycítila u pacienta jeho tíseň či strach a přinutilo ji to takovému člověku pomoci.

Z knihy Kristin von Kreislerové „Jak zvířata milují bližního svého“ (Práh).

DŮKAZY PROMĚNY

Genom je obdařen obrovským potenciálem pro vznik variací a díky různé expresi genů je možná ještě vyšší míra variace. Je proto možné, aby se objevily výrazné změny ve formě i struktuře jen díky tomu, že se změní způsob, jakým se určité geny projevují, nebo změnou jejich vývojové exprese, případně aktivací nebo deaktivací genů v genomu.

Když se změní podmínky prostředí, rostliny a živočichové jsou schopni se přizpůsobit tím, že se geny a jejich kontrolní mechanismy aktivují různým způsobem, což jim umožní přežít. Pro překonání překážek není nutné čekat na výskyt nějaké příznivé mutace. Organismy jsou v jistém smyslu v rámci své genetické výbavy již předem připraveny vypořádat se s případnými změnami.

Někteří živočichové jsou navíc schopni zvládnout i drastické změny, pokud jsou předem vybaveni mechanismy, které jim umožní vstoupit do úplně nových adaptačních zón, jako například při přechodu od býložravého způsobu života k masožravému.

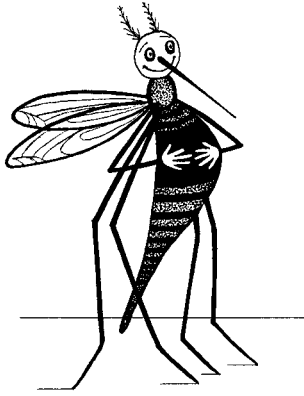
ROSTLINY

Podle zprávy v knize Genesis byla po pádu země prokleta, a rostliny i živočichové se změnili. Některé rostliny měly plodit jen trní a dá se předpokládat, že změny v ročních obdobích daly vzniknout opadá-

vání listů na stromech, které se tak vypořádávaly s novými podmínkami. Plevel není nic jiného než rostliny, které silně soupeří s kultivovanými formami. Není zvláštní, že většina rostlin, které člověku slouží jako zdroj potravy, potřebuje velkou péči, aby vydaly plody? Když je ponecháme svému osudu, rychle jsou vytlačeny jinými druhy, které jsou schopnější. Kdyby všechny tyto rostliny existovaly dlouho před příchodem člověka, proč je ještě máme? Zdá se, že dostatečné zásobení potravinami je zajištěno jen díky tvrdé a intenzivní lidské práci a bez jeho potu by nebylo možné zachovat rostliny nutné k obživě. Podle knihy Genesis měl člověk pracovat již před pádem – měl rostliny prořezávat a udržovat – nesrovnatelně více námahy ho to stálo po pádu.

Bůh řekl, že se na Zemi objeví trní a hloží. Trny jsou vlastně jen modifikovanými kmeny nebo větvemi, u nichž došlo ke změně procesu růstu (jiná exprese vývojových genů) a ostny jsou modifikovanými listy, u nichž došlo k téměř processu. Neobjevila se žádná nová informace, jen se změnil stávající vzorec. Podle Bible rostliny původně získávaly vláhu ze zvýšené hladiny podzemních vod a z ranní rosy. Podobné podmínky jsou dnes často napodobovány ve sklenících, protože se zjistilo, že závlaha pouze u kořenových systémů brání vzniku plísní na listech; zavlažování pomocí postřikovačů, kdy se voda dostává jen na listy, nemusí rostlinám vždy prospívat. Naopak závlaha pomocí jemné aerosolové mlhy má pozitivní vliv a rostliny jsou schopny svými listy absorbovat i mikroživiny. Brzy rána jsou na listech za určitých podmínek otevřené průduchy, a to rostlinám umožňuje příjem vody a živin. Je velice zajímavé, že vliv na schopnost rostlin pohlcovat vláhu a živiny skrze listy má dokonce i hudba – jemná klasická hudba nebo zpěv ptáků





KOMÁŘI MAJÍ ÚSTNÍ ÚSTROJÍ PŘI-POMÍNÁJÍCÍ LÉKAŘSKOU JEHLU, JEHOŽ POMOCÍ SAMIČKY SAJÍ KREV HOSTITELE. KOMÁŘI SAMEČCI OVŠEM TOTÉŽ ÚSTNÍ ÚSTROJÍ POUŽÍVAJÍ K SÁNÍ ROSTLINNÝCH ŠTÁV.

absorbci vody zvyšují. Je možné, že krása přírody byla naplánována tak, aby vytvořila onu fantastickou harmonii přírody, a že v mnoha případech vidíme jen zlomek původní dokonalosti?

PARAZITI A JEDOVATÁ ZVÍŘATA

Jisté organismy se mohou změnit v nebezpečné jen tím, že jsou přemístěny do jiného prostředí, na které nejsou zvyklé. Například bakterie mají žít na velice specifických místech trávicího traktu. Když se dostanou jinam, mohou způsobit obrovské potíže a napáchat velké škody, protože u nich dojde k fyziologickým změnám, jež mohou vyvolat produkci škodlivých látek (například produktů metabolismu nebo bílkovin) s negativními účinky (mohou způsobovat např. průjem). Organismy vyvolávající nemoci mohly vzniknout například takto: bakterie mohly mít původně vysoce specifické úlohy při podpoře různých pochodů v těle a okolním prostředí, stejně jako to stále činí nespočet prospěšných bakterií, a je možné, že byly pouze prospěšné. Změny u bakterií, které se již ocitly mimo své původní prostředí, mohou být velice rychlé a pokračovat dlouhodobě, protože mechanismy pro genovou modifikaci prostřednictvím přenosu plazmidů (malých kruhových molekul DNA schopných sebe-replikace, obsahujících doplňující genetické informace) jsou v nich již obsaženy.

Totéž se dá říci o všech organismech, z nichž se nakonec stali paraziti. Změna prostředí s radikální změnou místa, kde má organismus žít, ho může dovést k tomu, že začne využívat nové (a odlišné) zdroje potravy, což může dát podnět ke vzniku parazitismu a masožravosti. Tak je možné, že se jednobuněčné organismy, které měly řadě živočichů pomáhat, změnilly v nebezpečné patogeny, a houby, jež měly napomáhat

rozkladu rostlinného odpadu (nezapomínejme, že rostliny byly stvořeny jako zdroj potravy a obživy), mohly začít parazitovat na živých organismech. Parazitující červi vykazují značnou míru degenerace orgánů a tasemnice a hlísti nejsou dnes již ničím víc než pouhými reprodukcími se organismy. Koryš kořenohlavec (*Sacculina*) parazitující na krabech nemá trávicí trakt, ale jeho larva má stále volně plovoucí formu (nauplius). Namísto toho, aby dospěla v normálního koryše, změnil se ve svém krabím hostiteli v hromadu vláken. Ztráta orgánů není nezbytně výsledkem mutací, může se jednat o pouhou deaktivaci systémů, které nejsou v nových podmínkách zapotřebí. Nejedná se o důkaz evoluce, ale spíše naopak o důkaz jejího opaku (tj. degenerace a úpadku).

Také hmyz si mohl najít různé nové obranné mechanismy a způsoby parazitismu. Komáři mají ústní ústrojí připomínající lékařskou jehlu, jehož pomocí samičky sají krev hostitele. Komáři samečci ovšem totéž ústní ústrojí používají k sání rostlinných šťáv. Je možné, že rostlinné nektary již neposkytují dostatek energie, které samička potřebuje pro zajištění dozrávání vajíček, a že stejné ústrojí, které kdysi sloužilo k sání rostlinných nektarů, může být stejně účinně použito k sání krve? Včelí žihadlo je pro změnu zmodifikované ústrojí pro kladení vajíček (kladélko). Rozmanitost a přizpůsobivost včelího genomu je jasně vidět na tom, že ze včelího vajíčka se vyvine dělnice nebo královna podle toho, čím je krmeno. Kdyby královna uhynula, mohou se i dělnice změnit v královnu, pokud budou dostávat jinou potravu, která zjevně aktivuje latentní genové systémy, které umožní, aby se z dělnice neschopné reprodukce stala královna schopná klást vajíčka. Různé sekrety, které jsou spojeny s kladením vajíček, se mohly klidně změnit v jed, který je do těla vstříknut při bodnutí (včelou).

Jed není, obecně vzato, ničím víc než modifikací normálních sekretů. Jed jedovatých ryb je produkován ve žlázách, které obvykle vytvářejí ochranný sliz pokrývající tělo ryby. Ostny, jimiž se jed dostává do těla jiného živočicha, vznikly změnou paprsků ploutve. Není také vyloučeno, že jed hadů a pavouků je pouze modifikací trávicích proteinů. Čím se hadi a pavouci živili původně, je otázka spíše spekulativního charakteru. Určité druhy pavouků z čeledi křížákovitých se živí pylem zachyceným v jejich sítích a je docela dobře možné, že k původní stravě pavouků patřila i větrem přenášená semena. □

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

Strava snižuje riziko srdečního onemocnění

Výsledky studie vypracované na Johns Hopkins Medical Institutions v Baltimore ukázaly, že strava s nízkým obsahem tuku a s hojným zastoupením ovoce a zeleniny snižuje riziko srdečního onemocnění prostřednictvím redukce hladiny homocysteinu v krvi – a to asi o 7–9 procent. Vědci se domnívají, že další nezávislý prospěšný účinek mohou přinést změny v hladině folátů v krvi.

Studie zahrnovala 118 lidí s mírně zvýšeným krevním tlakem. Tito lidé před jejím začátkem konzumovali typickou americkou stravu, tedy relativně málo ovoce, zeleniny i mléčných výrobků; 37% přijatých kalorií pocházelo z tuků. Po třech týdnech rozdělili vědci účastníky studie do tří skupin.

Lidé ze skupiny, ve které v následujících týdnech konzumovali nejvíce ovoce, zeleniny, omezili příjem nasycených tuků i celkového tuku a měli ve stravě denně nejméně 400 mikrogramů folátů (nalézají se zejména v zelené listové zelenině či mořských řasách), zaznamenali snížení hladiny homocysteinu. Ve skupině, kde nedošlo ke změně jídelníčku, došlo naopak ke zvýšení hladiny homocysteinu.

Homocystein je vedle zvýšeného cholesterolu a zvýšeného krevního tlaku dalším rizikovým faktorem srdečního onemocnění.

Circulation 2000;102

Hladina cholesterolu se během puberty snižuje

Studie, která zahrnovala 663 chlapců a dívek ve věku osmi až deseti let, kteří byli sledováni po dobu tří let, se pokoušela zjistit, zda strava s poněkud nižším obsahem tuku (asi 29% přijatých kalorií ve formě tuku) má nějaký vliv na hladinu cholesterolu v této věkové skupině.

Ukázalo se, že děti, které konzumovaly méně tuku, zaznamenaly v pubertě poněkud větší pokles hladiny LDL („špatného“) cholesterolu (o 0,4 mmol/L) než jejich vrstevníci s tučnějším jídelníčkem (o 0,27 mmol/L). K poklesu však došlo u obou skupin.

Výsledky – související více s pohlavním dospíváním než se stravou – tak mohou vysílat falešný signál, který mnoho neříká o tom, jakému riziku srdečního onemocnění mohou být mladí lidé později vystaveni. Podle dr. Petera Kwiteroviche, profesora pediatrie na Johns Hopkins University, je proto nutné měření v rané dospělosti opakovat.

Circulation 1997;96:2526-2533

Lidé žijící v manželství jsou zdravější a bohatší

Po celém světě ukazuje řada studií, že ve srovnání s lidmi, kteří nejsou oddáni, lidé kteří oddáni jsou: jsou šťastnější, jsou zdravější a žijí déle, více vydělávají, jsou pracovitější a více naspoří.

Podle Waite & Gallagher (2000) nárůst přínosů a zabezpečení v manželství je z velké části způsoben „závazkem“. Dlouhodobý závazek umožňuje párům riskovat „specializaci“ nebo oprostít se od domácích rolí. To je účinné uspořádání, pokud jde o čas, stres a peníze.

Závazek také motivuje páry, aby jeden na druhého dávali pozor. Tyto dva faktory do značné míry vysvětlují zlepšení zdraví a majetku. Manželé také mají větší společenskou i finanční podporu od obou svých širších rodin.

Nedávné dlouhodobé studie testovaly hypotézu, že oddaní lidé jsou prostě šťastnější, zdravější a bohatší – z hlediska výběru zkoumané skupinu. Ačkoliv výběr je někdy zřejmý, někdy zřejmý není. Je jasné, že manželství přispívá kauzálně jak k přínosům, tak k ochraně.

Mnohé studie začínají s velkou skupinou lidí, od kterých se získají základní informace. Po létech lze na počáteční rozdíl – jako je vzdělání, rasa, pohlaví, společensko-hospodářské postavení, zdraví a spokojenost – nebrat zřetel, aby se ukázalo, že samotné manželství přispívá k tomu, že jsou lidé šťastní.

Psychické zdraví je horší u nesezdaných

Výskyt alkoholismu, depresí, psychických poruch a sebevražd je u většiny kategorií nesezdaných lidí přibližně dvakrát pravděpodobnější než u sezdaných (Robins & Reiger, 1991; Smith et al., 1988).

Dlouhodobá studie 1 500 lidí ze střední třídy s vysokým IQ zjistila výrazně vyšší míru úmrtnosti u těch, jejichž rodiče se rozvedli (Tucker et al., 1997), zejména když se rozvedli dříve, než byly děti 4 roky (Singh & Yu, 1996).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Sezdaní lidé více naspoří

Sezdané páry v USA měly ve svých 50 tých a 60 tých letech zhruba dvojnásobný majetek na osobu ve srovnání s ostatními (rozvedenými, ovdovělými a ostatními nesezdanými) lidmi. V pětiletém období oddaní lidé šetřili rychleji, i když se bralo v úvahu vzdělání a zdraví. Vyšší příjmy ovlivňují jen méně než třetinu rozdílností v majetku. (Smith, 1995).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

ŠPATNÁ DISCIPLÍNA

Psychiatři varují, že nedostatečná disciplína vede k hraničním poruchám osobnosti. Nedostatečná disciplína znamená říct ano a potom říct ne, takže dítě nikdy neví, co přijde. Dítě nezná pravidla, protože až příliš často žádná neexistují. Všechno je dovoleno.

Takové dítě vyrůstá s tím, že má o sobě dost špatnou představu a je si jenom mlhavě vědomo své vlastní identity. Vzhledem k tomu, že mu chybí silná osobnost, musí se k někomu přidat, aby se cítilo být



KDE JE UZNANÁ AUTORITA A PEVNÁ DISCIPLÍNA, TAM JE POCIT BEZPEČÍ. NEDOSTATEČNÁ AUTORITA VNÁŠÍ DO DĚTSKÉ MYSLI NEVYHNUTELNĚ NEPOŘÁDEK, ZMATEK, ÚZKOST A NEKLID, A TO VŠECHNO PŘISPÍVÁ KE ZNAČNĚMU UTRPENÍ.

kompletní. Soustavně napodobuje ostatní v naději, že si tím potvrdí svoji vlastní tožnost. Je výjimečně závislé a patří k rizikové skupině se sklonem k nadužívání alkoholu či drog.

Podle dr. Campbella může být nepřítomnost jasných hranic pro dítě stejně traumatická jako extrémní zanedbávání ze

strany rodiče (ke kterému dochází, když už dítě není rodičovskou prioritou) či incest (strašlivý důsledek převrácení rodičovské a dětské role).

Dítě má nárok na to, aby se mu dostalo disciplíny, tedy především jasné definice toho, co je dobré a co je špatné, co je dovoleno a co je zakázáno. Bez disciplíny dojde u dítěte zcela jistě k problémům s rozvojem osobnosti, jež se projeví velmi chabým rozvojem životních dovedností. K tomu se přidávají i psychické problémy, protože dítě, kterému se nedostalo té přednosti, aby se naučilo respektovat určitý počet omezení a zákazů, nedokáže racionálně a jasně uvažovat.

Bude pro něj také výjimečně obtížné se otevřít vůči druhým; pokud to dokáže, bude na sebe nahlížet jako na chodící mrtvolu, bude se cítit jako člověk, který není schopen užívat si života, mučený „zlými předtuchami“, pocity „hrozícího zla“, „pocitem všezahrnující temnoty“. Bude mluvit o chvílích, kdy „se nedokáže zbavit bolesti“, jež tyto pocity způsobují. Cítí se, jako by byl „pod černou dekou“.

Na tato osobní odhalení by neměla zapomínat žádná matka ani žádný otec, kteří váhají vzít do ruky osud svého vlastního dítěte, kteří se mu bojí říct ne anebo poranit jeho city tím, že mu odmítnou něco poskytnout, třeba nějakou sladkost. Ve skutečnosti se mají věci úplně jinak.

Jak říká dr. Campbell: „Stres na děti velmi snadno působí a způsobuje u nich nevyzpytatelné chování. A vzhledem k tomu, že stres není nikdy stálý, ani jejich chování není nikdy stálé ... Někdy se zdá, že se chovají normálně, a pak se najednou začnou projevovat zcela iracionálně. Jejich chování je proměnlivé. Můžete si snadno představit, jaká je to mizérie, když se vaše myšlenky neustále mění.“

Je jistě obtížné představit si, že by šlo úspěšně vychovat dítě bez lásky, ale je zcela nemyslitelné předpokládat, že by se to mohlo podařit bez nezbytného množství nediskutovatelných

„ne“, neodvolatelných příkazů a absolutních zákazů. Dítě, jež je milováno, se nevyhnutelně setká s autoritou, které bude mít silnou tendenci se poddat. (...)

Dítě musí být za všech okolností svědkem toho, že matka respektuje otce a otec respektuje matku. Jestli matka řekne: „Dnes půjdeš do postele v sedm hodin,“

otec může přidat jenom: „Poslouchej matku a dělej, jak ti řekla.“ Je to tak jednoduché. Dítě vychované podle matčina řádu (ano znamená ano a ne znamená ne) a otcových standardů (které platí vždycky, nezávisle na tom, jak hodně dítě pláče, křičí a vzteká se), nebude mít žádnou jinou volbu než oba rodiče respektovat.

Kde je uznaná autorita a pevná disciplína, tam je pocit bezpečí. Když říkáme, že děti nelze vychovávat bez disciplíny, vlastně to znamená, že je nelze vychovávat bez toho, aniž by se jim dostalo pocitu bezpečí. Nedostatečná autorita vnáší do dětské mysli nevyhnutelně nepořádek, zmatek, úzkost a neklid, a to všechno přispívá ke značnému utrpení. Ukáznit dítě, naučit je rozdílu mezi správným a špatným, mezi povoleným a zakázaným, to znamená dítě milovat.

Pokud chceme dítě vychovat s cílem, aby z něj vyrostl zdravý, produktivní a nezávislý dospělý člověk, nezapomeňme, že láska znamená mnohem častěji říct „ne“ než říct „ano“. Láska znamená nenechat dítě dělat to, co se mu líbí.

ŽIVOTNÍ REALITA

„Dítě ... má být vychovááno v duchu porozumění, tolerance, přátelství, míru a všeobecného bratrství a při plném vědomí, že jeho energie a nadání by měly být dány do služeb jeho bližních.“

Je špatné nechat dítě dělat to, co se mu líbí, a je stejně špatné dovolit mu myslet si, že je lepší nebo horší než jeho soused. Vychovávání dětí na základě porovnávání je velmi krutou podobou zneužívání.

Když porovnáváme své děti s jinými dětmi a soustavně jim říkáme, že druhé děti jsou lepší anebo ne tak dobré jako ony, když dáváme nějaké jiné dítě za příklad někoho, kdo je více (nebo méně) inteligentní, více (nebo méně) bohatý nebo více (nebo méně) krásný, když zaséváme do svých dětí pocit, že musí být jiné, než jsou, mají-li si zasloužit naši pozornost, lásku a přijetí, klademe jim pro svoji lásku podmínky. Tím je ve skutečnosti vlastně odmítáme. Současně je také ničíme, protože ve chvíli, kdy člověk začne věřit, že je lepší nebo ne tak dobrý jako někdo druhý, přestává být opravdu lidským. Pocity tolerance, přátelství a bratrství, které člověk potřebuje, aby mohl věnovat svůj talent a energii, již disponuje, ke službě svým vrstevníkům, se nemohou rozvinout a jeho srdce vyschne jako travnatá step v srpnu.

Dítě, kterému vzkazujeme, že je horší než jiné děti, uvěří, že jiní jsou lepší než ono. Jak může pak věřit, že jej druzí potřebují? A když se mu dostane informace, že je lepší než ostatní, jak by si pak mohl myslet, že by druhé mohlo někdy potřebovat? Ať to vezmeme z kteréhokoliv konce,

Pokud chceme dítě vychovat s cílem, aby z něj vyrostl zdravý, produktivní a nezávislý dospělý člověk, nezapomeňme, že láska znamená mnohem častěji říct „ne“ než říct „ano“.

dítě, které je vychovááno porovnáváním s druhými, zůstane izolované a oddělené od ostatních. Stane se nástrojem hrdosti nebo studu, pohrdání nebo závisti. Ve všech případech není o co stát; tyto vlastnosti jsou všechny výjimečně zničující a znetvoří jeho mysl do té míry, že se pro něj „ostatní“ stanou nepřáteli, jenž je třeba držet si od těla, nebo je možná odstranit anebo dokonce zničit. (...)

Když se snažíme zakrývat nepřijatelné chování dětí, vysvětlit hloupostí, kterých se dopustily anebo které řekly, a chránit je před selháním, je to stejně nebezpečné jako skočit ze střechy budovy a očekávat, že vzlétne.

Dítě musí vědět, že když se dotkne kamenné matce, tak se spálí. Proto musí naslouchat své matce, když mu vážně říká „toho se nedotýkej“. Jestliže poslechne, bude v pořádku. Pokud neposlechne, spálí se. Bude to bolet, bude plakat, matka mu popáleninu ováže a slzy osuší. Ponese si však s sebou jizvu, aby nezapomněl.

Když si hrajete s ohněm, spálíte se. Tato základní lekce o příčině a následku učí dítě tomu, že je dobré poslechnout; když neposlechne, učí se vděčnosti za to, že následky jeho činů nebyly vážnější. Učí se neobviňovat ostatní za vlastní chyby a bude se upřímně snažit chovat rozumněji.

Realisticky vychovávat znamená dát dětem najevo, že jsou odpovědné za ostatní, protože druzí jsou právě takoví, jako jsou oni sami. Současně to znamená, že je naučíme být odpovědné za to, co udělají – a jediný způsob, jak toho dosáhnout, je nechat je pokaždé trpět důsledky svých činů.

Takovým způsobem dítě časem, až zažije sklíčenost z vlastních proher, z vlastních selhání i z vlastního chybování, pozná největší radost ze všech, radost, kterou přináší služba druhým spojená s překonáváním svého vlastního „já“. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s OS Maranatha. K zakoupení mj. v prodejnách Country Life.

Duševní pohoda a vztahy

Duševní pohoda dětí z vysoce konfliktního manželství se může po rozvodu zlepšit, ale většina rozváděných manželství není vysoce konfliktních a takové rozvody mají nejničivější okamžitý vliv na děti (Amato & Booth, 2001). Studie lidí narozených v roce 1958 v UK ukázala, že u dětí, které zažily rozvod, je o 39 % vyšší riziko duševních a zdravotních problémů (Cherlin et al., 1998).

Historická 25 let trvající studie 93 dětí z rozvedených manželství v USA ukázala, že okamžité trauma z rozvodu je méně důležité než prvních 10 let života v dospělosti, kdy jsou ve středu zájmu vztahy mezi mužem a ženou (Wallerstein, 2000). Dospělé děti z rozvedených rodin jsou 2–3× častěji nakloněny ke konkubinátu, a pokud uzavřou sňatek, jsou daleko náchylnější k rozvodu, speciálně v počátcích svého manželství a čím mladší byly, když se jejich vlastní rodiče rozvedli (Amato & Booth, 1997).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Ženatí muži jsou úspěšnější

10-40% prémie k platu, které dostávají ženatí muži ve srovnání s neženatými, jsou „jedním z nejlépe dokumentovaných fenoménů ve společenských vědách“ (Waite & Gallagher, 2000).

Je obvyklé téměř ve všech vyspělých zemích (Schoeni, 1995), průměr v USA je 30 %, že plat roste s vysokoškolským vzděláním.

Růst platu začíná v roce před svatbou, pokračuje během manželství a ztrácí se po rozvodu, i když potlačíme ostatní faktory (Daniel, 1995).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Manželství a konkubinát není totéž

V nedávno vydaném časopise pro manželské páry v UK „Married LIFE“ byly publikovány výsledky výzkumu o přínosech manželství pro zdraví. Citované studie však smísily dohromady manželství a konkubinát, z čehož plynulo, že je to totéž. Není.

Odhaduje se, že v UK 70–90 % párů vstupujících do manželství už před tím spolu žilo. Má se za to, že společný život před svatbou je dobrou zkouškou vztahu. Mnozí z toho udělali závěr, že vůbec není důvod ke sňatku. Důkazy svědčí o tom, že pravý opak je pravdou.

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Rozvod a rozchod – věci jdou k horšímu

Odhaduje se, že v UK nejméně jedno ze tří manželství končí rozvodem. Konkubináty se rozcházejí ještě daleko častěji. Důsledky takových rozhodů jsou velké. Dospělí velmi riskují svou duševní pohodu a zdraví po rozvodu nebo rozchodu.

Manželství má sklon zbavit lidi chudoby, zatímco rozvod má tendenci je do ní zavést. Také jejich děti nesou důsledky, které je mohou vážně ovlivňovat po celý život.

Prímá cena, kterou daňoví poplatníci v UK zaplatí za rozpad vztahů, přesahuje 15 mld £ ročně (Poznámka překladatele: tj. cca 500 mld Kč; velmi přibližně by se tedy dalo odhadnout, že má-li ČR 10 mil. obyvatel ve srovnání s 60 mil v UK, jsou náklady v ČR cca 50 mld Kč ročně, tj. více než 5 % státního rozpočtu ČR). Naproti tomu titěrných 5 mil. £ ročně se věnuje na propagaci manželství a prevenci rozchodů. Jinými slovy z každých 3 000 £, které vláda spotřebuje jako náklady na rozvody, vynaloží pouhou 1£ na prevenci, aby se věci nezhoršovaly. Věci se zhoršují.

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Uzavření sňatku prospívá duševnímu zdraví

Dlouhodobá studie duševní pohody ukázala, že duševní zdraví se podstatně a trvale zlepšilo po uzavření sňatku. Podobně rozvod nebo rozchod způsobily výrazné zhoršení duševní pohody, zejména u žen.

Studie byla navržena tak, že záměrný výběr byl vyloučen (Marks & Lambert, 1998). Podobná 7letá studie vyloučila možnost, že by zjištěné nižší podíly alkoholismu u udaných žen a depresí u ženatých mužů byly způsobeny záměrným výběrem (Horowitz et al, 1996).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Konkubínát před svatbou zvyšuje riziko rozvodu

Mnohé studie po celém světě zjistily, že konkubínát před svatbou zvyšuje riziko pozdějšího rozvodu přibližně o 40–85% (Bumpass & Sweet, 1995; Kahn & London, 1991; Haskey, 1992).

Speciálně to platí pro vícenásobné konkubináty.

Některé studie, ale ne všechny, zjistily, že konkubínát s plánem uzavřít manželství nemá na následné manželství žádný vliv (Teachman & Polonko, 1990).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

UPROSTŘED NÁS...

Zvěst Velikonoc říká, že ve uzkríšeném Kristu je s námi sám živý Bůh. Jak stojí psáno v knize Jozue: Bůh silný, živý je uprostřed vás. To je slovo, které velice potřebujeme.

Život není snadný a nejednomu z nás bývá někdy velice těžko. Cítíme se osamělí, slabí, obklíčení nesnáze, které nedokážeme změnit a vnitřně zvládnout. Svírá nás úzkost, zda budeme stačit na všechno, co na nás čeká.

V takovém rozpoložení si ani neuvědomujeme, že jsme vnitřně ve stejné situaci, v jaké byl Boží lid na prahu zaslíbené země, v okamžiku, o němž se mluví ve třetí kapitole knihy Jozue. Mnozí si tehdy jistě říkali: Je to moudré, pokoušet se vůbec do té zaslíbené země vstoupit? Je to moudré, vydávat se na cestu za Božím královstvím? Vždyť nás tam čekají jen samé nesnáze a nepřátelé. Kenaanci, Chetejci, Emorejci a mnozí jiní! Neměli přece jen pravdu ti, kdo nás nebo naše otce tehdy na poušti před cestou do zaslíbené země varovali?

Však když do ní vyslal Mojžíš zvědy, donesli zprávu, že v té zemi sídlí obyvatelé, kteří zvědům připadali spíše jako obrové a běsi než jako lidé. Zdálo se jim, že tam bydlí bytosti, do nichž se vtělily samy pekelné mocnosti zhouby a zániku! Jejich opevněná města jsou pro nás, poutníky z pouště, jako nedobytné hrady bohů a jejich železné vozy páchnou podsvětím. Proti nim teď máme my, nemohoucí a slabí, vyrazit? Vždyť to musí špatně dopadnout!

Ale tohle vše nejsou jen otázky dávné minulosti. Boží lid, který putuje do Božího království zkouškami pouště jako kdysi Izrael, se musí střetnout s Pokušitelem a jeho šiky, s posměchem a utrpením a nakonec s tím nejposlednějším protivníkem – smrtí. Však to byla cesta i Ježíše Krista.

Do této chvíle úzkosti a napětí, kdy Izrael stojí před Jordánem, říká Jozue: Přistupte sem a slyšte slova Hospodina, Boha našeho! Bůh vám chce v této chvíli říci rozhodující slovo. Je to slovo opravdu důležité, protože je předznamenáním všeho, co bude dál. Do všeho, co je před vámi, nejedete sami. Bůh silný, živý je uprostřed vás. Tělesným zrakem lze ovšem vidět jen znamenání jeho přítomnosti, jako byla pro lid Staré smlouvy truhla a jako je pro nás chléb a víno. Ale on je uprostřed nás navzdory naší malověrnosti, nemohoucnosti a hříšnosti. „Uprostřed vás stojí, koho vy neznáte,“ říká Jan Křtitel (J 1, 26), když

chce ukázat na podivuhodnou skrytou Boží přítomnost v Mesiáši.

A ten Bůh, říká Jozue, který je uprostřed vás, je Bůh silný a živý. Žádná mrtvá modla, kterou si lidé vytvořili, ať svými rukama nebo v představách. Tento rozdíel je nesmírně důležitý zvláště tehdy, mluvíme-li s lidmi, kteří v Boha nevěří. Když se mne někdo zeptá, zda věřím v Boha, odpovím ano, ale ne v to, co on za boha považuje.

Lidé si navykli představovat si pod slovem „bůh“ často všelijaké ubohé modličky, které ovšem neexistují. Známe je alespoň my? Víme, o kom mluvíme, když mluvíme o Bohu? Tušíme alespoň, kdo je to Bůh silný a živý? I nás někdy svírá pochybnost: Je ten náš Bůh živý? Není preludem a iluzí? Je silný? Může nám pomoci v naší bídě?

A právě na tuto otázku odpovídá Jozue: To, že Bůh silný, živý jest uprostřed vás a že vám opravdu dá vítězství nad vším, co vás ohrožuje, poznáte podle toho, že „před vámi přejde Jordán schrána smlouvy Pána celé země“ (Oz 3,11). To bude znamením, dokladem Boží přítomnosti a živoucnosti i předjímkou a závdavkem budoucího vítězství: schrána smlouvy přejde Jordán a s ní i všechen lid.

Jak tomu máme rozumět? Důležité je, co tu vlastně znamená Jordán. Pro Izraelce, kteří stáli na jeho břehu, to nebyla jen obtížně překonatelná řeka. Přejed Jordán byl opakovaným přechodem přes Rudé moře při vyjití z Egypta. A tak jim byl Jordán stejně jako moře ztělesněním smrtících proudů zhouby, které zachvacují, ničí a do říše smrti unášejí všechny, kdo do nich vstoupili. Podobně jako kdysi zachvátily proudy potopy hříšné a zvrácené lidstvo, Jordán je vlastně hranicí smrti, kterou je obklopen život každého člověka.

Ale víra ví, že smrt nemá poslední slovo. Živý Bůh je dárce života i uprostřed proudů smrti. Prolomí je a s nimi vládu smrti, a tím, že jeho schrána, znamením jeho přítomnosti, a tak vlastně Hospodin sám, tímto proudem projde, otevře cestu skrze smrt do života, jako to už udělal tehdy, když otevřel cestu mořem. I na další pouti se setkáte s mocí hříchu, zhouby a smrti. Ale nezapomenete-li na otevřený Jordán, budete s ní moci bojovat v jistotě, že sama smrt je přemožena, Hospodin, Bůh živý, je vítěz; pravý a jediný Král celé země, všeho tvorstva a veškeré budoucnosti.

Takové poznání posiluje i zavazuje. Ti, kdo okusili Boží vítězství nad smrtí, jsou voláni sloužit tímto poznáním všem, slovy, ale především statečností a nadějností tváří v tvář i tomu, čím se projevuje smrt a všichni její spojenci. To je v pozadí Jozuových slov. Ne náhodou je zvěst o vysvobození z Egypta, ze života v duchovní nesvobodě, pod mocí cizích bohů, zvěst o vysvobození prolomením smrtících proudů moře,

v centru starozákonní zvěsti. Podle toho, že projdete Jordánem, poznáte, že Bůh silný, živý je uprostřed vás.

My jsme ovšem lid Nové smlouvy a slávy Boží hod velikonoční. A tak se musíme zeptat, jak se Bůh silný, živý osvědčil lidu Nové smlouvy. Odpověď je nasnadě. Osvědčil se velmi podobně, či spíše: ještě výrazněji a výmluvněji, a to novým prolomením proudů smrti, které na zemi zachvacují vše živé. Ale toho jednoho jediného, který do nich vstoupil před námi všemi jako schrána do vod Jordánu, toho tyto proudy nepohltily. Musely se rozevřít před jeho mocí, protože Bůh byl s ním, a přemožená smrt vydala svou kořist. „Smrt je pohlcena, Bůh zvítězil,“ píše apoštol (1. Kor 15, 54b).

Vzkříšený Pán, to už není jen minulost. Minulost mají i mrtví. Ale co je mrtvé, opravdu mrtvé, tomu chybí budoucnost. Kolik věcí i myšlenek zde na světě se zdá být velice silných, a přece nemají budoucnost, jsou už vlastně mrtvé. Kdežto Kristu, a to jemu jedinému, patří všechna budoucnost. Svým vzkříšením vstoupil do naší minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Ba víc, on sám je naše budoucnost, i když si to sami ve své nedověře a nechápavosti neuvědomujeme, i když to ještě neumíme docenit a domyslit.

A tak jsme často jako ten lid stojící s Jozuem před vzdutým Jordánem, také plní strachu, úzkosti a nedověry. Netěší nás, že i nám určil Bůh cestu do svého království skrze smrtící proudy vzdutého Jordánu. Cesta je to těžká, protože nás na ní čeká veliký boj víry, zápas o pokoru a ry-zost vlastního srdce, o trpělivost a stálost v pokušeních a protivenstvích. Čeká nás těžký boj s naším starým „já“, abychom uměli odpouštět, milovat, sloužit a pomáhat bez podmínek a bez nároků jako náš Spasitel a abychom v dobrém díle vytrvali. A na konci pak čeká zkouška nejtěžší a protivník nejposlednější.

Není divu, že je nám na takové pouti do Božího království nejednou těžko, že klesáme a zemdlíváme, že nás přepadá malomyslnost. Ale i nám zní ústy Jozue – Ježíše (původně byla obě jména totožná) táž veliká Boží zvěst: Nebojte se. Jako byly



kdysi otevřeny smrtící proudy Rudého moře i Jordánu, tak Kristus zvítězil nad smrtí. A je s námi.

A že je mezi námi silný a živý, můžeme poznávat z toho, že až dodnes, i mezi námi jeho živá láska přemáhá proudy nenávisť, že jeho odpuštění strhává i mezi námi hradby našich vzájemných křivd a provinění a vrací nás do obecenství radosti a naděje. Kdyby tu s námi dodnes nebyl, už dávno by se byl jeho lid rozplynul v proudech nicoty.

Ano, z toho všeho, že nám dodnes dává svého Ducha, že nás jím učí povstávat ze strhujících vírů nečistoty, úzkosti i nedověry, prostě z toho, že s námi až dodnes tak milostivě nakládá, můžeme poznávat, že je živ, že vskutku povstal a že je s námi, že je uprostřed nás. Ať ho známe, nebo ještě neznáme. Ano, „uprostřed vás stojí, koho vy neznáte.“

A ten vzkříšený vítěz nad smrtí, jehož vítězství slavíme, půjde před námi – jako šla kdysi schrána a s ní sám Hospodin přes Jordán – všim, co bude poznamenáno předzvěstí smrti. Bude s námi, i když budeme stát ve své poslední hodině na břehu vzdutého Jordánu, jak zpívají spirituály, až se budeme znovu ptát

tváří v tvář smrti po pravém životě – po životě věčném. On, náš ukřižovaný Pán, půjde před námi. Vždycky a všude. A podle toho poznáte, že Bůh silný, živý byl, je i bude uprostřed vás. □

Z knihy prof. Jana Hellera „Jak orat s čertem“ (Kalich)

Život není snadný a nejednomu z nás bývá někdy velice těžko. Cítíme se osaměli, slabí, obklíčení nesnáze, které nedokážeme změnit a vnitřně zvládnout.

Dívky reagují jinak než chlapci na nucený sex

Jsou-li dospívající dívky vystaveny silnému psychologickému stresu, typicky se uzavírají samy do sebe nebo se např. utíkají k bulimii, zatímco chlapci mají v podobné situaci naopak sklon problém ventilovat navenek – v agresivním a násilném chování.

Výsledky studie vypracované na 7 884 studentech ve věku od čtrnácti do osmnácti let ukázaly, že dospívající, kteří jsou přinuceni proti své vůli k sexuálnímu styku, se od tohoto schématu odchyľují – dívky se začínají chovat agresivně a chlapci naopak jeví tendenci řešit si následky sami v sobě (mj. i bulimií, tedy přejídáním).

Ukázalo se, že z těchto sexuálně aktivních studentů bylo plných 30 procent dívek a 10 procent chlapců někdy nedobrovolně přinuceno k sexu.

Podle autorů studie by se proto měla psychoterapie zabývat agresivním chováním studentů – ať už navenek či vůči sobě – zabývat také zjišťováním, zda nedošlo k nedobrovolné sexuální aktivitě.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 1998;152:57-63

Zrušení vztahu přijde v UK na miliardy

Zpráva Family Matters (Lindsay, 2000) odhaduje konzervativně přímé náklady daňových poplatníků v UK na 15 mld £. Víc než 8 miliard jde na podporu svobodných rodičů. Zbytek připadá na přímé náklady na rozvod – např. právní poradenství, ochrana před domácím násilím, dopad na zdraví atd.

Ztráty ekonomiky v zameškaných pracovních hodinách byly odhadnuty na dalších 15 mld £. Důsledky snížené produktivity rozvedených a snížení kupní síly rozdělených domácností nebyly vyčísleny.

Dokud společnost nerozpozná rozdíly ve struktuře rodiny zjištěné výzkumem a nebude usilovat o zmenšení jejich negatiivních dopadů, je jisté, že požadavky na vládu a daňového poplatníka neúprosně porostou.

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Manželství chrání partnery před násilím

Podle národního přehledu rodin a domácností v USA je riziko násilí mezi nesezdanými partnery 4× větší než mezi sezdanými, i když vyloučíme vzdělání, rasu, věk a pohlaví (Waite, 2000).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

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. března

Radostné srdce hojí rány
Přednáší ing. Robert Žižka

10. března

Aloe lékařská – všelék?
Přednáší Jana Konečná, DiS.

17. března

Jarní očistné kúry
Přednáší Jana Konečná, DiS.

24. března

Kravné mléko a lidské zdraví
Přednáší ing. Robert Žižka

31. března

Bylinky pro domácí použití
Přednáší Jana Konečná, DiS.

7. dubna

Výživa, psychika, stres a závislosti
Přednáší ing. Robert Žižka

14. dubna

Cukrovka není z cukru
Přednáší ing. Robert Žižka

21. dubna

Život na venkově
Přednáší Jana Konečná, DiS.

28. dubna

Já se z toho snad osypu
(aneb Potravinové alergie)
Přednáší ing. Robert Žižka

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

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

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

POLÉVKA Z ČERNÝCH FAZOLÍ

1 šálek černých fazolí, 8 šálků vody, 1 nakrájená cibule, 1 nakrájená zelená paprika, 2 stroužky utřeného česneku, 1 čl dobromyslu (oregana), 1 čl mletého římského kmínu, 1 plechovka (150g) rajského protlaku, 3 pl vinného octa, 1 pl sójové omáčky tamari, 2 šálky uvařené rýže natural, 1/4 šálku nakrájených zelených chilli papriček, 1/8–1/4 čl Tabasco omáčky, 1–2 pl nakrájeného čerstvého koriandru (nebo petrželové natě)

Fazole a vodu vložte do velké hrnce na polévku. Vodu přiveďte k varu, vařte asi dvě minuty. Odstavte, přikryjte a nechte asi 45 minut stát. Postavte znovu na plotnu, přidejte cibuli, česnek, zelenou papriku, dobromysl a římský kmín. Přikryjte a vařte na mírném plameni 1 1/2 hodiny. Přidejte rajčatový protlak, vinný ocet a tamari. Vařte dalších 30 minut. Přidejte chilli, rýži, Tabasco a koriandr (petrželovou natě). Vařte dalších 10 minut. Podávejte horké.

Užitečné rady: Jedná se o velmi kořeněnou polévku. Pokud nemáte taková jídla rádi, snižte množství Tabasca a koriandru.

TABOULI

1/2 šálku bulguru, 1 šálek vroucí vody, 2 čl citronové šťávy, 1/8 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1/4 šálku nakrájených zelených cibulek (asi tři kusy), 1 nakrájené rajče, 1/2 šálku nakrájené čerstvé petržele, 1/4 šálku nakrájené čerstvé máty, 1/2 šálku uvařené cizrny

Bulgur vsypte do malé misky a přelijte jej vroucí vodou. Promíchejte, přikryjte utěrkou a nechte asi jednu hodinu stát. Poté slijte přebytečnou vodu. Nejjednodušší je bulgur přecedit v jemném cedníku. Nechte vodu odtéct a dlaní bulgur ještě zmáčkněte,



aby co nejvíce nadbytečné vody odtéklo. Přeceděný bulgur vložte do mísy na salát. Přidejte zbývající ingredience a dobře promíchejte. Přikryjte a nechte nejméně dvě hodiny v chladničce, aby se jednotlivé chutě dobře proluly.

Tabouli je pokrm, který si můžete předem připravit – a který se proto hodí třeba na piknik. Tento salát můžete použít jako náplň do arabského „pita“ chleba. Množství jednotlivých ingrediencí můžete samozřejmě zdvojnásobit či zčtyřnásobit. Tím získáte větší množství salátu, který se pak dá dobře uchovat v chladničce.

RYCHLÝ KUKUŘIČNÝ CHLĚB

1 šálek kukuřičné mouky, 1 šálek celozrnné pšeničné mouky, 3 čl prášku do pečiva, 1 pl medu, 1 1/2 šálku teplé vody

Ve středně velké míse promíchejte všechny suché ingredience. Pokud chcete, můžete přidat i koření (možno vynechat). Promíchejte med s teplou vodou a pak jej za stálého míchání přidejte k suchým ingrediencím. Dobře promíchejte. Směs vlijte do čtvercové formy na pečení (20×20 cm) s nepřilnavým povrchem (anebo zlehka potřete povrch olejem). Pečte při teplotě 190 stupňů po dobu 20 minut.

Použitím různých druhů koření můžete dosáhnout různých chutí. Vyzkoušejte třeba: a) 1 čl skořice, 1/4 čl muškátového oříšku, b) 1/2 čl chilli, 1/4 čl dobromyslu (oregana), c) 1/4 čl sušené cibule v prášku, 1/4 čl římského kmínu, 1/4 čl majoránky.

Můžete rovněž přidat kousky nadrobno nakrájené nebo nastrouhané zeleniny. Vyzkoušejte nadrobno nakrájenou cibuli, zelenou papriku, nastrouhanou mrkev nebo cuketu. Můžete použít jeden druh zeleniny nebo i různé kombinace, dodají na zajímavosti tomuto jednoduchému, ale chutnému kukuřičnému chlebu.

Máte-li formu s nepřilnavým povrchem, není třeba ji před pečením vytírat olejem.

Tento recept se dá použít i na přípravu muffinů. V takovém případě ale zvýšte množství prášku do pečiva na 4 čajové lžičky. Vyolejované nebo papírové formy na muffiny vyplňte do dvou třetin. Pečte 15–20 minut při teplotě 190 stupňů.

RÝŽOVÉ MLÉKO

4 šálky vody, 1 šálek uvařené rýže natural, 1 čl vanilky (možno vynechat)

Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte tak dlouho, až je mléko dokonale tekuté. Uchovejte v chladničce. Před použitím protřepejte.

Užitečné rady: Jedná se o mléko, které chutná nasládle, zvláště když použijete i vanilku. Rýžové mléko se dá použít místo běžného mléka skoro v každém receptu. Chcete-li docílit zcela tekuté konzistence, nechte mléko asi 30 minut odstát a pak je bez protřepání přelijte do jiné nádoby. V původní nádobce zůstane na dně usazený zbytek, který můžete přidat třeba do polévky nebo omáčky, podle potřeby.

OMÁČKA NA ŠPAGETY

2 nakrájené cibule, 4 stroužky utřeného česneku, 200 g nakrájených hub, 4 šálky rajčatového protlaku, 2 šálky konzervovaných rajčat, 2 čl dobromyslu (oregana), 1 čl bazalky, 1 1/2 pl sušené petržele

Orestujte cibuli, česnek a houby ve čtvrt šálku vody, dokud mírně nezměknou (asi 10 minut). Přimíchejte rajčatovou omáčku a koření, rajčata rozmačkejte vidličkou. Omáčku vařte bez pokličky za občasného promíchání na mírném plameni asi jednu hodinu. Podávejte s celozrnnými špagetami.

Tuto omáčku si můžete připravit předem a před podáváním ji ohřát. Dá se dobře zmrazit. Máte-li raději hustší konzistenci, můžete omáčku vařit i déle.

Vyzkoušejte ji s obilovinami, celozrnnými makarony anebo celozrnnými mušličkami.

Čekáte-li hosty, není problém zdvojnásobit množství omáčky. Případné zbytky

se dají zmrazit. Je vhodná i na pečené brambory.

OBILNÉ PLACIČKY

a) 3 šálky rýžové mouky (z rýže natural), 3 šálky vody, b) 2 šálky rýžové mouky (z rýže natural), 1 šálek cizmové mouky, 3 šálky vody, c) 2 šálky kukuřičné mouky, 1 šálek celozrnné pšeničné mouky, 3 šálky vody

Vyberte si kteroukoliv ze tří variant a smíchejte všechny ingredience. Nechte 6–8 hodin odpočinout, aby došlo k fermentaci. (Mísu přikryjte a nechte ji stát na kuchyňském stole.)

Nažhavte si malou pánvičku s nepřilnavým povrchem. Pak naberte asi 1/4 šálku těsta a rozprostřete je na pánvičku do tenké vrstvy. Okamžitě se vytvoří bubliny. Neotáčejte, dokud se placička aspoň trochu nevysuší.

Opatrně obraťte a opečte z druhé strany. První strana bude hotová asi za 1 1/2 minuty, druhá strana za další minutu – při střední teplotě.

Placičky podávejte s luštěninovou pomazánkou anebo použijte jako palačinky.

Placičky je možné připravovat i bez kvašení těsta. Postupujte podle výše uvedeného návodu, vynechejte dobu určenou k fermentaci. Při dávkování těsta na pánvičku s ním stále pohybujte, má sklon se rozpadat. Placičky se dají dobře uchovávat v mrazáku. Můžete je připravit, naskládat na sebe a zmrazit. Na pánvi jich lze současně dělat i několik. Pro začátečníky není tento recept úplně snadný, avšak s trochou praxe to jistě zvládnete. □

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

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2009



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

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 pacienti 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



Prastará obilovina s jedinečnými vlastnostmi
První kamutové biopečivo na českém trhu

Kamutové biopečivo

Společnost Country Life v letošním roce uvedla na trh **biopečivo z kamutové mouky**. Kamut je prapůvodní certifikovaná odrůda pšenice, která se vyznačuje unikátním obsahem cenných látek. Kamutové pečivo je výbornou alternativou k běžnému pšeničnému pečivu, zejména pro alergiky. Vyniká zlatavou barvou a jemnou lehce nasládlou chutí s vůní ořechů.

www.kamut.cz ♦ www.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

Myslela jsem, že na dovolené takhle brzo ráno vstávat nebudu, ale kupodivu bylo ranní cvičení moc příjemné. – Ze všech masáží, které jsem v životě absolvovala, byly tyto nejlepší a nejúčinnější. – Cvičení bylo účinné, líbilo se mi zejména na rehabilitačních míčích. Lepší jsem doposud nezažila.

Kéž by vstřícnost a ochota pomoci a naslouchat pacientovi byla dostupná i v ordinacích. – Večerní přednášky byly lázeňskou procedurou pro duši.

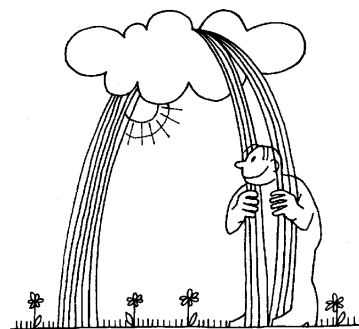
Prekvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

Jsem na podobném pobytu poprvé, bylo to nad očekávání ve všech oblastech. Velké díky všem. – Krásné, srdečné díky, za málo peněz hodně optimismu, lásky, šťastných okamžiků i služeb. – Jsem se vším spokojená, strava, ubytování, vše na jedničku s hvězdičkou, milí lidé a úsměv dělá divy. Proto stále jezdím a budu se vracet na tyto pobyty!

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 '09

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 2009 budou pohybovat od 4 250 do 4 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '09

Hotel Maxov, Jizerské hory: 19.–26. dubna 2009 □

Penzion Hájenka, Krkonoše: 17.–24. května 2009 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 28. června–5. července 2009 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 5.–12. července 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 23.–30. srpna 2009 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 20.–27. září 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 4.–11. října 2009 □

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

CIZRNA NA DEPRESE

Díky svým významným terapeutickým vlastnostem je cizrna potravinou vhodnou pro lidi žijící v současném uspěchaném světě. Pomáhá snižovat cholesterol, předcházet zácpě a posilovat nervovou soustavu.

Cizrna dodává tělu mnoho energie (360 kcal/100g) a je zdrojem nejdůležitějších živin (neobsahuje jen vitamin B₁₂, který chybí ve všech druzích rostlinných potravin). Dokonce se v ní nachází i malé množství provitaminu A a vitaminu C a E. Ostatní živiny obsahuje v průměrném množství.

Cizrna dodává významné množství bílkovin, které je stejné nebo větší než v mase či vejcích, ale menší než u jiných luštěnin bohatých na proteiny, jako např. čočka, sója nebo fazole.

Cizrna je velmi bohatá na sacharidy, mezi nimiž je nejvíce zastoupen škrob. Ten se během trávení pomalu mění na glukózu, ale musí se dobře rozžvýkat a promísit se slinami.

Tuky jsou zastoupeny v cizmě podstatně více než u čočky nebo fazole, ale méně než u sóji. Většina z těchto tuků jsou polynenasycené.

Cizrna je dobrým zdrojem vitaminů B₂ a B₆ a také kyseliny listové, která se podílí na správné funkci nervové soustavy a snižování rizika infarktu myokardu. Sto gramů cizrně tělu dodá skoro trojnásobek DDD této živiny.

Z minerálů stojí za zmínku hlavně železo (téměř třikrát více než v mase), fosfor,

draslík, hořčík (115 mg/100 g), vápník (105 mg/100g) a zinek.

Cizrna je téměř plnohodnotná potravinou, která má správný poměr živin. Proto ji lze jíst jako hlavní chod.

Cizrna obsahuje menší množství vysoce kvalitních (mononenasycených a polynenasycených) tuků, které pomáhají při snižování hladiny cholesterolu v krvi. Vláknina cizrně zase zabraňuje jeho vstřebávání z jiných potravin (cizrna neobsahuje žádný cholesterol). Díky těmto vlastnostem se konzumací cizrně zlepšuje stav artérií a dá se jí předcházet arterioskleróze se všemi jejími projevy, včetně infarktu myokardu.

Vláknina v cizmě přirozeným způsobem stimuluje peristaltiku střev a posouvá stolici dolní částí trávicího traktu.

Cizrna se doporučuje zvláště těm, kdo trpí stresem a depresí. Tato luštěnina je ideální pro těhotné ženy, protože je bohatá na kyselinu listovou, která chrání plod před vrozenými vadami nervové soustavy. Dále má vysoký obsah proteinů, železa a jiných minerálů.

Přestože někteří specialisté na výživu tvrdí, že rostlinná potrava je chudá na zinek, 100g cizrně obsahuje více zinku (3mg) než stejné množství masa (3 mg). Cizrna, čočka a sója jsou výbornými zdroji zinku.

Nejběžnější způsob přípravy cizrně je vařením. Vařená cizrna se může použít do polévek a jako příloha k dušenému masu nebo se dá kombinovat s rýží. Pečená v troubě nebo smažená cizrna je hůře stravitelná, protože se část škrobu stane odolnou vůči žaludečnímu šťávám.

Cizrná mouka je velmi rozšířená v Indii, kde se z ní vyrábí např. falafel. □

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

KOJENÍ A CUKROVKA

Podle výsledků studie vypracované na indiánech z kmene Pima jsou kojené děti vystaveny nižšímu riziku vzniku cukrovky později v životě.

Vědci v této studii na populaci známé vysokým výskytem cukrovky II. typu zjistili, že kojení po dobu minimálně dvou měsíců snižovalo riziko vypuknutí cukrovky o více než 50 procent.

Podle vedoucího studie, dr. Davida J. Pettitta z Phoenixu, je třeba změnit celosvětový trend směřující k omezení kojení, a to zvláště v zemích třetího světa.

Vědci prostudovali záznamy o 720 indiánech z kmene Pima. U 20% z nich, kteří byli během prvních dvou měsíců života pouze kojeni, došlo později, ve věku 30–39 let, k onemocnění cukrovkou. U těch, kteří kojení nebyli (vyrůstali již od narození na umělé výživě), se cukrovka vyskytovala v plných 30 procentech.

Indiáni kmene Pima jsou v porovnání s běžnou americkou populací vystaveni až dvacetinásobnému riziku vypuknutí cukrovky.

The Lancet 1997;350:166-168

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–16*, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 12–18
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–16*

Jungmannova 1, Praha 1

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

Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18, Pá 9–16*

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9.30–19, Pá 9.30–16*

Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87

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

*V měsíci dubnu otevřeno v pátek do 18 hod.



KLUBY ZDRAVÍ

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává

Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87

266 01 p. Beroun 1

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel.: 311 712 464

www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

sazba: Robert Prokopec, DiS.
registrační číslo MK ČR E7115



Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2009) – 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, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com