



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

MÁTE RÁDI SAMI SEBE?

Angelika je jednatřicetiletá žena v domácnosti, která o sobě negativně smýšlí po většinu svého života. V dospělosti tento její zvyk ještě zesílil. „Vždyť jsou to jenom slova,“ říká.

Slova jako: „Já jsem tak pitomá, zase jsem udělala takovou hloupost. To se mi prostě podobá. Já už jiná nebudu. Nejsem schopná nic udělat pořádně. Nic mne vlastně nezajímá. Kdybych neměla hlavu na krku, určitě bych ji už dávno ztratila.“ A nakonec prohlásí: „Jsem jednoduše naprosto k ničemu. Nechápu, jak se mnou vůbec může někdo vydržet.“

Z OBSAHU:

PRAPŮVODNÍ OBILÍ.....	4
ŘEKNĚTE „CHEESE“!.....	5
PŘIROZENÝ RYTMUS	6
POLÉVKY V SÁČKU.....	8
SÝROVÉ POKUŠENÍ.....	10
KYSELINA LISTOVÁ.....	12
PROCITNUTÍ ROBOTA.....	13
ÚŽASNÉ SOUVISLOSTI.....	15
OTROCI PROSPERITY.....	17
CHUDÍ V DUCHU	18
ČERVENÁ ŘEPA.....	23



Po letech takových vnitřních rozhovorů zjišťuje, že se jí rozpadá manželství, že její děti jsou nevyrovnané a nepřízpůsobilé, že nemá skoro žádné přátele a že její rodina si s ní neví rady. Žádné množství lásky a pozornosti od kohokoliv nedokáže Angeliku přesvědčit, že má svoji hodnotu

**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**

a že je milování hodnou osobou – a to i když tvrdí, že její největší snahou je být v životě šťastná.

Slova, která sami sobě říkáme, jsou důležitější, než si uvědomujeme. Pokud sami sobě budeme říkat něco dostatečně vytrvale a za vhodných okolností, nakonec těm slovům uvěříme – ať jsou pravdivá nebo ne. Žertování o sobě samém není ve skutečnosti vůbec žádná legrace.

Když si dostatečně často budete opakovat „nedokážu nic udělat pořádně“, nakonec opravdu nebudete schopni cokoliv udělat správně – aspoň ve vlastních očích. Když se k tomu přidá pár negativních poznámek z vašeho okolí, jako např. „udělala jsi to zase špatně“, pocit, že selháváte, se tím jenom utvrdí.



Když si budete jako Angelika říkat, že „nemáte žádné zájmy“, zjistíte, že se chováte, jako kdyby vás opravdu nic nezajímalo. (To je mimochodem nemožné. Každého něco zajímá, nezávisle na tom, jak triviální nebo nedůležité se to může zdát.)

Psychiatri Willard Gaylin řekl: „Poničený obrázek o sobě samém je jako dehtová panenka. Čím více si s ní hrajeme, tím více jsme k ní připoutáni.“ S každou destruktivní větou přidáváme další chomáč vaty na její dehtové tělíčko, až jsme k ní nakonec beznadějně připoutáni.

Naslouchejte slovům, která sami sobě říkáte. Vytváříte dehtovou panenku?

Angelika věřila, že je v podstatě neschopnou osobou, která nemůže ničím přispět. Nevnímala sama sebe jako zajímavého a atraktivního člověka a domnívala se, že nestojí za to, aby ji někdo chtěl a miloval.

ŠTĚSTÍ A TĚŽKOSTI

V nedávné minulosti byl vypracován výzkum veřejného mínění, jehož se zúčastnilo 5 000 mužů a žen ze střední příjmové kategorie. Někteří žili v manželství, jiní ne. Všichni byli průměrné či nadprůměrné inteligence.

Tento výzkum ukázal, že lidé, kteří nežili v partnerském vztahu, nebyli o nic šťastnější (ani o nic méně šťastní) než lidé, kteří žili

v manželství. Lidé, kteří žili v manželství nebyli o nic šťastnější (či nešťastnější) než lidé žijící sami. Běžné bylo ovšem to, že lidé žijící sami záviděli lidem žijícím v manželství. Ale na druhé straně i vdané ženy a ženatí mužové záviděli těm, kteří žili sami. Mnozí lidé žijící v manželství navíc uvedli, že jsou šťastní nikoliv proto, že by opravdu tak šťastní byli, ale spíše proto, že se „předpokládá, že by měli být šťastní“.

Žena žijící sama prohlásila: „Závidím své přítelkyni Janě. Ona je skutečně šťastná. Má muže, děti a domov. Má všechno.“

Vdaná žena uvedla: „Závidím Kateřině. Je za vodou. Může si chodit kdykoliv a kamkoliv se jí zachce. Je majitelkou svého času a pánem svých peněz. Podniká spoustu zajímavých věcí. Žije sama a je opravdu šťastná.“

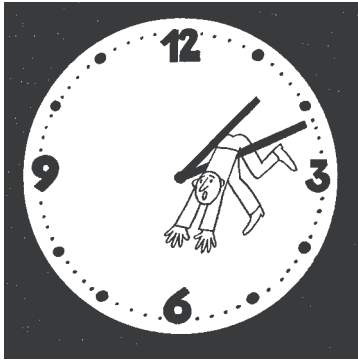
Co můžete rozeznat ve slovech, které tyto dvě ženy říkají? Závist není obvykle realistická – nedostává se jí veškerých informací. Slova „cítím se mizerně a někdo jiný je šťastný“ jsou ve své podstatě nepravdivá. Každý se ve svém životě někdy a někde setká se situacemi, kdy se necítí šťastný. Každý se musí potýkat s obtížemi a řešit problémy. Jak Kateřina, tak Jana mohou vést dobré životy, ale obě se také musejí vypořádávat s těžkostmi.

Představte si malého chlapce. Vesele si poskakuje a v pěstičce svírá minci. Maminka mu dala korunu a řekla mu, ať si jde ven hrát. Malý chlapec se radostí doslova vznáší. Pak narazí na kamaráda, který má pětikorunu. Jeho koruna náhle ztrácí všechn svůj lesk. Už se necítí tak dobře. Jde domů a požádá mámu o pětikorunu. Dostane ji. Chlapec je štěstím znovu bez sebe – až do chvíle, než narazí na dalšího kamaráda, který svírá v dlani desetikorunu. Chlapec má zlomené srdce. V porovnání s desetikorunou vypadá jeho pětikoruna skutečně politováníhodně. Vrací se domů, aby dostal od maminky desetikorunu. Když se tak stane, narazí na kamaráda s dvacetikorunou... a tak dále.

Pokud nenalzáme svoji hodnotu v tom, kým aktuálně jsme a co aktuálně máme, budeme si říkat, že jsme méně důležití než druzí anebo že máme méně než jiní. Když si takové věci říkáme, vytváříme sami v sobě neklid a nepokoj. Ve snaze být takovými anebo mít to, co – jak se domníváme – jsou a mají ti druzí, se budeme stále pokoušet dosáhnout neviditelného a nedosažitelného stavu štěstí, který nám vždy znovu unikne. Někdo se někde vždycky najde, kdo bude mít více, než máme my, a kdo bude důležitějším, než jsme my.

V životě každého z nás se najdou chvíle, kdy si můžeme říkat, že jsme osamělí, nešikovní nebo neschopní. Slavná hollywoodská herečka, předmět obdivu a závidění řady mužů i žen, byla nalezena mrtvá ve své ložnici. Vedle jejího lůžka ležel dopis na rozloučenou: „Nemám už žádnou naději.“ Vynikající a velmi úspěšná autorka je navzdory všem cenám i popularitě, kterou si vydobyla, přesvědčená, že selhala. Na vrcholu své kariéry ukončí v naprostém zoufalství svůj život sebevraždou.

Usilujeme-li o pokoj, musíme si jej vybrat. Nikdy jej nedosáhneme, budeme-li sami sebe neustále snižovat. Vyrovnaný člověk uzavřel mírovou smlouvu sám se sebou. Dag Hammarskjöld řekl: „Muž, který válčí sám se sebou, bude bojovat



MUŽ, KTERÝ VÁLČÍ SÁM SE SEBOU, BUDE BOJOVAT I S DRUHÝMI. MÁTE-LI RÁDI SAMI SEBE, BUDETE MÍT RÁDI I OSTATNÍ – A BUDETE SI JICH VÁŽIT. JSTE-LI TVRDÍ SAMI K SOBĚ, BUDETE TVRDÍ I NA DRUHÉ.

i s druhými.“ Máte-li rádi sami sebe, budete mít rádi i ostatní – a budete si jich vážit. Jste-li tvrdí sami k sobě, budete tvrdí i na druhé.

Zapište si do poznámkového sešitu, co si o sobě říkáte každý den. Naslouchejte svým slovům a myšlenkám. Pamatujte si, že myšlenky a slova, která odrážejí beznaděj, zoufalství, nenávisť, strach, hořkost, žárlivost anebo závist jsou myšlenkami a slovy klamnými a nepravdivými. Tato slova a tyto myšlenky potřebujete změnit, potřebujete je vytěsnit ze svého života.

„Mírný jazyk je stromem života, kdežto pokřivený rozkládá ducha.“ (Příslóví 15,4)

Rozhodněte se, že si o sobě budete říkat pravdivé věci. Když se uslyšíte, že si o sobě říkáte něco klamného, zadržte. Je to možné zvládnout. Prostě nahlas řekněte: „Ne, nechci to říkat. Není to pravda.“

Vysvobození z očernování sama sebe je možné prostřednictvím křesťanské víry. Křesťan nalézá návod například v těchto biblických verších: „Přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.“ (Filipským 4,8)

Pána Boha netěší, když mluvíme o někom zle anebo když mluvíme zle – tečka. Mluvit o sobě zlehčujícím a ponižujícím způsobem je v jeho očích zlé. „Zdržuj jazyk svůj od zlého (vůči sobě i vůči druhým), a rty své od mluvení lsti. Odstup od zlého (vůči sobě i vůči druhým), a číš dobré, hleděj pokoje, a stíhej jej.“ (Žalm 34,14–15) □

Z knihy Williama Backuse a Marie Chapanové „Telling Yourself the Truth“. Vydalo Bethany House Publisher.

ZÁVISLÁ NA KÁVĚ

„Dlouho jsem se jako většina lidí domnívala, že káva není návyková. Jenže káva obsahuje kofein a ten, stejně jako ostatní povzbuzující látky, nenápadně ovijí svá chapadla okolo našeho těla.“

Když jsem začala navštěvovat seminář o zdraví, pustila jsem se do boje s kávou. Prvních pět dní bylo nejhorším obdobím mého života. Neustále mě bolela hlava. Bylo mi tak špatně, že jsem nedokázala skoro nic sníst. Cítila jsem takovou únavu, že jsem ani chodit nemohla. Dvakrát jsem si dokonce myslela, že už to déle nevydržím, a chtěla to vzdát. Doktor mi ale řekl, abych v tom ještě chvíli pokračovala. Pátý den abstinční příznaky zmizely a já se začala cítit velmi dobře.



Nikdy jsem si nemyslela, že by mi kofein mohl takto ublížit. Poté, co bolesti odezněly, jsem opět dostala chuť na kávu. Ani nevíte, jak ráda bych si dala alespoň jeden šálek. V tu chvíli jsem byla vděčná, že jsem toho tolik vytrpěla. Bolestivé abstinční příznaky se mi nesmazatelně vryly do paměti. Kdykoli teď ucítím vůni kávy, kdykoli na ni dostanu chuť, vzpomínky na můj zápas se objeví v živých barvách a já vím, že se jí ani nedotknu.“

Ne u každého jsou abstinční příznaky takové jako u Betty. Ale téměř všechny v prvních dnech po vysazení kofeinových nápojů trápí bolesti hlavy a jsou malátní. Člověk se může stát závislým i na relativně malém množství kofeinu, pokud jej užívá pravidelně.

Každý den osm z deseti obyvatel západních zemí užívá kofein, nejoblíbenější psychotropní látku na světě – a káva není jeho jediným zdrojem. Kofein se přidává do většiny nápojů typu kola a mnoha

dalších nealkoholických nápojů. Šest ze sedmi nejoblíbenějších limonád obsahuje kofein. Rovněž je obsažen v zeleném a černém čaji.

Kofein také obsahují mnohé léky: např. přípravky na tlášení bolesti, nosní kapky, léky proti alergiím a některé přípravky na hubnutí – celkem je to více než 1 000 léků na předpis a k volnému prodeji.

V poměru k tělesné hmotnosti jsou největšími konzumenty kofeinu děti ve věku od 1 do 5 let, které jej přijímají v čokoládových výrobcích a limonádách. Jedna plechovka nápoje obsahující kofein je pro malé dítě stejná jako pro dospělého čtyři šálky kávy. Pepsi, 7-Up a Dr. Pepper propůjčily své logo největším výrobcům dětských lahví. Rodiče, jejichž dítě takovou láhev používá, mají čtyřikrát větší sklon mu dát pít sladké limonády než rodiče, jejichž dítě z takové lahve nepije.

Reklama na nápoje s vysokým obsahem kofeinu se zaměřuje na dospívající, kteří hledají legální stimulanty. Užívat chemické látky ke zvýšení dobrého pocitu může ale

vést ke zneužívání mnohem nebezpečnějších drog.

Kofein zlepšuje pozornost a zahání únavu – jenže za velmi vysokou cenu! Není to výťah, který jezdí jen nahoru. Kofein může způsobit srdeční arytmií, zvýšit krevní tlak, hladinu cukru v krvi a tvorbu žaludečních kyselin, zapříčinit nespavost, třes, podrážděnost a nervozitu. Také se ukázalo, že kofein může vyvolat astmatické záchvaty, úzkost a paniku a zhoršit premenstruační syndrom.

Přestože je kofein velmi rozšířený, je to jen jedna z řady návykových látek. Dejte přednost svému zdraví a skončujte se všemi špatnými návyky. □

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

PRAPŮVODNÍ OBILÍ

Kamut je starodávným druhem pšenice, která nebyla dotčena moderními zemědělskými postupy, pro něž je charakteristické, že chuť a obsah živin v zrně obětují zajištění vyšších výnosů.

Uvádí se, že v roce 1949 dostal jeden americký letec v Portugalsku šestatřicet velkých pšeničných zrn od svého přítele, který tvrdil, že je vzal z kamenné schránky nalézající se poblíž egyptského Dasharu. Letcův otec poté v americkém státě Montana tato zrna zasel a začal v padesátých letech kamut pěstovat. (Vzhledem k malému zájmu však úrodu prodal jako krmivo pro dobytek.)

Většina dnešních vědců se nicméně domnívá, že kamut spíše přežil staletí jako napůl zapomenutá obilovina pěstovaná drobnými egyptskými zemědělci. (Obilovina, která téměř zcela vymizela v posledních padesáti letech, kdy egyptská vláda povzbuzovala zemědělce, aby se zaměřili pouze na pěstování obilí, jež slibuje vysoké výnosy.)

Moderní pěstování kamutu (o němž se dá mluvit až od začátku devadesátých let minulého století) se dnes soustřeďuje v oblasti zahrnující část území severoamerických států Montana a Severní Dakota a kanadských provincií Alberta a Saskatchewan.

Kamut se pěstuje pouze v podmínkách ekologického zemědělství, a to v těch oblastech světa, kde půda a klimatické podmínky zaručují optimální kvalitu zrna. (Nedaří se mu ve vlhkých podmínkách, např. pokusy s jeho pěstováním v různých oblastech Evropy byly zatím spíše neúspěšné.) Další podmínkou pěstování kamutu je zachování jeho genetické integrity.

Kamut je výbornou alternativou veškerých pekárenských výrobků, při jejichž přípravě se užívá běžná pšenice. Oproti běžné pšenici vynikají zrna kamutu dvojnásobnou velikostí a vyšším obsahem živin. Kamut obsahuje o 20–40% více bílkovin, má vyšší obsah tuků, aminokyselin, vitamínů a minerálů než běžná pšenice. (Běžná pšenice i kamut mají historicky stejného předchůdce – pšenici dvouzrnku.)

Alergie a intolerance

Podle *National Institute of Health* (Národní institut zdraví) trpí dnes přibližně

ně každý devátý Američan nějakou potravinovou alergií, alergická reakce na pšenici je přitom jednou z nejběžnějších. (Francouzský lékař Raphaël Nogier z Lyonu uvádí, že 10% školou povinných dětí strádá potravinovou alergií.)

Ukázalo se, že mnozí lidé alergičtí na běžnou pšenici nejsou alergičtí na kamut. Vědecký výzkum vypracovaný International Food Allergy Association (IFAA) došel k následujícímu: „Pro většinu lidí, kteří jsou přecitlivělí na běžnou pšenici, může být kamut její vynikající náhražkou.“

Dr. Eileen Yoder, předseda IFAA, dospěl spolu s týmem nezávislých vědců a lékařů k tomuto závěru poté, co studovali dvě skupiny alergiků, z nichž u jedné docházelo k okamžité reakci imunitního systému, zatímco u druhé ke zpožděné reakci. U první skupiny – což byli lidé s těžkými alergiemi – nedošlo u 70% účastníků studie k žádné reakci (nebo velmi malé) na kamut. (U druhé skupiny se ukázala u 70% účastníků zvýšená citlivost na běžnou pšenici – na rozdíl od kamutu.) To jsou velmi slibné výsledky. (Lidé, kteří trpí vážnou potravinovou alergií, by se nicméně měli vždy nejprve poradit se svým lékařem.)

vou intolerancí. Nemůžeme tedy v tomto ohledu vyslovovat žádná doporučení. Pro mnoho lidí s alergií na pšenici se však kamut stal „pšenici k jídlu přející“. („wheat you can eat“)

Vlastnosti

Zrno kamutu i pekárenské výrobky z kamutu obsahují větší množství kvalitních bílkovin, nenasycených mastných kyselin, minerálů a stopových prvků než pečivo z moderní pšenice. Přirozený obsah selenu (asi 900 mikrogramů/kg) je pozoruhodně vysoký, mnohem vyšší než u běžných obilovin. (Dvě stě gramů kamutového chleba zajistí organismu doporučenou denní dávku tohoto stopového prvku.) Nejenom sportovci nebo lidé žijící velmi aktivním životem, ale i děti či starší lidé mohou mít z konzumace této snadno stravitelné obiloviny prospěch.

Kamutový chléb a pečivo (včetně sladkého) vynikají zlatavou barvou a jemnou, lehce nasládlou chutí s vůní ořechů. I když celozrnné pečivo nepatří k vašim nejoblíbenějším, jistě oceníte lehkou a vzdušnou strukturu celozrnných výrobků z kamutu. Kamutový chléb má měkkou kůrku a vydrží výjimečně dlouho čerstvý.

Kamut
prapůvodní obilí

Prastará obilovina s jedinečnými vlastnostmi
První kamutové biopečivo na českém trhu

Kamutové biopečivo

Společnost Country Life 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

Mnozí lidé si myslí, že termíny potravinová alergie a potravinová intolerance znamenají totéž – tak tomu však není! Neměli bychom zaměňovat alergii na pšenici s intolerancí lepku. První je potravinová alergie, která se týká moderní pšenice, druhé je intolerance lepku, který se nachází v pšenici, žitu, ječmeni, špaldě – a také v kamutu (byť v menším množství). Dosud nebyl vypracován žádný seriózní vědecký výzkum, který by zkoumal reakce na kamut u lidí, kteří trpí gluteno-

Kamut není ve skutečnosti pouze název (mimořádně vycházející ze studia egyptských hieroglyfů) tohoto druhu pšenice, ale registrovaná ochranná známka pro všechny výrobky z kamutu. Když si zákazník koupí např. certifikovaný kamutový chléb, může tak mít jistotu, že se jedná o výrobek, který obsahuje 100% kamutu (a žádné příměsi moderní pšenice). □

Zpracováno na základě materiálů z www.kamut.com

ŘEKNĚTE „CHEESE“!

V dnešní době je stále méně věcí svatých a nedotknutelných. Svoji aureolu ztrácejí nyní i sýry, užívané po dobu uplynulých čtyř tisíc let a často propagované jako zdravá potravina. Teprve v poslední době se ukázalo, že sýr není tou zázračnou potravinou, jak se mnozí domnívali. Jeho užívání s sebou může naopak nést významná zdravotní rizika.

Všechny mléčné výrobky se v nedávných letech dostaly pod drobnohled – od souvislosti mezi množstvím nasyceného tuku v mléce a zvýšením hladiny cholesterolu po přenos některých onemocnění prostřednictvím mléčných výrobků ze zvířat na člověka. Většina nemocí, které se takto přenášejí, nejsou závažné, jejich příznaky připomínají nachlazení, streptokokální bolesti v krku a další infekce; některé však mohou představovat ohrožení života.

Stále ještě probíhá bitva s brucelózou, nemocí přenášející se mlékem, která ohrožuje dlouhodobě kvalitu života. Postižená osoba trpí chronicky zvýšenou teplotou a sníženou výkonností.

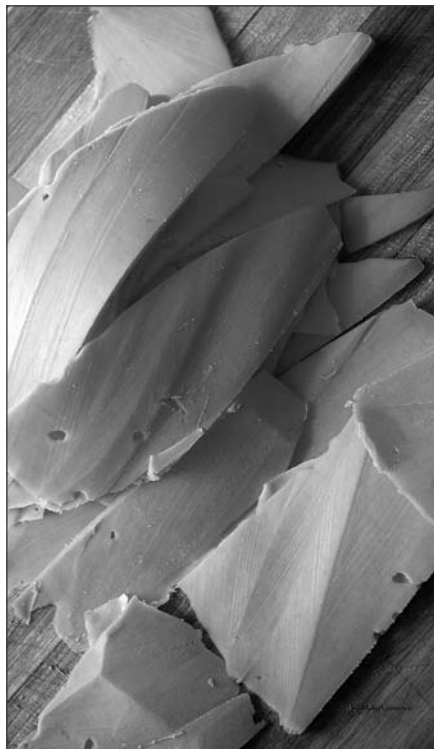
Dnes se ocitl pod soustředěnou palbou sýr, nikoliv kvůli infekčním nemocem, které se jím mohou přenést podobně jako jinými mléčnými výrobky, ale vzhledem ke svému základnímu chemickému složení. Sýry se vyrábějí působením odpadních produktů bakterií a plísní na mléko. Většina potravin, které jsou kontaminovány plísněmi a bakteriemi, vydává takový nepříjemný zápach, že jenom málo lidí je ochotných je konzumovat. Obecně platí, že nepříjemný zápach u potraviny indikuje určité ohrožení. Je zřejmé, že tento princip platí u sýra, protože většina dětí přirozeně sýry počátku odmítá a musí se postupně naučit je konzumovat.

Změny, ke kterým u sýru dochází během fermentačního procesu a „dozrávání“ zahrnují tvorbu toxického alkaloidu zvaného *roquefortin*, což je neurotoxin, jenž je schopen vyvolat u myši spasmické křeče. Tento alkaloid je vytvářen plísní *Penicillium roqueforti*. Alkaloidy jsou všechny toxické a patří mezi ně tak různé jedy, jako je coniine, jeden z hlavních prchavých alkaloidů nalézajících se v jedovaté rostlině, kterou užil Sokrates, když zažil svoje Waterloo, nebo kofein, hlavní alkaloid v kávě, čaji, kole nebo čokoládě.

Do další třídy jedovatých látek patří toxické aminy. Jakákoliv fermentovaná

(kvašená) potravina (nebo nápoj) může obsahovat toxické aminy. Ty dokážou vyvolat takové změny v nervovém systému, které mají za následek bolesti hlavy, bušení srdce, vysoký krevní tlak, migrény a další známé poruchy, ke kterým dochází na úrovni buňky.

Během fermentace mléka se vytváří několik toxických i netoxických aminů. Jedním z nich je tyramin, což je amin způsobující migrénovitě bolesti hlavy. Jedinými sýry, které obsahují tyramin v nevýznamných množstvích, jsou smetanový sýr a tvaroh. Mezi další potraviny obsahující



PROCES PUTREFIKACE (ZAHNÍVÁNÍ), BĚHEM NĚJŽ SE MLÉKO MĚNÍ NA SÝR, SNIŽUJE MNOŽSTVÍ VITAMÍNŮ. SÝR NEOBSAHUJE PRAKTICKY ŽÁDNÉ VE VODĚ ROZPUSTNÉ VITAMÍNY. KE ZTRÁTÁM VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ DOCHÁZÍ V DŮSLEDKU ODSTRANĚNÍ SYROVÁTKY.

tyraminy patří čokoláda, herinky, droždí, kuřecí játra, zralé salámy (boloňský, čabajka atp.), masové výtažky a alkoholické nápoje. Kdyby se člověk řídil přirozenými chutěmi, vyhnul by se všemu, co je byt jen nepatrně cítit zkažené.

Mléko, tvořené žlázami, jež jsou ve skutečnosti modifikovanými potními žlázami, je přirozeně bohaté na sůl. Sýry rovněž obsahují hodně soli. Vysoký příjem soli zvyšuje riziko onemocnění vysokým krevním tlakem.

Sýřidlo, jež se užívá při srážení mléka za účelem výroby sýrů, se běžně získává ze

žaludku telat. Někdy se používá kombinace reninu a pepsinu anebo rostlinných enzymů získávaných z hub. Pepsin se získává hlavně z čerstvých vepřových žaludků. Mnohé sýry obsahují konzervační prostředky, emulzifikátory a další činidla, která mohou mít na tělo škodlivé účinky. Proces putrefikace (zahňování), během něž se mléko mění na sýr, snižuje množství vitamínů. Sýr neobsahuje prakticky žádné ve vodě rozpustné vitamíny. Ke ztrátám vitamínů a minerálů dochází v důsledku odstranění syrovátky.

Při výrobě sýrů se vytvářejí nežádoucí chemické látky, které se týkají tří hlavních komponent sýru: tuku, sacharidů a bílkovin. Tuk obsažený v sýru je hydrolyzován na dráždivé mastné kyseliny – např. kyselinu máselnou – a delší uhlíkové řetězce mastných kyselin. Uhlohydrát obsažený v mléce, což je hlavně laktóza, se mění putrifikací na kyselinu mléčnou. Bílkovina fermentuje na peptidy, aminy, indoly, skatol a čpavek – některé z těchto látek jsou dávány do souvislosti s rozvojem rakoviny. Možnost tvorby nitrosaminu, který je jedním z nejsilnějších činidel přispívajících k rakovině, je zvláště znepokojující. Jak nervový systém, tak gastrointestinální trakt některé z těchto látek dráždí, což má za následek, že konzument se stává popudlivým a rozmrzelým.

Konzumace sýrů s sebou samozřejmě nese i obvyklé nevýhody konzumace mléčných výrobků, jako jsou alergie, laktózová intolerance, potravinová sensibility a vysoký obsah kalorií. Sýr obsahuje značné množství aminokyseliny tryptofanu, která způsobuje po jídle ospalost a neschopnost se soustředit.

V USA se zjistilo, že některé dovážené sýry stály v pozadí epidemického výskytu gastroenteritidy. V gramu sýra se podařilo izolovat až 120 choroboplodných zárodků – to představuje 600 takových zárodků v jedné čajové lžičce sýra. Ze všeho až dosud řečeného můžeme dojít k závěru, že některé potraviny, o kterých se obecně předpokládá, že jsou zdravé, takovými vůbec být nemusejí.

Mezi další potraviny, u kterých se vytváří specifický zápach v důsledku aktivity bakterií, patří kysané zelí, ocet, nakládaná zelenina, máslo či podmásli. Díry ve švýcarském ementálu jsou výsledkem činnosti bacilů vytvářejících plyny – tyto bacily se podobají bacilům vytvářejícím plyny v našich střevech.

Existují recepty na zdravé rostlinné náhražky sýrů. Nejjednodušší cestou je naučit se užívat tofu – sójový sýr. □

**Dr. Agatha & Calvin Thrash,
Uchee Pines Institute**

zdraví a nemoc

PŘIROZENÝ RYTMUS

Odpočinek je jedním ze zákonů zdraví. Jako nedílná součást mnoha životních rytmů je nezbytný a přirozený. Stejně jako noc přechází v den, odpočinek je následován prací.

Život je rytmus: v těle člověka se střídá nádechy a výdechy, systola a diastola, vstřebávání a vylučování, napětí a uvolnění; v přírodě zase noc a den, léto a zima. Má-li člověk žít v souladu s rytmem svým i s rytmem svého okolí, potřebuje po práci odpočívat, po zátěži se uvolnit a po předchozím bdění se vyspat.

Uvolnění, odpočinek, spánek, tato slova se příjemně poslouchají. Ale neslyšíme mnohem častěji a až k zbláznění jiná slova: stres, práce, bdění? Člověk s rozvráceným přirozeným rytmem je zasazen do rytmu umělého. Jenže rytmus přírody nelze umělými lidskými činnostmi narušit a změnit, a tak dále pokračuje pravidelné střídání noci se dnem, zimy s létem a večerního vánku s poledním horkem.

Uvolnění, odpočinek a spánek jsou pro člověka k zachování jeho celistvosti nezbytné; jsou nepostradatelné pro jeho vitalitu a zdraví. Žít bez jídla po určitý čas můžeme, ale bez spánku vydržíme jen velmi krátce. Naprostá nepřítomnost spánku se pak stává smrtelnou.

Práce, tělesná a duševní aktivita opotřebovávají tělo a produkují odpadní látky: kreatin, kreatinin, kyselinu mléčnou, oxid uhličitý. Pokud tyto toxické látky dosáhnou příliš vysoké koncentrace, působí jako skutečné jedy, které se hromadí ve tkáních a buňkách. Pokud nejsou dostatečně nebo vůbec vyloučeny, dochází k autointoxikaci, které dále následuje nemoc a smrt. Přerušování činnosti umožňuje tyto odpadní látky z těla vyloučit. Nyní je už třeba pochopit, že rytmus činnost/nečinnost musí být souměrný.

Odpočinek, spánek a uvolnění tedy nejsou něčím negativním, ztraceným časem. Jsou skutečnými funkcemi, důležitými (spíme přibližně třetinu naší existence) a nezbytnými pro život.

Doktor Pourcel to ilustroval takto: „Během spánku organismus pracuje, ale v jiném režimu než ve stavu bdění. Vědomé činnosti ustupují činnostem s vegetativní převahou. Vše se odehrává, jako kdyby organismus byl přístroj, kde jedna skupina přes den pracuje a druhá skupina jej v noci vymetá, čistí, promazává kolečka a dobíjí baterky. Ta první vydává (a často plýtvá); ta druhá zotavuje a šetří.“ (1)

Tento zákon zdraví je nejvíc zanedbáván, oklešťován a porušován. Mechanizace, hluk a nadměrné používání elektřiny zničily klidné denní hodiny a přetvořily noc v období intenzivní činnosti, činnosti nervové, umělé a nepravé.

Člověk sklízí, co zasel, a ten, kdo před několika desítky let přehlížel nervové deprese, stres a nedostatek spánku, jimi dnes

Rozlišili jsme uvolnění, odpočinek a spánek, tři stavy, které dovolují našemu tělu obnovovat se, udržovat se a budovat. Je zajímavé zamyslet se nad tím, že novorozenec spí přibližně 20 hodin z 24 a probouzí se jen na kojení, zatímco starý člověk, který ukončil svůj růst a nemá již takové nároky na obnovu spí pouze 5 až 6 hodin denně.

Odpočinek ve zmíněných třech podobách je tedy funkcí, funkcí, která umožňuje životu rozvinout se, posílit, dosáhnout plnosti. Přiměřeně dlouhý a kvalitní odpočinek je klíč k mladosti těla, srdce a ducha, protože skrze něj jsou neutralizovány a odstraněny tělesné i duševní odpadní látky.

Podívejme se na tuto funkci v jejích třech formách.

UVOLNĚNÍ

Uvolnění (relaxace) je krátké odpočívání uprostřed práce, uvolnění tělesné a duševní.

Tělesné uvolnění umožňuje šetřit síly, neplýtvat zbytečnou energií, ale soustředit ji směrem k určité činnosti, která se tak stává snadnější. Když člověk pracuje, může si vzít příklad ze zvířat. Co udělá kočka, chce-li přeskočit zeď? Zapojí pouze svaly, které jsou striktně nezbytné pro tento výkon. A co udělá člověk, když chce psát? Nejen, že se ruka křečovitě chopí pera, ale loket ztuhne, paže se zatne, nohy se začnou nervózně křičet a natahovat, záda budou ohnutá a napjatá námahou a obličej se úkolu zhostí grimasou, mračením a svařšťováním, až se objeví vrásky. A co ten člověk dělá? Píše jeden jednoduchý děkovný dopis. Přispívá všechna tato svalová námaha k lepšímu psaní? Ne! Zanechává pisatele vyčerpaného a zchvácenějšího, než kdyby ušel několik kilometrů pěšky.

Když si člověk uvědomí napětí svých svalů, musí se naučit je uvolnit. Jeho tvář ať zůstane hladká, rty ať se usmívají, oči ať září a čelo se rozjasní. Práce se tak stane obohacujícím zdrojem radosti a ne vyčerpání. Relaxační

cvičení jsou pro tělesné uvolnění velmi užitečná. Úlevu přináší masáž. Celková vlažná asi dvacetiminutová koupel před večerí nebo před usnutím působí často závažně zotavení a uklidnění. Krátká siesta před obědem – jen pár okamžiků zastavení a zapomenutí – prospívá nejdříve vyčerpanému člověku a umožňuje dokončit den v plné síle.

Duševní uvolnění obecně následuje uvolnění tělesné. Hladké čelo sotva schovává



trpí chronicky. Důsledky: různé a bolestné nemoci, nerovnováhy, nesčetné duševní a nervové poruchy, předčasné stárnutí, neschopnost podat opravdový fyzický nebo duševní výkon. Člověk chce popřít odpočinek, ale přitom se stává neschopný pracovat a mechanizovaná práce, práce na páse, se stávají břemenem, které ho ještě víc zotročují. Šlechťnost práce zemřela s instinktem pro odpočinek, jenž nám poskytoval radost z uvolnění pro znovunabytí síly a krásy.

nepokojné myšlenky. Zářivá tvář nemůže ukrývat úzkost. Nicméně abychom zakusili opravdové uvolnění myslí, je nutné mít jasné, klidné srdce, na které starosti a momentální trápení nedosáhnou. Úzkost, nepokoj, rozrušení přináší vyčerpání a zhroutení, a potom udělají z člověka snadnou kořist – neschopnou se bránit. Kde najít takové uvolnění nezbytné pro blahobyt člověka? V něm samotném? – Člověk je sklíčený. Ve společnosti? – Ta je hysterická. V budoucnosti? – Ta je rozpačitá. Tedy? ... Mam ráda ten hlas, který i dnes neúnavně říká: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.“ Je to Ježíšův hlas. Nechte ho, aby vás přesvědčil.

ODPOČINEK

Odpočinek je zastavení každodenní práce a úkolů, zastavení práce ve všech podobách. Práce musí uvolnit místo volným chvílím, duševnímu a duchovnímu pohledu. Je to pohled nečinnosti, vnitřního klidu, ticha. Odpočinek v tomto smyslu se stává rozjímáním. Hluboký smysl takového odpočinku, který obnovuje duši, se nachází ve zvolání Boha, který po dokončení stvoření odpočinul a potvrdil, že vše je dobré. Člověk také musí odpočinout od práce, aby mohl pozorovat dílo stvoření, mít z něj radost a najít zde nějaký smysl. Pouze v takovém postoji srdce a ducha může člověk uchopit skutečnost, dosáhnout opravdového uvědomění, blíže poznat Stvořitele a jeho stvoření. Ticho, vnímavé pozorování a schopnost rozjímání jsou nutné pro rovnováhu. Zábava, rozptýlení ani sport nemají místo ve skutečném odpočinku, který je hledáním pokoje.

Proto již od Stvoření Bůh stanovil jeden den odpočinku, oddělil ho od ostatních, požehnal a posvětil. Později napsal svým vlastním prstem na tabulky Zákona: „Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinku Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty ani tvůj syn a tvá dcera ani tvůj otrok a tvá otrokyně ani tvé dobytče ani tvůj host, který žije v tvých branách. V šesti dnech učinil Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul. Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.“ Tento den se stal znamením harmonického vztahu mezi Bohem a lidmi, dnem, kdy se v odpočinku člověk setkává se svým Bohem, aby ho uctíval a vzdal mu čest jako Stvořiteli. Tento každodenní odpočinek je pro člověka zárukou jeho duchovního, morálního a tělesného zdraví. Během svého života zde na zemi řekl Ježíš: „Sobota je učiněna pro člověka“ pro jeho dobro, pokoj, sílu a radost.

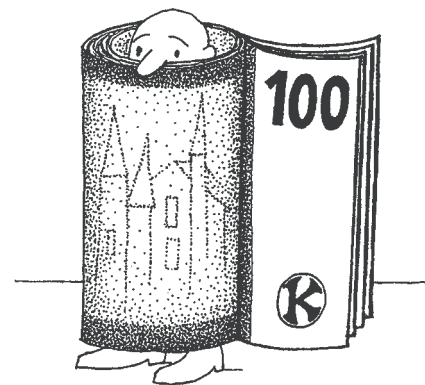
SPÁNEK

Spánek je zastavení vědomí. Tato pravidelná činnost je společná všem živočichům, ale u lidí se značně překroutila a chronická nespavost se stala utrpením v civilizačním měřítku. V roce 1957 Gallupův Institut dokončil pozorování v osmi různých státech a ohlásil, že polovina populace Spojených států spí špatně, což v té době představovalo asi 50 milionů osob. (Od té doby se počet snížil, ba naopak významně vzrostl. Nyní trpí nespavostí i zcela malé děti.) Člověk, který bez spánku není schopen žít, instinktivně vyhledává nějaký prostředek na spaní. Prosazuje se heslo: „Spát za každou cenu“, a podávají se léky na spaní. Ale má to háček! Léky na spaní, sedativa ani omamné prostředky neposkytují opravdový spánek, nýbrž vyvolávají stav narkózy nebo hypnózy pomocí úplné nebo částečné paralýzy centrálního nervového systému. Přirozený spánek je však činností, tedy něčím pozitivním. Není vázán na funkci mozkové kůry, ale je normálním fyziologickým procesem vázaným na určité spánkové centrum, které je součástí autonomního nebo vegetativního nervového systému.

Mozková ani metabolická činnost se během spánku nezastavují. Naopak obě jsou nezbytné pro rovnováhu člověka a obnovení jeho energie. Léky na spaní způsobují vysílení, které tyto činnosti ochromuje a vede navíc ke značnému podráždění, protože tělo na jedné straně nevyklučuje toxiny nahromaděné během dne a na druhé straně se musí bránit a vyloučit další takto podané jedy.

Jak znovu najít nebo zachovat pravý fyziologický spánek? Nezapomeňme, že spánek je vázán na rytmus bdění – spánek: pravý spánek tedy vyžaduje předchozí opravdovou aktivitu ve stavu bdění. Tělesné cvičení na čerstvém vzduchu, hluboké dýchání a před spaním třeba procházka svižným krokem podporují a zlepšují spánek. Rytmus bdění – spánek navíc kopíruje a závisí na rytmu den – noc. Spánek bude tedy jednodušší a přirozenější, bude-li respektovat meze dané člověku pro jeho činnost: den pro práci, noc pro spánek. Moudré staré úsloví je stále platné navzdory zavedení elektřiny: „chodit spát se slepice mi a vstávat s kohoutem.“

Spánek vyžaduje stav tělesného, smyslového a duševního uklidnění: před spaním je třeba se zklidnit a zajistit si kolem sebe ticho, jak jen je to možné. Používání voskových zátek do uší může odpomoci nedostatku skutečného ticha, pokud ložnice sousedí s rušnou ulicí. Místnost má být co nejvíce zatemněná, dobře větraná a nepřetopená. Je dobré spát při mírně otevřeném okně, aby docházelo k neustále obnově vzduchu a byly tak podpořeny anabolické pochody v těle (opravy, přestavby,



nabírání energie). Postel má být tvrdá, abychom zabránili svalové únavě. Večere by měla být lehká nebo několik hodin před ulehnutím. V žádném případě není dobré jíst před spaním. Mnoho nespavostí a nočních můr je dáno právě příliš naplněným nebo přetíženým žaludkem. Abychom se vyhnuli nebo odstranili nespavost, často stačí jen neužívat stimulační látky (kávu, čaj, kolu, tabák, koření, čokoládu, koncentrované potraviny – cukr, alkohol). Tyto výrobky jsou velmi nebezpečné, protože maskují skutečnou potřebu spánku. Brání tak regeneraci těla a vedou k rychlému nervovému vyčerpání, které může vyústit v depresi.

Normální, fyziologický, osvěžující a blahodárný spánek je odměnou za život v harmonii se zákony zdraví. Spánek je vázán na relaxaci a bez ní není možný. Před spaním je nutné se tělesně i duševně uvolnit. Rozjímání, zpěv nebo modlitba před ulehnutím zaručují pokojný spánek. Když si svlékáme šaty z těla, musíme také svléct všechno obtěžkání ducha a nechat jej bez starostí a trápení.

Moudrý Kazatel pravil: „Sladký je spánek toho, kdo pracuje, ať jí málo nebo mnoho, ale boháčovi nedopřeje spánek sytost.“ Láska a honba za penězi přináší člověku mnoho trápení, z nichž nepřítomnost spánku není zanedbatelná. Nedostatek pocitu bezpečí a strach z násilí mohou být rovněž zdrojem nepřijemné nespavosti. Ráda usínám s prosbou k Bohu, aby naplnil svůj slib: „Pokojně uléhám, pokojně spím, neboť ty sám, Hospodine, v bezpečí mi dáváš bydlet.“

Spánek je zákonem pevného zdraví, krásy a dlouhého života a tento zákon má své kořeny ve vyrovnaném duchu, spokojeném srdci a zdravém těle. Uvolnění, odpočinek a spánek se tak stávají přímými zdroji síly, radosti, pokoje a současně zářícím odrazem šlechtnosti člověka. □

Z knihy Daniele Starenkyj „La vie en abundance“. Vydalo nakladatelství Orion.



Alkohol a špatné stravovací návyky

Ve studii vypracované na skoro 73 000 francouzských žen středního věku se ukázalo, že ty ženy, které vypily nejvíce alkoholických nápojů, měly v porovnání s abstinentkami asi o 30% vyšší celkový příjem kalorií a o 32% vyšší příjem cholesterolu.

Konzumace masových konzerv, sýrů, oleje a chleba byla u pravidelných konzumentek alkoholu vyšší, zatímco spotřeba ovoce, zeleniny a jogurtů byla nižší. Kromě toho se ve skupině holdující alkoholu vyskytovaly kuřačky asi čtyřikrát častěji než u těch žen, které vůbec nepily.

Podle autorů studie se zdá, že konzumace alkoholu narušuje zdraví i nepřímo, a to tím, že jde obvykle ruku v ruce s celkově nevyváženým jídelníčkem a kouřením. Výsledky této studie vypracované ve městě Villejuif protiřečí předchozím poznatkům, podle kterých měli mít umírnění konzumenti alkoholických nápojů lepší stravovací návyky než abstinenti.

American Journal of Clinical Nutrition;74:279-280, 322-327

Tučná jídla jsou stále velkým pokušením

I když mnozí již přijali za svá rozumná zdravotní doporučení vedoucí ke konzumaci zdravějšího jídelníčku, třetina Američanů stále dává přednost plnotučnému mléku před odtučněným a více než 80% obyvatel USA používá na brambory či na chléb máslo anebo nějaký jiný druh tuku.

Tyto výsledky vycházejí z průzkumu 5 649 jedinců starších dvaceti let. Např. asi 45% dotázaných uvedlo, že odstraňují tuk z masa, drůbež konzumují bez kůže a zřídka jí bramborové lupínky. Naproti tomu méně než pětina dotázaných uvedla, že si na vařené či pečené brambory nedávají máslo, margarín nebo zakysanou smetanu, že vždy dávají přednost nízkotučným sýrům nebo že si jako zákusek dopřejí ovoce.

Ženy se opakovaně častěji než muži vyhýbali tmavému masu, vejším, tučným omáčkám, máslu či margarínům.

Journal of the American Dietetic Association 2002;102:490-496, 501-502

POLÉVKY V SÁČKU

Dříve než do sebe nalijete další polévku v sáčku, tady jsou odpovědi na vaše nejčastější dotazy o glutamátu sodném.

Glutamát sodný je sůl, která vznikla spojením kyseliny glutamátové s kationem sodíku. Glutamát je – kromě jiného – komunikační molekula nervového systému (neurotransmitter), která má excitační (dráždivý) účinek na nervové buňky. Za jistých okolností se glutamát může stát toxickým a způsobit smrt nervové buňky. Proto se glutamát sodný dlouho považoval za neurotoxický a jeho podávání bylo dětem do třetího roku života zakázáno.

V mezinárodní klasifikaci potravinových aditiv má glutamát sodný označení E 621.

Glutamát se vyskytuje ve všech rostlinách i živočišných organismech. Lidské tělo například obsahuje skoro 2 kg glutamátu. Glutamát, který je součástí bílkovin (vázaný), nemůžeme cítit. Volný glutamát (není součástí bílkovin) má přímý vliv na nervové buňky a v ústní dutině vyvolává chuťové vjemy. Nejvíce volného glutamátu obsahuje parmazán, houby, rajčata, hrášek, kukuřice.

Glutamát sodný má výrazné chuťové vlastnosti a předpokládá se, že jeho vjem je zprostředkován samostatnými nervovými zakončeními ve sliznici jazyka a horního patra. Proto se považuje za novou chuťovou modalitu. Pokud se vás tedy někdo zeptá, kolik chutí člověk vnímá, můžete

řict, že pět: sladké, slané, hořké, kyselé a „umami“. Umami je japonské slovo, které znamená pochoutka a japonská kuchyně ho rezervovala pro glutamát sodný, který začátkem 20. století získávali japonské kuchyně z mořských řas, avšak nevěděly, o jakou látku se jedná. Glutamát sodný se dá kombinovat se slanou a kyselou chutí, ale med (sladké) či grapefruit (hořké) si jim moc nevylepšíte.

JAK SE GLUTAMÁT SODNÝ VYRÁBÍ?

Glutamát sodný se k účelům potravinářského průmyslu vyrábí fermentací kukuřice, cukrové řepy a třtiny. Proces je složitý a využívá mnoho chemikálií. Výsledkem je bílá, krystalická látka, která se dobře rozpouští a míchá.

Při výrobě glutamátu sodného vznikají vedlejší produkty (D-formy aminokyseliny, mono a dichloropropanoly, kyselina pyroglutamová aj.), které mohou být příčinou glutamátové intolerance.

K největšímu klamům potravinářského průmyslu o glutamátu sodném patří tvrzení, že syntetický glutamát je identický s přírodním. Není to pravda: přírodní glutamát se nevyskytuje v D-formě.

Po cukru a soli je glutamát sodný nejpopulárnější látkou na ochucování vyráběných potravin a z celosvětového hlediska jde o spotřebu tisíců tun.

KDE SE GLUTAMÁT SODNÝ POUŽÍVÁ?

Při výrobě potravin, na zvýšení jejich chuťové přitažlivosti. Jeho přidávání do potravin se stále rozšiřuje: nejvíce ho obsahují práškové polotovary (polévky, omáčky), zpracované masné výrobky, výrobky z drů-



V MINULOSTI SE SOUBOR PŘÍZNAKŮ GLUTAMÁTOVÉ INTOLERANCE OZNAČOVAL JAKO „SYNDROM ČÍNSKÉ RESTAURACE“.

beže a mořských živočichů, bujóny (i čistě zeleninové a houbové), hotové omáčky, dresinky, mražené potraviny, různé slané sušenky, bramborové a kukuřičné lupínky... Glutamát sodný je i tam, kde to není uvedeno, protože například jestliže potravina anebo jídlo obsahuje bujón, výrobce nemusí udávat přítomnost glutamátu.

Pokud trpíte glutamátovou intolerancí (více níže), měli byste důkladně sledovat složení potravin a glutamátu se vyhýbat.

CO SE DĚJE S GLUTAMÁTEM V TĚLE?

Bez ohledu na to, zda jde o glutamát vázaný (kyselina glutamová) anebo volný (glutamát sodný), vstřebává se v tenkém střevě a jeho koncentrace v krvi na několik hodin stoupne. Zpracovává se zejména v játrech a ve svalech. V metabolizování glutamátu není mezi dospělým člověkem a dítětem zásadní rozdíl. Samozřejmě, v úvahu je třeba brát hmotnost těla: když dítě sní stejnou porci instantní polévky jako dospělý, bude se zvýšená koncentrace glutamátu nacházet v jeho krvi déle, protože vzhledem k jeho hmotnosti je to dávka vyšší.

Zásadní rozdíl však spočívá v metabolizování L-formy a D-formy glutamátu. Zatímco přírodní L-forma se metabolizuje rychle, D-forma glutamátu nemůže být těmi stejnými enzymy rozpoznána a z velké části zůstává „trčet“ v organismu. Při výrobě syntetického glutamátu vzniká určité množství D-formy a existují opodstatněné obavy, že z dlouhodobého hlediska může být příjem D-formy aminokyselin pro lidský organismus škodlivý.

Dalším klamem potravinářského průmyslu je, že použití glutamátu sodného posílí chuť potraviny a snižuje příjem soli.

Glutamát sodný obsahuje 12% sodíku. Každý člověk, který na zvýšený příjem sodíku reaguje negativně (migréna, zvýšený krevní tlak apod.), by měl příjem celkového sodíku kontrolovat, a to znamená, že i zdroje glutamátu sodného. Kromě toho, nadměrný příjem soli odvápnuje kosti a podporuje vznik rakoviny.

Podívejte se: 2 porce instantní polévky například obsahují 2% chloridu draselného v tekuté formě (to se rovná asi 4g čistého sodíku v 500ml) a 700mg glutamátu sodného (= 100mg sodíku), dohromady 4 100mg sodíku, což je 170% denního bezpečného maxima pro příjem sodíku (2 400mg podle WHO). I já jsem byl překvapený.

GLUTAMÁTOVÁ INTOLERANCE

Glutamát není alergen a proto se příznaky, které se mohou objevit po jeho konzumaci, označují jako přecitlivělost anebo intolerance (nesnášenlivost).

Glutamátová intolerance se může po konzumaci projevit za několik minut nebo

OTÁZKA PRO HOSTY

Všichni víme, že existují čtyři základní chutě, ale v poslední době fyziologie mluví o možnosti, že existuje pátá chuť – „umami“. Co to podle vás je?

Zdeněk Svěrák: Nevím. Mohla by to být například upřesněná chuť třeba jen na hořkou čokoládu.

Michal Viewegh: Chuť vrátit se do dělohy?

Roman Šebrle: Umami bude asi ta, kde můžeme říct, že to není ani sladké, ani kyselé, ani slané, ani hořké.

Marek Eben: Možná by to mohla být ta chuť, která se člověka zmocňuje, když čte noviny. Chuť dát někomu přes hubu.

Milan Markovič: Zní to tak trochu japonsky. Že by to byly všechny chutě dohromady?

Janek Ledecký: Nebude to náhodou ekvivalent českého „u mámy“? Protože je pozoruhodné, jak si jednotlivé rody vytvářejí určité specifikum, které se táhne, abych tak řekl, napříč kuchyňským spektrem.

i za 48 hodin a její intenzita zpravidla závisí na požití dávce glutamátu. Může postihnout srdce, dýchací systém, kůži, oči, svaly, trávicí systém nebo nervové funkce.

K nejčastějším příznakům glutamátové intolerance patří: pocit pálení na zádech, krku, ramenou a hrudníku; ztuhnutí zadní strany krku s vystřelováním do ramen a hrudníku; pocit brnění, píchání anebo tepla v oblasti obličeje (zejména okolo úst), hrudníku, krku a ramen; pocit tlaku a napětí v oblasti tváře; bolest na hrudníku napodobující bolest při angině pectoris anebo infarktu; bolest hlavy (málokdy migréna); pocení; nucení na zvracení (nausea); zrychlená frekvence srdeční činnosti, pocit bušení v hlavě, hrudníku nebo uších; bronchospasmus – zúžení dýchacích cest a ztížené dýchání; slabost, ztráta koncentrace; malátnost až poruchy vědomí.

SHRNUTÍ

Glutamát do dobré kuchyně a na talíř gurmána nepatří. Vždyť je to obyčejná chemikálie, která všechno přehluší a na majoránku, bazalku, oregano, tymián, rozmarýn, kopr, česnek, pažitku, které mají na rozdíl od glutamátu silný antioxidantní a protirakovinný účinek, už místo nezbude. O přirozeně chuti potravin ani nemluvě. □

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

Lepší cesta, jak zabránit ledvinovým kamenům

Mužům, u kterých se vytvoří ledvinové kameny, se často doporučuje, aby omezili příjem vápníku. Výsledky nejnovějšího výzkumu však svědčí o tom, že omezení živočišných bílkovin a soli je lepší cestou, jak zabránit, aby se ledvinové kameny znovu objevily.

Ve studii vypracované lékaři z Parmské univerzity (v Itálii) mělo po pěti letech ledvinové kameny znovu jen 20% mužů, kteří byli převedeni na stravu s nízkým obsahem živočišných bílkovin a omezením množství soli. U mužů z kontrolní skupiny s omezením příjmu vápníku se kameny vyskytly v plných 38% případů.

Předpokládá se, že výše uvedená stravovací doporučení snižují vylučování oxalátů (které se kombinují s vápníkem a dalšími látkami a vytvářejí usazeniny, jimž se dostalo označení kameny) do moči. Mezi potraviny, které obsahují hodně oxalátů patří např. špenát, rebarbora nebo čokoláda.

Léčba nemocných ledvinovými kameny stojí ročně miliony. V USA postihne tento problém někdy v životě asi 10% mužů.

The New England Journal of Medicine
2002;346:74-75, 77-84, 124-125

Šťávami a jogurty proti infekcím močových cest

Ženám, které jsou pronásledované častými epizodami bolestivých infekcí močového traktu, mohou přinést úlevu jednoduché změny v jídelníčku. Finští vědci totiž zjistili, že ty ženy, které pravidelně pily čerstvé ovocné šťávy a jedly jogurty, měly nižší riziko těchto infekcí.

Ženy, které denně vypily nejméně jednu sklenici čerstvě vytlačené ovocné šťávy (účinkovaly ale také šťávy z koncentráty, pokud neobsahovaly cukr ani žádná jiná sladidla), byly vystaveny o 34% nižšímu riziku infekcí močových cest. (Nejúčinnější byly šťávy z lesních plodů nebo z bobulí.) Ženy, které konzumovaly aspoň třikrát týdně jogurty, které obsahují tzv. probiotické bakterie, měly skoro o 80% nižší výskyt těchto infekcí oproti ženám, které je jedly méně často než jednou týdně.

Výzkumníci z univerzity v Oulu zkoumali stravovací návyky 139 žen, které v uplynulých čtrnácti dnech prodělaly infekci močových cest, a 185 žen, které během předchozích pěti let tímto onemocněním netrpěly. Průměrný věk účastnic studie byl třicet let.

American Journal of Clinical Nutrition
2003;77:600-604

SÝROVÉ POKUŠENÍ

Co si představíte, když je řeč o sýru? Vyustane vám před očima pizza, po jejímž pourchu se nádherně roztéká roztopený eidam? Pomyslíte na krajíc chleba tlustě namazaný taveným sýrem? Nebo si představíte olomoucké tvářičky a sklenku piva? Obsahuje většina pokrmů, které sníte, v té či oné podobě sýr? Pokud je vaše odpověď kladná, pak jste jako většina dnešních lidí. A je i velmi pravděpodobné, že také bojujete s nadváhou.

Sešedesát procent kalorií v sýru nepochází z ničeho jiného než z mléčného tuku, tedy tuku, který významně přispívá ke zvětšení obvodu vašeho pasu. Sýr obsahuje gram po gramu více cholesterolu než steak; je však současně pokrmem, se kterým mají lidé zájímavější se o svoje zdraví obvykle největší problémy – nejsou schopni se jej zbavit. Někteří lidé to popisují dokonce tak živě, jako když si alkoholik připomíná svoji poslední skleničku. Co je tak zvláštního na sýru?

Stejnou otázku si položila Jo, jedna z dobrovolných pracovnic v našem výzkumném projektu. Jako dítě neměla sýry nijak zvlášť v oblibě. Na střední škole však začala tu a tam konzumovat sendviče se sýrem a sýry se krůček po krůčku staly pevnou součástí jejího jídelníčku. Pizzy, zeleninové saláty s nastrouhaným sýrem, špagety se sýrem a někdy i sýr samotný. Zvláště si oblíbila toasty s roztékajícím se sýrem, které si připravovala ve své troubě. Bylo to rychlé jídlo, které dobře chutnalo a zasýtilo.

V pozdějších letech dospívání začala mít problém s vahou, a jak léta ubíhala, potíže se stupňovaly. Když dorazila k nám, naše výživářka jí půjčila váhy a požádala, aby zaznamenávala všechno, co sní. O týden později se Jo vrátila se seznamem, který vypadal jako reklama na sýr. Na oběd měla sendvič se sýrem, který obsahoval 18 gramů tuku, na večeři se stala v Pizza Hut, kde si dala dva díly pizzy, které jí dodaly dalších 20 gramů tuku. Pozdě večer se ještě dorazila sušenkami a sýrem Brie – dalších 15 gramů tuku. Za jeden den to dělalo 53 gramů jen v podobě sýru.

Identifikovat problém však nebylo tak jednoduché, jako jej vyřešit. Když si Jo po-

koušela představit život bez sýru, sestavila si seznam věci, bez kterých bych se obešla snáze. Dokázala by žít bez svého přítele, bez MP3 přehrávače i bez svého auta – kdyby musela. Totéž platilo pro hranolky, chléb, ovoce a zeleninu. S čokoládou to bylo horší, ale ve skutečnosti ani ona jí nepřinášela takové uspokojení jako konzumace sýru.

Je sýr droga?

Přitažlivost sýrů nespočívá v jejich chuti či vůni, přinejmenším ne zpočátku. Konec konců ještě nikdo se nepokoušel prodávat parfém, osvěžovač vzduchu či vůni do bytu, které by byly cítit jako staré ponožky. Podobně jako u piva či cigaret, chuť sýru může být zprvu dokonce trochu odpuzující. Jeho skutečná přitažlivost spočívá v plné náruči opiátů – obsahuje jich tucty – jejichž účinky v minulých letech překvapily odbornou veřejnost. Vůně a chuť jsou až na druhém místě. Vědci spekulují, že – podobně jako si lidé spojují chuť alkoholického nápoje s příjemným uvolněním, které brzy následuje – si spojujeme chuť sýru s tím, co se skutečně počítá, a to je to, k čemu dochází v našem mozku.

V roce 1981 oznámil Eli Hazan s kolegy z Wellcome Research Laboratories v Research Triangle Park pozoruhodný objev. Když analyzovali vzorky kravského mléka, výzkumníci odhalili stopy chemické látky, která vypadala velmi podobně jako morfium. Tuto látku vystavili jednomu chemického testu po druhém. Nakonec dospěli k závěru, že to opravdu je morfium. Není jej moc. Ale opravdu – morfium se nalézá jak v kravském, tak mateřském mléku.

Morfium patří samozřejmě mezi opiáty a je vysoce návykové. Jak se dostalo do mléka? Vědci se nejdříve domnívali, že se tam muselo dostat z toho, co kráva konzumu-

je. Morfium, které se používá v nemocnici, pochází konec konců z makovic a nachází se i v několika dalších rostlinách, které krávy mohly do sebe dostávat. Ukázalo se ale, že ve skutečnosti si jej – podobně jako u makovic – krávy vytvářejí samy ve svém těle. Stopy morfia, spolu s kodeinem a dalšími opiáty, se zřejmě vytvářejí v játrech krávy a nakonec se dostanou do jejího mléka.

To je ale jenom začátek, jak brzy zjistili další vědci. Kravské mléko – anebo mléko jakéhokoliv jiného savce, co se toho týká – obsahuje bílkovinu, zvanou kasein. Tato bílkovina se během trávení rozpadá a uvolňuje celou řadu opiátů, kterým se říká kasomorfiny. Jedna sklenice kravského mléka obsahuje asi šest gramů kaseinu. Odtučněné mléko jej obsahuje o trochu více a při produkci sýrů se kasein ještě více koncentruje.

Plátek sýru o hmotnosti 30 gramů obsahuje asi 5 gramů kaseinu a každý z těchto gramů v sobě má miliony jednotlivých kaseinových molekul. Kdybyste se na jednu z těchto molekul podívali pod mikroskopem, vypadalo by to jako dlouhý řetěz korálek (jsou to aminokyseliny – jednoduché stavební bloky, které ve vzájemné kombinaci vytvářejí všechny bílkoviny nacházející se v těle). Když vypijete sklenici mléka anebo sníte plátek sýra, kyseliny obsažené v žaludku a střevní bakterie rozpoltí řetězec kaseinových molekul na kasomorfiny o různé délce. Jeden z nich, krátký řetězec vytvořený z pouhých pěti aminokyselin, disponuje asi desetinou potence tlumit bolest oproti morfiu.

Co tam tyto látky dělají? Zdá se, že opiáty obsažené v mateřském mléku mají na kojence uklidňující účinek – a mohou být také odpovědné za velký díl pouta mezi matkou a dítětem. Nejde jenom o chování a zpívání ukolébavek. Duševní pouto má vždycky



ZDÁ SE, ŽE OPIÁTY OBSAŽENÉ V MATEŘSKÉM MLÉKU MAJÍ NA KOJENCE UKLIDŇUJÍCÍ ÚČINEK – A MOHOU BÝT TAKÉ ODPOVĚDNÉ ZA VELKÝ DÍL POUTA MEZI MATKOU A DÍTĚTEM.

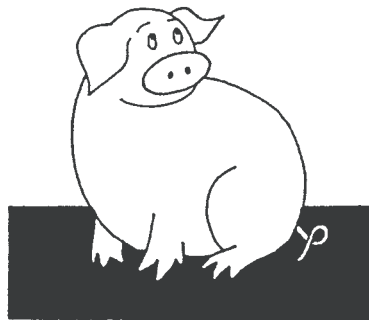
svoji fyzickou podestýlku. Ať se vám to líbí nebo ne, mateřské mléko působí na mozek miminka podobně jako droga. Zajistí se tak, že dítě přilne k mamince a kojení a předávání veškerých živin, které potřebuje, tak může pokračovat. Podobně jako heroin nebo kodein i kasomorfiny zpomalují střevní pohyby a působí zřejmým protiprůjmovým účinkem. Tento opiátový účinek může být důvodem, proč dospělí lidé často zjišťují, že sýry mohou způsobovat zácpu, podobně jako opiátové léky proti bolesti.

Kravné mléko se mimochodem od mléka mateřského velmi liší. Obsahuje velká množství kaseinu, který propůjčuje mléčné sraženině její bílou barvu, a velmi málo syrovátky, bílkoviny, která zůstává ve vodnaté části mléka po vysrážení. U mateřského mléka je tomu naopak – obsahuje málo kaseinu a hodně syrovátky.

Je otevřenou otázkou, do jaké míry mohou mléčné opiáty vstoupit do krevního řečiště dospělého člověka. Do konce předposledního desetiletí dvacátého století se vědci domnívali, že tyto proteinové fragmenty jsou příliš velké na to, aby mohly projít střevní stěnou do krve, s výjimkou velmi malých dětí, jejichž nedospělý trávicí systém není příliš vybíravý ohledně toho, co jím může projít. Podle tehdejších teorií působily mléčné opiáty hlavně v trávicím traktu a do mozku se úlevně signály dostávaly nepřímo, prostřednictvím hormonů cestujících ze střevního traktu do mozku.

Francouzští vědci však podávali dobrovolníkům odtučněné mléko a jogurt a zjistili, že fragmenty kaseinu přecházejí přinejmenším zčásti do krevního řečiště. Vrcholné koncentrace jsou dosaženy asi čtyřicet minut po jídle. Další výzkumníci zjistili, že pokud kojící žena konzumuje mléčné výrobky, pak mléčné bílkoviny procházejí z jejího trávicího traktu do krevního řečiště a poté do jejího vlastního mléka. A to v koncentracích, které jsou dostatečně velké na to, aby vyvolaly u dítěte podráždění žaludku a následně koliku.

Objevily se i další fascinující – a znepokojující – poznatky. Mateřské mléko obsahuje také kasein, i když méně než kravné mléko a v poněkud odlišné formě. Ve studiích na ženách, které nedávno porodily, zjistili švédští vědci, že opiáty z mateřského mléka někdy přecházejí z prsu do krevního řečiště a poté do mozku ženy. U některých žen, které měly velmi vysoké hladiny těchto opiátů v krvi – opiátů, které původně pocházejí z kaseinu v jejich vlastním mateřském mléku – došlo k rozvoji poporodní psychózy. Již dlouhou dobu existovalo podezření, že tento syndrom provázený zmatkem a halucinacemi (tyto příznaky jsou silnější než změny nálad, které doprovázejí poporodní deprese, což je běžnější



KDYŽ ZVÍTĚZÍTE NAD SÝROVÝM POKUŠENÍM, NEZBAVÍTE SE JENOM VELKÉHO MNOŽSTVÍ TUKU, ZBAVÍTE SE TUKU, KTERÝ JE PRO VÁS NEJHORŠÍ. VĚTŠINA TUKU, KTERÝ JE OBSAŽEN V SÝRU, JE TUK NASYCENÝ, COŽ JE TYP TUKU, KTERÝ PŘÍSPÍVÁ KE ZVYŠOVÁNÍ HLADINY CHOLESTEROLU V KRVI A STUPŇOVÁNÍ RIZIKA ATEROSKLERÓZY A SRDEČNÍCH PROBLÉMŮ.

onemocnění) není pouze výsledkem stresu provázejícího porod, pocitu mateřské odpovědnosti anebo ztráty mladistvé nevinnosti. Ve skutečnosti dochází prostřednictvím něčeho k otravě mozku. Švédští vědci přišli s myšlenkou, že ono „něco“ by mohly být opiáty, které se uvolňují z kaseinu do mateřského mléka. Jde o to, že kasein je současně živinou i drogou – a je hlavní součástí všech mléčných výrobků, zvláště pak sýrů.

Sýry obsahují mnohem více kaseinu, než se nalézá v mléku, ať už kravném nebo mateřském. A obsahují také další složky, které působí podobně jako droga. Je to např. látka podobající se amfetaminu, fenyletylamin (PEA), který se nalézá také v čokoládě nebo uzeninách. A v sýrech a ostatních mléčných výrobcích je řada hormonů a dalších složek, jejichž funkcím ještě dobře nerozumíme. Vědci je postupně odhalují a zkoumají jejich biologické účinky, včetně toho, jak přispívají k závislosti na sýrech, která je tak běžná.

Je dobré vypořádat se s návykem na mléčné výrobky?

Řekněme, že jste závislí na sýru. Otázka stojí: Záleží na tom? Odpověď je zvučné „ano“. Chcete-li vědět proč, nemusíte chodit o mnoho dále, než je vaše domácí váha. Jo, naše dobrovolnice, se rozhodla, že v zájmu vědy odloží sýr na určitou dobu stranou. A ze všech dietních změn, které učinila, tento jediný krok měl zdaleka největší účinek na množství tukových gramů, které přijímala. A způsobil také velký rozdíl v její tělesné hmotnosti. Dokonce i bez toho, že by se více pohybovala, omezovala příjem kalorií anebo velikost porcí, mohla být svědkem, jak se kilogramy pomalu, ale

jistě ztrácejí – v průměru asi půl kila za týden, a to dlouhou řadu týdnů za sebou.

Tady je, co získáte, když se s tímto svým návykem vypořádáte:

Snížíte váhu a množství přijímaného cholesterolu

Při výrobě sýrů jde v podstatě o to, aby se zkoncentrovaly tuky a bílkoviny (to znamená kasein), zatímco se vytlačí voda a odstraní mléčný cukr (laktóza). Není překvapivé, že typická porce 60 gramů sýra obsahuje nejméně 15 gramů tuku a asi 200 kalorií – a to ještě dříve, než se dotkne vašeho sendviče. Když sýr odložíte, ušetříte si všechn tento tuk a zbytečné kalorie.

Naneštěstí postupujeme opačným směrem. Např. v USA se spotřeba sýrů zvýšila od roku 1975 do roku 1999 ze sedmi na patnáct kilogramů ročně na osobu. To představuje 14 400 mg cholesterolu a 4,5 kilogramu tuku pouze v podobě sýrů pro každou osobu tam žijící. Kdyby pouze jeden z těchto kilogramů skončil v oblasti vašich boků, mohli bychom tím prakticky úplně vysvětlit problém s nadváhou a obezitou, který u nás máme – patříme (Česká republika) k zemím s největším výskytem nadváhy a obezity na světě. Naše kolektivní šílení po sýrech může stát v pozadí většiny tohoto problému. Pokud hledáte nějaký jednoduchý způsob, jak zeštíhlet, ukončení milostného vztahu se sýrem vám v tom může enormně pomoci.

Když zvítězíte nad sýrovým pokušením, nezabavíte se jenom velkým množstvím tuku, zbavíte se tuku, který je pro vás nejhorší. Většina tuku, který je obsažen v sýru, je tuk nasycený, což je typ tuku, který přispívá ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi a stupňování rizika aterosklerózy a srdečních problémů.

Pro případ, že se vám pletou tuky s cholesterolem, bych vám chtěl říct, že se jedná o dvě úplně rozdílné záležitosti. Tuk je to, co najdete pod kůží kuřete anebo v kusu hovězího. Tuk činí mléko hustým a sýr hladkým. Cholesterol se naproti tomu vyskytuje v drobných částech, které vyplňují buněčnou membránu všech živočišných tkání. U masa se většina cholesterolu ve skutečnosti nachází v jeho libových částech. Sýr obsahuje cholesterol také, a to ve velkém množství. Ve šedesátigramové porci sýru čedar nebo mozzarella se nachází 50–60 miligramů cholesterolu. Dekagram po dekagramu se jedná o stejné množství jako ve steaku nebo mletém hovězím. Když tedy objevíte jiné způsoby, čím naplnit sendvič anebo co si dát k večeři, uděláte svému tělu velkou laskavost. □

Z knihy „Breaking the Food Seduction“ od amerického lékaře a autora Neala Bernarda.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Pití mléka může u žen přispívat k rakovině

Podle výsledků dvou studií z nedávné doby zvyšuje pití mléka hladinu hormonu, který napomáhá rakovinnému bujení. Podle autorů studie je však příliš brzy na to, aby se ženám doporučovalo plošně se vyhýbat mléčným výrobkům; není totiž jasné, zda je na vině mléko jako takové nebo některá jeho složka.

V první studii zjistili dále vědci, že hladina hormonu IGF-1 se snižovala s přibývajícím počtem těhotenství. Hladina tohoto hormonu klesala i při užívání hormonální restituční terapie (HRT) u žen po menopauze. Na druhé straně jedna velká studie z nedávné doby zjistila, že HRT zvyšovala riziko rakoviny prsu.

Ve druhé studii se ukázalo, že hladina IGF-1 se zvyšovala přímo úměrně s příjmem bílkovin, a to zvláště z mléka. (Konzumace jogurtů hladiny tohoto hormonu nezvyšovala.) Mezi hladinou IGF-1 a konzumací rostlinných bílkovin nebyl zjištěn žádný vztah.

Cancer Epidemiology Biomarkers and
Prevention 2002

Ne vůně, ale chuť tučných jídel vábí jedlíky

Podle vědců z Purdue University přitahuje strávníky k tučným jídlům něco v jejich chuti, nikoliv vůně.

U těch účastníků studie, jimž byl ucpan nos a kterým se dostalo ochutnání smetanového sýru a sušenky, se okamžitě projevilo zvýšení hladiny tuků v krvi. U kontrolní skupiny, jejíž členové si mohli sice přivonět, ale ochutnat nedostali, nebylo nic podobného zaznamenáno.

Pokud tyto poznatky obstojí i v proudu času, bude muset asi věda zahrnout mezi dosud evidované čtyři chutě, které rozeznává lidské patro – sladké, slané, kyselé, hořké – i tučné. Tato fyziologická reakce na tuk snad pomůže i získat odpověď na další otázku: Proč nám pokrmy, které tuk neobsahují, obvykle tak dobře nechutnají?

KYSELINA LISTOVÁ

Tou nejběžnější avitaminózou, se kterou se můžeme v západním, průmyslovém světě setkat, je nedostatek kyseliny listové, která je jednou ze sedmi látek, kterým se souhrnně říká foláty.

I když může tato avitaminóza přinést značné poškození těhotné ženy – nedostatek kyseliny listové obvykle způsobuje během těhotenství megaloblastickou anémii, která je charakterizována velmi velkými krvinkami – mnohem škodlivější je pro nenarozené dítě.

Přesvědčivé důkazy ukázaly, že nedostatek kyseliny listové u rozvíjejícího se plodu způsobuje neúplný vývin páteře, lebky, míchy a mozku. Takové deformity, známé jako „neurotubální“ defekty, jsou druhým nejčastějším porodním defektem u dětí v USA. Dochází k nim přibližně v jednom z tisíce případů a před nimi jsou již jen vrozená poškození srdce. Každý rok se v USA narodí 2 500 dětí s „neurotubálními“ defektem.

Vážnost postižení způsobeného nedostatkem kyseliny listové může jít od pouhého chybění kousku

Mezi další možné porodní defekty, které mohou být způsobeny nedostatkem kyseliny listové, patří hydrocefalus, rozštěp patra, vážné srdeční defekty, postižení končetin, zúžení střev a nedostatečný výkon ledvin.

Nejlepší cestou, jakou si může žena zajistit dostatečný přísun kyseliny listové do svého těla, je konzumace rostlinné stravy. Kyselina listová obdržela svůj název, protože byla objevena v zelené listové zelenině. Rostliny vytvářejí foláty a proto obsahují velká množství této nepostradatelné živiny. Naneštěstí je však 50 až 95 procent folátů zničeno dlouhým vařením a zpracováváním, jako např. při konzervování. Je proto nutné konzumovat čerstvou nebo lehce jen vařenou zeleninu: zkuste vaření v páře po pouhých pár minut. Mezi nejlepší zdroje kyseliny listové patří luštěniny, celé zrnko a čerstvá zelená zelenina (viz tabulka).

Všechny druhy masa, kromě jater, a všechny mléčné výrobky mají na druhé straně nízký obsah kyseliny listové. Koncentrované tuky a oleje tento vitamín již vůbec neobsahují. Naše běžná strava obsahuje méně než 200 mikrogramů folátů. Ideálně bychom měli konzumovat více než 400 mikrogramů denně.

Absence dostatku folátů v typické stravě je zvláště nebezpečná, protože k většině těhotenství dochází neplánovaně a k „neurotubálními“ defektem dochází běžně.



NEJLEPŠÍ CESTOU, JAKOU SI MŮŽE ŽENA ZAJISTIT DOSTATEČNÝ PŘÍSUM KYSELINY LISTOVÉ DO SVÉHO TĚLA, JE KONZUMACE ROSTLINNÉ STRAVY. KYSELINA LISTOVÁ OBDRŽELA SVŮJ NÁZEV, PROTOŽE BYLA OBJEVENA V ZELENÉ LISTOVÉ ZELENINĚ.

kůže na spodku lebky nebo páteře až po úplné otevření páteře (kterému se říká spina bifida occulta). Vážnější deformace zahrnují nevyvinutí spodní části míchy (spina bifida), které je provázeno paralýzou. Při nejvážnějších projevech se rodí děti s nevyvinutým mozkem nebo lebkou (stav, kterému se říká anecefalie).

hem prvních dvou týdnů těhotenství. Tak je množství vitamínů ve vaší krvi a tkáních v čase početí velmi často tím faktorem, který determinuje neurologické zdraví vašeho dítěte.

Kompletní skladba stravy hraje klíčovou roli v řádném vývinu. Obézní ženy mají dvakrát až čtyřikrát vyšší riziko než ženy

štíhlé, že se jim narodí děti s oslabujícími porodními defekty. Dokonce i dostatečné zásobení kyselinou listovou snižuje u žen s největší nadváhou toto riziko. Jde o to, aby každá žena, bez ohledu na to, je-li těhotná či nikoliv, jedla stravu bohatou na rostlinné potraviny, kterou eliminuje riziko výživových nedostatků nebo nadbytků a jejich děsivých vedlejších účinků.

V Mexiku ženy, které konzumují stravu bohatou na fazole a rýži a s malým množstvím masa a mléčných výrobků, získávají mnohem více vitamínu A a C, folátů, železa a rostlinných bílkovin. Těmto ženám se méně často rodí děti s nízkou porodní vahou, méně často se u nich projevuje pomalý růst plodu v děloze a úmrtnost dětí je nižší než u bílých Američanek nebo Američanek mexického původu.

ZDROJE

KYSELINY LISTOVÉ

mikrogramů kyseliny listové
na 1 šálek uvařené potraviny

Chřest	176
Kukuřice	76
Ječmen	128
Ryby	10
Hovězí maso	12
Cizrna	282
Hovězí játra	420
Zelí	40
Černé fazole	256
Margarín	0
Brokolice	104
Mléko	12
Máslo	0
Olivový olej	0
Sýr	36
Pomeranče	60
Kuře	16
Hrách	127

Mnohé zdravotní autority navrhovaly posilovat potraviny kyselinou listovou, která by chránila před jejím potenciálním nedostatkem v čase početí. Doplnky kyseliny listové však nedokáží zabránit asi 30 procentům porodních defektů, protože pro zdravý vývoj plodu jsou potřebné i další komponenty. To svědčí o požehnání, kterým je na živiny bohatá strava rostlinného původu – nemusíte se starat o to, zda se vám dostane dostatečného množství té které živiny, jsou zde totiž všechny. □

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

PROCITNUTÍ ROBOTA

„Téměř dva roky se cítím jako tělo bez duše. Připadám si jako robot,“ řekla Jean. „Už to déle nevydržím. Upadla jsem do takové deprese, že se mi nechce žít.“

Její unavené, netečné oči se k jejímu přitažlivému vzhledu a módnímu oblečení vůbec nehodily. Snažil jsem se zjistit příčinu jejich problémů.

„Všechno začalo před dvěma roky. Do té doby jsem se cítila dobře, ale pak jsem začala být vystresovaná, unavená a špatně jsem spala. Lékařské vyšetření dopadlo celkem dobře, měla jsem jen zvýšený tlak. Lékař mi předepsal nějaké léky. A nyní užívám už osm různých druhů.“

„Na vysoký krevní tlak?“

„Tři z nich jsou na tlak, jeden na zklidnění nervů a další dva mám na spaní...“ Zarazila se, jako by procitla ze snu a zpříma se na mě podívala. „Nic z toho mi ovšem nepomohlo; spíše jsem se po nich cítila ještě hůř. Nakonec jsem se naštvála a všechny je hodila do koše. Dostavil se absták. Krátce na to se můj krevní tlak opět zvýšil a můj doktor mi řekl, že tyto léky budu muset brát do konce života. Připomněl mi, že je to pro mé vlastní dobro.“

Byla jsem uvězněná ve způsobu života, který se mi ani trochu nelíbil, ale neviděla jsem jiné východisko. Podívala se na mě očima plnými beznaděje. „Mám skvělého muže, ale já už mu nejsem rovnocennou partnerkou.“ Odvrátila pohled a hřbetem ruky si utírala slzy. – Chytil jsem ji za ruce a řekl: „Podívejte, Jean. Přišla jste k nám a my vám pomůžeme!“

Na její tváři se mihl úsměv. „Sama bych sem nikdy nepřišla, ale poslal mě sem můj strýc,“ dodala na vysvětlenou. „Víte, chytám se každého stébka. Mám hrozný strach. Potřebuji, abyste mi pomohli. Sama to už déle nevydržím.“ Seděla na kraji židle, rozpačitě si mnula ruce a dívala se do země.

„Jean,“ řekl jsem jí. „Všimla jste si, že se vaše deprese objevila krátce potom, co vám lékař předepsal léky proti vysokému tlaku? Co byste řekla tomu, kdybychom vám během pobytu u nás postupně snižovali dávky léků?“ – Jean ztuhla, v jejích očích se objevila panika a strach. Ano, opravdu byla vyděšená k smrti. Žila v domnění, že její přežití závisí na těchto lécích.

Udělal jsem ustupný manévř. „Dobrá, udělejme kompromis. Vyberete jeden z léků na snížení vysokého tlaku a my vám nepatrně snížíme jeho dávky. Budeme vás pečlivě sledovat, monitorovat váš tlak,



a pokud by se objevily jakékoli komplikace, ihned jeho dávky zase zvýšíme.“

Jean si postupně začala na náš program zvykat. Přešla na stravu s nízkým obsahem cukru, soli a tuků, a s vysokým obsahem vlákniny, vitamínů a minerálů. Ukázali jsme jí překrásné turistické tratě, po kterých mohla každý den chodit. Naučila se, jak správným způsobem snížit tělesnou hmotnost, opalovala se, pila velké množství vody. S každým novým dnem vzrůstalo její sebevědomí a zmenšovaly se dávky léků. Každý den urazila 8 až 10 kilometrů. Za dobu léčby zhubla 6 kilogramů. Její hladina cholesterolu se snížila o 93 bodů, z 278 mg/dl (7,1 mmol/l) na 185 mg/dl (4,8 mmol/l).

V posledních deseti dnech léčebného programu Jean už žádné léky nepotřebovala. Obešla se dokonce i bez léků na snížení krevního tlaku. Její tlak se pohyboval okolo 120/80. Opatřila si vlastní přístroj na měření tlaku, aby si jej mohla kontrolovat sama.

Když Jeanin manžel uslyšel, že se zdravotní stav jeho manželky výrazně zlepšil, neváhal a přiletěl se z Kanady na ni podívat. Bylo na něm vidět, že o sebe dbá. Byl v dobré fyzické kondici, choval se velmi přátelsky a byl velmi sympatický – přesně takový, jak jej Jean popsala. „Nevěřím svým vlastními očím!“ vykřikl nadšeně. „Opravdu je tato vitální, energická a nádherná žena moje manželka?“ – „To si piš, že je!“ odpověděla Jean a padla mu do náruče. „Robot se konečně probudil a vrátil se zpět do reality.“

Jistěže ne každý dozná takových dramatických změn jako Jean. Ne každý, kdo má vysoký krevní tlak, se obejde bez léků. Léky jsou samozřejmě důležité, ale měly by nastoupit až tehdy, když už neexistuje jiné řešení. Většinou totiž mají vedlejší účinky. V případě Jean jí léky málem zničily život. □

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

Přecitlivělost na sůl jako marker rizika úmrtí

Lidé, jejichž krevní tlak po konzumaci soli náhle stoupne, jsou s přibývajícím věkem vystaveni vyššímu riziku úmrtí na srdeční onemocnění i další příčiny.

Riziko platí dokonce i pro osoby, které mají běžně normální krevní tlak.

Výsledky studie vypracované na Indiana University School of Medicine v Indianapolis jen potvrzují účinek soli v potravě na zdraví a ukazují, jak je důležité omezit konzumaci přesolených, zejména konzervovaných potravin.

Vědci odhadují, že přecitlivělost na sůl se může projevat asi u 26 procent Američanů s normálním krevním tlakem a asi u 58 procent obyvatel USA s vysokým krevním tlakem. Doporučují, aby postižení jednotlivci snížili svůj příjem soli pod 2 400 mg denně, tedy nepatrně více než je jedna čajová lžička. Lidé, kteří jsou vystaveni zvýšenému riziku, tedy starší občané či ti, u nichž v rodině se vyskytuje vysoký krevní tlak, mohou mít prospěch dokonce i z ještě většího omezení příjmu soli. Nejlepší cestou, jak toho dosáhnout, je omezit konzumaci masových konzerv, konzervované zeleniny a sýrů, vysvětluje dr. Weinberg, vedoucí studie.

Vědci analyzovali data asi šesti set pacientů ve věku od osmnácti do osmdesáti let. Během pětadvaceti let trvání studie zemřelo 21% účastníků na kardiovaskulární onemocnění nebo další příčiny.

Hypertension 2001;37:429-432

Zvýšené riziko rakoviny žaludku a jícnu

Podle výsledků studie vypracované lékaři z Yale University na více než 1 000 pacientech a skoro 700 zdravých lidech platí, že ti jednotlivci, kteří si dopřávají hojnosti masa, sýrů a (plnotučného) mléka jsou vystaveni vyššímu riziku onemocnění rakovinou jícnu a žaludku.

Při zvyšování rizika hrál roli i příjem cholesterolu, množství živočišných bílkovin a příjem vitamínu B-12; všechny tyto látky se nacházejí v první řadě v živočišných potravinách.

Celkový příjem tuků a příjem nasyceného tuku zdvojnásobovaly riziko adenokarcinomu jícnu. Příjem nasyceného tuku zvyšoval riziko onemocnění horní části žaludku (gastric cardia). Oproti tomu zvýšená konzumace vlákniny, beta-karoténu, folátů, vitamínu C a vitamínu B-6 byla spojena se snižováním rizika všech čtyř studovaných druhů rakoviny.

Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention 2001 October

HNUTÍ ZA PRÁVA ZVÍŘAT

K založení moderního hnutí za práva zvířat přispěl Peter Singer knihou Osvobození zvířat. Toto hnutí má tedy své kořeny v USA, nicméně se rozšířilo do dalších zemí včetně České republiky.

U nás se za práva zvířat angažují např. organizace Svoboda zvířat (www.svobodazvirat.cz), Ochránci hospodářských zvířat (www.ohz.cz), Společnost pro zvířata (www.spolecnostprozvirata.cz) nebo Different Life (www.differentlife.cz). Pro současné hnutí za práva zvířat je příznačné, že propaguje vegetariánství nebo přímo veganství, které znamená omezení utrpení zvířat při jejich chovu nejen pro maso. Kritizují jak průmyslovou výrobu mléka, tak i vajec.

S propagací vegetariánství souvisí např. i kampaň proti prodeji vánočních kaprů. Aktivisté ze Svobody zvířat se snaží společnou kampaní s polskými kolegy (www.krvavevanoce.cz) poukázat na utrpení každoročně působené asi dvěma milionům kaprů. Ochránci hospodářských zvířat (OHZ) propagovali vánoce bez kapra již v roce 2000.

Kritice neujdou ani transporty zvířat. Zvířata při nich prožívají strach, v zimě

jsou vystavena mrazu, v létě vysoké teplotě, nedostávají dostatek krmiva ani vody. Objevují se dva základní typy reakcí: „ztráta na váze“ a „cestovní horečka“. Transporty se týkají snad všech tzv. hospodářských zvířat – telat, krav, prasat, ovcí, drůbeže atd. V ČR např. Svoboda zvířat upozorňuje na transporty živých koní z Polska do Itálie prostřednictvím kampaně Cesta na smrt. „Italští konzumenti požadují čerstvé koňské maso, polští koně jsou relativně levní a polské zákony není těžké obcházet. Nenasytná poptávka Italů má devastující účinky na celoevropskou populaci koní. Jen v Polsku se díky obchodu s koňským masem zredukoval počet koní z milionu na současných 500 000.“

Další významnou oblastí, kterou kritizují aktivisté z těchto hnutí, jsou pokusy na zvířatech (tzv. vivisekce). Odsuzují nejen pokusy v kosmetickém, tabákovém a dalším průmyslu, ale i testy pro farmaceutické a lékařské pokusy. Upozorňují na zanedbatelný skutečný přínos těchto pokusů. Jsou vyhlášovány různé kampaně, např. bojkot výrobků firmy Procter & Gamble kvůli jejich testování na zvířatech. O propojenosti hnutí za práva zvířat a vegetariánského hnutí svědčí např. první bod mezi radami Svobody zvířat, jak bojovat proti vivisekci, zní: „Předně se snažte zůstat zdraví – skrze plnohodnotnou vegetariánskou výživu, vyvarování se alkoholu, cigaretám a stresu spolu s pěstováním sportu...“, protože zdravý člověk nebude užívat žádné léky včetně těch, které jsou testovány na zvířatech.



OBLEČENÍ BÝVÁ TAKÉ SPOJENO S UTRPENÍM ZVÍŘAT. JEDNÁ SE O RŮZNÉ VÝROBKY Z KŮŽE (BOTY, OPASKY, TAŠKY), ALE I Z KOŽEŠINY. O RAZANTNÍM ODMÍTÁNÍ KOŽEŠINOVÉ MÓDY SVĚDČÍ NAPŘ. NÁZEV ČLÁNKU „KOŽICH JE VRAŽDA.“ SVOBODA ZVÍŘAT VEDE KAMPAŇ „PROTI SRSTI,“ JEJÍMŽ CÍLEM JE „UKONČENÍ NEBO OMEZENÍ ČINNOSTI KOŽEŠINOVÝCH FAREM“.



Oblečení bývá také spojeno s utrpením zvířat. Jedná se o různé výrobky z kůže (boty, opasky, tašky), ale i z kožešiny. O razantním odmítání kožešinové módy svědčí např. název článku „Kožich je vražda.“ Svoboda zvířat vede kampaň PROTI SRSTI, jejímž cílem je „ukončení nebo omezení činnosti kožešinových farem“. Kriticky se staví i k materiálům, jako je vlna, peří a hedvábí. „Ovce jsou při stříhání brutálně hozeny na zem a v rekordním čase ostříhány. Jejich poškození jsou na denním pořádku. Nahá těla jsou bez možnosti ochrany vydána napospas extrémním teplotám, dokud vlna znovu nenaroste.“ Škubání peří způsobuje husám zranění a ponechává je bez tepelné ochrany stejně jako ovce. Husy jsou po 4–5 cyklech škubání zabity na jatkách. Upozorňují, že hedvábí je vlákno tkané housenkami bource morušového, které se při jeho výrobě vaří živé.

Kritice bojovníků za práva zvířat je vystaven i lov ve volné přírodě, cirkusy, popř. i zoologické zahrady. Svoboda zvířat upozorňuje na špatné a nepřirozené podmínky, ve kterých žijí zvířata v cirkusech: omezený prostor, neustálý transport a drezúra, která „deformuje jejich přirozené chování.“ OHZ zase radí, „jak rušit myslivce při jejich krvavém řemesle bez postihu.“ Different Life kritizuje „celoživotní zajetí a vystavování zvířat“ v zoologických zahradách“ a považuje je za „vykořisťování a trápení zvířat.“ Přirozené prostředí totiž nemohou nahradit podmínky chovu zvířat v zajetí, které působí stres, potlačují identitu jednotlivců i druhů a vedou např. ke stereotypnímu chování. Rovněž kritizují dostihový sport, který „se stal jednou z nejhorších forem vykořisťování zvířat.“ Koně jsou „zneužívání především pro dostihy, parkur a klusácké závody.“

Aktivisté z hnutí za práva zvířat se zajímají i o domácí zvířata (psy, kočky atd.). V ČR např. působí Sekce na ochranu koček v rámci plzeňské organizace Svoboda zvířat, která se „zabývá problematikou zejména volně žijících koček.“ □

Z práce Jiřího Kulhavého „Vegetariánské hnutí v ČR“.

ÚŽASNÉ SOUVISLOSTI

Když se podíváme na úžasné vztahy, které v přírodě panují mezi živočichy a rostlinami, je těžké si představit, že by takový soulad mohl vzniknout jen pomocí strategií a protistrategií společné evoluce.

Řada rostlin může být opylena pouze k tomu uzpůsobenými druhy hmyzu, které se naopak živí tím, co jim příslušné rostliny nabízejí. Evolucionisté tyto vztahy vysvětlují tím, že se dané systémy vyvíjely společně. Co by se ale stalo, kdyby prospěšné mutace nebyly synchronizovány? Pak by dané druhy nepřežily. Zvažme-li, že takových vztahů ve světě existují miliony, je pravděpodobnost, že by se všechny objevily čirou náhodou, zcela nedbatelná.

Rostliny rodu *Prótea* a obecně rostliny západní oblasti Jižní Afriky zvané fynbos (nejrozmanitější skupina rostlin na světě) zahrnují tisíce druhů, přičemž každý druh je opylován vysoce specifickým druhem hmyzu, který žije jen na příslušných druzích rostlin, kterým je přizpůsobený. Tato vysoce specifická symetrická uspořádání jasně hovoří o plánu.

Dalšími příklady jsou vysoce specifické druhy vos, které opylují různé druhy fíkovníků. Hypotéza společného vývoje rostlin a hmyzu se potýká i s dalšími vážnými potížemi. Zkamenělé lesy v Arizoně ukrývají něco, co vypadá jako včelí hnízda, ale tato hnízda vznikla o více než 100 milionů let dříve, než mělo dojít k evoluci kvetoucích rostlin, které včelám umožňují přežít.

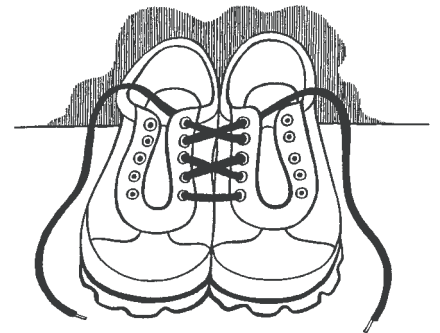
Společná evoluce látek v rostlinách, které je chrání proti býložravcům, představuje další problém, protože různí býložravci by si museli vyvinout protistrategie, které by jim umožnily tyto potravní zdroje využívat i nadále.

Evolucionisté si představují soustavné využívání strategií a protistrategií mezi rostlinami a živočichy. Některé rostliny produkují toxické látky, s nimiž si někteří živočichové poradí a jiní ne. Rostliny také produkují druhotné sloučeniny, které je také chrání před přílišným spásáním. Tyto sloučeniny (jako například taniny) mají nejvyšší koncentraci v povrchových pletivech (v mladých listech a pupenech) a živočichové mají sklon se jim vyhýbat, čímž je zajištěn růst rostlin. Rostliny také zvyšují koncentraci těchto sloučenin i ve starších listech, k čemuž dochází tehdy, jsou-li listy polámaný, například při okusování.

Zlomené listy uvolňují feromony, které vyvolávají zvýšení koncentrace odpudivých látek ve zdravých listech, a to dokonce i na blízkých stromech. Obecně se dá říci, že tato schopnost zabraňuje přílišnému spásání vegetace na daném místě, neboť rostliny s vyšším obsahem těchto látek živočichům tolik nechutnají, takže se přesunou do oblastí, kde jsou hladiny nižší.

Místo toho, abychom předpokládali, že se takovéto jemně vyvážené strategie vyvíjely po miliony let, zdá se logické předpokládat, že tento systém je výsledkem dokonale promyšleného plánu.

Zprvce, vůči určitým chemickým sloučeninám jsou přizpůsobeni jen určití ži-



vočichové, kteří si vybírají jako svůj zdroj potravy právě rostliny, které je obsahují. Tím je zajištěno rovnovážné využívání široké škály zdrojů potravy (například živočichové se specializací na určitý druh potravy jako třeba koala, kterého „přitahují“ eukalyptové oleje, jimž se ostatní druhy vyhýbají).

Za druhé tím, že rostliny koncentrují odpudivé látky v citlivých částech svého těla, zajišťují si i stálý růst a rozmnožování. A za třetí tím, že se tyto hladiny zvyšují v místech, která jsou nejčastěji spásána, až poté, co je živočichové spásat začali (jako například v situaci, kdy starší listy produkují feromony, jež vedou ke zvýšení koncentrace odpuzujících látek), zabraňují příliš silnému spásání.

Je to geniálně navržený a úžasně fungující systém, který jasně vypovídá o existenci návrhu (plánu). Kdyby se jednalo jen o strategii odpuzující býložravce, pak by si rostliny vyvinuly natolik účinnou toxickou obranu, že by býložravce zabily a zabránily tak jakékoli další konzumaci svých tkání. □

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

STOPY VZTAHŮ

Jaké stopy ve vás zanechaly vaše vztahy? Když se ohlédnete do minulosti, jací lidé se objevují nejčastěji ve vašich vzpomínkách?

Ať už si to uvědomujeme či nikoliv, propletené klubíčko našich vztahů je základním činitelem, který utváří náš život. Od kolébky až do pozdního stáří nám vztahy, do nichž vstupujeme, ukazují různé „barvy“ našeho světa a často v nás probouzejí rozporuplné pocity. Jednou nás naplňují radostí a důvěrou, jindy jsme pohlceni bolestí a zklamáním. Některé z nich nás ovlivňují pozitivně, jiné mohou být rafinovanými zloději našich skutečných možností. Jak vás ovlivnily vztahy, jež vstoupily do vašeho života?

V jednom filmu režisér humorným způsobem vyjádřil předivo nesourodých vlivů, které na nás působí, aniž si toho jsme plně vědomi. Na manželské posteli probíhal dialog mezi mužem a ženou. Věty proudily jako vodopád, ale ani jeden z partnerů si neuvědomoval, že po stranách postele je ukryta celá řada zakuklených postav, které se předhánějí v prapodivné nápovědě. Manželův otec a matka, rodiče ženy včetně zesnulé prababičky, mužův terapeut, ženin předchozí partner... všichni jeden za druhým vkládali dvojici do úst „naprosto originální“ slova, názory a přesvědčení. Vynořovali se jako přízraky, aby zase zapadli zpět a čekali na novou příležitost...

Celá desetiletí se můžeme podobným způsobem setkávat se stopami, jež v nás naše minulé i přetrvávající vztahy zanechaly. Žádné skvělé nápady a rafinované „plánovací techniky“ nám příliš nepomohou, pokud se nám nepodaří vyrovnat se s předivem vlivů, kterým uplynulé vztahy poznamenaly náš život. Ať už byly jakékoliv – pozitivní nebo negativní, každý vztah potřebuje najít své vlastní místo v pestré mozaice života.

Potřebujeme si s vděčností podržet to, čím nás v minulosti naše vztahy obohatily, anebo – na druhé straně – s odpuštěním a porozuměním opustit bolestivé okolnosti a prožitky, jež nám ublížily.

Potřebujeme získat patřičný nadhled i pro naši přítomnost, abychom se dokázali vyrovnat se vztahy, které nám neustále vyčerpávají energii a rozloučit s jednotlivci, kteří nás svým negativním přístupem strhávají tam, kde již dávno nechceme být.

A stejně tak se potřebujeme naučit, jak do svého budoucího života „vpouštět ty správné lidi“ – takové, kteří se nám stanou oporou na naší životní cestě. Potřebujeme se obklopit skvělými lidmi, s nimiž můžeme sdílet své sny a kteří nám poskytnou naději v obtížných dobách.

Nikdy není příliš pozdě vydat se tímto směrem. Je to vzrušující cesta, která vede k rostoucí svobodě i novým horizontům lásky a přátelství.

Udělejte si vztahovou inventuru

Ohlédněte se zpět do svého života a zamyslete se nad tím, jaké kvality byly vztahy, které na vás měly či dosud mají svůj vliv. Zkuste si je rozdělit na dvě velké skupiny: vztahy, které vás inspirovaly nebo inspirují, a na druhou stranu postavte vztahy, o nichž byste řekli, že vás vyčerpávaly či dosud vyčerpávají. Můžete také vytvořit ještě třetí skupinu, v níž budou vztahy, které mají trochu schizofrenní charakteristiky – někdy vás obohacují a jindy vás ničí.

V prvním kladném seznamu budou pravděpodobně lidé, kteří se ve vztahu k vám projevovali jako:

Chápající, podporující, pozorní, vděční, stateční, zodpovědní, dávající i přijímající, milující, otevřeně vyjadřující své názory a pocity.

Druhý seznam budou tvořit lidé, kteří ve vás vzbuzovali převážně různé negativní pocity:

Vyvolávali pocity viny, podceňovali vás nebo uráželi, ignorovali vás, nedokázali vás ocenit, neustále si stěžující, nespolehliví, využívali vás, necítili jste jejich lásku, nikdy jste nevěděli, jak na tom s nimi jste.

Než budete pokračovat dál, podívejte se ještě jednou na svůj vlastní seznam:

Které vztahy v něm uvedené přetrvávají do současnosti? Vyvíjejí se nebo stagnují?

Který vztah vás v současnosti nejvíce vyčerpává? A jaký vztah vám dodává největší množství energie?

Uzavřete neukončené události

Již ve druhé kapitole jsme hovořili o tom, že každá neukončená záležitost neustále spotřebovává značné množství naší energie. Ve vztazích to platí dvojnásob. Existuje ve vašem životě někdo, s kým nemáte dořešený konflikt, nebo komu jste dosud neodpustili? Jakým způsobem se snažíte svůj problém řešit? Život je někdy složitý a narovnání našich vztahů může být dlouhý a obtížný proces. Musíme si ale být vědomi i toho, že bolestivé události, které jsme sami v sobě určitým způsobem nezavršili, se budou stále znovu objevovat a narušovat náš vnitřní klid. Pokud se nám naopak podaří alespoň z naší strany dotáhnout citlivou záležitost do jakéhosi symbolického konce, můžeme získat značný emoční prostor pro nové výzvy a nové životní úkoly.

Alice se přišla poradit s bolestivým problémem. Když se dozvěděla o významu ukončování nevyřešených záležitostí, musela myslet na svého otce. Většina vzpomínek na něj nebyla příliš příjemná. Ve svém vztahu se neustále mýjeli, jeho zesměšňování a nevybíravý humor zanechaly trvalé šrámy na jejím srdci. Ani když dospěla, nedokázali k sobě najít cestu. Mnohokrát si s ním chtěla promluvit o tom, co cítí a jak moc ji mrzí, že jsou si navzájem tak cizí. I nyní – po letech – stále zůstávají nezhojená bolavá místa. Alice však již došla k rozhodnutí, že chce nějak ukončit ten věčný spor, uzavřít, odpustit, přestat rozdírat staré rány. Ale otec je již mrtvý a setkání tváří v tvář není možné.



Požádal jsem Alici, aby svému otci napsala dopis. V něm měla vylíčit všechny své zraněné city, všechen vzdor, všechny ty za mnoho let nasbírané střepy vzájemného vztahu. Měla popsat i to, jak moc ve skutečnosti toužila po důvěrném přátelství se svým tátou, po vztahu, který už nikdy nebude moci prožít. Ale potom měla vyjádřit své rozhodnutí, že už se nechce dál hněvat. Naopak chce opustit svůj zármutek a nechat jej minulosti – tam, kam patří. Ona sama musí jít dál. Na závěr dopisu se měla se svým otcem rozloučit, psaní vložit do obálky a doručit na místo, kde odpočíval – a kde už navždy zůstane pouze ve vzpomínce...

O několik dní později Alice za svitu svíčky pohřbila svůj dopis vedle svého otce. Polohlasem zopakovala svá slova odpuštění, se slzami v očích se rozloučila a pomalými kroky odcházela z místního hřbitova domů.

Když jsme se o několik týdnů později setkali, bylo již z dálky patrné, že se chce podělit o něco radostného. „Bylo to zvláštní,“ vyprávěla. Její pocity jakoby se ještě několik dní usazovaly, ale nakonec přišel ve vztahu k otci dosud nepoznaný klid. „Můj hněv je pryč“, pokračovala, „jen jakýsi klidný smutný závoj, který zůstal ležet někde na dně“.

Naučte se zacházet se svými pocity

Chceme-li do svých vztahů vetkat více pozitivní energie a současně se vyhnout mnoha problémům, které nás zbytečně okrádají o čas, potřebujeme ještě více porozumět svým pocitům. Přemýšleli jste někdy nad tím, jak vlastně naše pocity vznikají?

Obvykle říkáme: „No tys mě teda naštvál!“ nebo „Urazila jsi mě,“ čímž automaticky předpokládáme, jako by někdo druhý měl moc naše pocity ovládat. Ale vzpomeňte si na to, co kdysi prohlásila Eleanor Rooseveltová: „Nikdo mě nemůže urazit, jedině, že bych mu to dovolila.“

Naše pocity v kontaktu s druhými lidmi jsou mnohem častěji způsobeny naším vlastním vnímáním a naším subjektivním hodnocením situace než situací samotnou. Každou událost určitým způsobem interpretujeme a jako následek toho, jak si ji vyložíme, přicházejí naše pocity. Z toho je zřejmé, že pocity, které někdy tak intenzivně vibrují v našem nitru, vypovídají častěji spíše něco o nás než o těch druhých. Vypovídají o tom, jak se právě cítíme, jaká je naše sebedůvěra, jaké byly naše předchozí zkušenosti, jak jsme vnitřně jistí nebo naopak nejistí... Každé setkání s druhými lidmi nám proto může sdělit něco významného o nás samotných. □

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

OTROCI PROSPERITY

Prodejnost je hlavní ctností ve společnosti prosperity. Je tomu tak přímo z technických důvodů. Míru dosažené prosperity lze nejnázne měřit objemem věcí, které byly prodány, a služeb, které byly poskytnuty.

Pokud by sami prodejci a kupující stáli vě tohoto proudu, jeho tok by se nemohl rozvinout do plné šíře. Proto je třeba, aby se prodejními stali také sami prodejci, trh je tím obohacen o nový žádaný artikl.

Zatímco otrokářství představovalo zavrženíhodnou formu kupčení s druhými lidmi, nová prodejnost je moderní formou obchodování s člověkem, kde aktivitu přejímá dobrovolně a s radostí sám prodáváný. Tím, že zvýší svou prodejnost, zvyšuje vlastní profit. Vznikají tak jacísi novodobí otroci prosperity, kteří se mohou pohybovat docela volně a bez pout, protože se sami touží prodat, a to co nejlépe.

Zatímco otrokářství představovalo zavrženíhodnou formu kupčení s lidmi, nová prodejnost je jeho moderní podobou, kde aktivitu přejímá dobrovolně a s radostí sám prodáváný.

O umění prodat se v co nejlépejším kurzu vědí hodně obchodní cestující, a také politici, kteří nejsou v podstatě nikým jiným než obchodními cestujícími nabízejícími bez ohledu na svou firemní příslušnost jediný artikl: lákavý příslib budoucí prosperity.

Dale Carnegie, vynikající odborník na prodejnost, sebral řadu cenných rad, jak se prodat finančně co nejlépe. Jeho moudrosti jsou postaveny na jediném receptu: „Chcete-li, aby si vás lidé koupili, lichoťte jim.“ Mistr v této souvislosti doporučuje: „Pes je jediným živočichem, který nemusí pracovat pro svou obživu. Slepice musí snášet vejce, kráva zas musí nadojit mléko a kanár musí zpívat. Ale pes si vydělává na své živobytí jen tím, že vás má jednoduše rád.“

Carnegie učí, jak si počínat, aby vaše přítulnost k těm, kdo si vás mají koupit,

byla co nejpřesvědčivější. Záleží přitom i na zdánlivých drobnostech a Carnegie uvádí příklad obchodních společností, které vychovávají své telefonistky k tomu, aby jejich hlas vyjadřoval nadšení a zájem. Ten, kdo volá, cítí hned od začátku, že společnost se o něj živě zajímá.



Skutečná prodejnost však nekončí u příjemného hlasu a schopnosti vlichotit se potenciálnímu kupci. Chce-li se člověk výhodně prodat, musí především bezpodmínečně uvěřit tomu, že svého kupce doopravdy miluje. Každé zdání přetvářky může snížit cenu toho, kdo se prodává. Dobré obchody dělá jen ten, kdo se dokáže prodat bez jakýchkoliv postranních úmyslů. Ty pouze snižují kvalitu zboží.

Zboží, které se usmívá, prodá se zaručeně nejlépe. Úsměv je při prodeji sama sebe důležitou strategií a Carnegie doporučuje svým klientům usmívat se na zkoušku po celý týden a pak vyhodnotit obchodní obrat. Těm, kterým právě do smíchu není, přitom doporučuje: „Donuťte se zasmát. Jestliže jste sám, zkuste si začít hvízdát nebo broukat nějakou melodii. Chovejte se, jako byste už byli úplně šťastní...“

Výsledky, jichž jde tímto způsobem dosáhnout, jsou naprosto přesvědčivé. Nejen smějící se kráva, ale i smějící se makléř prodává lépe. Slovy usměvavého burzovního makléře, jenž se svěřil Carnegiemu: „Poznal jsem, že úsměv mi přináší dolary, dokonce mnoho dolarů denně.“

Kruh se uzavírá, dobré obchody jsou dobrým důvodem k dobré náladě a k úsměvu, který prodá ještě více. Výsledná prosperita dosažená naprostou prodejností všeho a všech je pak, věřte nebo ne, přímo k popukání. □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.

životní styl

Strava v těhotenství ovlivňuje zdraví potomků

Ženy, které během těhotenství konzumují stravu bohatou na bílkoviny a chudou na sacharidy (uhlohydráty), vystavují své děti riziku hypertenze – o celá desetiletí později.

Studie vypracovaná britskými vědci (z University of Southampton) sledovala od narození do věku 27 až 30 let 626 mužů a žen, jejichž matkám se dostalo v těhotenství doporučení jíst půl kilogramu tmavého masa denně a vyhýbat se potravinám bohatým na uhlohydráty. (V určité době doporučovali lékaři takovou dietu jako preventivní prostředek proti tzv. preeclampsii, což je potenciálně vážné těhotenské onemocnění, které se projevuje zvýšením krevního tlaku.)

Děti těch žen, které konzumovaly během druhé poloviny těhotenství nejvíce tmavého masa a ryb, měly častěji v dospělosti zvýšené hodnoty systolického krevního tlaku (vyšší hodnota při odečítání tlaku). U dětí žen, které spřádaly nejméně ryb, se naopak projevovaly zvýšené hodnoty diastolického krevního tlaku (nižší hodnota při odečítání tlaku). To, zda matka kouřila, kolik vážila a jaký měla ona sama krevní tlak, tyto souvislosti neovlivnilo.

Hypertension 2001;38:1282-1288

Tmavé maso a rakovina vaječníků

Zdá se, že konzumace zeleniny (a ryb) chrání před rakovinou vaječníků, zatímco častá konzumace tmavého masa a rafinovaných uhlohydrátů je naopak spojena se zvyšováním rizika tohoto druhu rakoviny.

Dr. Cristina Bosetti z milánského Institutu pro farmakologický výzkum spolu s kolegy vyhodnocovala data od 1 031 žen s rakovinou vaječníků v porovnání s kontrolní skupinou 2 411 žen, které tímto druhem rakoviny netrpěly. Vědci zjistili, že častá konzumace (bílého) pečiva, tmavého masa a cukru zvyšovala riziko rakoviny o 38%, resp. 53%, resp. 43%.

Předpokládá se, že vztah mezi spotřebou rafinovaných uhlohydrátů (cukr, bílá mouka) a rakovinou může být dán jejich zvýšeným glykemickým indexem. Je však třeba vzít v úvahu fakt, že výsledky studie byly pouze těsně za hranicí statistické významnosti.

Naopak konzumace např. luštěnin, syrové zeleniny nebo vařené zeleniny riziko rakoviny vaječníků snižovala, a to (po řadě) o 23%, o 53% a o 35%.

Int J Cancer 2001;93:911-915

CHUDÍ V DUCHU

„Blaze chudým v duchu, neboť jejich je království nebeské.“ (Matouš 5,3) Nevypadá to jako ten nejlepší začátek kázání. Vůbec to nepůsobí přitažlivě. Jako by tomu chyběla ruka odborníka na vztahy s veřejností.

Vždyť řekněte sami, kdo by chtěl slyšet o chudobě ducha? Je jasné, že tento kazatel nedrží krok s dobou.

Pokud chcete být „úspěšní“, musíte dát lidem to, co chtějí. Musíte jim nabídnout slova a myšlenky, které chtějí slyšet.

A každý, kdo má uši a slyší, přece ví, že lidé nejvíce zájímají témata jako „blaze bohatým“ nebo „požehnaní bohatí duchem“.

Pokud chce Ježíš skutečně přilákat co nejvíce lidí, měl by se trochu přizpůsobit světu. Vždyť mu odejde většina lidí, když bude začínat slovy „blaze chudým v duchu“! Nemá šanci dosáhnout u většiny úspěchu.

A právě v tom je rozdíl mezi všeobecně přijímanými hodnotami a Ježíšem. Nezajímá ho obdiv světa, který je kolem něj. Snaží se, aby byl zajedno s Bohem.

Výsledkem je poselství, které odporuje většinové kultuře. Jeho kázání je v rozporu s moudrostí světa. Ježíš přináší poselství, které protirečí názorům většiny. První blahoslavenství přivádí hodnotový systém světa do zmatku. Obrací jej vzhůru nohama. Ježíšovo království je radikální království a jeho obyvatelé budou také radikální. To je neočekávané poselství obsažené v blahoslavenstvích, Kázání na hoře a celém Novém zákoně. „Blaze chudým v duchu.“ Je to jeden z nejradiálnějších výroků.

A přesto je základem Ježíšova křesťanského poselství.

A toto poselství je určeno mně osobně. Je určeno i tobě. Máme si vybrat mezi Ježíšem a světem – mezi hodnotami světa a Ježíšovými hodnotami. V blahoslavenstvích Ježíš ustanovuje základní principy svého radikálního království.

NESPRÁVNĚ NASMĚROVANÁ LÁSKA

Nebúkadnesar byl úspěšný vládce, muž par excellence. Byl nejvýznamnější ze všech a věděl to. Byl pyšný – pyšný na své postavení, pyšný na své úspěchy, pyšný na svou úctyhodnost (viz Daniel

4,27). Dalo by se o něm povědět mnoho, jen jedna věc ne – totiž že byl chudý v duchu. Naopak byl ve svém duchu samolibý. Nadutost ho uspokojovala.

Nebúkadnesarův duchovní stav je ukázkovým příkladem podstaty hříchu. Hřích je nesprávně nasměrovaná láska. Základem hříchu je, že svoji lásku zaměříme

na sebe místo na Boha a svého bližního. Ze svého malého já si vytvoříme střed vesmíru a jsme na to pyšní. Stejný problém měl i Lucifer: „Vystoupím na nebesa,“ plánoval si, „vovýším svůj trůn nad Boží hvězdy, zasednu na Hoře setkávání na nejzazším

Severu. Vystoupím na posvátná návrší oblaků, s Nejvyšším se budu měřit.“ (Izajáš 14,13.14) Lucifer se stal Bohem svého vlastního života. Tím se stal satanem, nepřítelem Boha a Krista. Adam a Eva si zvolili stejnou cestu, když se rozhodli jednat podle své vlastní vůle a povýšili ji nad vůli boha a nad jeho slova (viz Genesis 3). Vzpoura hříchu vyústila ve všechno to utrpení, kterým je od té chvíle nakažena planeta Země. Pýcha a soběstačnost jsou jádrem problému hříchu. Proto Ježíš začal výklad principů svého království slovy „blaze chudým v duchu“. Zamiřil přímo do středu problému.



Kdyby nepojmenoval problém, nemohl by jej řešit.

Člověk nejvíc ze všeho potřebuje transplantaci srdce. Bůh chce vzít můj sobecký, na sebe zaměřený život a nahradit ho životem nesobecké lásky k Bohu i bližním.

Prvním krokem při operaci srdce, kterou vykonává Bůh, je diagnostikovat problém. Každý z nás se musí s diagnózou čestně vypořádat. Ježíš „útočí“ na naši lidskou soběstřednost – na naše „normální“ zaměření na sebe.

Chce, abychom věděli, že první krok na cestě do jeho království je chudoba ducha. Otázka zní: Jsem ochotný být chudý v duchu pro jeho království?

POŽEHNÁNÍ PRO KAŽDÉHO

Bible je zvláštní kniha, protože jejími hrdiny jsou lidé, kteří uznávají svoji slabost a své potřeby.

Na policích ve své knihovně mám mnoho knih o „velkých“ lidech – prezidentech, myslitelích, vojenských hodnostářích a lvech salónů. V nejnovější z nich je zachycena slabost určitých jednotlivců a pak je v ní zdůrazněno, že se tito lidé stali velkými, protože překonali svoje slabosti vytrvalou a neúnavnou prací.

Bible nám ukazuje něco zcela jiného. Její hrdinové jsou velcí, protože si uvědomují, že jejich největší slabosti se nedají překonat lidskými silami. Vyznávají, že potřebují Boží pomoc. Zkrátka – jsou chudí v duchu.

Bibličtí hrdinové vždy znovu ukazují na svoji nehodnost. To je i případ Izajáše (viz Izajáš 6,5). Když má videní o Boží moci a slávě, vyznává svoji slabost. Uvědomuje si, že v porovnání s Bohem není ničím. Stal se chudým v duchu.

Mojžíš měl stejného ducha. Cítil se nehodný pro úkol, který mu Bůh svěřil. Byl si velmi dobře vědom svých slabostí. Totéž se dá říct o Davidovi, Gedeónovi a mnoha jiných starozákonních hrdinech.

Stejnou pravdu najdeme i v Novém zákoně. Přichází mi na mysl apoštol Petr. Povahou byl agresivní, sebevědomý, průbojný – typický muž světa. Ani zdaleka se nedalo říct, že je chudý v duchu. To všech-

Člověk nejvíc ze všeho potřebuje transplantaci srdce.

Bůh chce vzít můj sobecký, na sebe zaměřený život a nahradit ho životem nesobecké lásky k Bohu i bližním.

no se změnilo ve chvíli, když si uvědomil svoji slabost a potřebu Ježíše.

Petrův nový život začal pod křížem, když se stal chudý v duchu. A tak je to s každým z nás.

Ježíš nezačal svoje kázání o principech Božího království slovy o chudobě jen shodou okolností či nedopatřením. Pouze



vědomí duchovní bezmoci nás nutí podívat se na Ježíše a přijmout od něj neocenitelné požehnání, které chce dát každému z nás. □

Z knihy George R. Knighta „Na hoře blahoslavenství“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Pizza se sýrem způsobila kurděje u malého dítěte

Když bylo zjištěno, že námořníkům při dalekých plavbách pomáhá proti krvácivým dásním žvýkání citrusových plodů, znamenalo to rozpoznání jedné z prvních souvislostí mezi stravou a nemocí – v tomto případě onemocnění z nedostatku vitamínu C. Zpráva z nedávné doby svědčí o tom, že kurděje mohou hrozit i moderním dětem.

Pětiletý chlapec se pět měsíců živil pouze koláčky, sušenkami, pizzou se sýrem a vodou. Odmítal ovoce, zeleninu, ovocné šťávy a vitamíny. Výsledek? Kurděje – onemocnění, které se dnes už v rozvinutých zemích nevidí.

I když byl chlapec dále hravý, čilý a zdálo se, že normálně roste, začal kulhat a diagnostikovali u něj anémii. Dásně mu otekly a na jeho kůži se objevily malé růžové skvrnky. Bolest byla nakonec tak silná, že nebyl schopen vstát z postele ani chodit bez pomoci. Poté, co lékaři vyloučili leukémii a další onemocnění, diagnostikovali u chlapce vážný nedostatek vitamínu C – jako důsledek jeho neobvyklé diety. Začali mu podávat vitamín C a během jednoho týdne se příznaky začaly vytrácet.

Kurděje se od třicátých let minulého století po světě objevují jen vzácně. Nedostatkem vitamínu C jsou dnes ohroženi pouze bezdomovci, duševně nemocní, alkoholici a lidé, kteří se vyhýbají kyselým potravinám, protože je jejich žaludek obtížně snáší.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2000; 154:732-735

I po menopauze zvyšuje posilování hustotu kostí

Vědci sledovali 140 žen ve věku od čtyřiačtyřiceti do šestašedesáti let. Tyto ženy chodily po dobu jednoho roku třikrát týdně posilovat do fitness centra. Všechny ženy současně užívaly doplňky vápníku a asi polovina z nich byla na hormonální substituční terapii (HRT).

Ukázalo se, že čím více činek ženy v průběhu roku navzpíraly, tím větší hustotu kostí měly – přinejmenším v oblasti krčku stehenní kosti. Tento účinek byl patrný nezávisle na věku, užívání HRT a hustotě kostí na začátku studie.

Podle autorů studie, jimiž byli vědci z University of Arizona v Tusconu, se zdá, že dobře uvážený program posilování s činkami je jedním z nejlepších přístupů k řešení problému osteoporózy.

Medicine and Science in Sports and Exercise 2003;35:10-17

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

13. ledna

Diety? Jezte více a hubněte!
Přednáší ing. Robert Žižka

20. ledna

Změna návyků je možná
Přednáší Jana Konečná, DiS

27. ledna

Spokojený spánek
(aneb Jak se nezbláznit)
Přednáší ing. Robert Žižka

3. února

Sedm bludných cest ke zdraví
Přednáší Jana Konečná, DiS

10. února

Vize, vize... Televize!
Přednáší ing. Robert Žižka

17. února

Fyzioterapie pro každého
Přednáší Jana Konečná, DiS

24. února

Drůbež a ryby, proč mi nechybí...
Přednáší ing. Robert Žižka

3. března

Radostné srdce hojí rány
Přednáší ing. Robert Žižka

10. března

Aloe lékařská – všelék?
Přednáší Jana Konečná, DiS

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: Společně 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, totiž-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.

CELOZRNNÉ PŠENIČNÉ MUFFINY (12 KS)

2 šálky celozrné pšeničné mouky, 2 čl prášku do pečiva, 1/4 šálku medu, 1 1/2 šálku ořechového či rýžového mléka, případně vody, 2 pl jablečného pyré, 1 čl vařečné náhražky smíchané s 2 pl vody

Promíchejte suché ingredience. Promíchejte tekuté ingredience. Smíchejte suché a tekuté ingredience dohromady, tak aby výsledkem bylo lehce vlhké těsto. Lžící dávkujte směs do formy na muffiny (s nepřilnavým povrchem, případně vytřené zlehka olejem). Pečte 30 minut při teplotě 180 stupňů.

Pro větší rozmanitost můžete přidávat 1/2 šálku rozinek, datlí nebo nasekaných sušených meruněk. Místo jednoho šálku celozrné pšeničné mouky můžete použít šálek kukuřičné mouky společně se špetkou chilli, dobromyslu (oregana) nebo majoránky. Místo jednoho šálku celozrné pšeničné mouky použijte šálek otrub. Místo medu dejte melasu.

CIZRNOVÉ PYRÉ

3 šálky uvařené cizmy, 1 pl citronové šťávy, 1/4 čl bazalky, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1 čl sušené cibule v prášku, 1/2 čl mletého římského kmínu, 1 pl sušené petržele

Rozmačkejte uvařenou cizmu a smíchejte dohromady všechny ingredience. (Můžete použít mixér.) Chcete-li dosáhnout krémové konzistence, přilijte do směsi trochu vody nebo vývaru zbylého z vaření cizmy.

Hotové pyré nechte jednu hodinu stát za pokojové teploty, aby se chutě „uležely“. Můžete je použít jako pomazánku, jako



náplň arabského „pita“ chleba anebo si do pyré můžete namáčet chipsy atp.

CIBULOVÁ POLÉVKA

4 šálky vody nebo zeleninového bujónu, 3 cibule nakrájené na kolečka nebo na kostičky, 1/4 šálku vody, 2 pl sójové omáčky tamari (není nutné), 1/2 čl hořčičného semínka, špetka tymiánu, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku)

Orestujte cibuli ve čtvrt šálku vody. Po patnácti minutách bude měkká a křehká. Přidejte 4 šálky vody (zeleninového bujónu) a přiveďte do varu. Snižte teplotu na mírný plamen, přidejte tamari a vařte pod pokličkou na mírném plameni nejméně 30 minut. Čím déle se tato polévka vaří, tím výraznější chuť má.

Množství jednotlivých ingrediencí můžete zdvojnásobit a zbytek polévky zmrazit pro pozdější použití.

MEXICKÁ CHILLI OMÁČKA

2 šálky rajčatového protlaku, 2 šálky vody, 6 pl celozrné pšeničné mouky, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 4 pl chilli koření

Na pánvi promíchejte 2/3 šálku vody se sušeným česnekem a celozrnou pšeničnou moukou. Na mírném plameni za stálého míchání vařte asi 1–2 minuty, pak odstavte. Chilli dobře rozmíchejte v 1/3 šálku horké vody. Přidejte je ke směsi s moukou a dobře promíchejte. Pak přilijte rajčatovou omáčku a 1 šálek vody. Dobře promíchejte. Postavte na vařič, uveďte do varu a za stálého míchání vařte asi 10 minut.

Podávejte s kukuřičnými (nebo jinými) plackami. V chladničce bez problémů vydrží. Je poměrně pikantní: chcete-li dosáhnout jemnější chuti, snižte obsah chilli koření.

ZELENINOVÉ CHOP SUEY

1/4 šálku vody, 2 stroužky utřeného česneku, 2 nakrájené cibule, 8–10 listů čínské zelené, nakrájeného, 1 stonek nakrájeného řapíkatého celeru, 100g brokolice, nakrájené, 100g hub, nakrájených, 1 šálek zeleného hrášku (možno vynechat), 1/2 šálku zelených cibulek, nakrájených na kusy o délce 2cm, 1 šálek klíčků z fazole

Víte, že...



Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně

- Slazeno pšeničným sirupem a přírodním třtinovým cukrem
- Vyrobeno z čerstvé mouky mleté na kamenném mlýnu
- Chléb z kvásku – pro lepší stravitelnost i chuť
- Vyrobeno ze surovin v kvalitě BIO
- Široký sortiment pečiva



Je BIO lepší? Ověřte si sami!

www.countrylife.cz

mungo, 3 pl sójové omáčky tamari, 3 šálky vody, 5–6 pl kukuřičného škrobu

Vlijte čtvrt šálku vody do velkého hrnce (nebo woku). Přidejte utřený česnek a uveďte vodu do varu. Pak přidejte cibuli, celer, čínské zelí a brokolici a vše asi 10 minut povařte. Přidejte houby. Vařte dalších pět minut. Přidejte vodu, tamari, zelenou cibulku, zelený hrášek a klíčky z munga. Přiveďte k varu a vařte dalších 10 minut.

V malém množství studené vody rozpusťte kukuřičný škrob. Odstavte hrnce z vařiče a postupně a za stálého míchání přidávejte kašičku z kukuřičného škrobu. Pak hrnce postavte znovu na vařič a vařte za stálého míchání tak dlouho, dokud nezhoustne. Podávejte s rýží natural, celozrnnými špagetami nebo pohankovými nudlemi.

Rýži si můžete připravit ještě před tím, než začnete vařit zeleninu. Uchovejte ji v teple až do podávání. Pokud dáváte přednost nudlím, uveďte v hrnci vodu do varu, zatímco se bude vařit zelenina, a asi 15 minut před podáváním jídla do ní ponořte nudle, nechte přejít varem, snižte teplotu a na mírném plameni vařte asi 10 minut.

PEČENÉ FAZOLE

6 šálek uvařených pinto fazolí, 1/2 čl sušené cibule v prášku, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1/2–1 šálek vývaru z fazolí (anebo vody)

Rozmačkejte uvařené fazole s malým množstvím vývaru, abyste dosáhli žádoucí konzistence. Přidejte sušenou cibuli a sušený česnek. Dobře promíchejte. Vařte na mírném plameni asi 15 minut. Podávejte s celozrnnými plackami (čapátí), kukuřičnými plackami (tortilla) nebo použijte jako náplň do arabského „pita“ chleba či jako sendvičovou pomazánku.

Fazole pinto můžete uvařit přes noc nebo přes den v pomalém hrnci. Pečené fazole se dají dobře zmrazit, udělejte jich tedy větší množství a část uchovejte pro pozdější potřebu. Zmrazit můžete i vývar z fazolí, který se výborně hodí jako základ polévky. Jídlo můžete pro změnu zkusit ochutit 1/4–1/2 čajové lžičky chilli koření. □

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

Newstart

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

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.

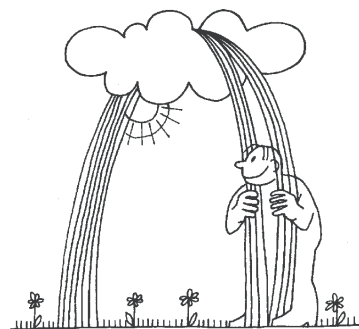
Překvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

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

ČERVENÁ ŘEPA

Rudá barva červené řepy dává salátům a bramborovým jídlům neobvyklý vzhled. Proč?

Toto neobvyklé zbarvení způsobuje pigment, který je pro tuto rostlinu typický a nazývá se betakyanin.

Podle výzkumu, který se uskutečnil na univerzitě v Sheffieldu (Velká Británie), se červená moč nebo stolice po sněžení červené řepy objevuje u 10–14% populace, a to nejčastěji u osob, které trpí nedostatkem železa nebo mají problémy s jeho absorpcí ve střevech. Pokud tedy někdo po konzumaci červené řepy zjistí, že jeho moč nebo stolice má červenou barvu, měl by to chápat jako upozornění, že v jeho těle došlo k nedostatku železa či že se tento prvek ve střevech špatně vstřebává. Toto zjištění by ale nemělo vzbudit v dotyčném člověku obavy, protože červená řepa na problém nejen upozorní, ale pomáhá jej i řešit. Má totiž antianemické účinky a reguluje funkci trávicí soustavy.

Sacharidy (cukry) jako sacharóza a fruktóza jsou nejvýznamnější složkou červené řepy; tvoří až 10% její hmotnosti. Díky tomu se červená řepa řadí mezi druhy zeleniny, které mají nejvyšší obsah cukru. Po této stránce ji předčí jen jiná odrůda řepy.

Je zajímavé, že červená řepa obsahuje 0,8 mg/100g železa a 5 mg/100g vitamínu C, což je relativně malé množství na to, aby se jím dal vysvětlit výrazný antianemický účinek. Tvorbu krvinek v kostní dřeni (hematopoézu) pravděpodobně podporuje nám dosud neznámá složka.

K dosažení výraznějšího antianemického účinku stačí dvakrát denně vypít 50 až 100 ml syrové, čerstvě vylisované šťávy z červené řepy. To se doporučuje zejména

tehdy, když organismus nereaguje na léčbu železem, která se indikuje v případě anémie způsobené nedostatečnou krvetvorbou v kostní dřeni (aplastická anémie).

Vysoká hladina minerálních solí, hlavně draslíku, vápníku a hořčíku, je původcem zásaditého účinku červené řepy, který je důležitý především při dně, zvýšené hladině kyseliny močové v krvi a při stravě bohaté na tuky a chudé na zeleninu.

Kořen červené řepy obsahuje významné množství rostlinné vlákniny, která usnadňuje funkci střev a brání vstřebávání cholesterolu ve střevech. Proto se pravidelná konzumace červené řepy doporučuje všem, kdo mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Červená řepa stimuluje i tvorbu žaludečních šťáv a upravuje činnost žaludku.

Dr. Schneider se odvolává na různé výzkumy uskutečněné v Maďarsku a Německu, při kterých se rakovinné tumory aplikováním denní dávky 250g nakrájené červené řepy nebo 300 až 500ml její šťávy zmenšily, a dokonce i zmizely. Tohoto účinku se podařilo dosáhnout i převařenou a koncentrovanou šťávou, kterou žaludek lépe snáší.

PRÍPRAVA A POUŽITÍ

Čerstvá šťáva: Protože chuť samotné řepy není nejpříjemnější, doporučuje se šťávu smíchat se šťávou z jiné zeleniny nebo osladit medem. Aby se předešlo trávicím problémům, nemělo by se jí najednou vypít více než 50 až 100ml.

Nastrouhaná syrová: Lze ji ochutit citronem a olejem.

Vařená: Červená řepa se vaří nejméně hodinu. Pokud se za tepla ponoří do studené vody, dá se snadněji loupat. V tomto stavu je lépe stravitelná. □

Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Encyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

KOURENÍ A ENZYMY

Podle amerických vědců způsobuje kouření škody po celém těle, neboť snižuje hladinu enzymu, který je klíčový pro udržení fyzického i mentálního zdraví člověka.

Je známo, že kouření působí neblaze na plíce, srdce i cévy, pozitronová emisní tomografie (PET) však ukázala, že kouření svým vlivem na monoamin oxidázu B (MAO-B) poškozují i ledviny a slezinu.

Podle dr. Nory Volkowé, ředitelky *National Institute on Drug Abuse*, se prokázal znatelný škodlivý účinek i v těch částech těla, které nejsou vystaveny vlivu nikotinu. Ve světle studie se jen zdůraznil fakt, že kouření, které je vysoce návykové, vystavuje tkáň celého těla tisícům látek obsažených v cigaretovém kouři.

Enzym MAO-B hraje mimo jiné roli v tzv. „sýrovém účinku“ – kdy některé potraviny, jako je např. sýr či uzené maso zvyšují krevní tlak, když je lidé jedí. Podle některých vědců má tento enzym svoji úlohu i v návykovém charakteru kouření – zejména v tom, že se kuřák po vykouření cigarety cítí dobře. □



KLUBY
ZDRAVÍ

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–15, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–15
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–15

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18.30 resp. 19, Pá 9–15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

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
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

