



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

STŘIHNĚTE SI ŠLOFÍKA

Ještě donedávna se spánek pokládal „za vypnutí“. Jako kdyby člověk odložil baterku a zůstal v režimu stand-by. Dnes víme, že spánek je aktivní proces, který je řízen chemicky i elektricky a je to celá věda.

Nabízím vám několik informací a tipů, které vám pomohou spánku nejen lépe rozumět, ale zejména si ho chránit a dopřát.

CO SE S VÁMI V NOCI DĚJE?

Co se s vámi začne dít, když si konečně lehnete? Bude to trochu složitější, ale alespoň uvidíte, že spát – to není jen tak. Po krátkém usínání se během několika minut

Z OBSAHU:

DOSÁHNOUT KOUSEK VÝŠ.....	5
HUDBA, MYŠI A DEPRESE.....	6
VLEZLÝ TUK.....	8
ZÁZRAČNÉ PŘÍPRAVKY.....	9
NA PRŮJEM I ZÁCPU.....	10
SEXUÁLNÍ AUTISMUS.....	12
KDYŽ LÁSKA SKONČÍ.....	13
POPÍRÁNÍ SKUTEČNOSTI.....	14
KOŘENY DEPRESE.....	16
PÍSEŇ LÁMECHOVA.....	18

skutečně ponoříte do stále více hlubšího spánku. Postupně překonáváte čtyři fáze, ze kterých je ta poslední vlastním hlubokým (tzv. non-REM) spánkem. První období non-REM spánku trvá asi 90–120 minut a potom se postupně z něho „vynoříte“ jednotlivými fázemi zpátky do 1. fáze. V té



Foto: Benjamin Earwicker

**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**

Létání zvyšuje riziko tvorby krevních sraženin

Podle výsledků nové studie vypracované norskými vědci mohou podmínky typické pro pobyt v letadle – nízký tlak, snížené množství kyslíku ve vzduchu, dehydratace a nedostatek pohybu – vést k tvorbě krevních sraženin, které mohou cestujícího ohrozit na životě.

Vědecký tým analyzoval vzorky krve dvou desítek dobrovolníků, kteří strávili osm hodin v tlakové kabině, ve které byly simulovány podmínky, se kterými se setkává cestující na palubě letadla. Dr. Bjorn Bendz s kolegy uvedl, že docházelo k takové aktivaci srážení krve, která je pravděpodobně klinicky významná.

Podle autorů studie by si při létání měli dávat pozor zejména lidé, kteří prodělali hlubokovou žilní trombózu, starší a obézní cestující. Dr. Richard Stein z Health Science Center v Brooklynu doporučuje, že při letech trvajících déle než půl hodiny by se cestující měli občas projít nebo aspoň protáhnout. Současně by neměli mít na sobě těsné, stahující oblečení.

Zájem o problematiku krevních sraženin vyvolalo úmrtí jedné zdánlivě zdravé ženy při letu z Austrálie do Velké Británie – právě z této příčiny.

The Lancet 2000;356:1657-1658

Starší ženy a riziko infekčních onemocnění

Dr. Suzanne G. Leveilleová z HRCA Research and Training Institute v Bostonu shromáždila údaje o více než 1 300 ženách ve věku 55 až 80 let. Ženy byly sledovány po dobu šesti let.

Ukázalo se, že u těch žen, které kouřily anebo měly nedostatek pohybu, bylo podstatně zvýšené riziko vážných infekčních onemocnění, jako je např. zápal plic nebo hepatitida (žloutenka).

Usedlé ženy byly – v porovnání s nejaktivnějšími ženami – vystaveny čtyřnásobnému riziku hospitalizace kvůli infekcím dýchacího (nejčastěji zánět průdušek nebo zápal plic) či trávicího traktu (nejčastěji žloutenka nebo H. pylori), případně kožním či dalším infekčním onemocněním. U žen, které kouřily, bylo dvojnásobné riziko infekčních onemocnění v porovnání s ženami, které nikdy neuzaly cigaretu do úst.

V dalších studiích se ukázalo, že u žen, které často trpí infekčními onemocněními, bývá častěji diagnostikována rakovina a častěji trpí plicním onemocněním.

Journal of the American Geriatrics Society 2000;48:1582-1588

chvíli začíná tzv. spánek REM (hned slyším jejich písničku Imitation of Life). Potrvá asi 20 minut a vzápětí se znovu začnete nořit do 4. fáze nejhlubšího spánku. To je frmol, což?!

Tato ponořování a vynořování se ještě několikrát zopakují, ale už se nedostanete hlouběji než do 3. nebo 2. fáze hlubokého spánku, přičemž se doba strávená v těchto „hloubkách“ postupně zkracuje a čas strávený v REM spánku se prodlužuje. Krátce před probuzením začíná poslední fáze REM spánku, která trvá podle toho, kdy se probudíte. Z toho je zřejmé, že se obvykle probouzíte ze spánku REM, ve kterém máte sny, a proto si sen po probuzení snadněji vybavíte. Kdo by si byl pomyslel, že je to ve skutečnosti tak komplikované? Vždyť si pouze lehnete, probudíte se – a je to!

Potřebujete ještě vědět, co je to REM a non-REM spánek. Základní rozdíl spočívá v rozdílné aktivitě centrálního nervového systému – mozku, kterou je možno zaznamenat pomocí elektroencefalogramu (EEG).

Po usnutí se tedy rychle dostanete do hlubokého non-REM spánku. Non-REM spánek je v porovnání se spánkem REM spojený s většími pohyby končetin, chybí výrazné pohyby očí pod víčky. Sny také nejsou pro hluboký spánek charakteristické. Hlavní funkcí hlubokého spánku je zotavení. Na rozdíl od hlubokého non-REM spánku je REM spánek povrchnější (navzdory tomu obtížněji vzbudíte člověka, který sní v REM spánku), svaly jsou uvolněné, končetiny se pohybují jen mírně, ale výrazně se pod zavřenými víčky pohybují oči a od tohoto jevu je odvozeno i pojmenování této fáze spánku na REM (rapid eye movement – rychlý pohyb očí).

Obě dvě hlavní fáze spánku jsou důležité a jejich dlouhodobý nedostatek vyvolává stavy podobné psychóze. Musíte se nejen

v hlubokém spánku zotavit, ale potřebujete si také odesnit svoje sny. Během spánku klesá tepová frekvence srdce, látková výměna, krevní tlak, zpomaluje se dýchání a přesto se váš organizmus zbavuje zplodin, obnovuje energetické zásoby a připravuje se na nové povinnosti a úkoly, které vás čekají. Kvůli tomu všemu je spánek nezbytný. A příjemný.

NEUDELEJTE ZE SEBE GORILU

V jednom pokusu nechali skupinu čtyř dobrovolníků neustále zaměstnanou nějakou činností tak dlouho bez spánku, jak jen to bylo možné. Po několika dnech „nespaní“, se začaly objevovat záchvaty „bdělého snění“ – lidé spali a snili s otevřenými očima a při jídle a hygienických potřebách se chovali jako malé děti. O něco později se první osoba zhroutila na zem, v křiku a křečích se chovala násilnický a vydávala zvuky připomínající gorilu. (Později se ukázalo, že prožívala sen, ve kterém hlavní postavou byla skutečná gorila.)

Takovýto drastický pokus není samoúčelný, jak by se mohlo zdát. Hovoří kromě jiného o tom, že nedostatek kvalitního spánku je pro člověka nebezpečný a může být i smrtelný. Samozřejmě, normálně se neocitnete v takových extrémních situacích, ale svoje ovoce přinese i dlouhodobé zanedbávání správného, kvalitního a dostatečného dlouhého spánku.

JAKÉ PŘÍZNAKY JSOU SIGNÁLEM, ŽE BYCH MĚL VYHLEDAT ODBORNOU POMOC SPECIALISTY?

Někdy jsou příznaky, které mohou souviset se spánkovými poruchami dýchání, velmi nenápadné – nadměrná denní ospalost, únava, někdy až mikrosněňky v práci nebo při řízení motorového vozidla. Někdy jsou to jen opakovaná přerušování spánku špatnými sny, pálení žáhy, častější moče-



OTÁZKA PRO HOSTY

Čím se nejčastěji okrádáte o spánek? Kolik hodin potřebujete spát, abyste byl sám sebou?

Zdeněk Svěrák: O spánek se okrádám někdy ponocováním a také tím, že nemůžu usnout. Potřebuji spát sedm až osm hodin jako dítě.

Michal Viewegh: Dobrým vínem. Minimálně sedm.

Roman Šebrle: Deset hodin minimálně. O spánek se okrádám prací a aktivitami okolo podnikání, které rozjíždím.

Marek Eben: To je dobrá otázka, vzhledem k tomu, že když na ni teď odpovídám, je skoro tři ráno. Abych byl sám sebou, potřebuji spát tak sedm hodin, vzhledem k tomu, že po dopsání tohoto rozhovoru budu spát jen pět hodin, rozhodně sám sebou nebudu a ani nechci myslet na to, kým teda budu? Rozhodně ne tím, kým bych být chtěl, z čehož plyne jediné – máloco je tak nezdравé, jako odpovídat na otázky do knih o zdravém životě.

Milan Markovič: Potřebuji osm hodin jako malé dítě. Většinou však spím okolo šesti hodin. Jsem noční pták a dlouho do noci píšu a čtu, pracuji. Jaksi si to neumím rozvrhnout jinak. Janek Ledecký: V noci se mi dobře píše. To dělá asi ten klid. A spánek potřebuju minimálně osm hodin. Takže když jdu ráno s dětmi na osmou na trénink, musím to dohnat po obědě.

ním během doby spánku, poruchy paměti, snížení sexuální apetence. Pokud se však tyto příznaky vyskytnou u pacienta, který hlasitě chrápe a má během spánku přestávky v dýchání, je nezbytné vyhledat odborníka ve spánkové laboratoři.

KDO TRPÍ VÍC, MUŽI ANEBŮ ŽENY?

Podle toho, čím: pokud chrápe muž, žena trpí tím, že se nevyspí kvůli zvukům, ale onemocnění jako takové je spíše typické pro muže. Na jednu chrápající ženu se vyskytuje až pět chrápajících mužů. Přitom je zajímavé, že máme více obézních žen. Předpokládá se, že ženy do určitého věku chrání ženské pohlavní hormony, které ovlivňují napětí svalstva horních dýchacích cest a jiné je také ukládání podslizničního tuku. Nejvíce poruch spánku zaznamenáváme u mužů třicátníků a čtyřicátníků, kteří

mají sedavé zaměstnání a v krátké době výrazně přiberou na hmotnosti, ale problém se může vyskytnout i u mladších pacientů, a dokonce u dětí.

CHRÁPÁNÍ JE ZVUK BLÍZKÉHO NEBEZPEČÍ

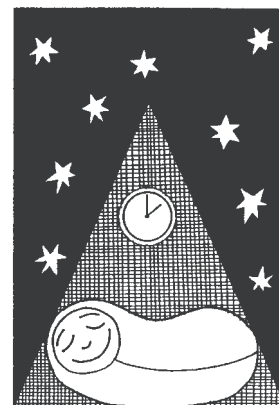
Trápí vás zvuky, které se ozývají z hrdla člověka spícího vedle vás? Anebo jste přímo ten, kdo takové zvuky ve spánku vydává? Nevyspí se ani jeden, ale ten, co chrápe, o tom neví. Chrápání je projevem zúžení horních dýchacích cest (nosohltan). Příčiny mohou být různé (nejčastěji obezita), ale následky jsou stejné: nedostatečně okysličená krev nemůže přiměřeně zásobovat orgány. Nejvíce to pocítí srdce a mozek. Srdce může v noci rozbolet (angina pectoris) nebo i dostat infarkt. Nedostatek kyslíku v krvi způsobí mozku „vyrušení“ ze spánku, mírné zvýšení aktivity mozku a jeho center, která automaticky regulují dýchání. Proto se chrápající člověk ve spánku častěji otáčí a sám na chvíli chrápat přestane. Měkká tkáň horního patra se však zase uvolní a ucpe proudění vzduchu.

Děti, které pravidelně chrápou, jsou nevyspalé a dostávají 3 až 4krát častěji špatné známky ve škole. Chrápající dospělí jsou na tom o mnoho hůře: mají ohrožené zdraví i život. Poruchám dýchání ve spánku se věnuje stále více pozornosti nejen proto, že vedou k ospalosti, únavě a podrážděnosti. Souvisejí také s větším rizikem dopravní nehody, infarktu, mozkové mrtvice, různých infekcí apod. Pokud vás trápí chrápání, poraďte se s lékařem. I v těch nejtěžších případech existuje pomoc a váš život se může neuvěřitelně změnit k lepšímu.

Pokud trpíte nadávou či obezitou a chrápete, měl byste udělat všechno pro to, abyste se zbytečných kil zbavil.

KDY MÁM JÍT SPÁT, ABY BYL MŮJ SPÁNEK KVALITNÍ?

Odpověď není jednoduchá. Slyšeli jste už o sovách a ranních ptáčatech? Někdo ráno vstává obtížněji, obtížněji se probírá k životu a vrchol výkonnosti dosahuje v odpoledních hodinách, když už ostatní prožívají první krizi únavy; potom se i později ukládá ke spánku. To je ta sova. Ale takové ranní ptáče, jen co ráno otevře oči, vstane z postele a už je čilý od první chvíle. V zásadě ale platí, že spánek do půlnoci je kvalitnější, protože je spjatý s delším „pobytem“ v hlubokém zotavujícím spánku. Psychologové tvrdí, že není zcela správné nutit se do chování v rozporu s vlastními „vnitřními hodinami“, které řídí některé procesy našeho těla. Rozhodně bychom se však neměli přemáhat a vydržet co nejdéle vzhůru. Není nijak možné souhlasit s filozofii, že „život je příliš krátký na to, abychom ho prospali“. Pravidelný nedostatek spánku může naopak život výrazně zkrátit.



JAK DLOUHO SPÁT?

To je individuální. Někdo potřebuje deset hodin, někomu stačí sedm. Měl byste spát tolik a tak, abyste byl odpočinitý, nemusel den začínat kávou a nehrozil se představou tolika hodin bdění při pracovních a rodinných povinnostech.

POKUD SE PŘES TÝDEN DOST VYSPAT NEMOHU, DOŽENU DEFICIT PŘES VÍKEND?

Nikoli úplně. Dospíváním si narušíte normální rytmy organizmu a pokud jednou vznikl vážnější deficit spánku, poškození, které vyvolal, se tím už neodstraní.

Nejnovější studie však říkají, že spánkový deficit je zapotřebí „dohnat“ hned, jak je to možné. A pokud je to přes víkend, tak at je to přes víkend. Není ale přijatelné fixovat si dlouhodobý režim pěti dnů rostoucího deficitu a dvoudenního dospívání.

POKUD NEMOHU USNOUT, MOHU SE SPOLEHNOUT NA TABLETKY?

Tabletky odlehčí usínání, ale v žádném případě nevyřeší problém. Vždy je zapotřebí zjistit skutečnou příčinu, která vám znemožňuje usnout. Pomůže jediné její odstranění. Usínání je aktivní proces řízený některými částmi centrálního nervového systému a vyžaduje určitou „pohodu myslí“. Nejčastější příčinou několikahodinového převalování se bez spánku na posteli bývají problémy, zážitky, podráždění, těžké jídlo k večeři, alkohol, tabák, některé léky. Tabletky na spaní vás sice uspí anebo utlumí, ale brání kvalitnímu snění v REM spánku. Dlouhodobé potlačení snů může vést k poruchám a vyčerpání nervového systému. Tabletky na spaní jako dlouhodobé řešení problémů se spaním proto nedoporučuji. □

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

Mateří kašička – nenahraditelný dar přírody nejen v období KLIMAKTERIA

Při rozboru mateří kašičky zjistíme, že se skládá přibližně ze 60 složek. Těmi hlavními složkami jsou především: vitaminy A, B₁ až B₆, B₁₂, C, H, E, niacin, enzymy, 18 různých aminokyselin, kyselina pantothenová, minerální látky Ca, K, Mg, Cu, P, Fe, Mn, Zn, Co, S a Si, stopové prvky a mnoho dalších. Mateří kašička je důležitou látkou zvláště při potížích s návaly horka a potu, bolestmi hlavy, bušením srdce, podrážděností a depresemi, se zvýšenou únavou, závratěmi, nespavostí, průduškovým astmatem, křečemi apod. Příznivě také působí při nepravidelných a bolestivých menstruačních, při suchosti kůže a sliznic, při močové inkontinenci, snížení libida a třeba i při vypadávání vlasů nebo zvýšené lámavosti nehtů. Při dlouhodobém užívání má blahodárný vliv na imunitní systém a vyvolává pocit spokojenosti a chuť k životu. V kosmetice se také využívá k regeneraci pokožky a k odstranění vrásek. Zabraňuje rovněž vzniku osteoporózy – odvápnění kostí.

Ještě v nedávné době bylo na trhu několik preparátů se včelí mateří kašičkou. Situace se ale změnila. Díky velké poptávce a náročnosti získávání kvalitní suroviny vzrostla cena mateří kašičky, a to i několikanásobně. Proto mnoho výrobců začalo raději používat levnější a také dostupnější rostlinné extrakty. Jejich zdůvodnění pro toto řešení operovalo s tím, že preparáty se včelí mateří kašičkou patří do takzvané „první generace“, která je již „překonána“.

Tato mediální kampaň měla za cíl propagaci preparátů bez mateří kašičky, která je příliš drahá a v kvalitní formě těžko dostupná. Odborníci a mnoho spokojených uživatelů ovšem o blahodárných vlastnostech včelích produktů vědí a nedají na ně dopustit.

V českých lékárnách patří k neznámějším preparátům obsahujícím včelí produkty preparáty Sarapis a Sarapis Soja. S těmito doplňky stravy jsou opravdu výborné zkušenosti. Využívají se hojně při klimakterických potížích, migrénách, osteoporóze, některých druzích neplodnosti a také při bolestivé a nepravidelné menstruaci. Sarapis navíc není složen jen z mateří kašičky, ale blahodárné vlastnosti přípravku jsou u preparátu Sarapis podpořeny obsahem květního pylu, fermentovaného pylu, důležitých vitaminů, koenzymu Q10, beta karotenu, selenu, lecitinu a železa.

U preparátu Sarapis Soja je mateří kašička doplněna o květní pyl, fermentovaný pyl, extrakt ze sóji, extrakt z červeného jetele, vitamin C a železo.

Mateří kašička bude jistě i v budoucnu důležitou látkou příznivě působící na organismus člověka, která bude i nadále pomáhat zlepšovat život milionům lidí na celém světě. Třeba se v budoucnosti podaří vyrábět mateří kašičku laboratorně, ale zatím je stále jedním z nejužasnějších darů přírody nejen pro včelí královnu, ale i pro člověka.

Pro další informace o preparátech se včelí mateří kašičkou volejte na bezplatnou telefonní linku: 800 100 140. Přímé telefonní číslo na CENAP: Centrum naděje a pomoci, kde se zabývají neplodností, problémy s menstruací a také přechodem je 543 254 891.

Těšíme se na Vaše dotazy.

Další informace jsou k dispozici na internetové adrese: www.vegall.cz

Jakou pomoc zvolit v klimakteriu?

Jestliže jste ženou, kterou trápí klimakterické potíže, máte několik možností jak se s těmito potížemi (návaly horka, návaly potu, deprese, závratě, poruchy koncentrace, podrážděnost aj.) vypořádat. Důležitá je správná životospráva. Měla by jste věnovat svůj čas pohybu, nejlépe „na čerstvém vzduchu“, mít každodenně dostatek spánku, zdravou stravu a dostatek tekutin (nejlépe čisté vody). Důležité, samozřejmě nejen v klimakteriu, je nepřetěžovat organismus nadměrným stresem. Možná si řeknete a co dál? Věda nám s tím nepomůže? Samozřejmě že pomůže, ale je třeba být rozumná a dobře informovaná. Lékařská věda Vám nabídne většinou dvě možnosti. První možností je hormonální substituční terapie (HST) a druhou jsou různé nehormonální preparáty s přírodními složkami (extrakty z červeného jetele, sóji, ploštičnicku, anděliky, včelí produkty aj.).

U hormonální terapie jsou jistá omezení, která je třeba mít na zřeteli. Hormonální terapii nemůže podstoupit každá žena, protože jsou u ní některé kontraindikace, které je třeba zvažovat. O kontraindikacích HST by Vás měl informovat váš gynekolog. V dnešní době jsou také ale stále populárnější nehormonální preparáty. Tyto preparáty seženete běžně v lékárnách. Jenomže pokud se v nabídce neorientujete, bude pro Vás výběr správného preparátu obtížný, jelikož nabídka je velice pestrá.

Podle čeho tedy vybírat?

Samozřejmě podle složení jednotlivých preparátů a jejich ceny. Ne vždy získáte za své finance adekvátní protihodnotu. Který preparát tedy zvolit? Poradte se například se svou kamarádkou, která jich možná již vyzkoušela více a může proto hodnotit, nebo Vám poradí i přímo v lékárně. Chcete-li poradit, použijte preparáty se včelími produkty.

A proč právě se včelími produkty?

Protože včelí mateří kašička v kombinaci s květním a fermentovaným pylem obsahuje: **vitaminy A, B1 až B6, B12, C, niacin, enzymy, aminokyseliny, minerální látky, stopové prvky Ca, K, Mg, Cu, P, Fe, Mn, Zn, Co, S a Si.** Pyl dále obsahuje mastné kyseliny. Látky obsažené v těchto včelích produktech mimo jiné obnovují duševní rovnováhu, udržují vysokou obranyschopnost imunitního systému a vyvolávají pocit spokojenosti a chuť k životu. V lékárnách je preparátů se včelími produkty několik.

Mezi neznámější doplňky stravy patří **Sarapis** (včelí mateří kašička, květní a fermentovaný pyl, koenzym Q10,

beta karoten, vitaminy C a E, železo, selen aj.), nebo **Sarapis Soja** (včelí mateří kašička, květní a fermentovaný pyl, extrakt ze sóji, extrakt z červeného jetele, vitamin C, železo aj.).



Pokud máte na tyto včelí produkty alergii, můžete zvolit například preparát Isoflavone či Rotklée Plus Soja, které včelí produkty neobsahují.

Takže se nenechte zmalomyslně potížemi které Vás možná právě trápí, vdyť je tu šance.

Preparáty Sarapis a Sarapis Soja nemají vedlejší nepříznivé účinky a lze je užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Oba jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140. Své dotazy můžete také diskrétně zasílat na e-mail: poradna@vegall.cz Internetové stránky www.vegall.cz

DOSÁHNOUT KOUSEK VÝŠ

Úmorný žár, který toho dne panoval v Death Valley, bral Richardu Kegleyovi sílu, když vyšel z chladné budovy muzea do pětáctyřicetistupňového horka. Chystal se vyběhnout na jednu z nejobtížnějších běžeckých tratí na světě: z Death Valley na Mount Whitney.

Pravidla vyžadovala, aby běžec tuto trasu vedoucí z nejnižšího místa (86 metrů pod hladinou moře) na nejvyšší vrcholek jižní části Spojených států (4 417 metrů nad mořem) překonal během letní sezóny, tedy v období od 1. července do 31. srpna. Trať dlouhá 233 kilometrů vede z rozpálené pouště k vrcholu Mount Whitney, kde se teploty v tuto roční dobu pohybují okolo nuly.

Richard věděl, že jen 8 z 80 lidí, kteří se v uplynulých deseti letech pokusili tuto trať uběhnout, dorazilo do cíle. A nejstarší z těchto osmi byl o 10 let mladší než on.

Tak jsem tady, říkal si v duchu. Udělal jsem krok, který mi přinese neskonale utrpění. Bylo horko, strašlivé horko. Nemůžu skoro ani dýchat – budu vůbec schopen běžet? Málem začal panikařit. Udělej krok a potom druhý. Znovu. Znovu.

Za chvíli se dostal do rytmu. Nad sebou zahlédl srpek měsíce, jehož chladivá barva se do toho úmorného vedra vůbec nehodila. Zvedl hlavu, aby se podíval na hvězdy, mihotající se nad tím nesnesitelným vedrem, a přemýšlel o tom, jak se z nemocniční postele, na které před deseti lety ležel s kyslíkovou maskou na obličej, dostal až sem, do Death Valley.

Jeho život byl právě takovým Death Valley, údolím smrti. Celé roky Richard trpěl astmatem. Přestože s sebou nosil příruční lékárnu, měl časté záchvaty, při kterých opakovaně skončil na nemocničním lůžku. Když se naposledy ve věku 58 let dostal do nemocnice, rozhodl se, že musí ve svém životě něco změnit. Pár věci hrálo pro něj. Nekouřil, nepil a celý život jedl vegetariánskou stravu. Přesto přese všechno přibral pětadvacet kilogramů. A pak tady bylo to astma.

Koupil si rotoped a začal na něm denně jezdit. Jeho syn, který byl lékař, mu řekl, aby každý den chodil. Zakrátko byl schopný denně ujit celé tři kilometry. Jeho žena Margaret se k němu přidala. I ona měla zdravotní problémy: měla po mozkové mrtvici, čtyřech lehkých infarktech a byla obézní. Ze stravy nyní odstranili většinu



rafinovaných potravin a velké množství cukru, tuků a živočišných výrobků.

Do měsíce Richard dokázal uběhnout dva kilometry. V průběhu několika málo měsíců Margaret zhubla deset kilogramů a poprvé uběhla maratón, ve kterém skončila ve své věkové kategorii na druhém místě. Jakmile se zvýšila Richardova vytrvalost, zmizely jeho nadbytečné kilogramy. Jeho astma zmizelo a už se nikdy neobjevilo. Začal si užívat života. Opět se cítil být mladý. Tou dobou byli on i Margareta závislí na běhání. Margareta denně uběhla tři až šest kilometrů a Richard deset až třináct kilometrů. Oba zdolali maratón.

V následujících deseti letech Richard uběhl 40 000 kilometrů. Zúčastnil se bostonského maratónu, čtyř běhů v Lake Tahoe (každý z nich měřil 115 kilometrů) a šestidenního závodu v San Diegu. V roce 1984 během šestidenního závodu vytvořil nový rekord v kategorii mužů ve věku nad 60 let, když uběhl 530 kilometrů.

Dnes v noci při teplotě vzduchu 45 °C se mu jeho cíl rozplýval před očima. Teplota země dnes v noci v Death Valley dosahovala dokonce hrůzných 82 °C. Pustota krajiny, která údolí vysloužila jeho jméno, v něm vyvolávala stísněné pocity a vpijela se do něj. Přesto se ale nezastavil. Udělej jeden krok a potom další. Znovu. Znovu.

Nechtěl se vzdát. A také se nevzdal. Pátého dne běhu se ve věku 68 let stal nejstarším člověkem, který v tomto čase dokázal uběhnout z Death Valley na Mount Whitney. Zvítězil!

Richard ale zvítězil už dlouho předtím. Zbavil svou tělesnou schránku nepříjemné nemoci. Od jeho posledního astmatického záchvatu uběhlo více jak dvacet let. Jak Richard, tak jeho žena se cítili natolik dobře, že svou zlatou svatbu oslavili účastí na portlandském maratónu. □

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

Konzumace sladkostí a riziko porodních defektů

Výsledky studie vypracované na více než 900 Kalifornkách svědčí o tom, že ty ženy, které holdují potravinám, po jejichž požití má hladina krevního cukru tendenci prudce stoupat, jsou vystaveny vyššímu riziku, že se jim narodí dítě s defektem mozku nebo páteře.

Mezi takové potraviny, známé jako potraviny s vysokým glykemickým indexem, typicky patří např. bílé pečivo a další rafinované obiloviny nebo sladké limonády.

Podle vědců mezi negativní následky, které byly ve studii pozorovány zejména u obézních žen, patří také poruchy nervového kanálu. Jedním z nich je zadní rozštěp páteře. Je známá souvislost mezi tímto defektem a nedostatečným zásobením kyselinou listovou v prvních týdnech těhotenství.

Ženy, které konzumovaly nejujíc potraviny s vysokým glykemickým indexem, měly čtyřnásobné riziko narození dítěte s vrozeným defektem v porovnání s obézními ženami, které nicméně jedly nejméně těchto potravin.

Mezi doporučené potraviny s nízkým glykemickým indexem patří např. celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce či zelenina.

American Journal of Clinical Nutrition, November 1, 2003

Černá kočka může znamenat smůlu

Odedávna se říká, že černá kočka přes cestu nosí neštěstí. Nedávný vědecký výzkum ukázal, že to může platit zejména pro lidi trpící alergiemi.

Ve studii na 321 pacientech totiž vědci prokázali, že černé kočky dokáží vyvolat silnější alergickou reakci – kýchní, sípání a celkové zhoršení stavu – než kočky se světlejšími kožichy. Je dobře známo, že kočky představují pro alergiky problém, jedná se však o první studii, která mezi nimi dala na zvláštní index černé nešťastnice.

Výzkumníci zjistili, že pacienti vlastní černou kočku měli asi čtyřikrát vyšší riziko středních či vážných alergických problémů. Nejhorší na tom byli lidé, kteří umožňovali kočce i přístup do své ložnice – výskyt alergických příznaků byl u nich skoro dvacetinásobný oproti těm, kteří nevlasnili žádného domácího mazlíčka.

Vedoucí studie, dr. Shahzad Hussain z Long Island College Hospital v New Yorku nicméně uvedl, že vědci se zatím mohou jenom dohadovat, co je skutečnou příčinou pravdivosti výše uvedeného rčení.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Vitamín E zřejmě snižuje riziko alergií a astmatu

Nové poznatky svědčí o tom, že častá konzumace potravin obsahujících hojnost vitamínu E chrání před některými alergiemi.

Britští vědci z University of Nottingham sebrali a vyhodnotili data od více než 2 600 dospělých ve věku mezi 18 a 70 lety. Ukázalo se, že každý další přijatý miligram vitamínu E snižoval hladinu protilátek v krvi o více než 5%. Maximálního účinku bylo dosaženo při dodávání 7mg vitamínu E denně. Vitamín E se nachází zvláště v rostlinných olejích, pšeničném klíčku, obilných zrnech, ovoci a zelené listové zelenině.

Vysoká hladina protilátek v krvi souvisí se zvýšeným výskytem astmatu a alergií. Vzhledem k tomu, že astma obnáší zvýšené hladiny oxidantů, tedy složek, které poškozují DNA buněk, antioxidanty, jako je např. vitamín E, mohou snižovat riziko astmatu snížením hladiny těchto složek, uvedl dr. Andrew Fogarty, vedoucí studie.

The Lancet 2000;356:1573-1574

Tvorba spermatu prudce klesá po padesátce

Výsledky dvou nových studií naznačují, že po čtyřicítce klesá schopnost muže oplodnit ženské vajíčko asi o 10%, po padesátce se pak počet vyprodukovaných spermií drasticky snižuje.

Podle vedoucího prvního studie, dr. P.M. Zavose z Kentucky Center for Reproductive Medicine, dosahuje tvorba spermií svého vrcholu po třicítce. V té době vytvoří muž asi 4,2ml semene obsahujícího 131 milionů spermií – což je více než u mladších mužů. Po padesátce se však objem semene snižuje na 2,6ml a počet spermií klesá na 35 milionů.

Ve druhé studii zkoumal dr. Watanabe s kolegy z nemocnice Tenon v Paříži plodnost 146 mužů v závislosti na jejich věku. Výzkumníci zjistili, že plodnost mužů před čtyřicítkou byla asi 60%, zatímco u mužů nad čtyřicítkou byla asi 51%.

HUDBA, MYŠI A DEPRESE

Hudba má na mozek jak všeobecný, tak i specifický účinek. Poslech hudby – bez ohledu na druh hudby – má pozitivní účinky na vyvážení funkcí čelního laloku při depresi.

Přesným měřením EEG bylo dokázáno, že u chronicky depresivních jedinců snižuje hudba nežádoucí zvýšenou aktivitu pravého čelního laloku. Lékařský výzkum však poukázal také na to, že určitý druh hudby vyvolává nemalé problémy.

Hudba vstupuje do mozku přes emocionální oblasti. Avšak jen málokdo si uvědomuje, jaký má vliv na čelní lalok.

Zabýváme se chvíli účinky různých hudebních žánrů na mozek. Některé vyvolávají reakci čelního laloku, jiné navozují emocionální reakci. V závislosti na druhu hudby může být její vliv buď užitečný, anebo škodlivý. Muzikoterapeuti zjistili, že některé druhy hudby (např. rocková hudba a její synkopický rytmus) obcházejí čelní lalok – naši schopnost uvažovat a dělat si úsudek. Výsledky zkoumání naznačují, že (podobně jako u televize) i některá hudba může vyvolat hypnotický efekt.

Mnozí tvrdili, že rocková hudba kazí americkou mládež. Před několika lety výzkumní pracovníci Schreckenberga a Birda (neurobiolog a fyzik) společně zjišťovali, jak to doopravdy je. Navrhli výzkum, který hodnotil neurologickou reakci myši na různé hudební rytmy. Osm týdnů byly tři skupiny myši vystaveny různým hudebním žánrům. První skupina poslouchala disharmonický rockový rytmus bubnů, který v jejich prostředí potichu hrál. Druhá skupina poslouchala klasickou hudbu a třetí žádnou hudbu neposlouchala.

Všechny myši procházely stejným testem v bludišti (hledaly potravu na konci bludiště). První den mezi nimi nebyl žádný rozdíl. Všechny podaly výborný výkon: slídily v bludišti, až našly potravu. Na konci osmého týdne myši z druhé a třetí skupiny znaly přímou cestu k potravě. „Rocková“ skupina však stále tápala a v porovnání s ostatními skupinami jí trvalo mnohem déle, než potravu našla.

Následovala třítydenní přestávka, kdy myši cestu bludištěm neabsolvovaly a také neposlouchaly žádnou hudbu. Potom byly znovu dány do bludiště. Opakování testu mělo ověřit, zda si myši pamatují cestu bludištěm a zda účinek rockové hudby vymizel. Myši dříve ovlivněné rockovou hudbou podaly opět slabý výkon. Nedokázaly si vzpomenout, jak se dostat k potravě, zatímco

další dvě skupiny cestu rychle našly. Zdálo se, jakoby první skupina byla v bludišti poprvé, protože zcela dezorientovaně tápala. Myši z ostatních skupin proběhly bludištěm mnohem rychleji, čímž dokázaly, že si zapamatovaly, co se naučily. První skupina měla nenapravitelný učební deficit.

Vědci pak prozkoumali mozek myši (zejména hypokampus), aby zjistili příčinu slabého výkonu první skupiny. (Hypokampus leží hluboko v mozku a ovlivňuje emoce, paměť a schopnost učit se.) Schreckenberga a Birda našli nejen viditelné důkazy abnormality větvení a výběžků nervových buněk, ale také rozsáhlé poruchy množství RNA (chemické látky, která hraje významnou úlohu při ukládání informací do paměti).

Došli tak k závěru, že problémy s pamětí a učením způsobil rytmus hudby, nikoli její harmonie nebo melodie. Teorie říká, že určité hudební rytmy pomáhají synchronizovat přirozený biologický rytmus, a tím zlepšovat tělesné funkce, zatímco jiné mají tendenci vnitřní rytmus narušovat.

Všechny systémy v našem těle pracují v rytmu. Autoři výzkumu tvrdí, že pokud jsou naše přirozené rytmy narušeny disharmonií, přináší to škodlivé účinky, včetně trvalých problémů s učením. Bylo zjištěno, že posluchači rockové hudby jsou náchylnější užívat drogy a provozovat mimomanželský sex a ti, kdo poslouchají heavymetalovou hudbu, páchají častěji sebevraždou.

Našeho tématu se týká ještě jeden poznatek získaný ze Schreckenberga a Birdova výzkumu. Rocková hudba nepůsobila jen poškození hypokampu, ale zapříčinila i atrofii čelního laloku, což pravděpodobně ovlivňuje morální hodnoty, schopnost se učit a rozumové uvažování.



Na druhé straně, harmonické melodie a symfonie mohou vyvolat velmi dobrou reakci čelního laloku. Bylo dokázáno, že klasická hudba pomáhá vysokoškolským studentům pochopit prostorové vztahy v geometrii. Jiný výzkum ukázal, že poslech Mozartových klavírních sonát významně zlepšuje prostorovou a časovou představivost.



Je pozoruhodné, že Mozart začal komponovat hudbu jako čtyřleté dítě. Odborníci uskutečnili výzkum, ve kterém se skupina tří až pětiletých dětí učila osm měsíců hrát na klávesové nástroje a chodila na hodiny sborového zpěvu. Druhá skupina stejně starých dětí hudební výuku neabsolvovala. První skupina dosáhla v prostorově analytickém testu (ve kterém skládaly jednotlivé části do smysluplného celku) významně lepší výsledky. Tento test vyžadoval zapojení funkcí čelního laloku. Další výzkum ukázal, že hudebníci s dokonalým sluchem byli zdravě vystaveni hudbě už před dovršením sedmého roku života.

Vliv hudby na vytváření charakteru (tedy i čelního laloku) byl znám už před třidvaceti staletími. Řecký filozof Aristoteles (4. stol. před Kr.) znal pozitivní i škodlivé účinky hudby. Napsal: „Hudba představuje vášně anebo stavy duše – jemnost, hněv, odvahu, mírnost a zároveň jejich protiklady i další vlastnosti. Poslouchá-li někdo hudbu, která ztvárňuje určitou vášně, nasákne stejnou vášní. Pokud dlouhý čas poslouchá hudbu, která vzbuzuje nízké vášně, začne mít přizemní sklony. Zkrátka, poslouchá-li někdo špatný druh hudby, stane se špatným člověkem; a naopak, poslouchá-li dobrý druh hudby, bude mít sklon být dobrým člověkem.“ Aristoteles vlastně nevědomky mluvil o čelním laloku, ve kterém sídlí náš charakter. I když tato slova vyslovil před mnoha lety, svůj význam neztratila ani dnes, v době přímo „přemnožených“ psychických nemocí.

Výzkumy ukazují, že většina televizních programů i rockové hudby spadá spíše do kategorie, která má na lidský charakter špatný vliv. Mladí lidé v sobě skrývají obrovský potenciál, který mohou využít, anebo jej zneužít. Záleží jen na tom, zda budou vyrůstat v pozitivním a podporujícím prostředí s vyváženými etickými životními principy.

TERAPIE KLASICKOU HUDBOU

Není žádnou novinkou, že terapie hudbou zlepšuje náladu a duševní funkce. Už před více jak třemi tisíci lety měl král Saul problémy s depresí. Zhoršovala dokonce jeho vladařské schopnosti. Jeho lékaři mu poradili: „Ať náš pán poručí svým služeb-

níkům, kteří jsou před ním, aby vyhledali někoho, kdo umí hrát na citaru. Bude na ni hrát, kdykoli na tebe dolehne zlý duch..., a bude ti dobře.“

Historický záznam pokračuje: „Kdykoli na Saula doléhal duch..., bral David citaru a hrál na ni. Saulovi to přinášelo úlevu a bylo mu dobře, zlý duch od něho odstupoval.“

Ne každá hudba náladu zlepšuje. Lidé mají sklon dávat přednost určitému druhu hudby, ale ani poslech oblíbených melodií nemusí zlepšit náladu pokaždé.

Dobrovolníci při terapii řízené představivosti a hudby poslouchali vybrané pasáže klasické hudby, mj. i úryvky z díla Respighiho, Ravela, Bacha a Brahmsa. Abychom při poslechu zlepšili jejich pohled do sebe (introspekci), měli dobrovolníci myslet na jednu až tři oblasti ve svém životě. Pak s terapeutem diskutovali o spontánních představách, které se jim vynořily při poslechu jednotlivých hudebních ukázek.

Po třinácti týdnech výzkumu se jejich výsledky testů, které sledovaly únavu, poruchy nálady a deprese, v porovnání s výsledky testů před terapií významně zlepšily. Změny přetrvávaly i při kontrole po šesti týdnech. V případě 14 dobrovolníků (kontrolních subjektů), kteří neprošli klasickou GIM terapií, se výsledky testů ani hladiny kortizolu nezměnily.

Při tomto výzkumu si účastníci nemohli vybrat hudbu podle svého vkusu. Většina z nich poslouchala klasickou hudbu příliš málo na to, aby ji označila za svoji oblíbenou. Přesto je tradiční klasická hudba dodnes jediným hudebním žánrem, u kterého byl dokázán subjektivní i objektivní vliv na zlepšení duševního zdraví.

Doporučuji, aby lidé cíleně, a to minimálně hodinu denně, poslouchali klasickou hudbu po dobu dvou týdnů. Může to být na koncertu, v kostele (hraje-li se v nich klasická hudba), v obývacím pokoji, ale třeba i v autě. Jedinou podmínkou je, abyste přitom mysleli na důležité oblasti svého života a udržovali přitom aktivní představivost. □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“. Právě vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Mentální defekty běžné u mladistvých delikventů

Podle výsledků nové studie trpí každý druhý mladistvý delikvent přinejmenším dvěmi mentálními poruchami. Více než deset procent z nich pak trpí jak duševním onemocněním, tak závislostí na drogách.

Řada programů zaměřených na léčbu duševních poruch se soustředí pouze na jednu, hlavní poruchu. Podle dr. Karen Abramové z Northwestern University v Illinois je třeba, aby se personál nápravných ústavů pro mladistvé spojil s odborníky na duševní choroby a pokusili se společně pomoci narušené mládeži odstranit problémy, které brání jejímu zařazení do normálního života.

Dr. Abramová spolu s kolegy studovala případy 1 829 mladistvých delikventů ve věku 10 až 18 let. Zajímavé bylo, že u dívek byl výskyt přinejmenším dvou duševních poruch častější než u chlapců. V pozadí je zřejmě skutečnost, že u dívek se nepředpokládá, že by se chovaly „špatně“ a společnost je vůči nim laxnější než vůči chlapcům – takže se do ústavu dostanou pouze tehdy, pokud je porucha (a jejich následné chování) závažnější.

Předchozí studie ukázaly, že až sedmdesát procent mladistvých delikventů trpí aspoň jednou duševní poruchou. Jedná se o mnohem vyšší procento, než je běžné v normální populaci.

Archives of General Psychiatry,
November 2003

Sportovci jsou náchylní k problémům s kostmi

Dr. Gordon Shepard, chirurg ortoped z Royal Bolton Hospital v severoanglickém Lancashiru, studoval spolu s kolegy výskyt osteoartritidy u 68 fotbalových manažérů, kteří dříve sami byli aktívními hráči, a u 136 mužů, kteří se fotbalu nikdy nevěnovali. Ukázalo se, že riziko osteoartritidy krčku kyčelní kosti bylo u bývalých fotbalistů skoro desetnásobně zvýšené. Některým z těchto sportovců se dokonce dostalo náhrady kyčelního kloubu už okolo jejich čtyřicítky.

V jiné studii zjistila dr. Melanie Burrowsová z University of East London, že běh na dlouhé tratě nejenže nezvyšoval hustotu kostní hmoty, dokonce se zdálo, že ji u skupiny 52 sledovaných vytrvalkyň snižoval. Ukázalo se, že čím delší celkovou kilometráž běžkyně za týden naběhala (rozpětí bylo od 5 do 70 kilometrů), tím nižší byla hustota kostní hmoty v krčku i v páteři – a to i poté, co byly vzaty v úvahu další faktory, jako je strava, tělesná výška a věk.

Lékaři přehlížejí příznaky rakoviny vaječníků

Rakovina vaječníků zůstává mezi nejbezpečnějšími druhy rakoviny – zejména z toho důvodu, že často není diagnostikována v počátečním stadiu onemocnění, kdy je naděje na vyléčení velmi vysoká, až 90%.

Výsledky studie na 1 725 Američankách a Kanadankách ukázaly, že prakticky všechny tyto ženy vykazovaly příznaky onemocnění již předtím, než byla rakovina vaječníků u nich diagnostikována. Většina nemocných zakoušela příznaky jako nadýmání a bolesti břicha, mnohé další ženy měly trávící problémy, zakoušely bolesti v pánevní oblasti, nenormální krvácení anebo další známky onemocnění. Vzhledem k tomu, že podobné projevy mohou být příznaky i celé řady dalších onemocnění, řada lékařů (ani žen) je nezařadila jako varování před rakovinou.

Pouze asi u čtvrtiny žen byla rakovina diagnostikována dříve, než se rozšířila mimo vaječníky. Je-li rakovina vaječníků zachycena v pozdějším stadiu, klesá naděje na vyléčení na 20-30%. Pouze jedné pětina pacientek bylo při jejich první návštěvě lékaře řečeno, že by mohly mít rakovinu vaječníků. U zbývajících byly diagnostikovány nejrůznější stavy – od podrážděného tračníku až po depresi. Některé se dokonce dozvěděly, že jsou naprosto v pořádku. Jedenadvacet procent nemocných označilo postoj lékaře za důvod pozdní diagnózy.

Cancer 2000;89:2068-2075

Příjemná teplá koupel může být dobrá pro srdce

I když se v západních zemích nemocní s chorobami srdce před teplou koupelí obvykle varují, japonské lékaři tyto koupele pacientům se srdečním onemocněním zcela běžně předepisují jako výborný léčebný prostředek.

Výsledky malé japonské studie tento poznatek podporují. Ukázalo se, že desetiminutový pobyt v teplé lázni zlepšoval výkonnost (při testu na běhátku) a snižoval únavu i výskyt bolestí nohou u šestnácti starších mužů a žen – a to zcela nezávisle na tom, zda trpěli srdečním onemocněním a vysokým krevním tlakem či nikoliv.

Podle dr. Nobuyuki Tanaky, spoluautora studie, platí (alespoň v Japonsku), že teplé koupele jsou pro srdce zcela bezpečné – dochází při nich k roztahování cév a lepšímu zásobení svalů krví.

Ve zmíněné studii pobývali účastníci po dobu deseti minut ve vodě teplé 41 stupňů Celsia.

VLEZLÝ TUK

Obezita je mezi dospělou populací vážným a velice častým problémem. Ve věkové skupině 25 až 64 let je v České republice obézních pětina mužů a třetina žen.

Snad nejvíce problémů s hmotností mají Američané, kteří z celosvětového hlediska patří v průměru k nejtěžším národům. S nadváhou bojuje ve Spojených státech 36 milionů lidí.

TAK TO UŽ SE NEDIVÍM, ŽE JSOU NEJRŮZNĚJŠÍ DIETY A ODTUČŇOVACÍ KÚRY TAK POPULÁRNÍ.

To je také důvod, proč tolik lidí věří nejrůznějším zázračným přípravkům, jako jsou odtučňovací čaje, náušnice, zeštíhlovací pásky, „tukožroutské polívky“ apod., při jejichž užívání můžete údajně jíst, co hrdlo ráčí, nemusíte cvičit a přesto se kila z vašeho těla sama od sebe „odporoučí“. Výsledky, čerpající z výzkumu společnosti STOB (Stop obezitě), prováděného v roce 1997, naznačují, že až 22 procent české populace drží určitou formu redukční diety.

Pokud však lidé neudělají trvalé změny ve svém životním stylu a důsledně se nerozhodnou pro zdravější způsob stravování, jejich snahy většinou nemají dlouhého trvání. Podle statistik většina „dietářů“ během jednoho roku znovu přibere a vrací se zpátky na svoji původní váhu, anebo ji i překročí. Neustálé hubnutí a opětovné nabírání váhy je frustrující a demoralizující, a proto mnohdy nadělá víc škody než užítku.

NENÍ TEDY LEPŠÍ ŽÍT RADĚJI S MÍRNOU NADVÁHOU?

Pro mnoho lidí je obezita možná méně škodlivá než opakované a zbytečné pokusy o zhubnutí. Ale než to vzdáte úplně, podívejte se ještě na zdravotní rizika spojená s nadváhou.

Nadváha nám zkracuje život. Nedávno publikované studie naznačují, že i mírná nadváha – 3 až 5 kilogramů – zvyšuje riziko úmrtí. Bylo zjištěno, že každé kilo navíc zkrátí váš život asi o dva měsíce. Třicet kilo navíc, to už je přibližně pět let života. Obezita je definována jako stav, kdy vážíte o 20 procent více, než kolik je vaše ideální hmotnost. Pokud se toto číslo pohybuje mezi 10 až 19 procenty, pak hovoříme „pouze“ o nadváze.

Obezita zvyšuje riziko téměř každého chronického, degenerativního onemocnění s výjimkou osteoporózy. U obézních lidí je trojnásobné riziko ischemické choroby srdeční, čtyřnásobné riziko vysokého krevního tlaku, pětinásobné riziko cukrovky a zvýšené koncentrace cholesterolu v krvi a šestnásobné riziko vzniku žlučkových kamenů.

Při obezitě je dále zvýšené riziko rakoviny tlustého střeva, konečníku, prostaty, prsu, dělohy a vaječníků; obézní jedinci trpí navíc mnohem častěji osteoartritidou (záněty kostí a kloubů) a bolestmi zad. Lidé s obezitou jsou jako časované bomby – čekají pouze, až některá z těchto nemocí v jejich životě exploduje.

Nadváha navíc ovlivňuje i váš vzhled. Obzvlášť v dnešní společnosti, která dobrý vzhled klade do popředí, se obezita může stát velkým psychologickým břemenem.



JEDNOU Z CEST ÚSPĚŠNÉ STRATEGIE HUBNUTÍ JE URYCHLIT PROCES SPALOVÁNÍ ENERGIE V ORGANISMU (ZVÝŠENÍ BAZÁLNÍHO METABOLISMU) TÍM, ŽE SE ZVÝŠÍ TĚLESNÁ AKTIVITA A ZMNOŽÍ SVALOVÁ HMOTA.

PROČ JE OBEZITA NEZDRAVÁ?

Problémem obezity je energie – příliš mnoho energie. Obézní lidé mají větší příjem energie, než kolik jejich organismus potřebuje. Přitom není rozhodující, zda tato energie pochází z tuků, bílkovin nebo sacharidů, protože nadbytek organismus vždy promění v tuk. Část tohoto tuku cirkuluje v krvi a způsobuje postupné, pozvolné ucupávání životně důležitých tepen.

Ovšem většina tuku skončí v naší centrální tukové bance umístěné v oblasti pasu. Nemluvíme o trapných lokálních „filiáčkách“, rozmístěných jinde po těle. Každých přebytků 14 665 kJ (3500 kcal) způsobí, že je na váš účet vloženo dalšího půl kila tuku.

Nadváha přímo ovlivňuje vaše zdraví. Když 35-55letý muž s nadváhou zhubne o 10 procent, znamená to přibližně 20procentní snížení rizika ischemické choroby srdeční. Platí to ale i obráceně, 10procentní váhový přírůstek znamená přibližně 30procentní zvýšení rizika ischemické choroby srdeční. A to je pouze jeden příklad závislosti hmotnosti a zdraví. Počítá se každé kilo – ať už směrem nahoru, nebo dolů.

EXISTUJE NĚJAKÝ ZPŮSOB, JAK SI UDRŽET STABILNÍ VÁHU?

Úspěšná strategie hubnutí a udržení si ideální váhy se dá shrnout do tří bodů:

Zvýšit kvalitu a množství konzumovaného jídla a současně snížit množství konzumované energie.

Urychlit proces spalování energie v organismu (zvýšení bazálního metabolismu) tím, že se zvýší tělesná aktivita a zmnoží svalová hmota.

Výše uvedené zásady učinit trvalou součástí nového životního stylu.

Zvykněte si jíst stravu obsahující hodně vlákniny (celozrnné produkty, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny). Eliminujte z jídelníčku maximum tuků a cukru, rafinovaných a vysoce upravovaných potravin. Tyto potraviny jsou sice nabyté energií, nicméně obsahují zanedbatelné množství vitamínů a důležitých živin.

Na minimum byste měli omezit potraviny živočišného původu jako maso, vejce, sýry, zmrzlinu. Neobsahují žádnou vlákninu, zato však hodně tuku.

Tento stravovací režim a k tomu každodenní rychlá procházka vám pomohou „shodit“ přibližně půl kila týdně. Je možné zhubnout, mít více síly, zlepšit trávení. Prostě cítit se lépe. Proto nečekejte, ale začněte už dnes! □

Z knihy dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a dr. Petera Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ZÁZRAČNÉ PŘÍPRAVKY

Každoročně vydají lidé stamiliony korun za nejrůznější zázračné přípravky a léky na hubnutí.

Ovšem pro mnohé, ne-li pro většinu, je snížení váhy úkolem stejně nesnadným jako zvítězit nad drogami, tabákem či alkoholem.

Nebylo by tedy lepší přestat se snahou o zhubnutí a mít raději nějaké to kilo navíc?

Mít nadváhu je skutečně bezpečnější, než zkoušet jednu dietu za druhou, opakovaně hubnout a zase přibírat na váze. Výzkum ukazuje, že tento jojo syndrom (kolísání hmotnosti) vede k poškozování kostí, svalů a dalších tělesných orgánů. V konečném důsledku způsobuje, že organismus je náchylnější k různým nemocem a snižuje se jeho schopnost skutečně se zbavit nadbytečného tuku.

Není však obezita zdraví škodlivá?

Mít nadváhu rozhodně není pro naše zdraví nijak prospěšné. Nadměrná hmotnost zhoršuje zdraví a zkracuje život. Již 3 až 6 kg nadváhy podporuje rozvoj různých degenerativních onemocnění. Každých pět nadbytečných kilogramů zkrátí život v průměru o jeden rok.

Obézní lidé potřebují především změnit své myšlení a postoje. Historie, která se opakuje v životě mnohých, vypadá asi takto: po několika týdnech zázračné diety, po „zadrátování“ čelístí na několik měsíců, po užívání zázračného léku nebo po několikátýdenním pobytu na odtučňovací klinice jde hmotnost dolů. Následuje oslava. Nové šaty. Nové sebevědomí.

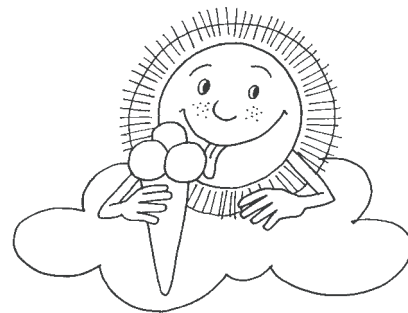
Během několika dnů se ale všechno vrátí do starých kolejí. Jídelniček i obvyklé návyky. V dalších týdnech či měsících se všechna ztracená kila vrací zpátky – plus bonus navíc.

Redukční diety a jiné zázračné přípravky většinou selhávají – jsou to jen krátkodobá řešení dlouhodobých problémů. Je načase si uvědomit závažnost obezity i její nebezpečí pro život.

Co tedy dělat?

Zvítězit nad obezitou znamená podstatně víc než pouze změnit způsob stravování. Podobně jako cukrovka, vysoký krevní tlak, alkoholismus či kouření, vyžaduje i léčba obezity celkovou změnu životního stylu.

Je třeba dát si životní závazek, že kterého neustoupíte ani za cenu nejrůznějších problémů a selhání. Takový závazek vám



umožní se vždy znovu vzchopit a vytrvat, ať už okolnosti budou jakékoli. Chyby a omyly k životu patří – vlastně jsou nevyhnutelné. Je však důležité se vždy znovu vrátit ke správným návykům.

Je třeba identifikovat a změnit návyky, které přispívají k rozvoji obezity; například přestat pít sladké limonády nebo omezit používání tuků a olejů. Ale může to vyžadovat i úplnou změnu stravovacích a jiných návyků. Změnit nevhodné životní návyky může být mnohdy nejtěžší věc, kterou člověk ve svém životě podstoupí. Možná, že právě vám přijde vhod určitá pomoc – třeba ve formě kursu nebo léčebně kondičního pobytu. Lidé, kteří již delší dobu mají nadváhu deset či více kilogramů, téměř určitě potřebují profesionální pomoc.

Nejdůležitější je změna myšlení. Podstatné je, abyste vy sami chtěli změnu. Čtete populárně-naučné publikace, navštěvujete přednášky, semináře či kurzy snižování nadváhy. Snažte se získat podporu ve své rodině, mezi přáteli či spolupracovníky. Vychovávejte své okolí k tomu, aby vám pomáhalo a spolupracovalo s vámi. Nejdůležitější konečnou není to číslo, u kterého se zastaví ručička na váze. Stačí pracovat na zlepšení zdraví i vzhledu – a zanedlouho možná jakoby mimoděk zjistíte, že se upravila i vaše hmotnost.

Udělejte si plán redukce hmotnosti, který bude odpovídat zásadám zdravého způsobu života. To znamená, že bude zahrnovat pravidelnou pohybovou aktivitu, nízkotučnou stravu s vysokým obsahem vlákniny, ale také příležitosti pro duševní a duchovní rozvoj. Úbytek nebo přírůstek na váze sice nezbytně patří k životu, ale neměl by se stát jeho smyslem.

Mnoha lidem se takto podařilo zhubnout natrvalo. Proto hlavu vzhůru; udělejte ještě dnes to správné rozhodnutí a vydržte u něj. □

Z knihy dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a dr. Petera Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Další špatné zprávy o hormonální terapii

Ve snaze bojovat s následky menopauzy lékaři často předepisují tzv. hormonální restituční terapii. Předepisované hormony snižují riziko osteoporózy, zlomenin krčku a rakoviny tlustého střeva.

Na druhé straně byla přerušena velká studie (sponzorována farmaceutickou firmou Wyeth Pharmaceuticals) na 4 532 ženách zpracovávaná Wake Forrest University Baptist Medical Center, protože se ukázalo, že podávání těchto hormonů má za následek zvýšený výskyt rakoviny prsu, mozkové mrtvice i srdečního onemocnění. A nejnovější poznatky ukazují, že nejběžnější forma této terapie (podávání estrogenu v kombinaci s progestinem) zvyšuje i riziko demence. Prodej zmíněných léků se poté snížil o čtyřicet procent.

Kokain a extáze způsobují mutace DNA

Italští vědci uvedli, že kokain a extáze nejenom způsobují závislost a zvyšují riziko rakoviny, ale také vyvolávají genetické mutace.

„Jedná se o mnohem nebezpečnější drogy, než jsme se dříve domnívali,“ prohlásil Giorgio Bronzetti, vedoucí biotechnologického oddělení Národního výzkumného střediska. „Skutečnost, že tyto drogy dokáží napadat DNA a působit mutace i změnu genetického materiálu, je varovná zvláště pro budoucí generace. Čím déle jsou drogy užívány, tím větší je poškození DNA.“

Podle zprávy OSN se mezi lety 1995 a 2000 užívání extáze zvýšilo o více než 70%. Výsledky studie ukázaly, že užívání extáze a amfetaminů představuje dnes mezi narkotiky největší hrozbu.

Melatonin může být užitečný při nespavosti

Výsledky studie na paviánech protiřečí populární představě, že užívání melatoninu, hormonu, který je produktem epifyzy a který se dá zakoupit v syntetické podobě, pomůže při překonávání následků překročení několika časových pásem a při stárnutí.

Vedoucí studie vypracované na Yale University School of Medicine, dr. Scott A. Rivkees, uvedl, že se nepodařilo prokázat účinek melatoninu na cirkadiální rytmus. Naproti tomu bylo ale zjištěno, že podávání melatoninu dokázalo navodit spánek – pouze však při aplikování v nočních hodinách.

Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, October 2000

NA PRŮJEM I ZÁCPU

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

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

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

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

Obsah organických kyselin se pohybuje podle odrůdy od 1 do 1,5%. Převládá kyselina jablečná, ale přítomná je i kyselina citronová, jantarová, mléčná a salicylová. Stejně jako u citrusových plodů mají tyto organické kyseliny alkalizující (antacidní) účinek v krvi a tkáních. Obnovují také střevní flóru a brání kvašení ve střevech.

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

Flavonoidy představují skupinu fytochemikálií, které zabraňují oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (látky, které přenášejí cholesterol v krvi). Tím brání organismus před ukládáním cholesterolu ve stěnách cév a zastavují rozvoj arteriosklerózy (tvrdnutí a zužování arterií). Jablka obsahují různé flavonoidy, z nichž je nejúčinnější a nejdůležitější kvercetin, na který je jablko spolu s cibulí ze všech potravin nejbohatší.

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

Výše uvedené látky jsou částečně odpovědné za mnoho léčivých vlastností, jež toto

prosté, leč výjimečné ovoce má. Jablko je antiadiaroidické (působí proti průjmům), laxativní (projímavé), diuretické (močopudné), depurativní (čistí krev), hypolipidemické (snižuje hladinu tuků v krvi), choleretické (zvyšuje tvorbu žluče), zklidňuje nervovou soustavu a má alkalizující a antioxidační účinky.

Každodenní konzumace jablek prospívá jak zdravým, tak nemocným. Doporučuje se zejména v následujících případech.

PRŮJEM A ZÁCPA

Pektin v jablkách vstřebává a likviduje toxiny vytvořené bakteriemi zapříčiňujícími gastroenteritidu a kolitidu. Taniny vysušují střevní sliznici a zmírňují její zánět a organické kyseliny ničí mikroby a obnovují normální bakteriální flóru ve střevech.

Při průjmům je možné jíst stravu složenou jen z jablek, a to buď pečených, vařených nebo ve formě jablečné přesnídávky.

Jablka přímo ovlivňují peristaltiku střev a upravují jejich funkci, a to jak při průjmu, tak při zácpě. Jedno nebo dvě jablka k snídani nalačno pomohou překonat střevní hypotonii, která je nejčastější příčinou zácpy.

NEMOCI SRDCE A CÉV

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

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

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

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

CHOLELITIÁZA (ŽLUČOVÉ KAMENY)

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

Díky vysokému obsahu flavonoidů jablka zabraňují ukládání cholesterolu v cévách a jejich následnému zužování.

kteří mají více než dvě děti) a těm, kdo se zotavují po operaci.

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

Diabetici snášejí jablka velmi dobře ze dvou důvodů. Podstatnou část jejich cukrů

špatná průchodnost může zapříčinit mnoho kožních onemocnění. Jablečnou kůrou se alkalizuje krev a usnadňuje se vylučování kyseliny močové. Jablka pomáhají v prevenci karcinomu tlustého střeva.

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

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

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

Pečená jablka: Jsou chutná a lehce stravitelná.



VÝZKUMY S LABORATORNÍMI ZVÍŘATY PROVÁDĚNÉ V JAPONSKU UKÁZALY, ŽE JABLEČNÝ PEKTIN MŮŽE ZABRÁNIT RŮSTU RAKOVINNÉHO NÁDORU TLUSTÉHO STŘEVA.

tvorí fruktóza, k jejímuž metabolismu není třeba inzulínu, a pektin v jablcích obsažený zpomaluje uvolňování cukrů do krevního řečiště.

Výzkumy s laboratorními zvířaty prováděné v Japonsku ukázaly, že jablečný pektin může zabránit růstu rakovinného nádoru tlustého střeva. Proto se konzumace jablek doporučuje lidem s vysokým rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva, jakož i těm, kteří již podstupují léčbu nebo mají za sebou úspěšnou operaci a chtějí předejít recidivě.

JABLKA ČISTÍ STŘEVA I KREV

Jablečná vláknina (pektin) je skvělý absorbent, který čistí střeva. V kombinaci s organickými kyselinami obnovuje i bakteriální flóru.

Jablka pohlcují střevní toxiny, čímž ulehčují čištění krve a pokožky. Přinášejí též úlevu při zácpě a podporují čištění jater, jejichž

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

Jablečná šťáva: Čerstvě lisovaná šťáva je hodnotnější než konzervovaná.

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

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

Z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Autorem je George D. Pamplona-Roger. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Britská média odrazují ženy od kojení

Mnohou ženu žijící ve Velké Británii může od kojení odradit stereotypní způsob, kterým média tento mateřský úkon zpodobňují – jako problematickou, trapnou a kuriózní záležitost, která je spíše doménou bohatých, známých či výstředních osobností.

Analýza vypracovaná pod vedením Lesley Hendersonové z Centre for Media and Communication Research v Londýně poukázala na to, že média do značné míry ignorují prokazatelné prospěšné účinky kojení a rizika podávání umělé kojenecské výživy. Např. televizní šoty představovaly podávání umělé kojenecské výživy jako zcela běžnou a žádoucí záležitost, přičemž odkazy na kojení byly obvykle pouze v rovině slovní, zatímco příklady užívání kojenecské láhve byly prezentovány vizuálně.

Kojení také sloužilo jako zdroj zábavných scén v rámci fiktivních televizních show. Obvykle se poukazovalo na problémy s ním spojené, přičemž potenciální rizika umělé výživy se většinou nedostala na pořad dne.

V novinách a časopisech nebyla situace o nic lepší. Bylo-li kojení zmíněno, list obvykle popisoval překážky, se kterými se kojící matka může setkat – přičemž chyběl návod, jak je překonat. V jednom článku bylo dokonce uvedeno, že kojení narušuje matčin spánek a způsobuje, že přibývá na váze. V novinových článcích matka v typické britské rodině obvykle nekojila.

Ve Velké Británii patří procento kojících matek k nejnižším v Evropě.

British Medical Journal
2000;321:1196-1198

Kuřáci a zvýšené riziko revmatoidní artritidy

Dr. Patrik Stolt z Karolinska Institute ve švédském Stockholmu spolu s kolegy zkoumal účinek kouření na riziko onemocnění revmatoidní artritidou. Vědci porovnávali situaci u 697 pacientů s revmatoidní artritidou se stavem u 847 náhodně vybraných kontrolních subjektů.

Riziko séropozitivní revmatoidní artritidy bylo zvýšené u aktivních kuřáků, bývalých kuřáků i celoživotních kuřáků obou pohlaví – a to o 70% u žen a o 90% u mužů. Riziko se projevilo u kuřáků, kteří kouřili déle než dvacet let od 6 do 9 cigaret denně. Přetrvávalo deset až devatenáct let poté, co kuřák s kouřením skončil. S kumulativním zvyšováním vykouřených cigaret riziko stoupalo.

Ann Rheum Dis 2003;835-841



Fyzická aktivita chrání před náhlým úmrtím

Výsledky dvanácti roků trvajících studie na více než 21 tisících mužů ukázaly, že ti účastníci studie, kteří se věnovali nějaké formě fyzické aktivity méně často než jednou týdně, měli 74krát vyšší riziko náhlého úmrtí při namáhavé sportovní aktivitě – anebo i těžké práci na zahradě – než při odpočinku anebo jen velmi lehkém zatížení.

Muži, kteří pravidelně (přínejmenším pětkrát týdně) cvičili či sportovali, měli naproti tomu riziko náhlého úmrtí při těžkém fyzickém zatížení vyšší jenom desetinásobně.

Prospěšné účinky pravidelného sportování jednoznačně převáží nepatrné riziko náhlého úmrtí spojené s velkým fyzickým zatížením (asi jeden případ na 1,5 milionu případů zátěže). Chce-li člověk dosáhnout maximálního prospěšného účinku za současné minimalizace rizik, měl by sportovat pravidelně a své tréninkové dávky zvyšovat jen postupně, uvedla vedoucí studie dr. Christiane M. Albertová z Brigham and Women's Hospital v Bostonu.

The New England Journal of Medicine
2000;1355-1361

Vitamín E snižuje riziko mrtvice u hypertoniků

Tým dr. Jaana M. Leppaly z Helsinské univerzity zkoumal potenciální roli vitamínu E a doplňků betakaroténu při nástupu a následcích mozkové mrtvice. Výzkumníci studovali 30 000 mužů kuřáků z jihozápadního Finska. Na začátku studie se jejich věk pohyboval mezi 50 a 69 roky.

U mužů, kteří netrpěli vysokým krevním tlakem, nehrálo užívání doplňků vitamínu E v riziku mrtvice žádnou roli. U mužů, kteří měli hypertenzi, přineslo užívání vitamínu E znatelné snížení rizika mozkové příhody.

Užívání betakaroténu hrálo určitou roli pouze u specifické skupiny mužů, kteří holdovali alkoholu. Došlo ke snížení výskytu jedné formy mozkové mrtvice, zatímco se zvýšil výskyt druhé formy mozkové mrtvice.

Archives of Neurology
2000;57:1503-1509

SEXUÁLNÍ AUTISMUS

Během průmyslové revoluce v 19. století přestaly tisíce lidí pracovat doma a začaly prakticky přes noc pracovat v továrnách. Tato změna měla za následek každodenní oddělení mužů od svých manželek a matek od svých dětí.

Prastaré úkoly, které muž a žena vždy vykonávali společně, bylo nyní možné dělat zvlášť. Manžel s manželkou už spolu nepracovali, už spolu nedělali tytéž věci a už spolu ani nebyli doma.

Kdybych měla vybrat nějakou změnu, která měla ty nejvážnější důsledky ve dvacátém století, pak bych poukázala na fenomén, který je zcela ojedinělý pro celé dějiny lidského rodu: přenesení tak základních životních událostí, jakými jsou narození a smrt, z domova do nemocnice. Tím došlo k hlubokému narušení specificky lidské zkušenosti navazování a rozvazování pout. Obsah těchto pojmů se vyprázdnil, protože

Nic už není v pořádku. Neumíme se usmívat a dívat na novorozené a nevíme ani, jak truchlit a oplakávat mrtvé. Ztratili jsme rituály, které bývaly přirozenou součástí každodenního života: děti se rodily doma a doma také umírali prarodiče. A to nemluvíme o tom, že sestřám se nápadníci dvořili doma. Tímto způsobem se lidé učili, jak vyjadřovat pocity, které nejsou běžné. Učili se, jak se chovat tváří v tvář životu, smrti i lásce. Naučili se to a věděli pak, jak se chovat, když přišel jejich čas, protože sledovali, jak to dělali druzí.

Tragické na tom všem je, že když jsme ztratili návod, jak žít a jak umírat, přišli jsme také o návod, jak milovat. Už nevíme, jak se o někoho ucházet, protože abychom mohli milovat někoho jiného než sami sebe, museli bychom se naučit navazovat a rozvazovat pouta, neboť láska znamená zapomenout na sebe a přilnout k druhému.

Vraťme se k tomu, co ženy chtějí. Žena chce cítit, že muž je k ní silně připoután – takovým způsobem přilnutí, které je možné pouze tehdy, pokud se již skutečně odpoutal od svého otce a od své matky.

Vzpomeňte si na první přikázání o lásce: „Proto opustí muž svého otce i matku



došlo ke vzdání tradic a rituálů, které odpaměti zajišťovaly jejich řádný rozvoj.

Dnes se rodíme o samotě a umíráme o samotě – anebo přínejmenším mezi cizími lidmi na cizí půdě. Při narození nedochází k navázání pouta, při umírání nedochází k rozvázání pouta. Odmítáme se připoutat k živým a nejsme schopni nechat odejít mrtvé.

a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ Věci se však mohou zkomplikovat. Dítě, kterému se nedostalo přednosti pevného pouta s rodiči a poznání, které s tím souvisí, nemá emocionální sílu, aby se od nich dokázalo odpojit. Jako dospělý si takový člověk nedokáže představit, že by měl definitivně přetnout pouta se světem svého dětství – vždyť to byl svět, ve kterém

se naučil, jak se stát středem pozornosti a radosti. Ženy! Tady zvoní varovný signál vaší pravé touze! Neschopnost přilnout k druhé osobě v sobě skrývá neschopnost odpoutat se od vlastního těla: pro takové lidi je jejich vlastní tělo jedinou jistotou, na kterou se mohou ve svém hledání útěchy, povzbuzení a uvolnění z napětí a nároků své vlastní existence spolehnout.

Autoerotika ve všech svých podobách je vězením, jehož chovanci nejsou schopni směřovat své sexuální pocity k jedincům opačného pohlaví. Zůstávají fixováni sami na sebe a stávají se plachými, uzavřenými, tajnůstkářskými a nespolečenskými. Odmítání vstoupit do vztahu s druhými z nich činí samozvané samotáře. Ostatní vnímají pouze ve vztahu k sobě, nikoliv jako nezávislé jedince. Pro oběti autoerotiky jsou druzí lidé pouhými pozorovateli či herci – anebo prostředkem, jak dosáhnout svého vlastního uspokojení. Posedlost vlastním tělem se projevuje v různých podobách masturbace, anonymity v sexuálních vztazích a odmítnutí se zavázat, které je vždy známkou toho, že člověk není schopen se sám čestně uplatnit.

Přilnutí k vlastnímu tělu je takovou formou sexuality, která odsuzuje člověka k samotě (a to i když je s druhým). Člověk nemá žádnou příležitost, aby se nechal inspirovat vyššími city, jako je láska, odanost nebo víra, protože aby tyto emoce mohl zakusit, musel by chtít více „ty“ než „já“. Sexuální projevy, které odmítají spojení s partnerem, jsou jednoduše autistické. Sexuálně autističtí lidé hledají pouze svoji vlastní rozkoš. Naučili se spoléhat na své vlastní instinkty, jichž se brzy stávají otroky. Jejich vlastní patologické potřeby a touhy je tyranizují a nabývají v jejich životě stále nepřiměřenější důležitosti, zatímco cokoli, co má něco do činění s druhými, přestává mít význam – až to zcela zmizí za horizontem jejich vlastního prožívání.

Totéž se dá říct o homosexuálním chování: znemožňuje dosáhnout spojení s partnerem opačného pohlaví, umožňuje přetrvávání autoerotického chování, podporuje narcismus anebo citovou fixaci na sebe samého a pomáhá vyhnout se dosahování společenských a biologických cílů v lidské společnosti. Mezi mužovým odmítnutím odpoutat se od vlastního dětství a jeho odmítnutím připoutat se k ženě leží šedá zóna vyplněná jeho frustrací, zlobou, odporem a nenávistí, které, pokud se jich dobrovolně nevzdá, vykrystalizují do jeho neschopnosti – malé, střední, velké anebo absolutní – milovat. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Právě vydala Společnost Prameny zdraví (ve spolupráci s OS Maranatha).

KDYŽ LÁSKA SKONČÍ...

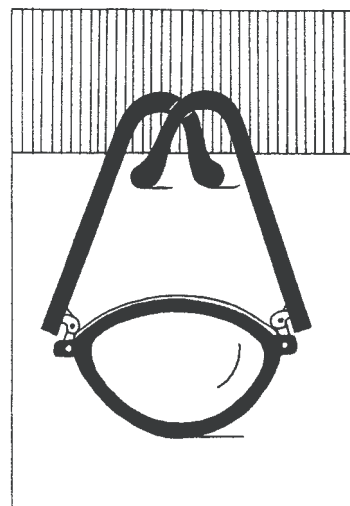
Mnohokrát jsem slyšel větu: „Představ si – já jsem tak strašně zamilovaný!“ Strašné to jistě není, spíše naopak. Vždyť už z dálky je na takovém člověku vidět, jakou má radost. Našel dívku, do které se zamiloval, a poznal, že i ona ho má ráda. Musel se někomu svěřit. Přišlo to přece tak náhle a byl toho plný.

Setkal jsem se však i s těmi, kteří nařikali nad ztrátou lásky. Třeba jim zemřel milovaný člověk nebo prožili bolestný rozchod s někým, koho měli rádi. Pokud byl prožitek ještě příliš čerstvý, ptali se: „Jak to přežiji?“ Svěřil se mi mladý muž, kterému hrozil rozpad manželství: „Nejdříve bylo všechno nádherné, ale pak přišly problémy. Začal jsem je léčit alkoholem. Teď se chce se mnou manželka rozvést.“ Když se ho bývalý spolužák zeptal, co bude dělat dál, odpověděl: „Jestli to udělá, vezmu si život.“

Všichni samozřejmě nereagují stejně, ale někteří lidé nejsou schopni překonat ztrátu lásky. Někdy opravdu nezůstane jen u vyhrožování, ale slova se promění ve skutek. Proč tomu tak je? Bolí nejen tělesně, ale i duševní zranění, a kdo ví, co je bolestnější. Když si někdo zlomí nohu, je odborně ošetřen. Je-li zlomeno srdce nebo zraněna duše člověka, nedojde obvykle k žádnému ošetření nebo léčení, ačkoli je potřebné. Jak se má zachovat člověk, který prožije zklamání nebo ztrátu lásky?

Především se netvářit, jako by se nic nestalo. Když si někdo zlomí nohu a musí chodit celé týdny se sádkou, je rád, když s ním přátelé cítí. I při duševním zranění touží člověk po účasti, i když to nedává najevo. Nemá smysl užírat se bolestí a předstírat, že se s tím snadno vyrovnal. To jen prodlužuje bolest a zpomaluje léčbu. Nikdo se ze zklamání v lásce nevyлéčí přes noc. Proto potřebuje pomoc.

Možná, že hned nenajdeme člověka, který by byl ochoten s námi snášet bolest našeho srdce – vždyť ostatním nepřipadá tak závažná jako nám samým. Někomu může pomoci, svěří-li své myšlenky i své trápení třeba deníku. Jiným, když si po tak silném náporu dopřejí trochu klidu. Další mohou uklidnit své myšlenky i srdce, když podřídí svůj denní program pevnému plánu. Samozřejmě, není to absolutní řešení, ale i duševní rány se časem zahojí. Přirozeně, nejlepší je, máme-li přátele, kterým můžeme otevřít své srdce a najít u nich



KDYŽ SI NĚKDO ZLOMÍ NOHU A MUSÍ CHODIT CELÉ TÝDNY SE SÁDKOU, JE RÁD, KDYŽ S NÍM PŘÁTELÉ CÍTÍ. I PŘI DUŠEVNÍM ZRANĚNÍ TOUŽÍ ČLOVĚK PO ÚČASTI, I KDYŽ TO NEDÁVÁ NAJEVO. NEMÁ SMYSL UŽÍRAT SE BOLESTÍ A PŘEDSTÍRAT, ŽE SE S TÍM SNADNO VYROVNAL. TO JEN PRODLUŽUJE BOLEST A ZPOMALUJE LÉČBU. NIKDO SE ZE ZKLAMÁNÍ V LÁSCĚ NEVYLÉČÍ PŘES NOC. PROTO POTŘEBUJE POMOC.

pochopení. Duševní otřesy potřebují ventil, kterým se napětí uvolní. Naši prarodiče to měli lehčí než my. Klepali koberce, zadělávali na chléb, drhli podlahu, stípali dříví, prostě duševní bolest vybil tělesnou činností. V mnoha případech jednoduchý způsob skutečně vedl k vyléčení.

I my potřebujeme najít cesty k uvolnění vnitřního napětí. Jinak můžeme duševně nebo i tělesně onemocnět. Vnitřní rány se mnohdy zahojí jen nedokonale a zanechají ošklivé „jizvy“. Nejsou navenek vidět, ale většinou je cítíme po celý život – a nejen my, ale i naše okolí.

Se ztrátou velké lásky se vyrovnáme tím rychleji, čím méně budeme zaměřeni na sebe a na svou bolest. Litovat nemá cenu. Mluvme o svém trápení s Bohem. Prosme, ať nám ukáže, kdo nás potřebuje, abychom pomohli jiným. I když jsme teď ztratili někoho, kdo nás měl rád, rozdávejme lásku jiným, tolik lidí kolem nás ji potřebuje. Jen tak se může naše velká bolest uzdravit, jen tak budeme schopni znovu přijímat lásku. Je to ta nejlepší cesta, jak přežít „ztrátu lásky“ bez trvalých následků. □

Z knihy Güntera Hampela „Každý touží po štěstí“. Vydala CASD.

POPÍRÁNÍ SKUTEČNOSTI

Pocity představují základní spojení mezi myslí a tělem nebo – jinak řečeno – mezi naším intelektem a fyzickým světem. Protože moderní civilizace předpokládá, že jsou obě tyto sféry výrazně odděleny, považovali jsme za nutné vytvořit důmyslný systém kulturních pravidel, která nás stimulují, abychom co nejuplněji vyjadřovali své myšlenky, ale současně nám brání vyjadřovat pocity a emoce.

V poslední době konečně zjišťujeme, že mnohá z těchto kulturních pravidel jsou v příkrém rozporu s tím, co dnes víme o základech lidské povahy. Jedním z těchto základů je pochopitelně mozek. Na cestě od částí mozku odpovídajících za tělesné funkce a instinkty k neokortexu se nachází obrovská část ovládající emoce – limbický systém. Idea, že by se lidské bytosti mohly projevovat čistě rozumově, intelektuálně, tedy vlastně odpovídá absurdní představě, že by z celého mozku fungoval pouze neokortex.

Abstraktní myšlení je ovšem pouze jednou z dimenzí vědomí. Naše pocity a emoce, smyslové vnímání a vědomí vlastního těla a přírody, to vše je nezbytnou součástí našeho mentálního i fyzického prožitku světa. Chceme-li považovat za podstatu svého bytí jen výsledky z analytické činnosti neokortexu, ocitáme se před neřešitelným dilematem: jak se můžeme soustředit výhradně na abstraktní uvažování, když ostatní části mozku zaplavují naše vědomí pocity, emocemi a instinkty?

Za trvání na nadřazenosti neokortexu platíme vysokou cenu. Na těle nezávislá mysl totiž musí – jakkoli je to nepřírozené – ignorovat výraznou psychickou bolest pramenící z trvalého vědomí, že není plně integrovanou bytostí, jak fyzickou, tak mentální. Život ovšem před každého z nás staví problémy, které se týkají nás samotných nebo okolí, a existuje mnoho druhů psychické bolesti, jichž bychom se rádi zbavili. Rozpor mezi tělem a duchem, mezi intelektem a přirozeností však vedl ke vzniku zvláštního druhu psychické bolesti, která patří k základním atributům moderního člověka a komplikuje uzdravení všech lidí, jejichž psychika byla nějak jinak poraněna.

Lze dokonce logicky předpokládat, že příslušníci civilizace, která takový rozpor toleruje nebo povzbuzuje, budou relativně náchylnější k těm duševním poruchám, u nichž je narušen vztah mezi myšlenkami a city. Taková představa se může zdát nepravděpodobná, protože nejsme zvyklí hledat příčiny duševních chorob v moderní civilizaci jako takové. U chorob těla však epidemiologové často vystopují jejich příčiny až k celospolečenským zvykům, které představují velkou zátěž pro jedince se sníženou odolností. Moderní civilizační zvyky jsou téměř jistě vysvětlením epidemického výskytu vysokého krevního tlaku (hypertenze) v zemích s vysokou spotřebou sodíku, např. ve Spojených státech. Ačkoli je přesný kauzální vztah mezi těmito jevy dosud záhadou, z epidemiologických studií vyplývá, že za vysoký výskyt hypertenze v populaci je zodpovědná téměř všudypřítomná tendence moderní civilizace přidávat do potravy velké množství soli. V dosud existujících předindustriálních kulturách, kde potrava není průmyslově zpracovávána a spotřeba sodíku je nízká, se hypertenze prakticky nevyskytuje a je zcela běžné, má-li starý člověk stejný tlak jako dítě. V naší společnosti považujeme za přirozené, že krevní tlak stoupá s věkem.

Vysoký krevní tlak se ovšem léčí mnohem snáze než hluboké psychologické konflikty. Většina lidí reaguje na psychickou bolest stejně jako na kteroukoli jinou: než by se potýkali s jejím zdrojem, raději před ním uhýbají a snaží se z jeho dosahu nějak uniknout nebo jej nevnímat. Jednou z nejú-

činnějších metod, jak se vyhnout psychické bolesti, je odvedení pozornosti příjemným, intenzivním nebo jinak pohlcujícím prožitkem, který nám dá na bolest zapomenout. Jako dočasná strategie nemusí být takové rozptýlení na škodu; její dlouhodobé uplatňování je však nebezpečné a může vést k jistému druhu závislosti. Lze dokonce říci, že každou „drogovou“ závislost vlastně způsobuje intenzivní a trvalá potřeba odvést pozornost od psychické bolesti. Závislost je odvedení pozornosti.

Obvykle o závislosti uvažujeme v souvislosti s drogami nebo alkoholem. Nové studie o závislosti však naše chápání tohoto problému prohloubily, takže dnes víme, že si lidé mohou vytvořit závislost na nejrůznějších druzích jednání – například na hazardní hře, na práci nebo dokonce na sledování televize – jen aby nemuseli přijít do přímého kontaktu s něčím, čemu se snaží vyhnout. Každý, kdo má z něčeho mimořádný strach (z důvěrnosti, selhání, osamění), je náchylný k vytvoření závislosti, protože psychická bolest vyvolává horečnou touhu po odvedení pozornosti.

V moderním světě vyvolává odtržení duše od těla a člověka od přírody nový druh závislosti: jsem přesvědčen, že naše civilizace je závislá na „konzumaci“ své vlastní planety. Tato závislost odvádí naši pozornost od bolesti plynoucí ze ztráty barvitého prožitku přirozeného světa, pulsuujícího životem. Za hektickým zmatkem průmyslové civilizace se skrývá hluboká osamělost a touha po spojení se světem, jenž může pozvednout naši náladu a naplnit



Náš disharmonický vztah k Zemi, vyrůstající dílem ze závislosti na konzumaci stále větších částí jejich zdrojů, se nyní projevuje sérií krizí.

naše smysly bohatstvím a bezprostředností skutečného života.

Můžeme předstírat, že tento pocit prázdnoty nevnímáme; jeho vliv je však vidět v nepřírozené nestálosti, s níž reagujeme na všechno, čeho se dotkneme. Nejlepe ji mohu ilustrovat metaforou z oblasti elektřiny. Stroj, který má velkou spotřebu elektrického proudu, musí být patřičně uzemněn, aby se průtok proudu strojem stabilizoval, protože jinak by nestálý proud mohl přeskočit na cokoli, co se přístroje dotkne. Pokud takový stroj není uzemněn, je velmi nebezpečný; a podobně i člověk, jehož tělo a mysl, pocity a myšlenky nejsou „napojeny na zem“, představuje vážnou hrozbu pro všechno, čeho se dotkne. Máme sklon si myslet, že mocné proudy tvůrčí energie probíhající každým z nás jsou neškodné; bez správného „uzemnění“ však mohou být nestálé a nebezpečné. Zvláště to platí o těch, kteří trpí výraznou závislostí. Protože už nejsou ve spojení s hlubším smyslem svého života, jsou tyto závislí lidé podobni někomu, kdo se nemůže pustit drátu nabitého 600 volty, protože je proud prostě příliš silný: drží se pevně své závislosti, i když přitom z jejich žil prchá životní síla.

Podobným způsobem se i naše civilizace drží stále pevněji svého zvyku konzumovat rok od roku větší kvanta uhlí, čistého vzduchu a vody, stromů, orné půdy a tisíců dalších substancí, které rveme ze zemské kůry a měníme je nejen na potravu a přístřeší, ale i na spoustu jiných, neužitečných věcí: na obrovské znečištění; na výrobky, o jejichž nezbytnosti jsme se přesvědčili díky miliardám vloženým do reklamy; na ohromné přebytky zboží, které slouží ke snížení cen a samo o sobě se musí vyhodit; na všechno možné, co nás rozptyluje a odvádí naši pozornost. Stále ochotněji ztrácíme sami sebe pod nánosem kultury, společenských událostí, techniky, sdělovacích prostředků i rituálů výroby a spotřeby, ale platíme za to ztrátou svého duchovního života.

Existuje nepřehledné množství svědectví o této duchovní ztrátě. Výskyt duševních chorob dosáhl v nejrůznějších podobách

epidemických proporcí, zvláště mezi dětmi. Třemi nejčastějšími příčinami smrti u dospívajících jsou nehody spojené s alkoholem a drogami, sebevraždy a vraždy. Nákupy jsou dnes běžně považovány za způsob rekreace. Hromadění hmotných předmětů dosáhlo dosud nevídaného stupně; totéž však lze říci o množství lidí, kteří pocítují prázdnotu svého života.

Obrovské aparáty na odvádění pozornosti, které má průmyslová civilizace k dispozici, nás dosud svádějí svými sliby o naplnění naší existence. Naše nová schopnost vnívat svět svou vůli nám může přinést náhlý pocit opojení, ne nepodobný pocitu narkomana ve chvíli, kdy droga vstříknutá do jeho krevního oběhu změní chemické pochody v jeho mozku. Takové opojení je však přechodné; nelze v něm hledat skutečné naplnění. Navíc porovnání ke drogové závislosti platí i v jiném smyslu. Narkoman s postupem času potřebuje stále větší dávku drogy, aby dosáhl srovnatelného stupně opojení; podobně i naše civilizace zjevně vyžaduje stále rostoucí spotřebu. Proč však považujeme za přirozené a normální, aby naše průměrná spotřeba většiny přírodních zdrojů rok od roku stoupala? Potřebujeme vyšší úroveň spotřeby k tomu, abychom dosáhli stejného stupně rozptýlení pozornosti, k jakému nám kdysi stačila malá dávka? Jestliže debatujeme o tom, jaké nové a ohromující síly nám může propůjčit věda, technika a průmysl, stíháme ještě zvážít všechna pro a proti, anebo nám jde už jen o to úžasné opojení, které nám jistě poskytne ta první dávka našich nových možností při ovládnutí Země?

K závislosti vede narkomana falešný příslib, že může prožít barvitost a bezprostřednost skutečného života, aniž by musel čelit obavám a strastem, které k němu patří. Něco podobného slibuje průmyslová civilizace nám všem: hledání štěstí a pohodlí je podle ní nejvyšším cílem bytí a nejlepší cestou k tomuto cíli je spotřeba nekonečného proudu zářivých nových produktů. Tento třpytivý příslib snadného naplnění působí tak svůdně, že ochotně (ba dokonce s úlevou) zapomínáme, co vlastně cítíme, a přestáváme hledat skutečný smysl a význam svého života.

Ve skutečnosti je však tento příslib vždy falešný, protože náš hlad po opravdovosti trvá. Ve zdravém, vyváženém životě nás sice mohou hlučné debaty s vyumělkovaným okolním světem odvádět od hlubších životních rytmů, ale nemohou je narušit. U lidí patologicky závislých však tento dialog přestává být pouhým hlučným rozptýlením; jejich život ztrácí rovnováhu, neboť investují stále více energie do svého vztahu k předmětům, na nichž jsou závislí. A když se tyto lidé soustředí na spojení s něčím, co je pouhou náhražkou života, stává se

rytmus jejich nudné a ubíjející každodenní existence neslučitelným s přirozenou harmonií, provázející hudbu života. Nesoulad se postupně zvyšuje a konflikty jsou stále častější; naprostá disharmonie se pak projevuje v sérii krizí, z nichž každá je horší než ta předchozí. Náš disharmonický vztah k Zemi, vyrůstající dílem ze závislosti na konzumaci stále větších částí jejich zdrojů, se nyní také projevuje sérií krizí, z nichž každá představuje větší konflikt mezi naší civilizací a světem přírody než ta předchozí: zatímco až dosud měla všechna ohrožení životního prostředí lokální nebo regionální charakter, dnes existuje řada strategických hrozeb. Ztráta jednoho hektaru deštného pralesa za sekundu, náhlé tisícínásobné zvýšení přirozeného tempa vymírání druhů, ozónová díra nad Antarktidou a ztenčení ozónové vrstvy ve všech zeměpisných šířkách, možnost zhroucení klimatické rovnováhy nezbytné pro život na Zemi – to všechno ukazuje, že mezi lidskou civilizací a přírodou dochází ke stále prudším střetům.

Zdá se, že si mnoho lidí tyto střety ani návykový charakter našeho nezdravého přístupu ke světu neuvědomuje. Ti, kterým chybí pouze znalost věcí, ji ovšem mohou získat; daleko znepokojivější je jednání těch, kteří toto destruktivní jednání prostě odmítají vidět. Mnozí vedoucí politikové, podnikatelé a intelektuálové dokonce existenci těchto jevů rezolutně a paušálně odmítají. Slouží jako „zametači“, kteří odklízejí z cesty nepříjemné překážky a pomáhají zajistit pokračování závislého jednání.

Psychologický mechanismus tohoto odmítání je složitý, ale i v tomto případě můžeme použít jako model drogovou závislost. Popírání skutečnosti patří k osvědčeným strategiím těch, kdo jsou přesvědčeni, že mohou dále brát svou drogu bez jakýchkoliv následků pro sebe nebo pro jiné. Alkoholici například velmi rezolutně popírají, že by alkohol narušoval jejich život; v jejich představách vystupují opakovaně autohavárie, způsobené pod vlivem alkoholu, jako izolované, náhodné jevy bez jakéhokoli společného jmenovatele.

Podstatou popírání skutečnosti je tedy vnitřní potřeba závislé osoby nepřipustit si souvislost mezi závislým jednáním a jeho destruktivními následky. Tato potřeba bývá často velmi silná. Kdyby si totiž připustili svou závislost, mohli by si uvědomit také pocity a myšlenky, od nichž se tak zoufale chtějí odpoutat; a kdyby svou závislost úplně opustili, mohli by přijít o štít, kterým se brání před strachem z něčeho, co si náležitě přejí udržet od těla. □

Z knihy „Země na misce vah“. Vydalo nakladatelství Argo, autorem je Al Gore. Překlad Ivo Jařab.

KOŘENY DEPRESE

Deprese, tato bolestná a temná síla, která nás zachvacuje z hlubiny naší bytosti a zdá se, že se šíří po celém těle, má původ ve zraněních, která jsme utrpěli ve svém útlém dětství.

Jsou to velmi dávná utrpení, která jsme zatlačili do podvědomí a která se v daném okamžiku vynoří na povrch. Potom nás přepadají a ochromují pocity smutku, provinění.

Máme dojem, že nejsme schopni udělat cokoli, co by za něco stálo. Naše energie a chuť k životu se vytratily a zůstala nechut ke všemu nebo touha zmizet, zemřít.

Pohledme na útrapy, na strach a úzkost malého dítěte, jakým jsme byli my všichni. Nemluvně, které se právě narodilo, je tak maličké, tak křehké, tak zranitelné! Když se cítí osamocené, poraněné a něco potřebuje, nemůže dělat nic než křičet o pomoc nebo odmítat komunikaci a potravu.

Tato křehkost, tato slabost dítěte je jeho krásou. Aby mohlo žít, potřebuje být chráněno, krmeno, milováno, a to hlavně svou matkou. Je-li milováno pro sebe samo, je v bezpečí a v pokoji. Tu se usmívá, jeho očka a celé jeho tělo se třepotají radostí. Na lásku své matky odpovídá důvěrou.

Ale co se stává, když se dítě necítí chťené, milované, když necítí, že by si ho druzí cenili pro ně samo s jeho dary a schopnostmi? Když jeho

matka je po celý čas nepřítomná nebo je duchem jinde, když je unavená, deprimovaná, příliš zaneprázdněná, než aby mohla odpovídat na křik a potřeby dítěte jinak než agresivitou a hněvem? Zachází-li s dítětem jako se svým vlastnictvím a střeží si je pro sebe, kvůli svým vlastním úzkostem? Cítí-li dítě kolem sebe konflikty, je-li přítomno násilným scénám? Potom se bojí, hrozně se bojí. Cítí se příliš osamělé, a proto má úzkost. Necítí-li se milováno a respektováno pro sebe samo, a tedy je-li milováno špatně, myslí, že je špatné. Je to moje vina, myslí si dítě, že mě stále kontrolují, bijí a odhánějí. Začíná v něm vyrůstat představa, že ono samo je příčinou všeho zla. Takto si vytvoří negativní obraz o sobě samém, rodí se v něm pocit veliké viny.

Někteří se zřejmě domnívají, že dítě nic necítí, že netrpí dvojsmysly a rozpory, v jakých žijí dospělí kolem něho. To naprosto není pravda. Dítě má svrchovaně zranitelné srdce. Má živou potřebu lásky, něhy a povzbuzení od svých rodičů. Potřebuje pravdu, nemůže snést nespravedlnost ani lež. Láska neznamena pouze pro někoho něco dělat. Je to něco mnohem hlubšího. Milovat někoho znamená odhalit mu jeho krásu, jeho cenu, jeho důležitost. Znamená radovat se z jeho přítomnosti, trávit čas v jeho společnosti a rozmlouvat s ním. Milovat znamená mít společenství s druhým, dávat mu ze sebe a přijímat od něho.

Dítě trpí, když zůstává jeho žízeň po společenství bez odpovědi nebo když je je-



ho pouto s lidmi bez vysvětlení přerušeno. A ještě hůře, když je dítě klamáno, když se s ním zachází brutálně, když je bez závažného důvodu trestáno. Přerušené společenství, to je úzkost, osamění, strach. Nese s sebou ztrátu veškeré sebedůvěry.

Všechny tyto útrapy jsou umocněny v zranitelném srdci dítěte jeho vlastními dvojnásobnými rozpory, které se v něm rodí. Dítě začne zazlívát svým rodičům. Mohou vzniknout i pocity nenávisti vůči nim. Tyto agresivní city ho děsí a potvrzují mu, že je špatné. Má z toho strach. Hrozí se své schopnosti ničení, objevuje v sobě „netvora“. Vždyť jak může pociťovat nenávist a hněv k tatínkovi nebo k mamince, kteří mu dali život, poskytují mu potravu a ochranu? Jak může tutěž

Milovat někoho znamená odhalit mu jeho krásu, jeho cenu, jeho důležitost.

osobu milovat i nenávidět, přát jí současně život i smrt, toužit po její přítomnosti i nepřítomnosti?

Toto všechno je pro dítě příliš složité. Tyto rozporuplné city spojené s úzkostí a provinilostí jsou nesnesitelné. Je třeba na ně zapomenout, udusit je, ukryt je v podvědomí, postavit zeď mezi ně a své vědomí. Dítě se pak začíná zbavovat svých příliš bolestných emocí. Může-li, pustí se do čin-

nosti, do plánování, do her a zábav. Vyplňuje své vědomí jinými realitami, aby rychleji zapomělo a mohlo lépe žít. Ale tyto udušené city, plné rozporů a utrpení, zůstávají v hloubi jeho bytosti, v paměti jeho těla a jeho srdce. Jsou jakoby skrytým pozadím temnot, viny, smutku a nenávisti. Dítě je uvězněno za vysokými zdmi, na které je příliš těžké se podívat, připustit je nebo vyjádřit. Ale potají ovládají tyto temnoty více či méně život a postoje dítěte a ovlivňují ho v období dospívání a vstupu do života v dospělém věku. Částečně rozhodují o jistých rysech jeho charakteru a jsou vysvětlením strachu, hněvu, vůle k moci a jiných iracionálních postojů. Mají svůj podíl také na prahnutí po světle, po ideálu, po dokonalosti. Neboť je třeba utéci a napravit zlo, které má člověk v sobě, a vinu, kterou tuší, ale kterou nezná. Deprese je výsledek všech těchto skrytých smutků, temnot, pocitů viny, které vystupují na hladinu vědomí a zachvacují celou bytost. K tomuto vystupování, k této invazi, dochází v určitém okamžiku života, při

nějakém neúspěchu, při bolestné události, při úmrtí někoho blízkého, při odloučení od milované osoby, v okamžiku, kdy se bariéry, které si člověk postavil kolem svého srdce, zřítí, ve chvílích nesnesitelných napětí a konfliktů. Všechny tyto temné city, které dítě kdysi uložilo „do trezoru“ nebo zapomělo, se při depresi probudí, aniž to dospělý může dnes pochopit, aniž může objevit jejich skrytý pramen nebo původ. Tato nemožnost je pochopit ještě ztěžuje situaci. Deprese se pak stává chorobou, za kterou se člověk stydí. „Jsem blázen. Musím jít k psychiatrovi.“ Člověk má potom co dělat s obrazem, který je ještě víc zraněný a víc hodný hanby, než je on sám. Cítí se pak ještě horší. Je odepsán, je nenormální, je pro druhé zátěž.

Fyziologické změny organismu

Když dítě miluje a je milováno, když se šťastně směje v náručí své matky, tu se celé jeho tělo rozvíjí a sekrece jeho žláz jsou aktivovány. Naopak, když žije v úzkostech, že bude odmítnuto, když je trápí tíživé představy, žlázy s vnitřní sekrecí vylučují jiné substance. Naše tělo je úzce spjato s naším citovým životem. Biologie a psychologie jsou z jistého hlediska shodné, neboť lidská bytost je jeden celek. Proto mají někteří lidé tělo už předem biologicky disponované pro depresi. Jejich genetická konstituce, kterou zdědili, je oslabena chemickými a biologickými nedostatky jejich rodičů. Jiní naopak mají pevnější genetickou konstituci, která se zdá lépe odolávat duševním útrapám. Všichni jsme příliš odlišní: minulost, rodinné zážitky, naše konstituce, kterou jsme přijali od rodičů. Některé děti žijí ve špatných poměrech. Jsou nuceny postavit si v sobě velké přehradu, aby se uchránily. A přesto neupadnou do chorobné deprese, protože jejich genetická konstituce je pevnější. Kdežto jiné děti snad žily v rodinném prostředí zdánlivě šťastnějším: „Vždycky jsem miloval své rodiče.“ To nevylučuje, že mohly trpět nevhodným počínáním. Snad byly chvíle, kdy bylo jejich citlivé srdce zraněno, protože rodiče byli příliš zaměstnaní, příliš unavení, nemocní, neschopní naslouchat a projevit něhu. Jsou-li biologicky slabí, mohou trpět depresí. Jsou pro ni disponováni.

Rány srdce jsou životní reality, kterým nelze zabránit. Každé dítě uloží tato utrpení, jak může, a uzavře je v sobě. Záleží na tom, je-li více nebo méně schopné o nich mluvit. Takto se vytváří naše podvědomí a částečně naše osobnost. Takto je geneze vztahu dítěte spojená s jeho tělem a se všemi jeho biologickými zvláštnostmi.

Někteří si v dospělém věku idealizují své rodiče. Jako kdyby absolutně potřebovali, aby byli jejich rodiče dokonalí. Trápí je, když poznávají své omyly, své slabosti, a právě tak je to trápí u jejich rodičů. Odmítají uznat, že každá lidská bytost je směsicí světla a tmy, důvěry a strachu, lásky a nenávisti. A přece se tomuto zákonu nikdo nevymkne. Všechn lidský růst záleží v tom, že se naučíme nechat světlo pronikat hlouběji do tmy; že dovolíme důvěře a lásce, aby přemohly strach, předsudky a nenávist; že nalezneme vnitřní sílu žít a přijímat svou skutečnou minulost se všemi svými zraněními, že nebudeme unikat do světa iluzí a snů. V každém z nás, i když to nechceme přiznat, je tajný a skrytý svět, připravený vyvstat s větší nebo menší silou v podobě smutku a deprese. □

Z knihy Jeana Vaniera „Deprese“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

SMĚREM DOLŮ

Ve společnosti, kde je normou pohyb směrem nahoru, se pohyb dolů považuje za nemoudrý, nezdravý nebo úplně hloupý.

Kdo si svobodně vybere méně placené místo, když se nabízí místo s velkým platem? Kdo si zvolí chudobu, když bohatství je na dosah? Kdo si zvolí skryté místo, když může být středem zájmu? Kdo bude pomáhat jen jednomu potřebnému, když může pomoci více lidem najednou? Kdo se stáhne do samoty a modliteb, když se na něj ze všech stran hromí neodkladné záležitosti?

Celý život mě obklopovalo dobře míněné povzbuzení, abych šel „vzhůru“, a nejúživanějším argumentem bylo: „Tady můžeš udělat mnoho dobrého pro tolik lidí!“

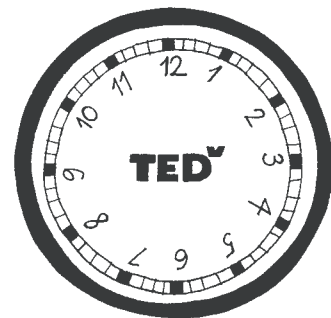
Zdá se, že pohyb směrem dolů k těm, kteří strádají, a účast na jejich bolesti, má blízko k masochismu nebo dokonce morbiditě. Jaká radost může být v solidárnosti s chudými, nemocnými nebo umírajícími? Jaká radost může být v soucitu?

Lidé jako František z Assisi, Charles de Foucauld, Mahátmá Gándhí, Albert Schweitzer, Dorothy Day a mnoho dalších vůbec nebyli masochisté nebo morbidní. Všichni zářili radostí. Ale zřejmě je tato radost světu neznámá. Když sledujeme, co nám říkají média, měli bychom se radovat z úspěchu, popularity nebo moci, přestože lidé, kteří mají toto všechno, mohou mít těžkosti nebo pocit tísně.

Radost je tajemným darem soucitu. Stále na ni zapomínáme a bezmyšlenkovitě ji hledáme někde jinde. Ale pokaždé, když se obrátíme tam, kde je bolest, dostaneme kousíček radosti, která není z tohoto světa.

Bylo by smutné považovat soucitný život za život hrdinského sebezapření. Soucit, jako pohyb dolů k solidárnosti namísto pohybu vzhůru k popularitě, nevyžaduje hrdinská gesta nebo úžasný obrat. Ve skutečnosti se soucitný život většinou skrývá za každodenní všedností. Dokonce i životy těch, ke kterým vzhlížíme pro jejich příkladný soucit, nám ukazují, že jejich sestup k chudým byl především v malých gestech každodenního života.

Otázkou, která doopravdy platí, není, zda napodobujeme Matku Terezu, ale zda jsme otevření spoustě malých strádání těch, s kterými sdílíme svůj život. Jsme ochotni strávit svůj čas s těmi, kteří nepodceňují naši zvědavost? Nasloucháme těm, kteří nás ničím nepřitahují? Umíme mít soucit s těmi, jejichž strádání zůstávají skryta před očima světa?



Je mnoho skrytých strádání: strádání dospívajících, kteří se cítí nejistě, strádání manželů, kteří už necítí lásku jeden k druhému, strádání bohatého vysokého úředníka, který si myslí, že lidi zajímají jen jeho peníze, a ne on sám, strádání homosexuálů, kteří jsou odloučeni od rodin a přátel, strádání mnoha lidí, kteří postrádají obětavé přátele, uspokojivou práci, klidný domov a bezpečné sousedství, strádání těch, kteří se cítí opuštěni a ptají se, zda vůbec stojí za to žít. Jakmile se jednou místo nahoru podíváme ze žebříku života směrem dolů, uvidíme lidskou bolest, kamkoli jdeme, a uslyšíme volání po soucitu, kdekoli budeme. Opravdový soucit vždy začíná právě tam, kde jsme.

STRÁDÁNÍ S OSTATNÍMI

Soucit je něco jiného než lítost. Lítost připomíná vzdálenost, ba dokonce jistou blahosklonnost. Často něco dělám s lítostí. Dávám peníze žebrákům na ulicích Toronta nebo New Yorku, ale nepodívám se na ně jejich očima, nesednu si a nepromluví s nimi. Jsem příliš zaměstnaný, než abych opravdu obrátil pozornost k člověku, který se ke mně natahuje. Moje peníze nahrazují mou osobní pozornost a omlouvají mě, abych mohl jít dál.

Soucit znamená být blíž tomu, kdo trpí. Ale přistoupit k jiné osobě můžeme jen tehdy, když jsme ochotni být přístupnými. Soucitná osoba říká: „Jsem tvůj bratr, jsem tvá sestra, jsem člověk, křehký a smrtelný, stejně jako ty. Nepohoršuji mě tvé slzy, nebojím se tvé bolesti. Já také pláču a také cítím bolest.“ Můžeme být s druhými, jen když přestanou být „druzí“ a budou jako my.

Když se ohlédnu na svůj vlastní život, poznávám, že chvíle největší útěchy byly chvíle, kdy někdo řekl: „Nemohu utišit tvoji bolest, nemohu ti nabídnout řešení tvých problémů, ale slibuji, že tě neopustím a zůstanu s tebou tak dlouho, jak budu moci.“ Naše životy jsou plné bolesti a zármutku, ale jaké je to požehnání, když je nemusíme prožívat sami. To je dar soucitu. □

Z knihy Henri Nouwena „Tady a teď“. Vydalo nakladatelství Zvon.

k zamyšlení

JAZYK

**Nenápadný, dobře skrytý...
Kdo může říci, že jej zná?
Při chuti a nikdy sytý
Zvyk jak košile železná**

**Nejmenší všem údům
vládne
Co počít, kdo mi poradí?
Rozvodněná řeka za dne
Harfa s orchestrem
neladí...**

**Nikdy si jím nebud' jistý
Zničí ti život jak sám běs
Nejsi první ani třístý
Malý plamen zapálí les**

**Ruší klid a bortí vztahy
Soud sám nad sebou
vykoná
Maří všechny lidské snahy
Vlastním přepisem zákona**

**Chceš jej spoutat pevnou
uřlí
Vlády se nad ním uchopit?
Jednou měří, dvakrát pŕlí
Kdo vlastní mocí bývá zpit**

**Nechci slyšet, jak se
rouhá...
Odmítám při něm dále stát
Pochlebník mrkvičku
strouhá
Žehnat? Umíš spíš
proklínat!**

**Naplň srdce, Pane, chválou
Mé nitro ať zlo nese
Tvá blízkost konstantou
stálou
Kěž lásku od dna vynáší...**

**Chci být pramen živé vody
Jež Tvými ústy vyvěrá
Chci být strom, co nese
plody
Džbán, naplněná důvěra...**

Robert Žížka

PÍSEŇ LÁMECHOVA

*Tu řekl Lámech svým ženám:
„Ádo a Silo, poslyšte můj hlas,
ženy Lámechovy, naslouchejte
mé řeči: Zabil jsem muže za své
zranění, pacholíka za svou jizvu.
Bude-li sedmeronásobně pomstěn
Kain, tedy Lámech sedmdesát-
krát a sedmkrát.“*

Křesťan a pomsta? Ve Starém zákoně k tomu říká významné slovo oddíl nazývaný Píseň Lámechova (Gn 4, 23–24). Podívejme se nejdříve na toho, kdo ji recituje či zpívá.

Je to praotec Lámech. Co o něm víme kromě jeho písně? Předně to, že je z Kainova rodu. To je neblahé předznamenání. Pak jeho jméno. Staré vykladačské pravidlo říká, že řada biblických postav má jméno, které nějakým způsobem vyjadřuje nebo alespoň naznačuje povahu či úděl svého nositele. Jméno Lámech či podle hebrejštiny přesněji Lemek je málo průhledné. Je snad nehebrejské? To nelze vyloučit. Někteří vykladači je odvozovali ze sumerštiny, jiní z akkadštiny nebo i z arabštiny.

Žádný z předložených výkladů není přesvědčivý. Jeho jazykový původ, jeho etymologii, musíme tedy nechat nerozřešený. Můžeme se však zeptat, co asi toto jméno vybavovalo hebrejskému čtenáři, jaký názvuk z něho zaslechl. Možné jsou dva výklady. Buď lze jméno rozložit, vzít první slabiku le jako předponu či v hebrejštině předložku, která se píše dohromady se slovem, u něhož stojí, a v druhé části vidět infinitiv, neurčitý způsob slovesa. Pak by byl význam jména „(určený) k sesutí“. A čtenáři hebrejské bible se vybaví text z Joba (Job 24, 24), kde se mluví o silných, kteří sice bývají zvýšení, ale hned jich není, protože tak jako všichni jiní jsou určeni k sesutí a bývají stínáni jako vršek klasů. V tomto názvuku by byl tedy Lámech ten, kdo si sice zakládá na své síle, ale přece je určen k sesutí a k snížení Božím soudem.

Ale je ještě druhá možnost: Staří rabíni milovali přesmyčky souhlásek, asi jako když my děláme z hedvábí hedbávi nebo z peleríny perelínu. Někdy takové přesmyčky přímo vyžaduje hebrejská gramatika, totiž u některých nepravidelných sloves. Jindy jich rabíni užívali při zašifrování nebo dešifrování tajného významu, a proto i při výkladu Bible. Jestliže ve jménu Lemek přehodíme první dvě souhlásky, je z něho melek čili král. Samozřejmě to není správné odvození jména, je to jen názvuk,

asociace, ale taková, jaká staré čtenáře jistě napadla. A tu jsme na závažné stopě. Právě vladařská pýcha je to, co Lámecha charakterizuje nejzřetelněji. Lámech chce být jakoby králem, tedy vlastně posledním pánem nad spravedlností, chce vládnout a rozhodovat po svém, a ne naslouchat a poslouchat a podřizovat se Božímu slovu. Je příznačné, že podle Bible to byl první člověk, který měl dvě ženy, a tak prolomil Boží řád, zpodobněný hned na počátku tím, že jeden Adam má jednu Evu a jedna Eva jednoho Adama. Ne tak Lámech – u něho začíná to, co pak vede k velikým harémům starověkých králů, ztělesňujícím jejich pýchu a svévoli.

Dalším a zřejmě nejzávažnějším rysem Lámechovy povahy je to, že spoléhá na moc násilí. To jej staví po bok nejen svémocným králům a vladařům starověku, nýbrž i mnohým tyranům nové doby. A právě spoléhání na moc násilí je podstatou jeho písně. Na jejím začátku vyzývá své dvě ženy, aby mu naslouchaly. Chce být obdivován. Svolává si publikum, které by mu mělo tleskat. To bývala a dodnes je také vlastnost vladařů, především špatných vladařů, kteří chtějí, aby se jim lidé obdivovali a uctívali je.

Ještě horší však je to, zač má být Lámech obdivován. Za to, jak neslychané stupňuje pomstu: za zranění zabíjí, za jizvu či modřinu usmrcuje. A to nejen muže, nýbrž dokonce i „pacholíka“, doslova podle hebrejštiny chlapce (jeled), tedy nedospělého, ba dítě. Jenže nezapomeňme, tu jsme v situaci, kdy Bible vidí celé lidstvo ještě jako jednu velkou rodinu. Ten chlapec, kterého Lámech zabil, musel být jeho příbuzný, jeho synovec nebo dokonce jeho syn. Jako byl Ábel bratr Kainův. V bájích starých národů, třeba řeckých, ale i jiných, se vypráví o božském otci, který hubí, někdy dokonce pohlcuje – jako Kronos – svého syna, o němž je věštba, že otce zbaví trůnu. Hebrejský text Lámechovy písně je velmi stručný a není jednoznačný, nic podrobnějšího se o onom chlapci nedovídáme, ale kdyby šlo o blízkého příbuzného nebo dokonce o potomka, bylo by ještě logičtější, proč k tomu volá obě ženy. Žena je strážkyně dítěte. A v písni jde o to, aby se ženy doveděly, proč právě i dítě, ať už syn nebo synovec, přišlo o život. Aby si takové varování vzaly k srdci a nadále se podle něho řídily.

To, co tu slyšíme, je nelidské. V celé Bibli se matka a s ní otec radují z narození dítěte. Co když ten narozený syn bude to zaslíbené sémě, které potře hlavu hadoví? Už Eva vyznala tuto naději, když se jí narodil Kain. A teď tu slyšíme pravý opak. Zabíjet z pomstyctivosti děti je nejen nelidské. Znamená to, že ten, kdo je zabíjí, chce být sám posledním pánem a svrchovaným

vladařem, ba Spasitelem, jako Herodes, který dává pobít betlémská nemluvnátka, aby zahubil nově narozeného Spasitele.

A všemu tomu nasazuje neblahou korunu poslední verš Lámechovy písně: Jestliže je sedmkrát mstěn Kain, pak Lámech sedmdesátkrát sedmkrát. Sedmička je číslo plnosti. Sedmdesát sedm však už není plnost, nýbrž překročení všech mezí a prolomení všech hrází.



Odvolení na Kaina je tu velmi závažné. Jde o to, že když chce Hospodin ve své milosrdné svrchovanosti zastavit krevní mstu, která by podle tehdejšího práva na Kaina samozřejmě dopadla, když zabil bratra, říká: „Kdo by Kaina zabil, bude postižen sedmkrát násobnou pomstou.“ To je opatření, které má chránit Kainův život a zastavit krevní mstu, tedy opatření, které je projevem Božího slitování a milosrdenství, stejně jako Kainovo znamení, které Bůh na Kaina vložil proto, aby ho žádný nezabil, tedy jako znamení ochranné. Kainovo znamení je Boží výstrahou před tím, aby člověk bral svémocně spravedlnost do svých rukou a sám se činil pánem života. Kain už je dost potrestán tím, že se mu jeho domov pod nohama mění v zemi Nód, zemi tuláctví a běženectví, že je vyhnanec všude, kam přichází.

Lámech Hospodinovo varování nejen cítuje, nýbrž rafinovaně překrucuje. Když

za Kaina sedmkrát, tak za mne sedmdesátkrát sedmkrát! Na první pohled to souzní s Božím výrokem nad Kainem. Ale právě jen na první pohled. Ve skutečnosti je to rafinované zneužití Božího slova, jeho překroucení a přesunutí z lásky a milosrdenství do pomstychtivosti a nenávisti. Když za Kaina, který se provinil, je spravedlivé trestat sedmkrát, tak za mne, který jsem nad spravedlností, je na místě trestat sedmdesátkrát sedmkrát! Jak už jsem zmínil, sedmička je číslo plnosti. A tak i v Božím varování plnosti trestu za zabití Kaina. Ale sedmdesát sedm to je msta vystupňovaná do nekonečna, hněv a vzdor rozplameněný do nepřičetnosti, pýcha a samolibost vzpínající se až do nebe (srov. Iz 14, 13–15). I v Novém zákoně píše apoštol Tesalonickým (2 Te 2, 4) o člověku protivícím se a povyšujícím se nade všechno, co má jméno Boží nebo čemu se vzdává božská pocta.

Protikladem Lámecha je samozřejmě Ježíš, který říká, když se ho Petr ptá, kolikrát má odpustit bratru, zdali sedmkrát (Mt 18, 22): „Pravím ti, ne sedmkrát, ale až sedmdesátkrát sedmkrát.“ To je proti nekonečné, bezbřehé podstatě msty neohraničená ochota k smíření, pokora i trpělivost. A tu jsme u jádra věci: Lámech si tu chce zjednat a prosadit své domnělé právo bezbřehým stupňováním násilí. Vzpomeňme třeba na Lidice. Ježíš tu obnovuje Boží právo svou nesmírnou trpělivostí, pokorou, smilováním. A Boží smíření s člověkem, které nám nese Kristus, nás volá k smíření s bratrem, sestrou, s každým, kdo tohoto Božího smíření okusil. Nebo slovy apoštola Pavla (Ř 12, 19): „Nechtějte sami odplácet, milování, ale nechtě místo pro Boží soud, neboť je psáno: ‚Mně patří pomsta, já odplatím,‘ praví Pán.“

V životě jsme stále na rozcestí: Buď si zjednat sami to, co máme za své právo, nebo odevzdávat soud Bohu. Jako Kristus, který „když mu spílali, neodplácel spíláním; když trpěl, nehrozil, ale vkládal vše do rukou toho, jenž soudí spravedlivě“ (1 Pt 2, 23). □

Z knihy prof. Jana Hellera „Jak orat s čertem“. Vydalo nakladatelství Kalich.

Usínání za volantem a porucha spánku...

Španělští vědci zjistili, že asi jeden ze třiceti řidičů trpí při jízdě po dálnici zcela běžně ospalostí. Takový stav koresponduje se třináctinásobným rizikem dopravní nehody.

V porovnání s čilejšími řidiči mívají řidiči ospalci sklon k nadváze, chrápou, mají vysoký krevní tlak a ráno je obtížné je dostat z postele.

Postižení řidiči současně často strádají poruchami spánku, jako je např. spánková apnea, což je stav, kdy člověk na krátké okamžiky v průběhu noci přestává dýchat.

Studie zahrnovala 124 osob. Dříve než se těmito lidem dostalo (vzhledem k čekací době, která představovala asi jeden měsíc) vyšetření ve spánkové laboratoři, sedm z nich se lehce vybouralo, jedenadvacet proměnilo svoje auto v hromadu troskek, stejný počet usnul za volantem a sedmatřicet z nich usnulo v práci.

Nehodám i řadě dalších problémů bylo možno zabránit, kdyby se postiženým dostalo včasného vyšetření, přesné diagnózy a účinné léčby.

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine
2000;162:1407-1412

Vypadat dobře – nejlepší motivace k hubnutí

V nedávném průzkumu veřejného mínění se ukázalo, že pro 35 procent respondentů je pravidelné stavění se na váhu hlavním motivačním prvkem při ztrácení nadváhy. I když se na první pohled nezdá, že by takováto praxe mohla být škodlivá, podle dietetičky Becky Handové zřejmě přispívá k rostoucímu procentu těch, kterým se trvale zhubnout nepodaří.

„Pravidelné vážení se je pouze krátkodobým motivačním prostředkem,“ říká. „Jakmile vás přestane zajímat, na jakém čísle se ručička vah zastaví, začne opadat i váš zájem o dodržování dietního režimu. Nejlepší strategií je nesoústředit se na samotné změny tělesné hmotnosti, ale spíše na pozitivní přínos, který případné zhubnutí může znamenat ve vašem životě.“

Ve jmenovaném průzkumu se totiž ukázalo, že pro 44 procent respondentů byl větší motivací než počet zhubnutých kilogramů pocit dosažené změny v tělesném vzhledu (ať už na základě prostého pohledu do zrcadla anebo podle komplimentů, které mohli za své úsilí sklídit).

SparkPeople.com

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

4. března

Zelená pro zdraví
(aneb O důležitosti chlorofylu)

Přednáší Jana Konečná

11. března

Jarní únava útokem

Přednáší Mgr. Lenka Barnincová

18. března

Jak si vypočítat
biologickou hodnotu jídla?

Přednáší Roman Uhrin

25. března

Jak vykalkulovat
kalorickou hodnotu jídla?

Přednáší Roman Uhrin

1. dubna

Ekologie
(aneb Dá se přežít na této Zemi?)

Přednáší ing. Robert Žižka

8. dubna

Jak sestavit vyvážený jídelníček?

Přednáší Roman Uhrin

15. dubna

Principy tvorby zdravých receptů

Přednáší Roman Uhrin

22. dubna

Kofein – droga nebo životabudič?

Přednáší Mirka Rohanová

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). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne, společný oběd (pohoštění).

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, budete-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.

RÝŽOVÁ POMAZÁNKA S BROKOLICÍ

rýže natural uvařená 1,5 š, brokolice napařená 1 š, dušená cibule 2 PL, sušené francouzské droždí 3 čl, würlz (vegeta) 1 čl, olej slunečnicový 4 PL, voda 1/3 š, sójová omáčka shoyou 1 čl, česnek 2–3 stroužky (1 š = 2dl)

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na hladko. Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či pochutin. Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme zeleninou.

RÝŽOVÝ SALÁT SE ZELENINOU A ZÁLIVKOU (2–3 PORCE)

rýže natural uvařená 2–3 š, rajče 1 ks, paprika 1 ks, okurky 1 ks, cibule 1 ks, bazalka (na ochucení), lahůdkové francouzské droždí (na ochucení), drcený kmín (na ochucení), sůl (na ochucení), rýžová zálivka (viz následující recept) 1/2–3/4 š (1 š = 1,8dl)

Zeleninu nakrájíme na menší kousky, dáme do misky a přidáme na měkko uvařenou vychladlou rýži. Ochutíme podle vlastní chuti (bazalku rozmělníme nejmenno mezi prsty) a zalijeme zálivkou. Zlehka smícháme a případně dochutíme.

RÝŽOVÁ ZÁLIVKA S KAPIÍ

Zálivka je hladká a polotekutá. Je vhodná na zeleninové a jiné saláty nebo na hotová jídla (smažené tofu, květák apod.)

rýže natural uvařená 6–7 vrch. PL, olej slunečnicový 4 PL, voda 1/2 š, sůl 1,5 čl, cukr přírodní 3–4 čl, vinný ocet 3 čl,

bazalka 1/2 čl, česnekový prášek 1 čl, sterilovaná kapie bez nálevu 1/2 š (1 š = 1,8dl)



Všechny suroviny vložíme do mixéru a umixujeme na hladko. Po zjištění chuti a konzistence můžeme dochutit a případně přidat rýži nebo vodu, podle požadované hustoty.

POLÉVKA Z ČERVENÉ LEDVINY SE ZELENINOU (3–4 PORCE)

fazole červená ledvina 1 š, voda 10 š, kořenová zelenina (nakrájená) 1,5–2 š, bobkový list 3ks

brambory (nakrájené) 1 š, olej 2 PL, cibule 1 velká, würlz 2 čl, sůl 1 čl, česnek (utřený) 4–5 stroužky, mouka celozrnná 3–4 PL, mletá paprika 1 PL, voda 1 š, petrželová nať (na ozdobu), celozrnné těstoviny uvařené vlozka do polévky (1 š = 1,8dl)

Fazole namočíme na 8 hodin, vodu slijeme a dáme vařit do čisté vody s bobkovým listem. Když je uvařená do poloměkka, přidáme na malé kousky nakrájenou kořenovou zeleninu. Po dalších 15 minutách přidáme na kostičky nakrájené brambory a vaříme, až jsou všechny suroviny měkké.

V kastrolku si osmažíme nakrájenou cibuli na oleji, ochutíme, přidáme mouku a za stálého míchání zasypeme paprikou a ihned zalijeme studenou vodou. Po rozmíchání tuto směs vlijeme do polévky, necháme projít varem, dochutíme a odstavíme.

Do polévky při podávání vkládáme uvařené celozrnné těstoviny a vrch posypeme nasekanou petrželovou natí.

BURGERY ZE ŠPALDOVÉHO BULGURU (6–8 PORCÍ)

Zdravé burgery můžeme podávat s bramborovou kaší, hrachovou kaší, zadělávanou zeleninou, brambory na kyselo apod., nebo na chlebu s hořčicí a cibulí, příp. zeleninou, či v celozrnném pečivu jako klasický (ham)burger.

cibule 1 větší, olej slunečnicový 1 PL, würlz 1,5 čl, špaldový bulgur 1,5 š, voda 4 š, kmín drcený 1 čl, bazalka 3/4 čl, pažitka sušená 2 čl, tofu uzunen 1 kostka (150 g), česnek (utřený) 5 stroužků, majoránka 1–2 čl, sójová omáčka shoyou 1 PL, olej slunečnicový 2 PL, sezam přírodní (na posypání) (1 š = 1,4dl)

Nakrájenou cibuli podusíme na oleji, ochutíme, přidáme bulgur a po osmahnutí do horka zalijeme vodou. Ochutíme a pod pokličkou dusíme asi 25 minut do téměř kašovitě konzistence (bulgur musí být měkký, max. mírně rozvařený).

Během dušení přidáme na kostičky nakrájené nebo nastrouhané uzené tofu. Po odstavení necháme pod pokličkou dojít asi 10 minut. Potom dochutíme, přidáme olej a vařečkou vše dobře zamícháme.

Dávkovačem na zmrzlinu klademe 2 kopečky směsy na sebe (na vymaštěný plech), potom je lžící rozpláceme – vytvarujeme do tvaru kulatého karbenátku, svrchu posypeme sezamem a pečeme ve vyhřáté troubě asi 15–20 minut.

Zbylou nevypečenou směs můžeme po rozmíchání s trochou vody použít jako pomazánku na celozrnný chléb, který ozdobíme zeleninou.

POHANKOVÉ NOKY S OVOCNÝM PYRÉ (3–4 PORCE)

Biologická hodnota jídla je uchována díky tepelně nezpracovanému ovoci i zdravé pohankové mouce. Je vhodné jako sladký

oběd nebo večeře. Hodnotný vývar z noček můžeme ochutit a přidáním surovin podle vlastního uvážení připravit chutnou výživnou polévku.

pohanková mouka 4 š, sójové mléko 2,5 š, sůl 1/2 čl, voda dostatečné množství, sůl 1 čl, olej 1 PL, rostlinné máslo 1 PL, cukr přírodní 3 PL, ovoce – banán, jablko, hruška... 5–6 ks

Pohankovou mouku smícháme se solí a za přidání sójového mléka vypracujeme na polotuhé těsto, které přes cedník s velkými otvory házíme do osolené vařící vody s přídavkem oleje. Během vkládání občas zamícháme a vaříme asi 8–10 minut. Vzniklé uvařené nočky promyjeme v teplé vodě a scedíme, potom smícháme s rostlinným máslem a podle vlastního uvážení můžeme osladit. Jablka a hrušky nastrouháme i se slupkou na pyré, banán rozmačkáme a smícháme.

Podáváme teplé nočky přelité ovocným pyré, příp. posypané na sucho osmaženou strouhankou nebo oříšky. □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin!

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2008



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

Speciality z fermentovaného bio tofu (sójová alternativa sýra)

Vyzkoušejte novinku na trhu BIO – Speciality Soya Garden. Tyto pomazánky z tofu a tofu kostky budou chutnat velkým i malým. Přitom jsou mimořádně zdravé:

- bez geneticky modifikovaných surovin
- bez přidaných ochucovadel, barviv či konzervačních látek
- vhodné pro bezlepkovou dietu
- bez cholesterolu
- 100% rostlinné
- 100% BIO

Soya Garden



Pomazánka originál Tofu kostky originál
Pomazánka pažitka Tofu kostky olivy
Pomazánka bazalková Tofu kostky rajčata
Pomazánka provencale Tofu kostky fečkový styl

Výhradní dovozce a distributor:
Country Life s. r. o.
Tyto i jiné bioprodukty a potraviny zdravé výživy najdete v bioobchodech Country Life a v ostatních dobře zásobených bioprodejnách.
www.countrylife.cz



CL © 10/007



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 vrací.

Komentáře spokojených hostů

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

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

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

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

Co konkrétně nabízíme?

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

V řadě zařízení budete moci využívat i saunu. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivi-

ty) 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 budou v roce 2008 pohybovat od 3 850 do 4 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

* Na některých pobytech je standardní program rozšířen o speciální semináře. Zájemci se tak mohou v jarním termínu na hotelu Maxov a v podzimním termínu v penzionu Babůrek těšit na kurz hubnutí, v létě (v červenci) na školu zdravého vaření (první týden v hotelu Maxov), trénink paměti (druhý týden v hotelu Maxov) a seminář zvládnutí stresu (srpnový pobyt v penzionu Babůrek).

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

Jaro v Jizerských horách

Dovolujeme si upozornit, že je ještě možnost se přihlásit na jarní termín (6.–13. dubna) v hotelu Maxov v Jizerských horách. Neváhejte a užíjte si první teplé jarní dny společně s námi! □

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '08

Hotel Maxov, Jizerské hory: 6.–13. dubna 2008 □*

DsJ, Gruň, Beskydy: 18.–25. května 2008 □

NEW! Rezek, Krkonoše: 15.–22. června 2008 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 29. června–6. července 2008 □*

Hotel Maxov, Jizerské hory: 6.–13. července 2008 □*

NEW! Tábor zdraví, SP Belušské Slatiny, Slovensko: 20.–27. července 2008 □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 17.–24. srpna 2008 □*

DsJ, Gruň, Beskydy: 31. srpna–7. září 2008 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 21.–28. září 2008 □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 5.–12. října 2008 □*

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

w w w . m a g a z i n z d r a v í . c z

PRODUKTY A SUROVINY

SPIRULINA

Spirulina je modrozelená řasa známá svojí náročností na čistotu prostředí ve kterém žije. Je zdrojem přirozených, lehce zpracovatelných bílkovin (bílkovin obsahuje 60%) a nejbohatším zdrojem přírodního barviva chlorofylu.

Obsahuje vysoké množství železa v dobře vstřebatelné formě, vápníku, zinku, draslíku a hořčíku. Obsahuje vitamín A a vitamíny skupiny B, ve významném množství i vitamín B₁₂. Pro vysoký obsah jódu je vhodná při snížené funkci štítné žlázy. Napomáhá trávení a vyplavování

toxických látek z organismu a podle japonských zdrojů ochraňuje i před radiací vlivy.

TAHINI

Je máslo – pasta připravená z rozdrčených sezamových semínek. Je tradiční součástí středomoří pomazánky – hummusu. Tahini je také možno zařadit do jídelníčku jako náhradu másla. Toto máslo obsahuje řadu vitamínů skupiny B, důležité minerály jako jsou draslík, vápník, hořčík, železo a zinek a stopové prvky. Je doporučováno při onemocněních kůže, sliznic, nehtů a vlasů, ke zvýšení imunity a zlepšení látkové výměny.

TAMARI

Je jedním z druhů kvalitních sójových omáček. Ve srovnání se sójovou omáč-

kou shoyu má tmavší barvu a podstatně výraznější chuť.

TEMPEH

Tempeh je v Japonsku, Číně a Indonésii tradičně užívaný fermentovaný sójový výrobek, který se používá jako plnohodnotná náhrada masa. Připravuje se z uvařených, rozmačkaných a do bloků slisovaných sójových bobů s přidávkou bakteriální kultury (*Bakteri rhyzopus oryzae*).

Výsledkem fermentace je sójový sýr se šedomodrou ušlechtilou plísní, který je cenný pro vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin, vápníku, fosforu, železa a vitamínu B₁₂, jenž vzniká díky činnosti bakterií. Je velmi lehce stravitelný a vhodný pro děti a sportovce, i pro pacienty s trávicími problémy, pro rekonvalescenty. Je ideální náhradou masa, vajec a sýrů. Neobsahuje žádný cholesterol a je nízkotučný. Pro svůj obsah 157 kalorií ve 100 gramech může být zařazen do všech redukčních diet.

V ČR je k dostání jako klasický neupravený, smažený či uzený. Chuťově je výborný a již si získal své pravidelné konzumenty. □

Pavel Smolka

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2008) – 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: takar@chello.sk

PORUCHY SPÁNKU

Nemůžete večer usnout? Budíte se brzo nad ránem? Snižuje chronická nedospalost výrazně kvalitu vašeho života? Vnímáte, že užívání prášků není cestou k řešení vašich problémů? Chcete se pokusit zjistit (a odstranit) jejich skutečnou příčinu?

Pak se staňte členem/členkou podpůrné skupiny pro poruchy spánku, kterou pro Vás právě zakládáme!

Bližší informace na bezplatné informační lince Společnosti Prameny zdraví 800 105 555. □

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–17*, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 9–20.30, Pá 9–17*, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 10–17*

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–17*
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–17*

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–17*

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.magazinzdravi.cz

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

*V měsíci dubnu otevřeno v pátek do 19 hod.

ROK S ECOVEREM

Žijte v souladu s přírodou, prožijte rok s Ecoverem.



JARO

1.3.–31.5.2008

Jaro s vůní Ecoveru.

10% SLEVA
Čistič pro domácnost
s rozprašovačem
(500 ml)

10% SLEVA
Prací prášek
na bílé prádlo
(1,2 kg)



2+1 ZDARMA
Prostředek na mytí nádobí
s aloe vera a citronem
(500 ml)



2+1 ZDARMA
Tekutý písek
(500 ml)

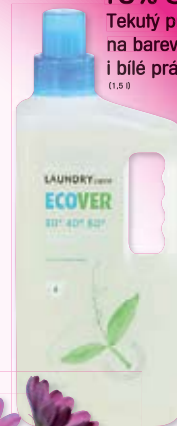


LÉTO

1.6.–31.8.2008

Čisté pohodové léto.

10% SLEVA
Tekutý prostředek
na barevné
i bílé prádlo
(1,5 l)



10% SLEVA
Sprchový gel
(250 ml)



PODZIM

1.9.–30.11.2008

Podzim v barvách Ecoveru.

10% SLEVA
Prostředek na
choulostivé
prádlo
(500 ml)



10% SLEVA
Tablety do myčky
(500 g = 25 tablet)



2+1 ZDARMA
Tekutý WC čistič
(750 ml)



2+1 ZDARMA
Univerzální čisticí
prostředek
(500 ml)



10% SLEVA
Prostředek na
mytí nádobí
s aloe vera
a citronem
(500 ml)



10% SLEVA
Odstraňovač
skvrn
(200 ml)



ZIMA

1.12.2008–28.2.2009

Ekó úklid, lepší pocit!

WWW.COUNTRYLIFE.CZ/ECOVER

Výhradní dovozce a distributor v ČR: COUNTRY LIFE s. r. o., www.countrylife.cz

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464, e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice