



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## MILÁČKU, POTŘEBUJI TĚ

*Opravdová žena nechá svého muže, aby se ujal v jejím životě iniciativy, nejprve v páru a později v rodině. Tím mu umožní, aby nesl tíhu zodpovědnosti jako manžel i jako otec na svých bedrech.*

Převzetí iniciativy znamená, že muž je tím prvním, kdo něco navrhuje, podniká či organizuje. Takto automaticky přebírá zodpovědnost, protože být zodpovědný znamená být si vědom své vlastní role v iniciování nějaké události či věci – anebo i v počtu lidské bytosti.

Žena, která nemá problém s vlastní sebeúctou, nebude mít žádný problém s tím,

### Z OBSAHU:

INVALIDNÍ VOZÍK.....	4
SKŘÍPAJÍ VÁM KOLEČKA? .....	5
PIVEM PROTI PÁLENÍ ŽÁHY? .....	6
USPOŘÍT ČAS I NÁMAHU.....	8
CO JE TO GMO? .....	12
CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ.....	13
PROČ BÝT VEGETARIÁN? .....	14
JEN DVĚ MOŽNOSTI.....	16
MANAŽER .....	17
VZPLANUTÍ LÁSKY.....	18



aby mu – s ohledem na jeho mužnost a v zájmu naplnění své vlastní touhy – řekla: „Ty jsi tady šéf, ty rozhoduješ. Jsi tak velký a silný ne proto, abych já nesla veškerou odpovědnost, ale aby ses ty ujal věci a udělal je, tak jak mají být.“ Pokud pak záležitost nedopadne, může za to klást muž vinu jen

**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**

sám sobě, což jej přinutí, aby se vážněji zamýšlel, odpovědněji jednal a stal se moudřejším. Žádná inteligentní žena sebe samu nikdy nepostaví do pozice, která umožní jejímu muži, aby si na ní vyléval svůj vztek a vinil ji z jeho vlastních nezdarů.

Taková žena dokáže svému muži připomenout, že to byl on, kdo ji pronásledoval, kdo ji požádal o ruku, že to byl on, kdo z ní učinil ženu a způsobil, že otěhotněla. Je to jeho chyba, jestli jej výsledek netěší: on sám to chtěl... a je na něm, aby se s tím vyrovnal. Jak silné byly ženy ještě v nedávné minulosti! Za úzké spolupráce svých rodičů a gardedam si úzkostlivě chránily svoje panenství a svoji čest, protože věděly, že až se později jejich manžel bude chtít vyhnout důsledkům své aktivity a vydat se cestou zbabělosti a zrady, budou pevně v kramflecích.

S očima planoucíma rozhořčením, rukama v bok a s plnou ženskou autoritou mohly takové ženy po právu říct: „Můj milý, přijala jsem tvé jméno a vychovávám tvé děti, a jestli se chceš ještě někdy na sebe podívat do zrcadla, aniž by se ti zvedl žaludek, tak zůstaň, kde jsi, a starej se o ty, kdo k tobě patří!“

Ženy, které muži nejvíce milují, jsou jenom zřídka ty nejkrásnější, obvykle jsou to ty ženy, které vědí, jak z nich udělat lepší muže.

Moudrá je žena, která staví svůj dům na pevných základech. Povzbuzuje muže, aby si vzal na starost jejich společný život a aby chránil ji i děti před takovými záležitostmi a starostmi, které může vzít sám na sebe.

Bláznivá je žena, která svými vlastníma rukama obrací svůj dům vzhůru nohama.

Nutí svého muže, aby ustoupil do jejího stínu, protože chce mít všechno pod kontrolou... až stojí jednoho dne tvář v tvář muži, který ji, plný nenávisti, opouští se slovy: „Nech mne být. Všechno jsi sama zvládala až do teď, tak to nebude pro tebe žádný problém ani v budoucnosti. Ty mne nepotřebuješ.“

Jaká hanba je pro muže myslet si, že ho jeho žena nepotřebuje. Kdo je zodpovědný za takové pominutí smyslů? To bychom mohli rovnou říct, že dítě nepotřebuje matku! Jak je možné, že osoba, která tolik touží po tom, aby byla milována, nepotřebuje člověka, jehož povinností je, aby ji miloval? Odmítat potřebu druhého znamená nechtít splnit svoji vlastní povinnost; ale nesdělit svoji potřebu druhému znamená bránit mu, aby svoji povinnost splnil! Jedno je horší než druhé.

V páru i v rodině je tedy převzetí iniciativy mužovou výsadou. Jediným způsobem, jak muže vést k převzetí zodpovědnosti jako

muže, manžela i otce, je dát mu prostor k převzetí iniciativy. Muž musí být zodpovědný, jinak riskuje ztrátu své mužnosti. A strážcem mužovy mužnosti je jeho žena, a to tak dlouho, pokud se ona sama chová jako žena. Žena proto nesmí nikdy potlačit nebo bagatelizovat svoji potřebu být milována. Nesmí zůstat potichu.

Žena, která se nechá vést svojí pravou touhou, nebude tolerovat žádnou sokyni. Ona je tou, které musí muž dávat to nejlepší a zůstat do ní zamilován. To je důvod, proč milovaná žena bojuje s čímkoliv, co krade čas a pozornost, kterou by měl její muž věnovat jí: s hazardními hrami, s kartami, s pitím, sportem, novinami, televizí, přáteli, drogami, se slávou, mocí i s jeho psem či kočkou... tento seznam je až příliš bolestně dlouhý.

Co má žena dělat? Musí začít tím, že jednoduše přestane nést ta břemena, která jí nepřínáležejí. Pokud má její muž tolik volného času, aby se dobře bavil a sledoval své osobní cíle, je to pravděpodobně proto, že

Žena, která učiní svého muže svojí hlavní prioritou, tím dosáhne toho, že muž nikdy nezapomene, že jeho povinností je milovat ji – protože ona potřebuje, aby ji miloval. Na jedno ale musíme dávat pozor! Být milován znamená dostávat lásku, ne být nucen ji brát. A proto musí být žena čestná a upřímná a požádat o to, co chce.

**Každý ví, že dítě nemůže lásku dávat, může ji jenom přijímat.**

**Být dítětem vlastně znamená potřebovat lásku rodičů.**

**Dítě se stává dospělým toho dne, kdy odloží dětinské věci.**



**„NECH MNE BÝT. VŠECHNO JSI SAMA ZVLÁDALA AŽ DO TEĎ, TAK TO NEBUDE PRO TEBE ŽÁDNÝ PROBLÉM ANI V BUDOUCNOSTI. TY MNE NEPOTŘEBUJEŠ.“**

si ona sama hraje na „superženu“, tedy na ženu, která je naprosto necitlivá ke svým vlastním skutečným potřebám. Je velmi nebezpečné přehlížet, že přepracování vede u žen k depresím, zatímco nezodpovědnost činí z mužů budižkničemy. Umlčení právě touhy ženy vyvádí z rovnováhy jak ženy, tak muže. A naopak její prosazování a uznávání je zárukou dobrého tělesného i duševního zdraví a sexuální identity obou.

Cožpak není napsáno: Pros a bude ti dáno? Požádat neznamená vzdychat, doufat, dělat narážky, naznačovat, radit či navrhopvat. Požádat znamená dát druhému jasně najevo, co po něm chce. Požádat neznamená vyžadovat, přikazovat nebo si vynucovat. Je to vyjádření touhy nebo přání takovým způsobem, který vede k jejich realizaci. Jak silné může být vyjádření právě touhy ženy, když žena dokáže jednoduše říct: „Miláčku, potřebuji tě. Zůstaň



se mnou. Vezmi mne do náruče a pevně mě drž.“ Žádný opravdový muž nedokáže takovou prosbu odmítnout. Když ji vyplní, cítí se být lepší, silnější a mužnější. Ví, proč tady je. Souhlasil s tím, že tady bude. Rozhodl se zůstat jako ochránce své ženy, jako hlava rodiny, jako ústřední postava svého domova.

### **Svobodou k utužení vztahu**

Většině žen nechybí dobrá vůle ani informace o tom, jak se mají v manželství chovat. Nedostává se jim však povzbuzení a ujištění, že co cítí a po čem touží, je oprávněné. Váhají, propadají apatii, obviňují samy sebe a vztekají se. Snaží se nasadit trpělivou masku. Polykají svoji sklíčenost a usmívají se tak dlouho, až dojde k výbuchu. Je to normální žárilit na svoji tchyni? Proč jsem tak vzteklá pokaždé, když se můj muž zmíní o svém otci? Proč nemůžu vystát jeho sourozence?

Toto jejich znepokojení se nebere vážně. S opovržením, které je projeveno tak, aby v nich vzbudilo pochybnosti o sobě samých, je jim řečeno, že jsou majetnické, výstřední, přepjaté či staromódní. Jsou vystaveny sotva znatelné formě vydírání: Když si někoho vezmeš, musíš počítat s tím, že si bereš celou jeho rodinu. Tak co je na tom, když muž miluje svoji matku do té míry, že na vše, co dělá, potřebuje její schválení, a ve chvíli, kdy projeví byť sebemenší nesouhlas, dále ve věci nepokračuje. Tak co je na tom, jestli visí na svém otci do té míry, že se zdá, že je smyslem jeho existence něco mu dokázat anebo dosáhnout toho, aby za něco zaplatil. Co je špatného na tom, když neproběhne ani jeden víkend bez návštěvy jeho bratrů nebo sester, kde jsou až do úplného vyčerpání přemílány detaily z jejich dětství. Proč by si s tím měla dělat starosti? Kde je problém? Přece neutíká s nějakou jinou ženou. Ti lidé přece nejsou cizí. Neměla by k nim mít aspoň určitý respekt?

Co může žena říct? Co může dělat? Stačí to na to, aby se skoro zbláznila.

Každá žena velmi dobře ví, že milovat znamená připoutat se k někomu, oddat se někomu. Dokonce říkáme, že muž, který ženu miluje, je jí oddán. Jak se však může muž oddat své ženě, jestliže se předtím neodloučil od svoji rodiny?

Zamyslete se nad jedním z nejstarších příkázání o lásce: „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ (Genesis 2,24) Co to ve skutečnosti znamená?

Mluví se zde o povinnosti muže opustit rodiče fyzicky, geograficky a materiálně, anebo je zde řeč o psychologickém, citovém odloučení? Je muž schopen milovat předtím, než dospěje? Může dávat lásku, jestliže je ještě stále dítětem? Každý ví, že dítě nemůže lásku dávat, může ji jenom

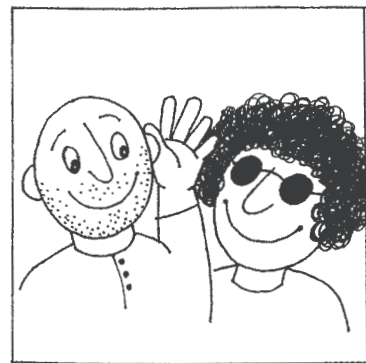
přijímat. Být dítětem vlastně znamená potřebovat lásku rodičů. Dítě se stává dospělým toho dne, kdy odloží dětinské věci. Přestane mluvit jako děčko (já, mne, moje). Přestane myslet jako děčko (já, mne, moje). Přestane uvažovat jako děčko (já, mne, moje). Jeho emocionální nádrž je plná. Byl milován a teď je z něj dospělý muž. Důkazem je pocit, který náhle zaplaví jeho srdce: chce někoho milovat a tato potřeba jej stravuje tak dlouho, až ji naplní tím, že přilne ke své ženě a k dětem, které mu dala. A jakmile se jednou připoutá, už připoutaný zůstane, protože tyto lidé, které miluje více než sám sebe, mu poskytují přednost moci v plnosti, vytrvale a silně milovat, až do samé krajnosti jeho mužství.

No dobrá, můžete říct. Kolik mužů má však ve skutečnosti plnou citovou nádrž? Kolik mužů doopravdy dospělo? Kolik mužů chce – nebo potřebuje – někoho milovat? Kolik mužů, jejichž vlasy již dávno zšedivěly, je stále hnáno touhou, aby je chtěli, přijali a milovali jejich vlastní rodiče? Po celou dobu, kdy jsou stravováni a oslepováni touto „potřebou“, si vylévají svůj vztek a svoji frustraci na těch, kteří se pokoušejí odčerpávat byt tu nejmenší kapku z jejich emocionální nádrže. Protože se jim dosud nedostalo nezbytné lásky ze strany rodičů, nemohou si připustit, že by komukoliv měli co dát – chtějí jenom brát, hrabat, hromadit pro sebe. Neuvědomují si, že to, po čem touží, je láska – a zůstávají plni nenávisti.

Není ale úlohou ženy, aby milovala svého muže tak, jak by byl rád, aby ho milovali jeho rodiče. Taková věc je v každém případě neuskutečnitelná, a pokud někdo věří v opak, pohybuje se na hranici šílenství. Je pak nesmírně důležité, aby se žena hrdě, neochvějně a s velkou rozhodností držela své vlastní skutečné touhy. Ona je tím, kdo potřebuje být milován. Muž musí milovat ženu. Nemá ho kolébat, chránit, rozptylovat, když je mrzutý, ani se třást, když jí hrozí. Je tady proto, aby se on mohl stát mužem – opravdovým, živým mužem.

Je odpovědností ženy, která potřebuje být milována, aby se jednoznačně přesvědčila o tom, že muž, který ji má milovat, opravdu „opustil domov“. Ona není žádným způsobem odpovědná za jeho minulost. Neměla s ní nic společného, a proto ji nemůže napravit. A nesmí ani trpět jejími důsledky (i když se k nim bude muset nějak postavit). Jako žena může udělat pouze to, že ve svém muži vzbudí hrdost a touhu dozrát a rozvinout své mužství tím, že ji bude milovat nade vše – a více než kdokoliv jiný na tomto světě.

Taková láska se musí projevovat specifickými gesty a činy a musí projít zkouškou času. Z těchto důvodů v sobě pravá touha ženy zahrnuje pravidla zdvořilosti, schop-



**KDYŽ MUŽ NESLYŠÍ A ŽENA NEVIDÍ, JSOU OBA SPOKOJENÍ.**

nost se dohodnout, plnit sliby, odevzdávat se, dodržovat zvyky... tedy dobré způsoby, které tvoří protokol pravé lásky a kterými se prověřuje hodnota a kvalita lásky. Není-li láska pravá, nepřežije čekání, odklad svého vrcholného fyzického vyjádření.

Pravidla pravé lásky jsou velmi jasná:

Za prvé: Muž musí opustit svého otce a matku, nesmí již potřebovat být milován a musí být připraven milovat někoho jiného.

Za druhé: Musí přilnout k ženě, kterou miluje, ta se musí stát jeho hlavní životní prioritou, jeho hlavní starostí, jeho nepostradatelnou druhou polovičkou.

Za třetí: ti dva se musí stát jedním tělem – sexuální svazek poté promění slova jejich lásky na hudbu. a pokaždé, když budou tuto svoji píseň zpívat, jejich vzájemné odevzdání zesílí a jejich vzájemná věrnost se tím potvrdí.

Je to stejné jako v jakékoliv hře: chcete-li uspět v lásce, musíte se řídit pravidly – a to do posledního písmene a bez podvádění. Pokud by snad žena zjistila, že se nachází ve vztahu, kde je všechno vzhůru nohama, měla by se z něj raději urychleně vyvázat.

Pravda je nevyvratitelná: žádný muž nemůže přilnout ke své ženě, pokud se předtím neodloučil od svých rodičů. Nemá smysl čekat, unavovat se, trápit se a cítit se provinile. Musíte „vzít býka za rohy“ a jednoznačně přestat převracet role. Ve chvíli, kdy se žena přestane chovat jako mužova matka, dovolí mu, aby se stal mužem, nebo aby si přinejmenším uvědomil svoji nešťastnou situaci. Ovšemže to vyžaduje odvahu. Žena musí opakovaně a stále znovu ukazovat muži, který slíbil, že ji bude milovat, že potřebuje, aby ji miloval... □

**Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Právě vydává Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o.s. Maranatha.**

## Med na popáleniny

Studie publikovaná v časopise *Burns* ukázala, že vnější použití medu dokázalo vyhojit poruchové spáleniny rychleji a účinněji než běžně užívaná léčba. Med brání infekci, napomáhá tvorbě nových krevních kapilár a pojivové tkáně, má protizánětlivé a antibakteriální účinky.

Většina druhů medu vděčí za své antibakteriální vlastnosti peroxidu vodíku, který je vytvářen enzymem přirozeně se nacházejícím v medu.

Med rovněž obsahuje celou řadu antioxidantů, včetně jednoho flavonoidu. Platí, že čím tmavší med, tím vyšší obsah antioxidantů.

Med, kukuřičný sirup a podobná přírodní sladidla mohou nicméně představovat potenciální hrozbu pro velmi malé děti. Vzhledem k tomu, že trávicí šťávy miminka nejsou kyselé, požití medu vytváří ideální podmínky pro množení sporů botulinu – a tvorbu jedovatých toxinů. Z tohoto důvodu by se med ani další sladidla neměla podávat dětem mladším půldruhého roku.

*Herbs for Health*

## Duševně nemocní kouří dvakrát častěji

Lidé s duševními onemocněními, jako jsou např. klinické deprese anebo sociální fobie, kouří skoro dvakrát častěji než lidé, kteří nemají žádné problémy se zdravím své duše. V USA je tak asi 44% cigaret vykouřeno lidmi trpícími nějakou duševní poruchou.

Těžcí kuřáci (více než 24 cigaret denně) se rekrutovali skoro výhradně (z 90%) ze skupiny pacientů, kteří prodělali nějaké duševní onemocnění.

Ve studii na 4 400 lidech (ve věku od 15 do 54 let) vypracované pod vedením dr. Karen Lasserové z Harvard Medical School v Bostonu se přitom ukázalo, že procento těch, kteří dokázali s kouřením přestat, bylo prakticky stejné jak u účastníků studie, kteří trpěli nějakým duševním onemocněním, tak u těch účastníků, kteří žádnou duševní chorobu ani závislost (např. na alkoholu či drogách) neměli.

Není jasné, proč duševně nemocní lidé více kouří. Jednou z hypotéz je, že používají cigarety jako určitou formu terapie – ukázalo se však, že kouření často předchází pozdějšímu nástupu úzkostných stavů, depresí či dokonce schizofrenie. „Je rovněž možné, že duševně nemocní lidé snadněji podléhají reklamě na tabákové výrobky,“ uvedla dr. Larssenová.

*The Journal of the American Medical Association 2000;284:2606-2610*

## INVALIDNÍ VOZÍK

*Mary Rossová byla legendou naší polikliniky. Když jsem ji nakonec osobně poznal, vyprávěla mi svůj příběh: „Je to pravda. V době, kdy jsem k vám nastoupila, jsem užívala 60 tablet denně a byla jsem odkázaná na invalidní vozík.*

Nedokázala jsem ani zvednout ruku. Nemohla jsem se učesat. Nevyšla jsem do schodů. Byla jsem se svojí revmatoidní artritidou v pokročilém stadiu téměř upoutaná na lůžko. Kromě toho jsem ještě trpěla hypoglykemií. Kamkoli jsem šla, musela jsem si s sebou brát svačinu, abych se v případech nutnosti zbavila třesu a dezorientace, které jsou s hypoglykemií spojené. Rovněž jsem měla nadváhu.

V důsledku mozkové mrtvice, která mě nedávno postihla, jsem špatně viděla, vrátila jsem, měla závratě a neustále mi bylo na zvracení. Při chůzi jsem měla dojem, že se okolní krajina točí, a zdálo se mi, že se chodník každou chvíli zvedne a praští mě do obličeje. Žila jsem ve strachu z další mozkové mrtvice, té poslední. Bylo mi teprve 56 let.

Během osmnácti měsíců, které předcházely mému příchodu k vám, jsem byla velmi nemocná a utratila jsem tisíce dolarů za léčbu. Navštívila jsem osm doktorů, užívala 60 tablet (léky a doplňky stravy) a chodila na injekce. Jediného, čeho jsem touto léčbou dosáhla, bylo zmírnění bolesti.

Nakonec mi lékaři navrhli, abych začala užívat kortizon, ale tohoto léku jsem

se opravdu bála. Revmatoidní artritida je vleklá nemoc a já se nechtěla stát závislou. Během pobytu na vaší poliklinice se mé zdraví výrazně zlepšilo. I po návratu domů jsem se dále řídila tím, co jsem se u vás naučila.

Je těžké uvěřit tomu, co se v uplynulých třech letech stalo. Hypoglykémie ustoupila a zhubla jsem o 13 kilogramů. Nyní vážím jen 60 kilogramů, což je pro moji výšku ideální hmotnost. Každý den ujdou 5 kilometrů, aniž bych cítila nějakou výraznou bolest a jen příležitostně se ozve moje artritida. První mrtvice na mě nezanechala žádné viditelné následky a k další zatím nedošlo. Už tři roky neužívám žádné léky. Po pravdě řečeno se cítím dobře od chvíle, kdy jsem je přestala užívat.

Já a můj muž Tom vyhledáváme společnost a máme spoustu přátel. Připravuji pro ně velká a chutná jídla, která s mojí dietou nemají nic společného. Téměř nikdy je ale ani neochutnám. Jsem věrná bramborám, čerstvé zelenině a velkým salátům. Rádi chodíme na výlety, na které s sebou bereme skvělá jídla, připravená z čerstvých, zdravých prospěšných potravin. Když jdeme do restaurace, nedělá mi problém objednat si pečené brambory a čerstvý salát. Obvykle si s sebou nosím celozrnné pečivo.

Ano, jsem důsledná. Kdybych se těmito principy neřídila, podváděla bych jenom sama sebe. Je škoda, že většina lidí touží po tom, aby se jejich zdraví za tři týdny, které stráví na vaší poliklinice, závažně zlepšilo, ale sami proto nechtějí nic moc udělat. Mým jediným skutečným problémem je moje matka. Ustavičně mi nabízí jídla, která nemohu jíst. Když je odmítnu, urazí se. Myslím, že to nikdy nepochopí.“

Nedávno jsem poslal Mary Rossově dopis s dotazem, jestli se i nadále cítí dobře.







CO SE MI STALO?  
NAPADLA MĚ MYŠLENKA...

Od chvíle, kdy opustila naši polikliniku, uplynulo 17 let.

„Ano, ano, ano!“ odpověděla mi. „Pořád jsem mezi živými, těším se dobrému zdraví a řídím se principy zdravého životního stylu. Je mi 73 let, jsem stále zanepřázdňená, aktivní a cítím se skvěle. Jsem přesvědčená o tom, že kdybych nezměnila svůj životní styl, určitě bych už tady dávno nebyla.“

„Artritida“ je obecné označení kloubních onemocnění. Existuje mnoho druhů artritidy, ale revmatoidní artritida je specifická. Je to nemoc nejasného původu, o které se odborníci domnívají, že má autoimunitní původ. Nelze ji zcela vyléčit, ale je možné zpomalit nebo zcela zastavit její rozvoj.

Revmatoidní artritida se projevuje zčervenáním a zanícením kloubů, které je velmi bolestivé, a horečkou. Akutní záchvaty se mají tendenci neustále opakovat. Zvyšuje se ztuhlost kloubů a dochází k jejich deformaci. Nejvíce bývají postiženy prstní klouby a zápěstí.

Protože je revmatoidní artritida chronickou nemocí a klouby se hojí velmi pomalu, jen zřídka dochází k výrazným krátkodobým zlepšením. Nicméně mnozí z těch, kdo přešli na jednoduchou stravu a změnili svůj životní styl, po delší době zaznamenali výrazné zlepšení.

Ukázalo se, že nejlepších výsledků dosáhli pacienti, kteří podobně jako Mary Rossová byli ochotni přejít na striktní vegetariánskou stravu, která neobsahovala žádné živočišné potraviny. Když si uvědomíme, že mléko patří k nejčastějším příčinám vzniku potravinové alergie a vejce a hovězí jsou v jeho závěsu, tak nás to ani nepřekvapí. □

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

## SKŘÍPAJÍ VÁM KOLEČKA?

*Lidský organismus je jako dokonalý stroj, ve kterém každé ozubené kolečko přesně zapadá na své místo a ve kterém je vše vzájemně provázáno.*

Na naše tělo však působí mnoho vlivů, ať už nemoc, úraz, životní styl či stres, které jako zrnka písku zapadají mezi naše vnitřní kolečka a náš organismus přestává fungovat, jak by měl. A protože je vše provázáno, subjektivní potíže se mohou objevit jinde, než odkud problém skutečně vychází. Existuje však sada několika terapeutických postupů, které mohou i vám od potíží ulevit. Primárním nástrojem pro vyšetření a léčbu jsou lidské ruce.

Kraniosakrální terapie je diagnostická a léčebná metoda (technika) ovlivňující fyzický i psychický stav člověka. Název je odvozen z latinských slov „cranium“ (lebka) a „os sacrum“ (kost křížová).



KDO HLEDÁ, NAJDE.  
KDO NEHLEDÁ, NENAJDE.

Kraniosakrální systém je tvořen mozem a míchou, které jsou chráněny mozkovými plenami. V mozku se tvoří mozkomíšni tekutina, která chrání, vyživuje a zároveň detoxikuje mozek a míchu. Kraniosakrální systém je úzce spojen s dalšími systémy, jako nervovým, muskuloskeletálním (svalokostěným), vaskulárním (cévním), lymfatickým (mízním), endokrinním (hormonálním) a respiračním (dýchacím).

Kraniosakrální terapie pracuje s kraniosakrálním rytmem. Jedná se o jeden ze tří fyziologických rytmů (vedle srdečního a dýchacího), jehož amplituda je 6–12 cyklů za minutu. Kraniosakrální rytmus je vnitřním vrozeným rytmem člověka nezávislým na našem vědomí a pulsujícím po celý život.

Pomocí kraniosakrálního rytmu je možno diagnostikovat místa bloků nebo adhezi, a tak zjistit, kde má tělo největší problém. Pracujeme na úrovni hlubokého tkáňového systému, jehož schopností je ukládat do tzv. „tkáňové paměti“ veškeré prožitky, jako např. úrazy, nemoci či emoční zážitky. Takovým způsobem se v těle vytvářejí restrikce (bloky). Postupem času dochází k jejich řetězení, a tím k vyvolání bolesti nebo dokonce nemoci. Např. úraz v oblasti kostrče může s odstupem času i několika let způsobit bolesti hlavy, dýchací obtíže apod.

Místo, kde subjektivně vnímáme bolest, není vždy místem její skutečné příčiny. Například, pokud jsou jednotlivé kosti či tělesné struktury nepohyblivé nebo jsou v napětí, je ve své funkci omezen mozek a mícha, a tím jsou ovlivňovány i funkce, které utiskované části mozku a míchy řídí. A zároveň pokud se volně nepohybují lebeční kosti, nemůže se pohybovat mozková plena, a tím dochází k zablokování páteře nebo naopak, dojde-li k zablokování páteře, nemůže se pohybovat mozková plena, a pak je omezen i pohyb lebečních kostí a fungování mozku. Techniky kraniosakrální terapie umí tyto blokády uvolnit.

Diagnostika i léčba závisí na znalosti anatomie a palpační (dotekové) schopnosti terapeuta, který vnímá rychlost, amplitudu, symetrii a kvalitu kraniosakrálního pohybu a jeho šíření po celém těle. Kraniosakrální terapie nenahrazuje klasickou lékařskou diagnostiku a léčbu.

- Indikace:
- Posílení imunity
  - Pooperační a poúrazové stavy
  - Rekonvalescence
  - Bolesti hlavy, páteře, chronická únava
  - Stavy po borelióze
  - Léčba neplodnosti, zácpa, artismus, tinitus
  - Hyperaktivita, poruchy učení
  - Stres, poruchy centrálního nervového systému
  - Nespavost
- Kontraindikace:
- Akutní nitrolebeční krvácení
  - Nitrolebeční aneurysma (výduť)
  - Nedávné zlomeniny lebečních kostí (zvýšený pohyb kranialních kostí)
  - Herniace (vyhřeznutí) prodloužené míchy

Pokud vaše vnitřní ozubená kolečka poněkud skřípají, rádi vám je promažeme. Více informací a kontakt naleznete na našich webových stránkách – [www.celostni-fyzioterapie.cz](http://www.celostni-fyzioterapie.cz) □

**Ivana Hlouchová, Praha  
Bc. Markéta Schillerová, Ostrava**

přírodní léčebné prostředky

## Krevní cukr, zácpa a diplom

Studie ukazují na některé destruktivní souvislosti týkající se vašeho srdce. Je již dobře známo, že cukrovka zdvojnásobuje riziko kardiovaskulárního onemocnění. Současný vědecký výzkum však ukazuje, že samotná zvýšená hladina krevního cukru – a to i u lidí, kteří nemají cukrovku – je rizikovým faktorem. Nediabetici se zvýšenou hladinou krevního cukru by se měli poradit se svým ošetřujícím lékařem, jakým způsobem – s využitím stravy a pohybu – mohou tyto hodnoty vrátit do normálu.

Dalším způsobem, jak snížit riziko infarktu, je vyhýbat se dopravním zácpám. Nejedná se pouze o stres z kalamity, svoji roli může sehrát i zvýšené znečištění vzduchu, které je jejím důsledkem. Pokud se dostanete pouze na jednu hodinu do zácpy, riziko toho, že během následujících několika dnů utrpíte náhlou srdeční příhodu, se zvyšuje skoro na trojnásobek.

A za třetí – ukázalo se, že lidé, kteří dosáhli pouze základní vzdělání, mají oproti svým vzdělanějším spoluobčanům více než dvojnásobné riziko úmrtí na srdeční onemocnění.

Tufts University Health and Nutrition Letter

## Děti potřebují pomoc v boji s depresí

Možná se zdá, že prvních dvanáct let života není pro děti ničím jiným než jednou velkou hroutkou; pro řadu mladých lidí však může být již v tomto věku svět smutným a děsivým místem.

Podle výsledků studie vypracované pod vedením dr. Jeffrey T. Kirchnera z Lancaster General Hospital v Pensylvánii totiž trpí již asi 2% dětí ve věku od pěti do dvanácti let a 5 až 8% dospívajících vážnou depresivní poruchou.

Příznaky deprese se liší podle věku dítěte. Malé děti přestávají mít zájem o hraní a jídlo, hubnou a často se vztekají. Větší děti a dospívající ztrácejí zájem sami o sebe či o své nejbližší a projevují se u nich změny ve spánkových a stravovacích návycích.

Dr. Kirchner doporučuje, aby se rodiče zajímali o pocity dětí, podporovali jejich sebevědomí a vytvářeli pro ně spolehlivé zázemí. Děti, u kterých jsou depresivní stavy vážnější anebo přetrvávají, je třeba vzít k lékaři a snažit se společně odhalit a odstranit příčinu duševní poruchy.

American Family Physician  
2000;62:2297-2308

## PIVEM PROTI PÁLENÍ ŽÁHY?

*Škrábe vás v krku a chřipka z toho nikdy není? Je vám jaksi nakysle? Bolí vás za hrudní kosti? Reagují najednou vaše zadní zuby na chlad a sladkosti? Tak, i všelijak jinak, se může projevovat pálení žáhy – pyróza.*

Co to vlastně je? Proč a co se to stane? Krátké zopakování anatomie: potrava přechází z úst hrtanem do žaludku. Spojení mezi hrtanem a žaludkem je normálně zavřeno silným prstencovitým svalem – svěračem – který brání návratu potravy ze žaludku. Vždyť když se to v takovém přeplněném žaludku začne všechno míchat, musí to tam zůstat dobře „utěšněno“. Jinak hrozí problémy. Pálení žáhy vzniká tehdy, když se sval – svěrač uvolňuje a propouští kyselý obsah žaludku do hrtanu – nazývá se to také reflexní choroba hrtanu.

Hrtan není odolný vůči kyselině a trávicím enzymům a jeho sliznice je tím vším pořádně drážděna. Dlouhotrvající dráždění sliznice ji nejen poškodí, ale může vést i ke vzniku rakoviny. Podle toho, jaké množství nestrávené potravy vytéká ze žaludku nesprávným směrem a podle toho, kolik je v tom kyseliny, mění se intenzita příznaků. Mnoho lidí o tom, že jejich hrtan je v ohrožení, ani neví. Ti ostatní se nějak snaží problém řešit. Zopakují: pálení žáhy je vyvoláno uvolněním svalů mezi hrtanem a žaludkem a pohybem obsahu žaludku zpět přes hrtan.

Strava a nápoje velmi významně ovlivňují vznik pálení žáhy.

I když je pravda, že příjem a složení potravy jsou nejčastějšími faktory, které ovlivňují, zda pálení žáhy vznikne, jak je silné, jak dlouho trvá a zda se stav zhoršuje, existují i jiné důvody, proč se může pálení žáhy objevit.

Takové těhotenství je třeba jen přežít. Stres zodpovědně a upřímně řešit. Pokud ale nejste těhotná, ani vás nepřeválcoval stres, dokonce ani nepomáhají dobře rozkousané mandle bez slupky, je třeba upozornit na váš problém lékaře a ten asi začne pátrat i po možné infekci nebezpečným mikroorganizmem *Helicobacter pylori*. (Přesné vyšetření je možné i – bez odporných hadiček v žaludku – z vydechaného vzduchu.) Samozřejmě, pálení žáhy může zažít každý, ale nesmí to být častým a opakovaným příznakem. Nenechte si tedy v hrdle zbytečně hořet ani malý plamínek. Mohl by být předzvěstí velkého požáru.

## HELICOBACTER PYLORI NENÍ DOBRÝ KAMARÁD

I když byl tento mikroorganismus objeven v roce 1875 (v Německu), největší popularitu získal až za posledních asi dvacet let. Dává se do souvislosti nejen s vředovou chorobou a rakovinou žaludku, ale i s kožními problémy. Diagnostika i léčba této infekce patří do rukou gastroenterologa.

### JAK DOSTAT PÁLENÍ ŽÁHY POD KONTROLU?

- Důsledně omezte spotřebu tuků, smažených a mastných jídel.
- Nejezte najednou příliš mnoho, zabraňte pocitu „přeplněného žaludku“.
- Nejezte příliš pozdě (minimálně čtyři hodiny před spaním – ideální je jít spát trochu hladový a těšit se na snídání).
- Zvyšte příjem vlákniny.
- Omezte příjem soli a slaných jídel.
- Omezte příjem čokolády, pepermintu, kávy, alkoholu a syrové cibule.
- Nepijte na noc žádný alkohol.
- Vyhýbejte se citrusům a pikantním jídlům, pokud způsobují bolest hrtanu.
- Nelehejte si hned po jídle a ve spánku se vyhýbejte poloze na pravém boku, mějte více pod hlavou.
- Pokud je to potřebné, upravte si hmotnost.
- Nepoužívejte sodu bikarbonu ani jiné tabletkové a práškové „neutralizátory“ – raději rozkousejte několik mandlí.

## Infekce *Helicobacter* se dává též do souvislosti se vznikem atopických ekzémů a jiných kožních onemocnění, ale léčbu těchto problémů negarantuje přeléčení infekce *Helicobacter pylori* v žaludku.

Pokud si přece jen způsobíte poškození sliznice a objeví se bolesti v žaludku nalačno nebo po jídle, snažte se podpořit rychlé hojení sliznice takhle:

- Úplně vynechte alkohol, mléčné výrobky, černou kávu, bublinkové nápoje, černé koření, smažená jídla, uzeniny, slané potraviny, ocet kysané zeli a zeleniny v kyselém nálevu, kyselé ovoce.
- Jezte pravidelně a nepřejídejte se.



## PÁLENÍ ŽÁHY A ALERGIE

Pokud trpíte pálením žáhy dlouhodobě a rozhodli jste se pro typicky „mužské“ řešení: „Vždyť existuje tolik léků proti kyselině!“ anebo váš jediný způsob řešení vředů žaludku jsou léky na potlačení tvorby kyseliny v žaludku (antacida), počítejte s tím, že se vystavujete novému problému – alergii. Podle rakouských a maďarských výzkumníků, kteří prokázali tento negativní vliv antacid na vznik potravinové alergie na zvířatech i na lidech, je toto riziko zvýšené proto, že léky proti kyselosti oslabují enzymatické trávení bílkovin, a tím se zvyšuje pravděpodobnost, že se do krve dostanou nenatrávené cizorodé bílkoviny a problém je na světě!

Jak upozorňuje profesorka Jensen-Jarolim, imunoložka z vídeňské univerzity, toto riziko je největší tehdy, když člověk současně s užíváním antacid zkonsumuje nějakou novou potravinu. Takže, když už musíte používat léky proti kyselině, vyhýbejte se exotickým a nevyzkoušeným potravinám.

## POKUD JSEM POZITIVNÍ A LÉČÍM SE NA HELICOBACTER, JE TŘEBA VYŠETŘIT I MOJI RODINU?

Evropská gastroenterologická společnost ve svých doporučeních tuto povinnost neuvádí, ale je na lékaři, aby zvážil každý případ individuálně a rozhodl o postupu diagnostiky a léčby. Rodinné příslušníky (příbuzné prvního stupně) je však třeba

vyšetřit, pokud se u člena rodiny vyskytne rakovina žaludku.

## CO VŠECHNO MŮŽE HELICOBACTER NAPÁCHAT?

Může být příčinou vředové choroby žaludku anebo dvanáctníku, reflexní choroby hrtanu (projevuje se nejčastěji pálením žáhy a bolestí za hrudní kostí), chronické gastritidy (zánět sliznice žaludku) a rakoviny žaludku. V těchto případech je léčba potřebná, až přímo nezbytná.

Infekce Helicobacter se dává též do souvislosti se vznikem atopických ekzémů a jiných kožních onemocnění, ale léčbu těchto problémů negarantuje přeléčení infekce Helicobacter pylori v žaludku.

## Mám kamaráda, který je na Helicobacter léčen už třikrát po sobě. Co se stane, pokud moje léčba nebude úspěšná?

Pokud vaše těžkosti po léčbě nezmizí a kontrolní vyšetření prokáží přetrvávající přítomnost Helicobacter, použije se silnější léčba – čtyřkombinace, která bude obsahovat jiná antibiotika než původní trojkombinace. Pokud ani intenzivní léčba nebude vést k úspěchu, musí se udělat kulturační vyšetření vzorků sliznice (to předpokládá další sondu do žaludku a odběr vzorků), které zjistí přesnou citlivost mikroorganismů na konkrétní antibiotika. Ta se potom nasadí. Znáám však i lidi, kteří se navzdory těmto postupům infekce nezavily.

## Co mohu udělat, abych Helicobacter (znovu) někde nechytil?

Tohle jsou čtyři jednoduché a účinné věci, které sice nemohou zaručit, že se nikdy nenakazíte, ale Helicobacter bude mít minimální šanci:

Dodržujte důkladnou hygienu (naštěstí vy patříte k těm méně než 40% mužů, kteří si například po použití veřejných toalet myjí ruce mýdlem!)

Pravidelně konzumujte probiotické bakterie (alespoň 1krát denně).

Pravidelně konzumujte česnek (aspoň 5krát týdně, stačí, když bude součástí jídla – i po tepelné úpravě má antimikrobiální účinek).

Pravidelně konzumujte brokolici – zabíjí Helicobacter přímo v žaludku. □

---

**Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Přetištěno se souhlasem autora.**

## Z PRAXE AMBULANCE KLINICKÉ VÝŽIVY

48letý Josef, štíhlý muž, podnikatel a aktivní sportovec, býval přes den ospalý, cítil se slabý, ztrácel koncentraci, trpěl únavou – klasické příznaky nespavosti. Na problémy s trávením si nestěžoval a v noci se neprobouzel. Po důkladném vyšetření spánku ve spánkové laboratoři bylo zřejmé, že jeho spánek je opakovaně narušený a elektrická aktivita mozku vykazuje poruchy spánkových cyklů, ale během spánku nenastává pokles koncentrace kyslíku v krvi.

Pan Josef dokonce vůbec nechrápal. Následné endoskopické vyšetření hrtanu a žaludku však odhalilo reflexní chorobu, která se u něj vůbec neprojevila subjektivními těžkostmi a v noci pálení žáhy necítil.

S Josefem jsme probrali všechna nezbytná opatření na kontrolu reflexu a gastroenterolog mu na přechodné období naordinoval léky na posílení svalové činnosti žaludku (tzv. prokinetika – v tomto případě Ganaton). Po šesti týdnech přišel Josef ke mně do ambulance a potěšil mě zprávou, že jeho problém s únavou a ospalostí během dne je vyřešen.

Zeptal jsem se, co podle něj bylo tím nejúčinnějším opatřením, které udělal. Řekl, že „zpomalil“ svůj život, večeri posunul na 18. hodinu a alkohol večer přestal pít úplně. Dokonce se odvážil vysadit i léky a problém se již nevrátil. „Zpomalil jste život. Trpí tím vaše práce?“ zeptal jsem se ještě. „Ani trochu! Teď za stejnou dobu dokážu stihnout daleko více, protože nejsem ospalý!“ □







## Nechte to být

Když se jedinec užívá pocity nepřátelství a ponížení vůči člověku, který mu nějak ublížil, může z toho až onemocnět. Studie z nedávné doby ukázala, že ti lidé, kteří dokázali odpustit, nezaznamenali u sebe pouze ústup nepřátelských a ublížených pocitů, ale současně i vymizení psychosomatických symptomů, jako jsou bolesti hlavy či žaludeční problémy.

Zde je pár strategií, které vám mohou v tomto ohledu pomoci:

UVĚDOMTE SI, ŽE ODPUŠTĚNÍ NEZNAMENÁ, ŽE BYSTE BAGATELIZOVALI TO, CO VÁM DRUHÝ UDĚLAL.

Přijměte jako fakt, že nemůžete ovlivnit chování druhého člověka.

Zkuste se na problém podívat z pohledu člověka, který vám ublížil – anebo aspoň z neutrální roviny.

Své reakce vypište v dopisu – který však adresátu nezašlete. Jedná se o způsob, jak ventilovat své pocity, aniž byste někoho zranili.

Jděte dál. S minulostí se už nedá nic udělat.

HealthWise

## Nepřátelské pocity mohou být osudné

I když je vědecký výzkum zkoumající vlivy, jakými odpuštění působí na zdraví člověka, relativně nedávného data, jsou zde již první poznatky o tom, k čemu přispívá neochota druhému odpustit.

V jedné studii se ukázalo, že ti vysokoškolské studenti, kteří v sobě chovali nepřátelské pocity vůči nějaké osobě, měli zvýšený krevní tlak a vyšší tepovou frekvenci. Když si představili, že druhému odpustili, tlak i tep se vrátily na normální hodnoty.

V té samé studii se projevilo u studentů, kteří nedokázali odpustit, zvýšené svalové napětí a menší schopnost zvládat nervové vypětí.

Pracovníci International Forgiveness Institute v Madisonu ve státě Wisconsin se domnívají, že trpí-li člověk nepřátelskými pocity vůči druhé osobě, měl by si přiznat svoje zranění, odpustit, začít o tom, který mu ublížil, uvažovat jiným způsobem – a zakusit úlevu, kterou odpuštění přináší.

Mayo Clinic Health Letter

# USPOŘIT ČAS I NÁMAHU

Mnohokrát se mi již stalo, zvláště když doporučuji zdravou výživu, zejména obiloviny a luštěniny, že si účastníci přednášek a kurzů vaření opakovaně povzdechnou: „...Ale kde vzít čas na přípravu těchto jídel? Ta zdravá kuchyně je tak časově náročná...“

Moje odpověď zní: „Je – a není.“ Můžeme stát nad hrncem tři hodiny a vařit pšenici do měkka (v lepším případě ji budeme neustále míchat nebo podlévat, v horším případě se stejně nakonec připálí). Nebo můžeme nasypat a nalít všechno do jednoho (speciálního) hrnce a bez jakékoli další péče si po určité době přijít pro hotové jídlo. K tomu nám slouží například tlakový hrnec.

## „RYCHLÝ HRNEC“ (TLAKOVÝ HRNEC)

Vaření pomocí tlaku není novinkou. Vynalezl je již v roce 1681 Francouz Denis Papin. Modernější technologie nabízejí bezpečné a neproblematičké vaření s vynaložením poměrně krátké doby a bez zvláštní péče ze strany kuchaře.

Pochopitelně v tlakovém hrnci nevaříme denně a také v něm nechystám jen dvě porce polévky. Ve zdravé kuchyni jej však efektivně využijeme na vaření většího množství obilovin, luštěnin, sójového mléka apod.

V případě, kdy vařím „na sklad“ (tj. že uvařené suroviny rozdělím do kelímků a uložím v mrazničce), přidávám k obilovinám a luštěninám pouze sůl bez jiného ochucení. Pokud však připravuji jídlo k okamžité konzumaci, přidávám také ostatní složky jídla včetně ochucení, cibule apod. Vaření v tlakovém hrnci nám šetří čas a pomůže uvařit obiloviny a luštěniny do skutečně měkké konzistence.

## „POMALÝ HRNEC“ (SLOW COOKER)

Používání „pomaleho“ hrnce má stejný důvod jako používání „rychlého“ hrnce – a tou je úspora času. Docela vám rozumím, pokud se vám to zdá nelogické. Nesmíme to však posuzovat pouze podle času nutného pro přípravu jídla od začátku vaření až po jeho dokončení. Pro mne je důležitější celkový čas strávený v kuchyni, který bych mohl využít jinak.

Svoji kancelář mám asi 30 metrů od svého bytu. Ráno u snídani se rozhodneme, co budeme obědovat, a hned nato vložíme suroviny potřebné k přípravě jídla do „pomaleho hrnce“ (včetně ochucení, cibule apod.) a zalijeme je patřičným objemem vody. Pohybem kolečka doprava uvedeme hrnec do chodu. Protože i moje manželka pracuje poblíž, domluvíme si setkání na 13. hodinu. V určený čas přijdeme domů a... nabere se hotový oběd. Je to velice snadné.

Musíme však být smířeni s tím, že v jídle nebudeme mít zvlášť na oleji osmahlou cibulku, udělanou zasmažku (nakonec při zdravém vaření to ani není nutné) a nebudeme mít tři čtyři druhy různých jídel na talíři. Lehce si připravíme třeba husté zeleninové polévky

s bramborem, luštěninové polévky nebo jídla z luštěnin, dušená zeleninová jídla, jídla na způsob rizota se zeleninou (z různých druhů obilovin), piřaf, hašé apod.

Ve volný den si můžete dát vařit jídlo, odejít na nákup do supermarketu nebo se jít projít do lesa a po návratu si naservírujete teplé jídlo.

Ještě lépe můžeme tento způsob vaření využít na přípravu snídaní. Večer před spánkem si vyberu jednu z obilovin (špald, kamut, pšenice, jáhly, pohanka apod.) nebo výrobek z obilí (kroupy, kernoto, bulgur) a nasypu ji do pomaleho hrnce. Přidám hrozinky (na oslazení), malinko přisolím, zaliji vodou a hrnec zapnu. To celé mi trvá asi 2 minuty. Ve vědomí, že nemusím v noci vstávat, abych zamíchal obsah hrnce nebo jej vypnul, uléhám ke klidnému spánku. Ráno po vypití vody a ranní hygieně usedáme ke stolu, kde na nás již čeká (nepřipálená) zdravá obil-







### SYTÝ HLADOVÉMU NEVĚŘÍ.

ná kaše. Stačí přidat ovoce, ořechy nebo zálivku. Dobře vím, že na přípravu rychlé snídaně existují také „instantní“ obilné mouky na výrobu kaší. Doba přípravy je stejná. Zkuste však porovnat biologickou hodnotu! Je nesrovnatelná.

Kromě již uvedených výhod mohou v pomalém hrnci efektivně vařit všechny luštěniny a obiloviny... a to vždy překrásně do měkka.

tlakový hrnec je možné koupit přibližně od 600 Kč v závislosti na objemu. Jsou však k dostání i mnohem dražší hrnce od značkových firem.

Tlakový „pomalý hrnec“ můžete koupit asi od 1 500 Kč, což je cena za kvalitní nerezový hrnec bez speciálních možností. Některé firmy ho však prodávají za nekřesťanské peníze (viděl jsem jej i za 11 tisíc), snad asi proto, že je to zajímavá novinka a že se najdou lidé, kteří za to ty peníze dají. Nenechtejte se touto cenou odradit a hledejte přístupnou cenu a solidní firmu. Občas se pomalé hrnce objeví za velice výhodnou cenu v bazarech s odůvodněním: „nehodný dárek“.

### MRAZNIČKA

Mrazničku dnes najdete téměř v každé domácnosti. Proto si dovoluji poradit při účelu jejího využití. Obiloviny nebo luštěniny, uvařené do měkka v „rychlém“ nebo „pomalém“ hrnci, rozdělíme do vhodných, nejlépe malých plastových kelímků, které uzavřeme a uložíme v mrazničce. V případě potřeby si můžeme kdykoli vybrat potřebné množství kelímků.

Často večer přeložím z mrazáku do lednice kelímeček fazolí, sóji nebo cizrny, kde do rána rozmrzne. Fazole vložíme do mixéru, přidám olivový olej, ochutím česnekem a solčankou a umixuji ponorným mixérem. Hned poté si mohu sednout ke snídani. Celý proces trvá asi 3 minuty. Pomazánku

## JDE TO, STAČÍ CHTÍT...

Po šesti dětech a mnohých neúspěšných redukčních dietách jsem vážila 80 kg (při výšce 155 cm). Ani já jsem nedbala na varovné signály těla.

Až při třetím infarktu (!) jsem si uvědomila, jak je život křehký... Z malé vesničky na Slovensku jsem na pět týdnů odjela k mé neteři do Prahy, která je vegetariánka. Těsně před odjezdem jsem měla poslední naměřenou hodnotu glukózy 9,6 mmol/l a cholesterolu 7,8 mmol/l.

U neteře jsem jedla vegetariánskou stravu. Předtím mi nejvíce chutnalo v jedenáct večer, ale na návštěvě jsem si to nemohla dovolit. Po večeři v 18 hodin jsem večer k mému údivu nejenže usnula, ale cítila se v noci i ráno daleko lépe. Téměř jsem nevěřila, že se dokážu po letech závislosti obejít bez kávy. Paprsky víry v uzdravení mi však pomohly zvítězit i nad tímto neduhem. Plavání s neteří mi vrátilo chuť k pohybu a k mé motivaci mi také pomáhaly zdravotní přednášky v místním Klubu zdraví.

Před odjezdem domů mě Zdeňka vzala k lékaři. Hodnota glukózy byla 4,0 mmol/l a cholesterolu 5,8 mmol/l! Dojalo mě to k slzám. Jde to, a již po tak krátké době! Proč o tom neřeknou ostatním? □

**Mária Slišková, Radošín**

příběh

namažu na celozrnný chléb a přikusuji k němu zeleninu.

Jistě bychom mohli věnovat ty tři minuty třeba na otevření paštiky. Zkuste ale porovnat biologickou hodnotu a rozdíl účinků na naše zdraví! Výsledek je již předem jasný. Stejným způsobem můžeme připravit pomazánky i z předem zmrazených obilovin.

Další možností je příprava obilovin a způsob sladkých kaší z mražených, předem uvařených obilovin. Vzhledem k tomu, že obiloviny vařím pouze s trochou soli, je možné je využít jak na slano (jako přílohu nebo základ jídel typu rizota), tak na sladko. Do hrnce vlijeme trošku vody a přidáme od večera rozmraženou obilovinu. Kaši pod pokličkou prohřejeme, případně osladíme. Při podávání můžeme přelít sladkou zálivkou z ořechů nebo ozdobit ovocem. Celý proces tepelné úpravy obiloviny trvá asi 4 minuty. Mohu je věnovat třeba na přípravu něčeho zdánlivě pohodlnějšího, zkuste ale porovnat zdravotní dopad této varianty s jinými možnostmi. Pokud vymyslíte něco zdravějšího a rychleji připravitelného, rád se s tím seznámím. Napište mi váš recept, prosím. Jestliže však na nic lepšího nepřijdete a čtyři minuty ráno pro vás nejsou hodně, dejte svému zdraví šanci. Ušetříte... a to nejen peníze.

Někdo může namítat, že jíst jídlo z mrazničky také není ideální variantou. Souhlasím s vámi. Já mám také svoji představu o ideálu. Ale když ideál nejsem schopen naplnit, hledám metodu, která

se tomuto ideálu může co nejvíce přiblížit. Mražením potravin ztrácí asi 10% své biologické hodnoty v závislosti na druhu. Kdybych nevyužíval tuto metodu, tak při časovém vytížení (které tíží většinu z nás) bych byl odkázán na polotovary, instantní výrobky a produkty rychlého občerstvení, přičemž by biologická hodnota mých jídel byla několikanásobně nižší. I kdybych se stravoval zdravě (s využitím poměrně rychlých kaší z obilných mouk či müsli), rozhodně bych nedokázal získat pro své zdraví tolik co z přirozeně připravovaných jídel. Proč? Už tím, že mouka není čerstvě namletá, ztrácí velké množství biologicky aktivních látek. Narychlo zalité müsli bývá sice chutné, ale k tomu, aby byly obiloviny v organismu dobře využity, potřebují mnohem delší tepelnou úpravu. I tato metoda je však ze zdravotního hlediska vhodná, pokud nemáme jinou možnost. Můj způsob řešení však nabízí možnost konzumovat co nejideálnější stravu (dokonale uvařené obiloviny v tom nejpřirozenějším stavu) i v době, kdy máme jen málo času k přípravě jídla, přičemž z celkové její biologické hodnoty ztrácím (pouze) 10%. Mnozí fandové zdravé výživy na západě používají tyto kuchyňské pomocníky nejen proto, že tím chtějí podpořit své zdraví, ale také kvůli úspoře času a námahy. □

**Z knihy „Nevařte podle kuchařek“, jejímiž autory jsou Roman a Halyna Uhrinovi. Knihu vydal Advent-Orion.**

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80  
& Čs. armády 30, P-6

### Muži úspěšnější v pokusech o sebevraždu

I když o sebevraždu se častěji pokoušejí ženy, muži jsou asi pětikrát úspěšnější, co se týká jejího dokonání. Analýza asi 92 tisíc případů sebevraždy v osmi amerických státech ukázala, že rozdíl plyne přinejmenším zčásti z toho, že muži a ženy si vybírají různé způsoby dobrovolného odchodu z tohoto světa.

Metodou přinášející neefektivnější výsledek je použití střelné zbraně, na dalších místech je utopení se a pověšení, resp. udušení. Muži si tyto metody vybírali poněkud častěji než ženy. Ženy si na druhé straně často vybírají podstatně méně smrtonosné způsoby, jako je např. předávkování prášky, otrávení se anebo pořezání či probodnutí.

Trpí-li někdo z vašich blízkých vážnými depresemi, doporučuje se odstranit střelné zbraně z jeho blízkosti a neprodleně vyhledat odbornou pomoc.

American Journal of Public Health  
2000;90:1885-1891

### Vlněný svetr může přivodit alergickou reakci

Vlněný svetr sice dokáže za větrného zimního dne nabídnout příjemný pocit tepla, australští vědci však varují: vlna může sloužit jako lapač alergenů a vyvolávat takové alergické příznaky, jako je např. kýchání či kapání z nosu.

V porovnání s bavlňeným oblečením zvyšuje podle výzkumníků vlněný svetr minimálně desetinásobně vystavení prachu, roztočům či kočičím alergenům. Ke zvýšenému vystavení kočičím alergenům docházelo i u těch osob, které kočku samy nevlastnily; stačilo přijít do kontaktu s osobou, která tohoto domácího mazlíčka vlastnila.

Vědci zkoumali výskyt příznaků alergie u pěti různých druhů oblečení. Jak se dalo očekávat, zvýšený výskyt prachu, roztočů i kočičích alergenů byl zaznamenán vedle vlněného svetry i v závislosti na četnosti praní – např. u bavlňeného trička nošeného déle než týden.

The Journal of Allergy and Clinical  
Immunology 2000;106:874-879

## ODPOVĚDI JSOU ZNÁMÉ

Informace, se kterými se na těchto stránkách setkáváte, shrnují pravidla životosprávy umožňující odstranit přes 80% těžkých, k smrti vedoucích chorob.

Co to znamená? Znamená to, že z každých pěti lidí, kteří v současnosti umírají, čtyři z nich by nemuseli (předčasně) zemřít, kdyby se těmito jednoduchými pravidly byli řídili. Znamená to, že v obdobném poměru by mohl klesnout i výskyt závažných dlouhodobých onemocnění. Znamená to, že budeme-li se těmito pravidly řídit, můžeme si prodloužit život v průměru o více než deset let a že můžeme být podstatně zdravější (a tedy, mimo jiné, i ušetřit peníze jinak vydané na placenou zdravotní péči).

Všechna tvrzení zde uváděná, tvrzení, která se snad mohou zdát na první pohled až příliš odvážná, jsou dokumentována tak, aby se čtenář sám mohl přesvědčit o jejich pravdivosti (pouze z důvodu nedostatku místa neuvádíme odkazy na studie, ze kterých vycházejí – byly by jich desítky, stovky, tisíce...). Dnes již totiž existují metody, jak o téměř každém opatření na ochranu zdraví prokázat, zda je opravdu prospěšné anebo naopak třeba dokonce škodlivé.

Jak lze prokázat, která zdravotní doporučení jsou skutečně pro zdraví prospěšná?

Porovnáváme-li výkonnost dvou sportovců, obvykle shromažďujeme výsledky ze závodů, kde oba startovali společně, případně jejich jednotlivé výsledky dosažené na různých místech, které jsou ale srovnatelné – například dosažené časy.

Porovnáváme-li dvě odrůdy pšenice, například jejich výnosy, potom obvykle shromažďujeme výsledky z pokusných stanic, ve kterých byly tyto odrůdy vedle sebe ve stejných podmínkách vysety. Když máme výsledky třeba z deseti stanic, tak můžeme říci, která odrůda je lepší, respektive za jakých podmínek je lepší. (Můžeme si všimnout, že ty údaje, o které se opíráme, jsou až na výjimky nakonec vždycky čísla.)

K rozšíření kouření kdysi značně přispěl jeden lékař, který jezdil po královských dvorech po celé Evropě a nabízel kouření cigaret jako nesmírně mocný léčebný prostředek. Později, po celé staletí, až do doby po druhé světové válce, statisíce lékařů pozorovaly své spoluobčany, své pacienty, kteří kouřili, a nikdo z těchto lékařů nedokázal prostředky lékařské vědy prokázat, že kouření je škodlivé.

Až statistická srovnávání kuřáků s nekuřáky prováděná po celém světě však prokázala, že kuřáci jsou oproti nekuřákům mnohokrát častěji postihováni rakovinou plic.

Uvědomme si, co je na tom podstatného. Zdravotní škodlivost kouření je obrovská. Zvýšení úmrtnosti na rakovinu plic je desetinásobné. Málokdy se setkáme s tak jasnou závislostí. Přesto však lékařská věda sama o sobě, tedy bez matematické statistiky, nedokázala škodlivost kouření prokázat.

Obdobně tomu je, srovnáváme-li, jak dva různé typy stravy působí na zdraví. Pokud se nebudeme opírat o matematiku



statistiku a pokud ke svým závěrům dojdeme vlastním uvažováním a ne na základě třeba pročení stejné knihy, můžeme dospět k tisíci zcela různých zdůvodnění. Naproti tomu, máme-li konkrétní šetření srovnávající zdravotní stav lidí s prvním typem stravy a zdravotní stav lidí s dru-



hým typem stravy, pak výsledek je jediný. Matematicko-statistické zpracování výsledků těchto šetření nám jednoznačně ukáže, zda je mezi zdravotním stavem těchto dvou skupin lidí rozdíl a pokud rozdíl je, tak uvidíme, při kterém typu stravy jsou lidé zdravější a hlavně uvidíme, o jak mnoho jsou zdravější.

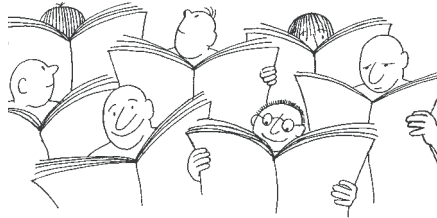
Uvědomme si, že závěry, které se neopírají o právě popsaná jasně ověřitelná fakta, jsou z vědeckého hlediska bezcenné. Nemůžeme tvrdit, že jeden ze dvou běžců je lepší, a neopírat se přitom o jeho konkrétní výsledky. Nemůžeme tvrdit, která odrůda pšenice je lepší, dokud ty odrůdy skutečně nevysejeme a nezískáme konkrétní fakta. Nemůžeme tvrdit, že kouření zdraví nepoškozují, přesvědčují-li nás fakta o opaku. A nemůžeme tvrdit, že určitý druh stravy zdraví prospívá, nemáme-li toto tvrzení podepřeno konkrétními údaji.

### TŘICET TISÍC VÝCHOZÍCH ČLÁNKŮ

K závěrům zde uvedeným jsem dospěl tak (využíváme text Tomáše Husáka, z jehož práce a závěrů mj. vycházíme – pozn. redakce), že jsem nejprve prostudoval asi třicet tisíc zahraničních odborných publikací, článků v časopisech nebo knihách. Vycházel jsem z těch časopisů, které jsou ve světě nejvíce uznávány, nejvíce čteny a nejvíce v další odborné literatuře citovány. To je například časopis americké dietní asociace (*Journal of the American Dietetic Association*) a další přední světové vědecké časopisy – *The American Journal of Clinical Nutrition*, *The European Journal of Clinical Nutrition*, *Nutrition Review*, atd. Tedy v první řadě jsem vycházel z časopisů speciálně věnovaných vztahu výživy a zdraví, tedy z nutričních časopisů. Dále jsem vycházel z nejvíce uznávaných světových lékařských časopisů, jako je např. *Lancet*, *The New England Journal of Medicine* atd. Z méně uznávaných, z méně čtených, z méně citovaných nutričních (výživářských), lékařských, biologických a biochemických časopisů jsem vybíral články méně.

Při výběru článků jsem se snažil pročíst všechny, které k dané problematice přináší něco podstatného, něco nového (což je kupodivu docela uskutečnitelný úkol). Na klíčový článek najdete třeba deset odkazů, na středně důležitý dva, a na nedůležitý nenajdete již žádný odkaz a proto jsem jej již ani nehledal.

Hlavním zdrojem informací vedle časopisů mezinárodně uznávaných jsou sborníky a jiné knihy. Zde je opět jednoduché pravidlo pro rozpoznání očekávatelné důležitosti informací. Důležité jsou sborníky vydané jako shrnutí výsledků nejpřednějších světových konferencí, sborníky vydané nejpřednějšími světovými odborníky,



ZHRUBA TŘICET TISÍC VÝCHOZÍCH ČLÁNKŮ (TEDY I ZHRUBA TŘICET TISÍC VÝCHOZÍCH SOUBORŮ ÚDAJŮ) PŘEDSTAVUJE TAK ROZSÁHLÝ MATERIÁL, ŽE K JEHO SHROMAŽDOVÁNÍ MUSÍTE POUŽÍT STATISTICKÉ METODY.

uznávanými odbornými komisemi a organizacemi.

Prakticky všechny údaje zde uváděné jsou tedy ověřitelné. Jejich zdrojem je (až na vzácné výjimky) mezinárodní odborná literatura a spolehlivost jednotlivých výchozích údajů je velmi vysoká.

Zhruba třicet tisíc výchozích článků (tedy i zhruba třicet tisíc výchozích souborů údajů) představuje tak rozsáhlý materiál, že k jeho shromáždování musíte použít statistické metody. Uvědomme si přitom, že většina údajů v jednotlivém článku, údajů, které shrnují výsledky jednoho šetření, to jsou ovšem opět již statisticky zpracované výsledky. Z toho vyplývá, že vypovídací hodnota takto rozsáhlého souborů je velmi významná.

Na základě zpracování takovýchto velkých souborů údajů (které je možné provést pouze s pomocí počítačů a matematicko-statistických metod) můžeme s poměrně velkou přesností říci, jaká životospráva a jaká strava je optimální, jak se jednotlivé prvky životosprávy, respektive jednotlivé složky stravy podílí na zdraví, zda ke zdraví přispívají či je poškozují a hlavně, jak mnoho dobře či škodlivě působí.

### ODPOVĚDI JSOU TEDY ZNÁMÉ...

A jaká jsou ona jednoduchá (nejdůležitější) pravidla (zejména v oblasti výživy), která vám mohou zachránit, zkvalitnit a prodloužit život? Omezit (vyločit) živočišné potraviny, nekouřit, omezit sůl, omezit užívání tuků a olejů (dávat přednost tzv. mononenasyceným, tzn. např. olivovému oleji) a – poněkud překvapivě – nedržet nezdravé odtučňovací kúry! V tomto pořadí důležitosti... □

**S použitím úvodu ke knize „Stop nemocem“, jejímž autorem je doktor přírodních věd a promováný matematik Tomáš Husák. Knihu vydalo nakladatelství Pragma (již je rozebrána).**

## Náhražky mateřského mléka souvisí s hypertenzí

Britští vědci zjistili, že lidé, kterým se v dětství dostalo namísto mateřského mléka různých náhražek na bázi kravského mléka, mívají sklon k onemocnění hypertenzí. Tyto poznatky podporují i závěry několika dalších studií, které rovněž daly do souvislosti nahrazování mateřského mléka s pozdějším rozvojem srdečního onemocnění.

Podle Americké akademie pediatrií by měla maminka kojit své dítě minimálně jeden rok, přičemž déle je lépe. Světová zdravotnická organizace doporučuje v současné době kojení po dobu minimálně dvou let.

Miminka vyrůstající na mateřském mléce bývají zdravější, mají menší sklon k obezitě a jejich mozek funguje lépe – takové jsou výsledky studií.

Richard Martin z University of Bristol spolu s kolegy zjistil, že miminka, která v sedmdesátých letech vyrůstala na náhražkách mateřského mléka, dospěla v mladé lidi, kteří – oproti kojenným dětem – mívají nejen vyšší postavu, ale také vyšší krevní tlak, což je predispozice k srdečnímu onemocnění a k mozkové mrtvici.

## Jak bojovat se zkaženým dechem

Pokud zaznamenáváte znatelný úbytek blízkých přátel, v pozadí může stát zdravotní problém zvaný halitóza, tedy zápach z úst. Možná vám pomůže několik jednoduchých rad.

Halitóza je nejčastěji výsledkem činnosti bakterií v ústech. Starší lidé často trpí pocitem sucha v ústech. Nedostává se jim slin, které by smyly bakterie – ty pak ulpívají na dásních či zubech a vytvářejí nepříjemný zápach.

Chcete-li udržet svá ústa v co nejlepším pořádku, čistěte si zuby, dásně i jazyk po každém jídle. Nezapomínejte používat pravidelně nit na čištění mezizubních prostor. Pokud máte umělý chrup, čistěte jej minimálně jednou denně. Škrabka na jazyk může být dalším užitečným nástrojem, chcete-li udržet svůj jazyk i dech v nejlepšímu stavu.

Pravidelně navštěvujte zubního lékaře, který vám očistí dásně a předejde tak jejich onemocnění. Pokud se zápachu z úst nezbavíte ani po všech těchto opatřeních, vyhledejte lékařskou pomoc. Cukrovka, onemocnění jater či ledvin i některé další zdravotní problémy mohou totiž způsobovat nezvyklý zápach z úst.

Focus on Healthy Aging

## Terapie světlem – slibné výsledky u rakoviny kůže

Němečtí vědci vyvinuli techniku, která dokáže odhalit i léčit určité druhy kožních onemocnění, včetně některých druhů rakoviny, pouhým používáním světla – zeleného, červeného a ultrafialového záření.

Bezbolestná a levná procedura umožní jasně ohraničit hranice kožní léze; tyto mohou být poté zcela odstraněny, přičemž nehrozí riziko, že část zůstane a způsobí pozdější návrat onemocnění. V některých případech lze dokonce léze světlem odstranit – odpadá tak potřeba chirurgického zákroku.

Krém obsahující složku zvanou aminolevulinová kyselina je nanesen na postiženou oblast. Nechá se čtyři hodiny působit. Molekuly proniknou do buněk, které se rychle dělí, jako jsou rakovinné buňky. Posvítí-li se poté na ošetřovanou oblast zeleným či červeným zářením, chemikálie se aktivují, zničí rakovinné buňky, ale přitom ponechají nedotčenou okolní zdravou tkáň.

Ve studii zkoumající použití této techniky při jednom určitém druhu kožního nádoru se ukázala 95procentní úspěšnost po pouhé jediné aplikaci. Podle dr. Fritsche z Düsseldorfské univerzity je tato technika známá již skoro sto let, teprve nyní se však začala používat při léčbě kožních problémů, a to včetně lupénky.

## Kyselina listová snižuje riziko porodních defektů

Je známo, že těhotné ženy, které užívají doplněk kyseliny listové, snižují riziko výskytu poškození neurálního kanálu u plodu – což je postižení mozku a páteře. Výsledky nové studie ukázaly, že dobré zásobení tímto vitamínem (nacházejícím se zejména v listové zelenině) snižuje i riziko dalších porodních defektů, jako jsou např. rozštěp patra či abnormality kardiiovaskulárního systému a močového traktu.

Tyto výsledky pocházejí ze studie na ženách, které v průběhu těhotenství užívaly antibiotika nebo jiné léky, které blokují působení kyseliny listové v těle. Mezi účastnicemi studie bylo téměř 7 000 žen, kterým se v důsledku užívání těchto léků narodilo dítě s rozštěpem nebo další poruchou, a matky dalších 8 300 dětí, u kterých nebyly porodní defekty způsobeny užíváním léků.

Podle vědců z Boston University School of Public Health se podařilo prokázat, že kyselina listová dokáže zabránit několika typům porodních defektů.

## CO JE TO GMO?

*V genech je uložena informace o stavbě každého živého organismu a jeho fungování. V přírodě se kříží, tedy kombinují, geny pouze blízce příbuzných druhů nebo jedinců v rámci stejného druhu.*

Genetické inženýrství však umožňuje přenášet geny i mezi úplně odlišnými druhy, a měnit tak živé organismy způsobem, který by v přírodě nebyl možný. Vědci například v rámci výzkumu vkládají do DNA rajčat geny z bakterie, do jahod geny z ryby a do ovoce geny lidské. Takto vznikají geneticky modifikované organismy, které bývají označovány zkratkou GMO.

### JAKÉ JSOU PROBLÉMY S GMO?

Geneticky modifikované potraviny jsou umělé, nežádoucí a nepotřebné. – Navzdory tvrzení korporací jsou GMO nevypočitatelné a jejich pěstování představuje riskantní a nezvratný krok, jehož následky nedokáže nikdo předem určit. – Pokud geneticky modifikované potraviny odmítneme, můžeme tomuto experimentu s přírodou a lidským zdravím zabránit.

### JAKÁ PŘINÁŠEJÍ GENETICKY MODIFIKOVANÉ POTRAVINY RIZIKA?

V současnosti tyto rostliny obsahují geny, které pocházejí z takových bakterií a virů, aby byly odolné proti různým škůdcům a plevelům. Zároveň tím však vznikají nepředvídatelná rizika pro životní prostředí a lidské zdraví. Vzhledem k tomu, že dosud neexistují studie, které by řádně zhodnotily dlouhodobá rizika geneticky modifikovaných potravin na lidské zdraví, není jasné, kam až se situace může vyvinout. Navíc rozšíří-li se GMO do životního prostředí, mohou se naprosto vymknout naší kontrole.

### JAK POZNÁM GENETICKY MODIFIKOVANOU POTRAVINU?

Od vstupu České republiky do Evropské unie 1. května 2004 vstoupila i u nás v platnost nová legislativa týkající se povinného označování geneticky modifikovaných potravin a krmiv. Spotřebitelé jsou tak důkladněji informováni a mají možnost výrobky z GMO odmítnout. Podle nové legislativy musí být označeny všechny výrobky, které obsahují či jsou vyrobené ze složek s obsahem více než 0,9% geneticky modifikovaných organismů.

Je třeba mít na zřeteli, že geneticky upravené plodiny, jako např. geneticky modifikovaná (GM) sója a GM kukuřice, mohou být obsaženy v desítkách tisíc potravinářských výrobků.

Každá složka či přísada vyrobená z geneticky modifikovaných organismů musí být na výrobku uvedena. Upozornění na přítomnost GM složky ve výrobku můžete obvykle nalézt na obale mezi informacemi o složení výrobku. Tyto informace jsou obvykle napsané velmi malým písmem. V obsahu složení může být např. uvedeno: vyrobeno z geneticky modifikované sóji.

### JAK JE TO S LEGISLATIVOU UPRAVUJÍCÍ POUŽÍVÁNÍ GMO?

Mezi nejčastěji geneticky upravované plodiny patří sója, kukuřice a řepka olejná.

V legislativě se však vyskytly jisté mezery. Například výrobky ze zvířat (maso, mléko, vejce), která jsou krmena geneticky modifikovaným krmivem, označeny být nemusí. Větší část geneticky modifikovaných plodin se používá jako krmivo. Uvážíme-li, že tři čtvrtiny z celkového množství geneticky modifikované sóji, kukuřice či řepky je využito jako krmivo pro prasata, skot a drůbež, jde opravdu o závažný problém. □

---

**Z materiálů Greenpeace. Máte-li zájem o další informace, můžete navštívit internetovou stránku [www.gmo.greenpeace.cz](http://www.gmo.greenpeace.cz).**





# CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ...

Již od pradávna měl chléb a pečivo nezastupitelnou roli ve výživě lidí: „Chléb náš vezdejší“. Tradičně se používala mouka z celých zrn, nikoliv mouka bílá.

Právě obaly zrna a zvláště pak klíček obsahují nutričně nejcennější živiny, vitamíny (skupiny B a E), minerální a balastní látky. Biopekaři právě proto používají přednostně celozrnnou mouku.

Základní surovinou pro ekologické mlynáře a pekaře je obilí vypěstované bez používání umělých hnojiv a dalších chemikálií. V obalech a v klíčku u konvenčně pěstovaného, chemicky ošetřovaného obilí se však mohou koncentrovat také zbytky pesticidů a těžké kovy. Dávejte proto přednost biochlebu a biopečivu, kde tato kontaminace nehrozí!

Nákupem biochleba a biopečiva získáváte jistotu, že při jeho výrobě nebyly použity geneticky modifikované organismy (ani u kvasnic) a žádné umělé chemické prostředky vylepšující chuť, vůni, strukturu, barvu a trvanlivost pečiva.

Výrobci biochleba a biopečiva používají: kvalitní celozrnné biomouky (špaldovou, žitnou, pšeničnou), biosemínka, neztužené rostlinné tuky, mořskou sůl, obilné bioslady, sušené bioovoce, čerstvě připravený kvásek.

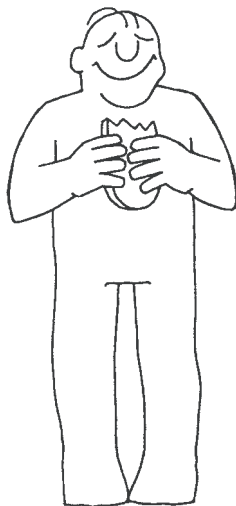
## JAK POZNÁTE, ŽE PRODEJNA NABÍZÍ CHLÉB A PEČIVO V BIODIVNOSTI?

Jako je tomu u všech ostatních nebalených bioproduktů, i u biopečiva je vám prodejce povinen předložit certifikát o původu produktů příslušné biopekárny, která mu biopečivo dodala. Certifikát bývá někdy umístěn přímo u pečiva. Na českém trhu je možné zakoupit i balené biopečivo, u kterého o ekologickém původu vypovídá národní logo – zelená biozebra a kód kontrolní organizace, uvedené na obale.

Biopekárny pečou chléb a slané i sladké biopečivo v několika druzích: např. 100% špaldový chléb, 100% žitný chléb, pšenično-žitný i pšeničný chléb, housky, rohlíky, bulky i bagety z pšeničné či špaldové mouky, špaldové loupáky s rozinkami, vánočky, mazance, koláče, záviny, šátečky a další.

## CO POTVRDILA VĚDA?

Výsledky studií potvrdily, že ekologicky pěstovaná pšenice je díky vyššímu obsahu zásobníků bílkovin (albuminů a globulinů) nutričně hodnotnější. Potkani v průběhu pokusů přesvědčivě preferovali pšenici



## KVÁSKOVÝ CHLÉB OBSAHUJE PŘÍRODNÍ ANTIBIOTICKY ÚČINNÉ LÁTKY, KTERÉ POSILUJÍ STŘEVNÍ MIKROFLÓRU.

z ekologického pěstování před týmiž odrůdami konvenčními. (Jednou z příčin je právě rozdílná skladba bílkovin pšeničného zrna.) V pokusech s volbou krmení upřednostňovali králíci, slepice i laboratorní potkani bioobilí.

Kvalita obilí pro pekařskou výrobu závisí především na obsahu a složení bílkovin. Obsah většiny esenciálních aminokyselin byl u ekologicky vypěstované pšenice o 5–15% vyšší než u konvenční. Vzorok pšenice z ekologického zemědělství vykazuje nižší zatížení toxiny, nižší obsah kadmia a nejsou zatíženy pesticidy.

## JE TO EKO – LOGICKÉ!

Biopekárny pro kynutí chleba používají tradiční kvásek vznikající jen smícháním mouky a vody. Za příznivé teploty pak dochází k přirozenému kvašení těsta. Kvásek je výborně stravitelný a působí jako přirozený konzervant. Chléb z něho upečený proto vydrží mnohem déle. Kváskový chléb obsahuje přírodní antibioticky účinné látky, které posilují střevní mikroflóru. Vybrané druhy droždí biopekárny používají pouze pro výrobu slanečného a sladkého drobného pečiva (dalamánků, baget, loupáků) a toustového chleba.

Biochléb a biopečivo jsou kvalitní, celozrnné, nebarvené a zdravé. Jako zodpovědný spotřebitel si ověřte, zda kupujete skutečné biopečivo. (Ne každé celozrnné a tmavé pečivo se může pochlubit kvalitou bio.) □

**Více informací o biopotravinách a ekologickém zemědělství najdete např. na: [www.biospotřebitel.cz](http://www.biospotřebitel.cz) nebo [www.pro-bio.cz](http://www.pro-bio.cz).**

## Naučme se znovu chodit...

Vědecký výzkum ukazuje, že rychlá chůze prospívá tělu, duši i duchu – a to v jakémkoliv věku. Jak chodíte je přitom stejně důležité jako to, že chodíte.

Můžete se zařídit podle několika jednoduchých doporučení:

Udržujte vzpřímený postoj, ramena mějte uvolněna a hlavu držte vzhůru.

Dívejte se přímo před sebe, přičemž se soustřeďte asi na tří- až čtyřmetrovou vzdálenost; nedívejte se na špičky svých bot a nepředklánějte se (a to ani, když jdete do kopce).

Ruce mějte spuštěny podél boků, tak aby se mohly volně pohybovat v rytmu vašich kroků.

Nesuňte dlaně v pěst, uvolněte se. Pažemi nemáchejte výše než do úrovně žeber.

Paty by se měla dotknout podložky jako první. Nezapomínejte krok důkladně prošlápnout až ke špičce nohy.

Udržujte přirozenou délku kroku. Chcete-li jít rychleji, je třeba zvýšit frekvenci a zkrátit délku kroků.

První týden pracujte na držení těla, potom se věnujte pohybu paží.

Wendy Bumgardner;  
[www.walking.about.com](http://www.walking.about.com)

## Smrt Oscara Wildea zavinila ušní infekce

Teprve plných sto let po smrti Oscara Wildea vyloučili vědci jako předpokládanou příčinu úmrtí známého dramatika syfilis – jednalo se o názor založený na pouhém mýtu.

Podle dr. Ashley Robinse z jihoafrické University of Cape Town Oscar Wilde prokazatelně nikdy syfilitidou netrpěl. Příčinou jeho úmrtí bylo chronické ušní zánětlivé onemocnění. Soudobé poznatky svědčily o tom, že Wilde postupně ztrácel sluch v důsledku dlouhodobého zánětu v pravém uchu. Toto pomalu se rozvíjející, potenciálně velmi nebezpečné onemocnění se výrazně zhoršilo během dramatikova uvěznění v letech 1895 až 1897 (kdy se mu přes stížnosti nedostalo ve většině případů žádného ošetření).

Poslední ranou pak byla operace, které se Wilde podrobil asi měsíc před svojí smrtí v listopadu 1900. Operace nejenže nezlepšila jeho sluch – přinesla mu naprosté ohluchnutí na pravé ucho – vzhledem ke stavu tehdejší medicíny a neexistenci antibiotik znamenala ve svém důsledku předčasnou dramatičnou smrt.

The Lancet, 2000; 556:1841-1843

# PROČ BÝT VEGETARIÁN?

*Lidé se stávají a jsou vegetariány z různých důvodů. Jedná se především o důvody zdravotní a etické, ale i o důvody sociální, ekologické, ekonomické, náboženské a estetické. Je nutno říci, že tyto důvody mohou spolu vzájemně souviset, jak uvidíme dále při bližším vysvětlení. V přesvědčení jednotlivých vegetariánů se tyto důvody různě kombinují.*

**Zdravotní důvody.** Žijeme v civilizaci, kde lidé konzumují příliš mnoho masa. Mnohé studie prokazují zdravotní prospěšnost bezmasé stravy v řadě aspektů (kardiovaskulární choroby, cholesterol, rakovina, obezita, krevní tlak, cukrovka, osteoporóza, fyzická odolnost). V důsledku intenzivního zemědělství a velkochovu zvířat se zvyšuje i obsah škodlivých látek v mase (např. umělé insekticidy a hnojiva, chemické prostředky stimulující růst zvířat včetně antibiotik, arzen). Poukazuje se i na to, že člověk je z anatomického hlediska bližší byložravcům než masožravcům.

## ETICKÉ DŮVODY

Kromě úcty k vlastnímu životu a zdraví, které si člověk sám nedaroval, motivuje lidi ke zřeknutí se masa úcta k životu zvířat. V moderním světě se k zabíjení zvířat přidaly nehumánní podmínky průmyslových velkochovů, ve kterých jsou zvířata chována. Často jim schází volný výběh, celý den tráví ve velice omezeném prostoru, připravena o sluneční svit a čerstvý vzduch. Mláďata jsou předčasně odstavována od rodičů. Např. brojleři jsou krmeni tak, aby jateční váhy dosáhly za nepřirozených 41 dní (ještě v 60. letech to trvalo 84 dnů), což poukazuje na drastické způsoby snižování nákladů. Slepícím se běžně uštípávají špičky zobáků, aby se nemohly vzájemně zranit. Před porážkou musí zvířata často vytrpět dlouhé transporty bez dostátku vody a krmiva. Existují již organizace aktivistů bojujících za práva hospodářských zvířat. Mnohá literatura popisuje nelidské podmínky, v nichž žije drtivá většina zvířat, jejichž maso se dostane na pulty obchodů. Moderní velkochovy včetně transportů bývají přirovnávány ke koncentračním táborem.

Především vegani poukazují na obdobné utrpení zvířat chovaných pro mléko a vejce a upozorňují, že laktoovovegetariánství je

z etického hlediska nedostatečnou volbou. Dojné krávy, jako ostatní zvířata ve velkochovech, jsou drženy uzavřené v nepřirozených podmínkách. Jsou vystaveny intenzivnímu cyklu březosti a hyperlaktace a přibližně po pěti letech jsou jako „opotřebované“ odeslány na jatka. Většina telat, která jsou „vedlejším produktem“ mlékárenského průmyslu, je určena k výkrmu na maso. Nosné slepice byly dokonce označeny za „stroj na výrobu vajec“. Narození kohouti jsou utraceni, zatímco nosné slepice se mačkají v klecích bez dostatečného prostoru a přežívají v bídných podmínkách, které jim neumožňují vybudovat si hnízdo a vykonávat další pro ně přirozené činnosti, což jim působí stres. Nepotřebné či málo produktivní nosnice jsou utraceny na jídlo.

Literatura poukazuje také na schopnost trpět zjištěnou u ryb. Singer zmiňuje vědecké výzkumy, které prokázaly, že i ryby dokáží pomocí vibračních zvuků projevovat „poplach“, „hněv“ nebo úzkost a strach, když jsou vyndány z vody. Je kritizován nepřirozený moderní velkochov ryb (prostorová stísněnost, popření stěhovavého pudu atd.), ale i pomalá smrt ulovením při klasickém rybaření (vytažení na háčku, nemožnost dýchat na suchu atd.).

Mezi etické důvody bychom mohli řadit také argumentaci vlivem stravy na povahu člověka. Lubicki tento důvod nazývá sociální příčinou a uvádí: „Zabíjení zvířat vyvíjí v člověku špatné náklonnosti a hrubosti. Není snad vraha, který by před vraždou

bližního nezabíjel zvířat. Vegetarismus zjedná převrat v mravech a životě společenském, ve kterém násilí člověka nad člověkem ustoupí pohnutkám ušlechtlejšího druhu.“ Mohli bychom hovořit o morálních důvodech vzhledem k vlivu na morální stav společnosti.

## EKOLOGICKÉ DŮVODY

Moderní intenzivní zemědělství je spojeno s negativním dopadem na životní prostředí. Obecně lze konstatovat, že živočišná produkce ve srovnání s rostlinnou vyžaduje více vody, energie různých forem (elektrina, ropa) a plochy. Uvádí se, že např. „spotřeba vody na 1 kg pšenice je asi 60 litrů,“ zatímco „na produkci 1 kg masa je ... potřeba 2.000 – 15.000 litrů vody.“ Stáda dobytka produkují 10% skleníkových plynů (25% metanu). Dle odhadů ročně produkuje 13 miliard tun odpadů (např. způsobují znečištění půdy, vody a vzduchu čpavkem a dusičnany). Pro vyšší produkci masa je třeba osít větší plochy polí, což vyžaduje více umělých hnojiv a různých pesticidů. Získávání nových pastvin pro dobytek nebo na pěstování sóji (obojí např. pro výrobu hamburgerů) vyžaduje kácení deštných pralesů ve Střední a Jižní Americe, zatímco v Africe se nadměrným spásáním půdy rozšiřuje plocha pouští. Také rybolov má negativní dopady na životní prostředí. V důsledku masového komerčního rybolovu hrozí „nebezpečí rychlého odrybnění oceánu.“ Mezi ohrožené druhy dnes



**MEZI ETICKÉ DŮVODY BYCHOM MOHLI ŘADIT TAKÉ ARGUMENTACI VLI- VEM STRAVY NA POVAHU ČLOVĚKA. LUBICKI TENTO DŮVOD NAZÝVÁ SO- CIÁLNÍ PŘÍČINOU A UVÁDÍ: „ZABÍJENÍ ZVÍŘAT VYVÍJÍ V ČLOVĚKU ŠPATNÉ NÁKLONNOSTI A HRUBOSTI.**



patří „slanečci v severní Evropě, sardinky v Kalifornii a tresky v Nové Anglii.“

### EKONOMICKÉ DŮVODY

Chov dobytka vyžaduje osetí větší plochy půdy než v případě přímé spotřeby rostlinných výnosů člověkem. Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation) a Organizace pro jídlo a zemědělství (Food and Agriculture Organisation) uvádí, že plocha jednoho hektaru uživí jednoho až dva lidi při chovu hovězího nebo skopového dobytka, 19 lidí při pěstování rýže a 22 lidí při pěstování brambor. Literatura uvádí různé množství laktoovegetariánů a veganů, které půda uživí ve srovnání s lidmi živícími se masitou stravou. Např. plocha 2 ha (louky, zahrady, pole) uživí 1 člověka konzumujícího maso, 14 vegetariánů nebo asi 50 veganů. Takové údaje samozřejmě závisí na druhu plodin a také na míře spotřeby živočišných potravin. „Maso je nejnákladnějším zdrojem jídla, protože dobytek spotřebuje většinu energetické a bílkovinné hodnoty krmiva na trávení a udržování těla. Více jídla můžeme získat, pokud půdu využijeme k pěstování úrody pro přímou lidskou spotřebu.“ Ekonomické důvody jsou úzce propojené s ekologickými a sociálními důvody.

### SOCIÁLNÍ DŮVODY

Jak bylo uvedeno dříve, země je schopná vyprodukovat výrazně více rostlinných potravin než živočišných. Předpokládá se, že snížení světové spotřeby masa by pomohlo v boji proti světovému hladu. Leahy uvádí dva argumenty proti účinnosti takové strategie. Za prvé, mnohé plodiny se dnes produkují pro dobytek. Při snížení spotřeby masa se sníží i poptávka ze strany farmářů. Za druhé, současná produkce potravin je více než dostatečná pro světovou populaci, ale problém spočívá v distribuci těchto potravin mezi světovou populaci. Nicméně studie zveřejněná International Food Policy Research Institute předkládá poměrně konzervativní odhad, že padesátiprocentní snížení spotřeby masa ve vyspělých zemích by snížilo počet špatně živých dětí v rozvojovém světě o 3,6 miliónů. Počet lidí zachráněných před strádáním hladem by byl vyšší, přičteme-li dospělé.

Uvádějí se i konkrétní příklady toho, jak lidé v rozvojových zemích doplácí na vysokou konzumaci masa v Severní Americe a Evropě. Dle jednoho odhadu evropský dobytek vyžaduje pro získání krmiva plochu vegetace sedmkrát rozsáhlejší, než je EU (pravděpodobně ještě před rozšířením v roce 2004). Např. Etiopie vyvážela krmivo do Británie v roce 1984, když vrcholil tehdejší hladomor. „Obdobně Severní Korea v roce 1997, v čase extrémního nedostatku jídla, vyvezla 1000 tun kukuřice do Japonska jako krmivo pro drůbež.“

### DUCHOVNÍ DŮVODY

V některých případech je vegetariánství motivováno náboženským přesvědčením, které ho buď nařizuje anebo k němu aspoň vede. (O vztahu náboženství a vegetariánství podrobněji jinde v práci.) Někteří vegetariáni jsou přesvědčeni, že strava ovlivňuje duchovní vnímavost člověka. Jako příklad může být uveden Dr. Bircher-Benner, vynálezce müsli, který píše: „V mozku si duch vytvořil orgán vnímání, umožňující vzařování do dané osoby. Mozek, podobající se sběrné čočce a shromažďující duchovní vzařování, umožňuje vznik vědomí, jehož jasné záření nám zprostředkovává vjem nás samých i našeho okolí. ... Tento nástroj je geniálním orgánem, kterým v nesčíslných vlásečnicích protéká krev, která ho využívá a zabývá všech odpadních látek. Čím je krev čistší, čím je dokonalejší její složení, čím je silnější její proudění, tím větší je schopnost nástroje zachycovat toto vzařování a sloužit jim. Vzhledem k tomu, že má tedy krev, případně vyživování a čištění mozku rozhodující význam pro fungování ducha v dané osobě, je na první pohled jasné, že každý nepořádek v životosprávě a zvláště nepořádek ve výživě, poškozují duchovní úroveň člověka. ... Záleží mi na tom upozornit vás na skutečnost, že duchovnost civilizovaného lidstva byla oslabena a poškozena všeobecně zavedeným nesprávným stravováním .... Záleží mi na tom upozornit vás na významnou závislost ducha na člověku, na stavu jeho cév, jeho těla, jeho mozku a konec konců na jeho způsobu výživy a života vůbec. Živé tělo je obdivuhodným chrámem, v němž by chtěl duch rozvíjet svou činnost.“

### ESTETICKÉ DŮVODY

Jako estetický důvod pro vegetariánství se uvádí zápach zvířecích mrtvol a mrtvých ryb. Na druhé straně je vegetariánská strava pestrá a příjemná pro zrak, čich a chuť. „Vzhled zabitého zvířete, zápach jeho krve v každém normálně citícím člověku vzbuzuje odpor, protože požívání masa přiči se lidské přirozenosti.“ Dále bychom mohli např. uvést kontrast mezi zrakovým a čichovým vjemem vepřina a ovocného sadu. Estetika je ovšem záležitostí subjektivního vnímání.

### PSYCHOLOGICKÉ DŮVODY

Někdy se vegetariánství obhájí i vlivem na duševní stav člověka. „Člověk masa nepojídající jest vytrvalejší v práci a mírnější povahou. Nepoddává se tak snadno hněvu, jakož i nemírnému pohlavnímu vzrušování, které jest příčinou tolikerých přečinů a zločinů.“ Toto zdůvodnění se prolíná s mravními důsledky stravy. □

**Z práce Jiřího Kulhavého „Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne“.**

### Kouření „trávy“ poškozují plíce

Kouření marihuany není tak nevinou rekreační zábavou, jak si možná někdo myslí.

Výsledky malé anglické studie (zahrnující dvacet účastníků ve věku od 19 do 30 let) totiž ukázaly, že již pravidelné kouření tří nebo čtyř „jointů“ týdně po dobu šesti let dokáže výrazně poškodit funkci plic. Současně je tělo okrádáno o antioxidanty, které chrání buňky před poškozením, což může vést k srdečnímu onemocnění či rakovině.

Dr. John Harvey z British Thoracic Society uvedl ve svém prohlášení, že je důležité, aby mladí lidé pochopili, jak může být kouření cigaret či marihuany nebezpečné.

### Mnozí lidé si připadají, že se časem mění...

Jak byste odpověděli na následující otázku? Jsem tou samou osobou, jakou jsem byl před osmi lety?

Nový výzkum ukázal, že mnozí lidé se domnívají, že nejsou stejnou osobou, jakou byli ještě před pár lety. Psycholog dr. Lampinen z University of Arkansas ve Fayetteville zkoumal záznamy 500 vysokoškolských studentů. Asi 30% studentů mělo pocit, že nemají – kromě tělesné schránky – se svým „starým člověkem“ (z doby před osmi lety) mnoho společného.

Podle vědců se možná jedná o podvědomý mechanismus, jak se vypořádat s životními událostmi anebo chováním, se kterými by člověk nejraději neměl nic společného.

### S plevelem proti rakovinám kůže?

Plevelnatá rostlina známá pod latinským názvem *Euphorbia peplus* roste v Evropě a běžně se vyskytuje i v australských příměstských oblastech. V Austrálii je již po staletí využívána jako lidový léčebný prostředek při některých druzích kožních onemocnění.

Během tříletého testování zkoumali australské vědci protirakovinný potenciál této rostlinky. Výtažek z rostliny byl poté pokusně užít v Brisbane's Mater Adult Hospital, kde jej lékaři podávali čtyřiceti pacientům s pihami a nezhoubnými kožními nádory.

První výsledky se ukázaly být velmi slibnými. U 88% pacientů došlo k naprostému vymizení pih i nezhoubných rakovinných nádorů. U většiny pacientů přítom stačila pouze třídní léčebná kúra.

## Obézní děti riskují inzulínovou rezistencí

Výsledky studie vypracované vědci z University of North Carolina na 688 venkovských dětech ve věku 11 až 14 let ukázaly, že ty děti, které trpěly obezitou, měly třiapadesátkrát vyšší riziko inzulínové rezistence – tedy syndromu, který často předchází rozvoj onemocnění cukrovkou II. typu.

Cukrovka II. typu (onemocnění, které u nás v současné době hrozí již skoro každému desátému obyvateli, pozn. překladatele) se typicky objevuje ve středním věku a je úzce svázána s obezitou.

Dr. JoAnne Harella, vedoucí studie a profesorka ošetřovatelství na zmíněné univerzitě, prohlásila, že pro ni bylo šokující zvláště tak výrazné zvýšení rizika. Při zkoumání zdravotních návyků dětí zjistila, že doporučovanou výživovou pyramidu postavily doslova hlavou dolů – právě ty potraviny, které by se měly užívat s mírou, tuky a sladkosti, totiž tvořily základ jejich jídelníčku.

Inzulínová rezistence je stav, při kterém přirozeně se vyskytující hormon inzulín ztrácí svoji schopnost odstraňovat nadbytek krevního cukru z krevního řečiště. Obezita nutí tělo produkovat stále větší množství inzulínu – aby udrželo hladinu krevního cukru pod kontrolou. Inzulínová rezistence se typicky vyskytuje (ale nebývá diagnostikována) asi dekádu před tím, než dojde k vypuknutí cukrovky II. typu.

## Epidemie duševních onemocnění v Austrálii

Podle výsledků prvního australského průzkumu tohoto druhu trpí více než půl milionu australských dětí nějakou podobou duševního onemocnění; pouze jednomu dítěti ze čtyř se přitom dostane lékařské pomoci.

Výsledky studie svědčí o tom, že plných 14% malých Australanů má vážné problémy s chováním, včetně soustavného lhaní a chození za školu. Až 20% dětí zřejmě trpí úzkostnými stavy a depresemi.

Vědci vyzpovídali 4 500 rodičů dětí ve věku od čtyř do dvanácti let plus množství dospívajících ve věku mezi 13 a 17 roky. Až 12% adolescentů bylo klasifikováno ve skupině asociálů, přibližně stejné procento z nich uvedlo, že již pomýšleli na sebevraždu. Agresivní chování u dětí hlásili rodiče u 6% chlapců a 5% děvčat.

Poznatky ukazují, že nárůst nemocí srdce a cév a zvyšující se výskyt řady druhů rakovin doprovází i zvýšené množství problémů v oblasti duševního zdraví.

# JEN DVĚ MOŽNOSTI

*Pro většinu vědců celého dnešního světa už není evoluční teorie jen pouhou teorií, ale je přijímána jako naprostý fakt. Samozřejmě, různí vědci se rozcházejí v názoru na tempo, režim a mechanismus evoluce, ale základní koncept této teorie byl ustanoven za paradigma.*

Dokonce i v křesťanském světě bylo staré nepřátelství mezi vědou a vírou více méně smeteno ze stolu a zapomenuto jako politování hodná neblahá minulost způsobená nevědomostí. Ostatně církev již udělala v minulosti chyby, které musela uznat tváří v tvář ohromujícím vědeckým důkazům stojícím proti jejímu učení. A tak věda získala v této bitvě převahu. Kdo by se dnes ještě opovážil odporovat jejím paradigmátům ve světle respektovaných objevů a pokroku v civilizovaném světě, který je jí připisován? Vzdělávací systémy celého světa jsou svědectvím této totální podřízenosti hlasu vědy tím, jak jednohlasně propagují evoluční teorii, za současného vyloučení všech teorií ostatních. A to se navíc zastánci literárně kritické metody pustili do prověřování Bible nejen v otázce původu, ale i z hlediska historického.

Evoluční teorie je předkládána na středních školách a univerzitách jako jediná přijatelná teorie o původu druhů. Dokonce již na úrovni základního školství je vtiskována do mysli dětí a mladých lidí jako nepochybnitelný fakt. Alternativní modely jsou nazírány se skepticismem, či dokonce s výsměchem. Navzdory všem těmto hendikepům stále ještě existuje velká skupina lidí, včetně eminentních vědců, kteří věří v Boha jako osobního stvořitele a souhlasí s doslovnou interpretací první knihy Bible nazvané Genesis. Tento fakt může ohromovat některé vědce zastávající evoluční teorii, ale je neodvolatelnou pravdou. V roce 1999 byla v Austrálii vydána kniha, ve které padesát vědců s akademickým titulem v oboru přírodních věd potvrdilo svou víru v doslovný biblický popis stvo-

ření. Kniha: „V šesti dnech aneb proč 50 vědců věří ve stvoření světa?“ byla publikována poté, co vědecký pracovník na Marquarie University v Sydney chtěl vyvrátit názor, že alespoň jeden vědec s univerzitním titulem tento doslovný popis podporuje. K výzvě se připojil i editor a chtěl ukázat, že přesně naopak mnoho vědců bude připraveno obhájit svou víru i na vědeckém základě. Všichni příspěvatelé měli doktorát ze státem uznaných univerzit celého světa a byli mezi nimi univerzitní profesori a badatelé z oblasti geologie, zoologie, biologie vůbec, fyziky, chemie, matematiky, lékařského výzkumu a inženýrství. Mnoho a mnoho dalších by přispělo, kdyby to prostor dovolil.

Vědci zastávající evoluční teorii namítají, že kreacionismus (názor, že svět byl stvořen se záměrem – pozn. překl.) není vědecký a nemůže být vědou, neboť je založen na předem přijaté ideologii, což jej vylučuje z oblasti vědy. Názory a zjevení víry nemohou být zkoumány vědeckými metodami,



a tak je třeba držet tyto dva světonázory odděleně. Zní to jako rozumný důvod. Jenže co když vědecká fakta ve skutečnosti souhlasí s biblickým paradigmátem? Budou pak tato fakta vyjmuta z oblasti vědy, tedy z oblasti faktů i celého vzdělávacího systému jen proto, že jsou zaznamenána v Bibli? To právě by pak bylo vyloučeno jen proto, že bylo přijato předem (jako předpojatost,





před vědeckým zkoumáním – pozn. překl.) a pravda by byla pošlapána a vyhozena z okna. Pokud biblický scénář je skutečně pravdivý, pak by věda byla odsouzena k bloudění v temnotě mimo meze pravdivosti. Jsou zde jen tyto dvě možnosti: Svět, tak jak ho známe, vznikl buď přírodními procesy nebo byl stvořen inteligentním tvůrcem. Žádná jiná možnost není.

Já sám jsem byl konfrontován ve svém životě s tímto dilematem a stál na obou stranách konfliktu. Po většinu svého života jsem coby zapřisáhlý evolucionista předkládal teorii evoluce jako bezpochybný fakt svým studentům. Svě vzdělání jsem získal na sekulární, necírkevní univerzitě, dobře známé svými průlomovými názory a výzkumy na poli evoluce. Světově proslulí evolucionisté jako Robert Broom zformovali myšlení a směřování zdejší katedry zoologie, kde jsem získal většinu svých znalostí. Zde nebyl žádný prostor pro jakékoli jiné paradigma. Po dvacet let mé učitelské a badatelské kariéry mne tak pohlcovал přírodovědný pohled na původ druhů, že ani v mém myšlení nebyl žádný prostor pro jakékoli alternativní řešení.

Jako mladý vysokoškolský učitel jsem byl čas od času konfrontován studenty, kteří věřili v doslovné biblické stvoření světa, ale nemělo to na mne žádný vliv. Někdy jsme dokonce i hostili kreacionisty na naší univerzitě. S potěšením jsme jim trhali argumenty na kousky a vysmívali se jejich úsilí v následujících přednáškách. Nebylo to tím, že bychom se chtěli pokřiveně stavět k jejich snahám. Zkrátka jen byly naše názory tak velice vzdálené jeden od druhého, že rozdílnosti v nich byly neslučitelné. Zatímco náš názor byl zjevně správný, musel ten druhý být směšný. Zpětné promyšlení těchto událostí mne přivedlo k zjištění, že náš pohled zahrnoval více než pouhou vědu. Zahrnoval víru. Biblické paradigma bylo odmítnuto ve prospěch našeho a my by-

## MANAŽER

*Každá doba má své hrdiny. Některá má své světce, kteří duchovním nasazením usilují o to, aby přinesli spásu bližním. Jiná má vojevůdce; ti v udatných bitvách šíří slávu a moc svého kmene či národa.*

Naše doba má manažery. Jsou to zároveň světci i hrdinové. V tuhé odříkání pracují dvacet a více hodin denně, aby přinesli požehnání své firmě a všem jejím zákazníkům. Svádějí tuhé boje s neúprosnou konkurencí a v čele ostatních zaměstnanců šikují své voje do rozhodné bitvy o vyšší produktivitu práce.

Každá doba své hrdiny obdivuje. V naší uspěchané době nezbývá na obdivování příliš času, a tak jsou manažeři často nuceni obdivovat se sami sobě. Činí tak s důkladností a systematickostí sobě vlastní. Podle některých předstávají proto vhodný objekt pro psychiatry.

Ve své knize Věk narcismu shrnuje Christopher Lasch patologické rysy této profese. Črtá obraz manažera jako tvora, jenž je nutkově puzen k tomu, stát se trenérem jakéhokoliv mužstva, jen když je povede od vítězství k vítězství. Nejde mu totiž o problémy, které řeší, ale o to, aby na něj bylo vždy dobře vidět jako na úspěšného řešitele. Zdaleka nejlépe se mu prý daří tam, kde se nejedná ani tak o podávaný výkon jako o kvalitu prezentace, tedy o dojem, jenž činí na druhé. Nejschopnější manažeři dokáží udělat, vyslovit a zařídit cokoli, aniž by si nadělali nepřátele v kategorii lidí, v níž si nepřátele dělat nechťejí.

Manažer musí být mladý a úspěšný, a to i v případě, že bez větších úspěchů pomalu stárne. Je proto zásadně otevřen všem novým ideám, aniž by v ně zároveň nutně věřil. Slouží mu především k udržování vědomí, že je mnohem pružnější než druzí. (...) Je přátelský a velmi rád navazuje osobní vztahy, které vnímá vždy jako schůdky k většímu vlivu a úspěchu. Svou práci vnímá jako sport a její cíl spatřuje ve vítězství nad méně pružnými týmy druhých manažerů. Čím je starší, tím obtížnější bývá pro něho budit zdání, na němž si tolik zakládá. Pokročilý střední věk ho zasahuje jako přírodní katastrofa.

Obrázek manažera, jež črtá Christopher Lasch, je opravdu hodně škodolibý a zřejmě dosti povrchní. Manažer jako hrdina našich dní by si zasloužil mnohem hlubší analýzu. Už proto, že bez těchto velkých organizátorů bychom byli my, obyčejní svobodní občané, docela bezprizorní. Vždyť jim vděčíme za všechno, co máme, a za mnohé z toho, čím dnes jsme. □

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

chom ho bránili vehementně, až nesmlouvavě. Ale co jiného jsme ve skutečnosti bránili než jen pouhou teorii? Ano, v našich myšlenkách to nebyla pouhá teorie. Stal se z ní fakt i přes to, že původ všech věcí ani nemůže být předmětem studia empirických věd (= zkušenostních věd. Věda zkoumá předměty z naší zkušenosti. Ale s počátkem světa žádnou zkušenost mít nemůžeme. – pozn. překl.). Otázka počátku všech věcí musí proto zůstat v oblasti víry; ať již víry v evoluci či víry v Boha.

Boj mezi těmito protichůdnými pohledy není bojován nikde tak důsledně, jako na univerzitách celého světa. Zuří ale i na mnoha dalších rovinách společnosti, v neposlední řadě v myslích obyčejných lidí.

Ano, byly snahy smířit oba póly propagováním jakési formy teistické evoluce, ale tato polovičatá řešení jsou pro ateistické evolucionisty stejně nepřijatelná, když ve svém paradigmatu nemají žádný prostor pro existenci jakéhokoliv „vyššího bytí“. Navíc je s tímto kompromisem spojeno tolik teologických problémů, že důsledný věřící křesťan ze své pozice také nemůže tuto ideologii přijmout. Konflikt je úporný a tvrdý a není možné ho vyřešit smírně, jak jsem sám měl zjistit. □

**Z knihy prof. dr. Waltera Veitha „Genesis Conflict“. K vydání připravuje OS Maranatha.**

# VZPLANUTÍ LÁSKY

*Chvilku si povídejme o vzplanutí lásky. – Určitě jste viděli paprsky slunce, jak pronikají korunami stromů do stínu lesa. Jistě také znáte padající hvězdy, které náhle vzplanou a krátkými záblesky světla protnou noční oblohu. A určitě jste slyšeli o výbuchu energie, která se občas v přírodě bez kontroly neočekávaně uvolní.*

Možná jste také prožili vzplanutí lásky. Třeba jste to tak přímo nenazvali, ale pocítili jste to.

Vzplanutí lásky. Spontánní projev citu. Citlivá chvíle sálající lásky. Vznícená oddanost. Výbuchy něžnosti. Mohu to ilustrovat?

Jste s manželem na nějaké oslavě. Na takovém tom večírku, kdy postáváte ve skupinkách s lidmi, povídáte si s nimi, jíte a pijete. Ty se bavíš s několika ženami a tvůj manžel na druhém konci místnosti diskutuje ve skupince mužů. Vy si vyměňujete názory na své manžele a převládá negativní názor. Ženy si stěžují, jak dlouhé hodiny jejich muži věnují svým koníčkům, a hovoří se i o špinavých ponožkách a přescasech v práci. Ty mlčíš, protože k tomuto tématu v podstatě nemáš co říct. Ten chlapík, kterého sis vzala, není dokonalý, ale také to není žádný mizera. Srovnáváš ho nyní s ostatními a zjišťuješ, že je ve skutečnosti úžasný. Vyměnil víc dětských plenek, než musel, a koníčky odložil od té doby, kdy se vám narodilo poslední dítě. Přes místnost na něho pohlédneš a musíš se

usmát, když vidíš, jak si popotahuje kravatu, kterou jsi mu pro tento večer přidělila. Je pořád stejně hezký jako tenkrát, když jste se potkali. Možná je trošku obtlouštější a plešatější, ale to nevímáš. Ty prostě vidíš muže, který se zmocnil tvého srdce. A náhle cítíš, že bys byla ochotná pádlovat v kánoi až do Číny jen proto, abys mu řekla, jak jsi šťastná, že to udělal.

To je vzplanutí lásky. Tady je další.

Už je to nějakou dobu, co jsi naposled choval dítě. Dokonce je to už dávno, kdy ses vůbec ocitl v blízkosti nějakého malého dítěte. A teď jsi s ním sám. Vaše děti se tu zastavily a nechaly ho tu na celý večer. Žena se ještě rozběhla do obchodu něco nakoupit, a tak jste tady jen ty a tvůj vnuk. Je mu teprve několik dnů a v dece je stejně pevně zabalený, jako

se balí doutníky. Jak ho houpáš v náručí, uvědomuješ si, že je to poprvé, co jste spolu sami. Se všemi fanfárami a přáteli v nemocnici jste dosud neměli ani chvíliku soukromí – až teď. A tak sedíš ve svém obrovském křesle a obracíš si ho tak, abys mu viděl do obličejce. Představuješ si budoucnost, jeho budoucnost: první krůčky, první polibek, fotbal, střední školu. Rád bys věděl, jaké to je, být dítětem ve světě, kde bolest jako by pobývala na každém rohu.

Když se díváš na ta očička a nosánek, který zdědil po druhé větvi vašeho rodu, cítíš, že tě cosi zasáhlo. Z ničeho nic se dostavil záblesk přichylnosti. Najednou si uvědomuješ, že samo peklo by muselo jít přes tvou mrtvolu, aby se dostalo tady k tomu maličkému, který nese tvoje jméno. „To bude dobré,“ slyšíš sám sebe říkat nad spícím děťátkem. „Ať se děje cokoli, nezapomeň, že jsem tady. Všechno bude v pořádku.“

A mohu ještě jeden příklad?

Vracíš se domů celý rozmrzelý, protože posunuli termín, na kterém ti záleželo. Ona přišla domů mrzutá, protože ve školce větší pětileté dceruše nedali lék, který měla dostat. Každý z vás jste od toho druhého čekal trochu vzájemného pochopení, ale to se nestalo. A tak tady sedíte u stolu a večeříte – rozmrzelý s nabručenou – a s vámi malá Emily. Ta spíná ručičky k modlitbě (jak jste ji to učili) a vy dva skláníte hlavy (ale ne svá srdce) a posloucháte. Odkud se ta modlitba vzala, to ví jenom Bůh.

„Bože, tady je Emily. Jak se máš? Já se mám dobře, díky. Tatínek a maminka jsou naštvaní, ale já nevím proč. Máme hezkého ptáčka a hračky a bramborovou kaši a jeden druhého. Bože, mohl bys je uklidnit, aby nebyli naštvaní? Prosím tě, udělej to, protože jinak budeme mít dnes večer dobrou zábavu jenom my dva. Amen.“

Modlitba je vyslyšena ještě před koncem. Oba dva se na sebe podíváte uprostřed modlitby, nakonec se zasmějete, kývnete hlavou a jeden druhému se omluvíte. A oba děkujete Bohu za ten hlásek, který vám připomněl, na čem opravdu záleží.

To způsobují vzplanutí lásky. Připomínají vám, na čem ve skutečnosti záleží. Je to takový telegram, doručený od někoho známého, který vás upozorňuje, abyste si vážili pokladu, dokud ho máte. Šepot anděla, nebo někoho takového, který vám připomíná, že to, co máte, je větší než to, co chcete, a že to, co je naléhavé, není vždycky důležité.

To jsou vzplanutí lásky. Jistě jste je poznali. Já jsem je také prožil. A možná vás překvapí, že je znal i Ježíš. Prožíval je často... opravdu mnohokrát.

Jednou k tomu došlo, když se setkal s ochrnutým. Ten člověk nemohl chodit. Nemohl se ani postavit. Údy ho neposlou-

chaly a tělo měl celé pokroucené. Jen ležel a rozhlížel se, jak svět kolem něj plyne.

Možná ochrnul následkem obrny, která zasáhla jeho tělo krátce po narození. Zatímco ostatní děti skákaly a běhaly, on zápasil se lžící při každém pokusu donést si ji k ústům. Když jeho sourozenci mluvili a zpívali, chtěl se přidat, ale vyslovoval nezřetelně. Zřejmě nikdy nepoznal, jaké to je, být zdravý.

Nebo to možná poznal. Třeba někdy zdravý byl. Možná kdysi dávno ho lidé znali jako velice schopného. Snad byla doba, kdy všechny ostatní předběhl, kdy byl ze všech nejsilnější. Je možné, že si každé dítě ve vesnici přálo být jako on.

Pak ale přišel pád – pád do rokle, možná pád ze schodů. Nesnesitelná byla bolest hlavy, která následovala, ale necitlivost v nohou i rukou byla ještě mnohem horší. Chodidla se mu na konci nohou postupně zkroutila a ruce mu po bocích visely jako prázdné rukávy. Svoje údy viděl, ale necítil je.

Ať už se jako ochrnutý narodil nebo ochrnutl později – konečný výsledek byl stejný: byla to naprostá závislost na druhých. Někdo mu musel umýt obličej a celého ho vykoupat. Nemohl se sám vysmrkat ani si vyjít na procházku. Když běžel, bylo to jen ve snu, ze kterého se probudil do těla, jež nebylo schopné se ani otočit. A pak nemohl usnout pro všechnu bolest, kterou ten sen vyvolal.

„To, co potřebuje, je nové tělo,“ řekl by kdokoli, kdo alespoň trochu uvažuje. Potřebuje, aby Bůh obnovil, o co ho tragédie oloupila: pohyblivé ruce schopné uchopit a roztančené nohy.

Když se na něj lidé podívali, neviděli člověka. Viděli tělo, které potřebuje zázrak. Tak to nemohl vidět Ježíš, ale viděli to lidé. A viděli to tak i jeho přátelé. A tak udělali to, co by pro kamaráda udělal kdokoli. Snažili se mu sehnat pomoc.

Začalo se říkat, že do města přišel tesař, který se stal učitelem a pak začal dělat zázraky. A jak se ta zpráva šířila, lidé se začali sbíhat. Přicházeli z každé díry a chatrče v Izraeli. Přicházeli jako vojáci vracející se z bitvy – ovázaní, zmrzačení, nevidomí. Staří lidé s vrásčitými obličejí a bezzubými ústy. Mladí s hluchými děťátky a zlomenými srdci. Otcové se syny, kteří nemohli mluvit. Ženy s klíny, které nepřinášely plody. Zdálo se, že se svět přišel podívat, jestli onen muž je skutečný, nebo jestli má pravdu, nebo obojí.

V době, kdy tam přátelé došli, byl už dům plný. Lidé se do něj tak cpali, že úplně zatarasili vstup do domu. Děti seděly v oknech. Jiní nakukovali přes ramena. Jak jen by mohla tahle skupinka přátel upoutat Ježíšovu pozornost? Stáli před rozhodnutím: buď se nějak dostaneme dovnitř, nebo to vzdáme.



Co by se asi stalo, kdyby to vzdali? Kdyby pokrčili rameny a zamumlali si pod vousy něco o příliš velkém zástupu a stydnoucím obědě, kdyby se otočili a odešli? Vždyť koneckonců udělali skutek dobrý až až, když vůbec přišli. Kdo by jim mohl vyčítat, kdyby se obrátili a vydali na cestu zpět? Pro druhého člověka můžete něco udělat jen odtud potud. Těmhle přátelům to však nestačilo.



Jeden z nich přišel s nápadem. Ti čtyři se sklonili nad ochrnutým a vyslechli plán; vyšplhat se nahoru na dům, probourat se střechou a spustit přítele na vlastních opascích.

Bylo to riskantní – mohli spadnout. Bylo to nebezpečné – mohl spadnout on. Nebylo to ani zdvořilé; rozebrat střechu je přece drzost. Bylo to dotěrné. Vždyť Ježíš toho měl dost na práci i bez nich. Byla to ale jediná šance, jak se k němu dostat. A tak vyšplhali na střechu.

Takové věci dělá víra. Způsobuje neočekávané. Upoutává Boží pozornost. Podívejte se, co říká Marek ve 2. kapitole: „Když Ježíš viděl jejich viru, řekl ochrnutému: ‚Synu, odpouštěj se ti hříchy.‘“ (v. 5)

Konečně, někdo ho vzal za slovo! Čtyři muži v něj natolik skládali naději a tolik měli rádi svého kamaráda, že využili příležitost. Nosítka spouštěná od stropu byla znamením, že někdo věří! Jen pro několik okamžiků s oním Galilejcem byl někdo ochotný vyvolat trapnou situaci a riskovat třeba i úraz. Ježíše to dojala.

Jako ženu, kterou přemohla láska ke svému tloustnoucemu, ale milovanému muži.

Jako dědečka, odhodlaného chránit vnuka.

Jako rodiče, přemožené modlitbou vlastního dítěte.

Ježíše dojala scéna víry. A tak aplauduje – když ne přímo rukama, tak přinejmenším v srdci.

A nejen že tleská, ale on i žehná. A my se stáváme svědky vzplanutí Boží lásky.

Přátelé ubožáka po něm chtějí, aby jim uzdravil kamaráda. Ale Ježíš se nespokojí pouze s uzdravením těla – on chce uzdravit

Opravdu, měli bychom tu drzost o tohle požádat? Ne. My, stejně jako ti přátelé, bychom žádali mnohem míň.

Prošli bychom o maličkosti, jako je dlouhý život, zdravé tělo a dobré zaměstnání. Z našeho pohledu velké prosby, ale z Božího pohledu je to, jako kdybychom sáhli po mopedu, když on je připraven dát nám přepychové auto.

Protože věděl, že ochrnutý neumí požádat o to, co potřebuje, Ježíš mu to stejně dal: „Synu, odpouštěj se ti hříchy.“ (v. 5)

Farizeové začali reptat. To není košer. Každý židovský začátečník ví, že odpouštět hříchy může jenom Bůh. (v. 7)

Svým mumláním vyprovokovali Krista k jedné z největších jeho otázek: „Je snadnější říci ochrnutému: ‚Odpouštěj se ti hříchy,‘ anebo říci: ‚Vstaň, vezmi své lože a chod?‘“ (v. 9)

Pokuste se na tu otázku odpovědět vy. Co je pro Ježíše snadnější? Dát odpouštění duši, nebo uzdravit tělo? Co přinese Ježíši méně bolesti? Poskytnout onomu muži zdraví, nebo mu poskytnout nebe?

K uzdravení nemocného těla stačilo jen vyřknout jednoduchý příkaz. Odpustit mu hříchy znamenalo prolít vlastní krev. To první se odehrálo v domě přátel. To druhé na vršku mezi lotry. To první ho stálo slovo, to druhé ho stálo jeho tělo. To první bylo dílem okamžiku. Za druhé zaplatil životem. Co bylo snadnější?

Jeho láska ke skupině věřících přátel byla tak silná, že vykonal daleko více, než žádali. Šel až za jejich prosbu, rovnou na kříž.

Ježíš dobře zná cenu milosti. Dobře zná cenu odpouštění. A přesto ji nabízí. Z jeho srdce proudí láska.

A mimochodem, on se nezměnil. Totéž, co se stalo tehdy, se odehrává i dnes. Bůh vidí, když uděláme krok víry. Tentýž obličej, který se rozzářil nad ochrnutým, září i nad alkoholikem, který odmítne svou láhev.

Tytéž oči, které se radostí roztačily nad přáteli, roztačí se i nad maminkou a tatínkem, kteří udělají všechno možné pro to, aby své dítě přivedli k Ježíši. A tytéž rty, které oslovily člověka v Kafarnaum, mluví k muži v Detroitu, k ženě v Belfastu, k dítěti v Moskvě... kdekoli a ke každému, kdo se odváží přijít do Boží blízkosti a poprosit o pomoc.

A přestože to my tady neslyšíme, slyší to anděl. Celé nebe se musí zastavit, když v dalším vzplanutí lásky pronese jediná slova, na kterých skutečně záleží: „Odpouštěj se ti hříchy.“ □

---

**Z knihy Maxe Lucada „On i dnes odvaluje kameny“. Vydalo nakladatelství Luxpress.**

# 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

15. ledna

Včelí produkty – skrytý poklad zdraví  
Přednáší Jana Konečná

22. ledna

Devět důvodů, proč nejsou fakta  
o výživě přijímána

Přednáší ing. Robert Žižka

29. ledna

Emoce a nemoce

Přednáší Lenka Barnincová

5. února

Ořechy – nový zážrak ve výživě

Přednáší ing. Robert Žižka

12. února

Čajovníkový olej (lékárníčka v lahvičce)

Přednáší Jana Konečná

19. února

Jarní únava útokem

Přednáší Lenka Barnincová

26. února

Síla mozku a východisko z depresí

Přednáší ing. Robert Žižka

4. března

Zelená pro zdraví (důležitost chlorofylu)

Přednáší Jana Konečná

## 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, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

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

## PEČENÍ CHLEBA

Výroba chleba může být docela složitá záležitost. Ne však natolik, aby mě od tak ušlechtilého úmyslu odradila. Několikrát se mi stalo, že se mi chléb nepodařil a nebyl jedlý – z různých důvodů:

Nevykynutí kvásku (staré droždí, studená nebo horká voda), nedostatečné nakynutí (použití studené vody nebo chladná místnost při kynutí), překynutí těsta a „spadnutí“ chleba, zapaření těsta (při kynutí v těsné blízkosti tepelného zdroje), špatné anebo slabé prohnětení, nedostatečné dopečení, a tím pádem blátivá konzistence.

Při příliš horké troubě se může upéct kůrka – nikoli však těsto uvnitř, při nedostatečně horké troubě může být také chléb nedopečený, při dlouhém pečení silná a suchá kůrka.

Jiná savost (příp. jiný druh a jemnost) mouky oproti mouce autora receptu, chléb přilepený k plechu (v případě nevymaštěného plechu), silný a připálený spodek chleba (v případě hojného vymaštění plechu).

Může se také stát, že se vám podle jednoho receptu chléb povede a podruhé, podle toho samého receptu, bude nepovedený. Proto několik prvních pečení může být pro vás školou, která vás naučí rozpoznávat a správně odhadovat míru nakynutí, teplotu trouby, konzistenci a teplotu těsta. Také se naučíte správnému způsobu hnětení a odhadnutí času dopečení chleba.

Kvůli případným neúspěchům dílo určitě nevzdávejte. Po několika pokusech se můžete stát specialisty, kteří začnou brzo vymýšlet svoje vlastní recepty a technologické přípravy.



Nesnažte se za každou cenu napodobit chléb, který kupujete v obchodě, ani získat stejnou konzistenci a pórovitost. Zdravý celozrnný chléb bez „zlepšovacích přípravků“ bývá hutnější, sytější a současně také mnohem výživnější. Upečený chléb by nikdy neměl být kyselé chuti a měl by být dobře dopečený. Proto je vhodnější péct menší chleby.

Vámi upečený zdravý chléb vám udělá radost, a v případě, že jej nabídnete (darujete) třeba sousedce, utuží vaše vztahy. Chléb (a sůl) je prastarým symbolem pohostinnosti Slovanů. Hodně štěstí!

## CELOZRNNÝ CHLÉB

Celozrnný chléb je hutnější, hustější a tmavší, avšak jeho hlavní předností je dostatek vlákniny a o 300 % vyšší biologická hodnota oproti chlebu z bílé mouky.

Kvásek: mouka 1 PL, sůl špetka, cukr přírodní 1 PL, droždí čerstvé 1,5 kostky 75g, vlažná voda 2 š (zde 1 š = 1,8 dcl)

Těsto: polohrubá mouka 6 š, celozrnná pšeničná mouka 6 š, ovesné vločky 2 š, lněné semínko 3/4 š, drcený kmín 1,5 PL (na sucho osmahnout), cukr přírodní 1–2 PL, sůl 1/2 PL, vlažná voda 3 š

Mírným smícháním surovin připravíme kvásek, který necháme nakynout na teplém místě. Lněné semínko zčásti pomeleme na kávovém mlýnku a přidáme je k ostatním suchým surovinám. K promíchaným suchým surovinám přidáme nakynutý kvásek a vodu. Hnětením vypracujeme těsto, které pak necháme vykynout.

Po nakynutí pomůžeme pracovní stůl a oddělíme si část na chléb a část na pečivo. Část na chléb rozdělíme podle velikosti chlebové formy, prohněteme, vytváříme válec, vložíme jej do vymaštěné chlebové formy a necháme nakynout. Část na pečivo prohněteme, vytváříme válec a dělíme na stejné kousky, které ukládáme na mírně vymaštěný plech (můžeme kousky tvarovat podle vlastní fantazie) a necháme nakynout. Můžeme je posypat různými druhy semínek.

Nakynutý chléb i pečivo vkládáme do vyhřáté trouby (180 °C) a pečeme: pečivo cca 15 minut, chléb pak dopékáme při tep-



lotě 160 °C. Celkový čas pečení chleba je 35–50 minut. Po upečení necháme pečivo vychladnout, chléb pak vyjmeme z formy a položíme na rošt.

### KEŠU MLÉKO

voda vařící 1 litr, kešu zlomky 100g, med 2–3 PL, vanilka podle chuti, sůl 1/3 čl

Kešu umixujeme za pomoci ponorného mixéru s 2–3 dcl vody na hladký krém. Potom přidáme sůl, med, případně vanilku a zbytek vody (zůstatek z 1 litru) a mixujeme.

Vzniklou tekutinu konzistence mléka přecedíme přes husté sítko. Přeceděnou tekutinu používáme jako lahodný zdravý nápoj (třeba namísto mléka) nebo jako základ pro přípravu koktejlů (banánový, broskvový apod.).

Přeceděnou hustou část (kešu) můžeme použít na přípravu chutné pomazánky (smíchat s medem, vanilkou nebo karobovým práškem apod.).

Podobným způsobem připravíme i jiné druhy vysoce kvalitních nápojů (např. mandlové, sezamové, slunečnicové, kokosové

či lísko-oříškové mléko). Vzhledem k různému obsahu cenných látek v jednotlivých ořeších a semenech je prospěšné tyto nápoje v našem jídelníčku střídat.

### CELOZRNÉ TĚSTOVINY S KOKOSEM A JABLKY

Toto jídlo můžeme podávat jako sladký oběd nebo lehkou večeři.

voda (dostatečné množství), sůl 1/2 čl, olej 1 PL, celozrná vřetená barevná 400g, sójové mléko ochucené 2 dcl, kokos 2 š (zde 1 š = 1,4 dcl), instantní mouka 2 PL, med 2 PL, jablka 4ks, strouhanka podle chuti

Ve vroucí osolené vodě s přidavkem oleje uvaříme do měkka celozrné těstoviny a scedíme. Než se těstoviny uvaří, dáme do misky převařit sójové mléko, do kterého po odstavení vmícháme kokos, instantní mouku a med. Jablka si nastrouháme na pyré i se slupkou.

Těstoviny smícháme s kokosovou směsí a podáváme přelité jablečným pyré a posypané na sucho opraženou strouhankou. □

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin!**

Rekondiční pobyty  
zdravého životního stylu



# NEWSTART 2008



*Newstart*

masáže / přednášky / vodoléčba  
škola vaření / rehabilitační cvičení  
vegetariánská strava

Program je určen všem:

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

**Bližší informace & přihlášky na str. 22**

## 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 řecký 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 zásobných bioprodejnách.  
[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)



CL © 10/007



# VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků a podřízení se jednoduchým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací.

## Komentář lékaře

V roce 1997 jsem byl poprvé pozván k odborné spolupráci na rekondiční a ozdravný pobyt NEWSTART. Na těchto pobytech bylo mým úkolem změřit a vyhodnotit parametry rizikových faktorů civilizačních nemocí (hmotnost, BMI, vrstvu podkožního tuku, krevní tlak, sérový cholesterol a krevní cukr) vždy na začátku a potom na konci pobytu.

Aktivní účast na těchto pobytech již po sedmi dnech přinesla významné snížení

všech měřených hodnot. V současnosti máme vyšetřeno kolem 1 500 účastníků pobytů a statisticky zpracované objektivní výsledky jsou zahrnuty do vědeckých studií.

Převratné a nečekaně pozitivní výsledky jsme uveřejnili také v časopise *Cor Vasa*, který je určen pro všechny lékaře kardiology v ČR. Cílem publikování byla snaha o to, aby se tito odborníci při své léčbě a prevenci civilizačních nemocí soustředili prioritně na jednoduché změny životního stylu před léčbou medikamenty. Mnohé z těchto změn přináší změny rychle, trvale a bez vedlejších účinků.

Na snížení uvedených hodnot, a tím i rizikových faktorů nemocí se významně podílí: nízkoenergická rostlinná strava s racionálními principy stravování, příjem dostatku pitné vody (kolem 2 litrů denně), tělesné cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu a slunci, absence kouření, alkoholu, kávy a dráždivých koření, důraz na vyvážený režim práce a odpočinku (dostatek spánku), aktivní víra a naděje v Boha.

Tyto faktory nejsou závislé na proplácení zdravotních pojišťoven, ani je nemusíme shánět jako zázračný elixír. Jsou po ruce každému a kdykoli. Čím blíže budeme tomuto ideálu životního stylu, tím menšímu riziku se vystavíme.



## NEWSTART '08

Rekondiční pobyt NEWSTART může být ideálním začátkem na cestě k obnovení a získání zdraví i pro vás!

*Doc. MUDr. Jaroslav Slaviček, CSc.*

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.)

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

**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! Hotel Rankl, Šumava: 2.–9. listopadu 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](mailto:newstart@countrylife.cz)

**www.magazinzdрави.cz**



# SÓJOVÉ BOBY

Sója je nazývána rostlinným masem, rostlinou budoucnosti, zázračnou rostlinou. Obsahuje nejvíce bílkovin ze všech plodin, a to bílkovin plnohodnotných. Její bílkovina se rovná bílkovině masa, mléka i vajec. Na rozdíl od masa neobsahuje hnilobné bakterie, cholesterol a další škodlivé látky. Poskytuje obživu asi 1 miliardě obyvatel a je vhodná pro všechny – mladé, staré, zdravé, nemocné, duševně i tělesně pracující. Je vhodná při revmatických onemocněních, dně, osteoporóze, překyselení, pálení žáhy apod. Obsah minerálů činí 4,5–5%, a je 7× vyšší než u mléka, 5× vyšší než u masa a vajec, 3× vyšší než u obilné mouky a 2× vyšší než u běžných luštěnin. Vysoký obsah vitaminů B1 a B3, lecitinu, vápníku a hořčíku působí na nervovou soustavu. Nahrazení masa sójou působí blahodárně při neurózách, depresích, roztroušené skleróze apod. Sojové boby a výrobky z nich poskytují vysoce kvalitní tuky, jež chrání cévy před aterosklerózou, infarkty a mrtvicemi. Sójový tuk působí příznivě na činnost nervové soustavy, stav pokožky a látkovou přeměnu. Obsahuje mnoho vitamínu E, přes 50% nenasycených mastných kyselin. Snižuje cholesterol, upravuje krevní tlak do normálu a působí jako rozbíječ i prevence žlučových kamenů. Sója a výrobky z ní jsou vhodnou stravou při nádorových onemocněních místo masa, které škodí, při vyčerpání, rekonvalescenci, po těžkých nemocech všeho druhu. Obsahuje hodně vlákniny, čímž působí preventivně proti divertikulům. Jak bylo zjištěno, sója a sojové výrobky poskytují ochranu proti rakovině. Ze sóji se vyrábí mnoho potravin: sojová mouka (vhodná do těsta jako náhrada vajec), sojové maso, sojové párky, sojové hamburgery, sojový sýr TOFU, sojové jogurty, sojové mléko instantní, sojové mléko tekuté, sojové pudinky, tempeh, miso pasta, sojové omáčky a další a další potraviny. Spíše než sojové boby doporučujeme používat výrobky z nich – jsou lépe stravitelné. □

*Připravil Pavel Smolka, Country Life*

## SÓJOVÉ MLÉKO

Je nápoj připravovaný ze sojových bobů. Obsahuje snadno stravitelné bílkoviny, minerální látky a vitamíny A, B, D a vitamín E. Narozdíl od kravského mléka neobsahuje cholesterol a i složení tuků je zejména z hlediska srdečně-cévních onemocnění podstatně prospěšnější. Je vhodnou náhradou pro všechny, co trpí alergií na kravské mléko a pro vegetariány. V ČR je k dostání sušené, či krabicové tekuté mléko. Sušené je vyráběno ze sojového a kukuřičného oleje a přidavku umělých vitamínů a minerálů, proto doporučujeme více jako sušené nakupovat klasické krabicové.

### SÓJOVÁ MOUKA

Je výrobek připravený ze sojových bobů, který má podobné nutriční složení jako samotná luštěnina. Mouku je možné přidávat do běžného slaneho i sladkého pečiva a je doporučována jako náhrada vajec díky barvě i nutriční hodnotě.

### SÓJOVÝ OLEJ

Svým obsahem nenasycených mastných kyselin se vyrovná oleji slunečnicovému. Je dobře stravitelný, pro některé lidi ještě lépe než olivový. Tuk v sojovém oleji obsahuje nejvíce přírodního lecitinu, který je ceněný pro příznivý účinek na mozkové a nervové buňky.

### SOJOVÉ MASO

Připravuje se ze sojové mouky, občas se ochucuje kořením přírodního původu. Jeho použití je velmi všestranné, stejně jako klasické maso – smažení, pečení, dušení, guláše, řízky, hamburgery, sekaná a další pokrmy. □

*psm*



Pf 2008

## 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 9–14.30, Ne 11–20.30  
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 10–14.30

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–14.30  
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–14.30

### Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–14.30

### 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

Víte, že...

**Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně**

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

**Je BIO lepší? Ověřte si sami!**

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

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