



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PRO ZDRAVÉ KOSTI?

Mléčné výrobky si získaly prominentní postavení v jídelníčku lidí žijících v bohatých zemích.

Základní mléčný výrobek, plnotučné kravské mléko, je potravinou, která ideálně vyhovuje výživovým potřebám telete. Jedná se o produkt s vysokým obsahem tuku, bílkovin a cholesterolu, nízkým obsahem uhlohydrátů, o produkt neobsahující vlákninu.

Mezi výrobky z kravského mléka patří máslo, sýry, tvaroh, jogurty, podmáslí, odtučněné mléko, kefír, zmrzlina, syrovátka a náhražky mateřského mléka pro kojence.

Vzhledem k tomu, že mléčné výrobky a maso se ve složení makroživin v mno-

Z OBSAHU:

KUCHYNĚ PLNÁ TUKU	4
O VODĚ A ŠTÁVÁCH.....	5
OPTIMÁLNĚ MASA!	6
SLOVA MÍSTO FAKTŮ	8
KDY BIO ŠKODÍ?	9
PODZIM V POHYBU.....	10
SIRÉNA ZÁCHRANKY	11
JAK ŽIVIT SVÉ DÍTĚ?	12
LEPŠÍ HOLUB NA STŘEŠE.....	14
POSELSTVÍ TŘÍ ANDĚLŮ	17



hém podobají, můžeme o mléčných výrobcích uvažovat jako o „tekutém masu“. (Viz tabulka.)

Podobně jako maso patří mléčné výrobky mezi tučné potraviny. Velká spotřeba těchto potravin má za následek nemoci, které jsou běžné v bohatých zemích.

**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**

NA ČELE ŽEBŘÍČKU POTRAVINOVÝCH ALERGENŮ

Mléčné výrobky jsou na čele žebříčku potravinových alergenů. Obsahují více než pětadvacet různých bílkovin, které mohou u člověka vyvolat alergickou reakci. Mezi tyto reakce patří:

Trávicí potíže – afty v ústech, zvracení, kolika, žaludeční křeče, blokáda střev, krvavé stolice, zánět tlustého střeva, nedostatečné vstřebávání, ztráta chuti k jídlu, opožděný růst, průjem, zácpa, bolestivé vyprazdňování, podráždění jazyka, rtů a úst.

Dýchací potíže – ucpaný nos, výtok z nosu, zánět středního ucha, zánět dutin, astma, plicní záněty.

Kožní potíže – vyrážky, atopická dermatitida, ekzémy, seborea (mazotok), kopřivka.

Problémy s chováním – vznětlivost, neklid, hyperaktivita, bolení hlavy, letargie, únava, alergický únavový syndrom, bolesti svalů, mentální deprese, pomočování (v pozadí je otok tkání ledvin, které přestávají být citlivé na pocit plnosti).

Potíže s krví – poruchy srážlivosti krve, anémie z nedostatku železa (mléčné výrobky stojí v pozadí minimálně 50 procent dětské anémie z nedostatku železa a neznámého procenta anémie u dospělých; tento stav je výsledkem krvácení tenkého střeva způsobeného mléčnými bílkovinami a nereaguje na podávání železa, pokud nejsou eliminovány mléko a mléčné výrobky), nízká hladina bílkovin v séru, nízká hladina krevních destiček a eosinofilie (růst počtu jednoho druhu bílých krvinek v důsledku alergické reakce).

Další potíže – anafylaktický šok a úmrtí, syndrom náhlého úmrtí u kojenců.

DALŠÍ ZÁVAŽNÉ REAKCE

Mléčné výrobky způsobují i několik nealergických, nicméně velmi závažných reakcí. Patří mezi ně městnavé selhání srdce u nemluvňat, novorozenecká tetanie z nízkých hladin vápníku způsobená vysokou hladinou fosfátů v kravském mléku, zvětšení krčních mandlí, obezita a zhoršení stavu při ulcerosní kolitidě (vředovém zánětu tlustého střeva). Odstranění mléčných výrobků mělo za následek výrazné zlepšení stavu v případech ulcerosní kolitidy (vředového zánětu tlustého střeva) a také zmenšení zvětšených krčních a nosních mandlí. Mléčné výrobky byly dány do souvislosti i s rozvojem rakoviny imunitního systému, která je známá pod názvem Hodgkinova nemoc. Pokračující nadměrná stimulace imunitního systému mléčnými bílkovinami může nakonec vést ke zhroucení funkce imunitního systému a k rozvoji tohoto druhu rakoviny. (...)

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

Po dosažení čtyř let věku ztrácí většina lidí schopnost trávit laktózu, cukr, který se

nachází v mléce, protože již nejsou schopni vytvářet trávicí enzym laktázu. Tomuto stavu se říká laktózová intolerance a má za následek příznaky průjmu, plynatosti a žaludečních křečí, jež se objevují po konzumaci mléčných výrobků obsahujících laktózu. Laktózová intolerance je běžná zvláště mezi černými Američany a Asiaty, kde se vyskytuje až u 90 procent populace. Sýr je jediným mléčným výrobkem, který obsahuje pouze malé množství laktózy. Laktóza tvoří pouze dvě procenta kalorií, a sýr tak způsobuje u těch, kteří trpí laktózovou intolerancí, pouze malé problémy.

MLÉKO JAKO PRŮMYSLOVÝ VÝROBEK

Mléčné výrobky stojí vysoko v potravinovém řetězci, a mohou proto obsahovat nebezpečné hladiny toxických látek z okolního prostředí. Dokonce i mateřské mléko může obsahovat nebezpečné množství těchto látek. Kojenci, který je na vrcholu potravinového řetězce, se dostává největších dávek těchto toxických látek. Fond na ochranu životního prostředí studoval mateřské mléko 1 400 žen z šestačtyřiceti států. Studie odhalila široce rozšířenou kontaminaci mateřského mléka pesticidy. U žen, které konzumovaly maso a mléčné výrobky, byla hladina kontaminace dvojnásobná oproti vegetariánkám. Vzhledem k tomu, že pesticidy jsou koncentrovány v živočišných potravinách, studie radila, aby „ženy, které chtějí kojit své dítě, se

vyhýbaly masu, některým druhům ryb a mléčným výrobkům s vysokým obsahem tuku“.

V průmyslových chovech dojnic se běžně používají antibiotika při léčbě takových onemocnění, jako je např. mastitida, což je zánět vemene. Kontaminace mléka těmito léky může být vážná, protože mnoho lidí má alergii na antibiotika – někteří z nich vážnou a nebezpečnou – a to i v malých dávkách, např. na penicilin. Může se dokonce stát, že u člověka dojde ke vzniku citlivosti pouze na základě pití kontaminovaného kravského mléka.

Mléčné výrobky mohou být rovněž kontaminovány bakteriemi, jako jsou salmonela, stafylokok či E. coli, případně viry způsobujícími leukémií. Virus leukémie je přítomen u více než 20 procent dojnic. Ovce, kozy a šimpanzi krmení kravským mlékem se mohou nakazit a může u nich dojít ke vzniku leukémie. Existují vážné obavy, že tento virus se může přenést i na člověka. K otravě potravin stafylokokem dochází nejběžněji při konzumaci netučného sušeného mléka, sýrů a másla. Lidé, kteří jedí „syrové“, nijak neupravené mléčné produkty, jsou vystaveni nejvyššímu riziku, že onemocní nějakou infekční nemocí. Pasterizace snižuje riziko nákazy mikroorganismy. (...)

NENÍ SE ČEHO BÁT?

Většina lidí žijících po celém světě má takový jídelníček, který neobsahuje vůbec

Tabulka – Makroživiny

	Mleté hovězí maso	Sýr čedar	Jogurt	Plnotučné mléko
kalorie z tuku	68%	73%	49%	49%
kalorie z bílkovin	32%	25%	19%	21%
kalorie z uhlhydrátů	0%	2%	32%	30%
vláknina (gramy)	0	0	0	0
cholesterol (mg/100 kalorií)	22	27	21	22





ŽENY Z KMENE BANTU MÍVAJÍ BĚŽNĚ BĚHEM SVÉHO ŽIVOTA DESET DĚTÍ, KTERÉ KOJÍ KAŽDÉ ASI DESET MĚSÍCŮ. I PŘES VELKÉ NÁROKY NA VÁPŇÍK A RELATIVNĚ NÍZKÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU JE OSTEOPORÓZA (TEDY ŘÍDNUTÍ KOSTÍ) U NICH V PODSTATĚ NEZNÁMÝM JEVEM...

žádné mléčné výrobky. V předprůmyslových afrických a asijských společnostech, kde se mléko konzumuje jen zřídka, mají lidé silné kosti a robustní chrup – a nemoci, které jsou běžné u lidí žijících na Západě, se jim vyhýbají. Žena z afrického kmene Bantu je vynikajícím příkladem dobrého zdraví. Její strava neobsahuje žádné mléčné výrobky, ale přitom dodává denně 250 až 400 mg vápníku z rostlinných zdrojů, což je polovina z množství konzumovaného ženami žijícími na Západě. Ženy z kmene Bantu mívají běžně během svého života deset dětí, které kojí každé asi deset měsíců. I přes velké nároky na vápník a relativně nízký příjem vápníku je osteoporóza (tedy řídnutí kostí) u nich v podstatě neznámým jevem. Je zajímavé si povšimnout, že když jejich příbuzní emigrují do bohatých zemí a přejdou na stravu běžnou v těchto zemích, osteoporóza i onemocnění chrupu se mezi nimi začnou objevovat ve stejné míře jako u ostatních.

Mnoho lidí se obává, že strava bez mléčných výrobků povede k nemoci. Množství vápníku přítomné v potravě má však jen malý vliv na množství vápníku, které se nakonec do těla vstřebává. Ve střevech se z potravy vstřebává dostatečné množství vápníku nutné k pokrytí tělesných potřeb. Při stravě, která obsahuje vápníku málo, se účinnost vstřebávání zvyšuje, při stravě s vysokým obsahem vápníku se naopak vstřebává méně. Nerafinované rostlinné potraviny obsahují dostatečné množství vápníku k pokrytí potřeb dospělých i dětí ve vývinu. Onemocnění z nedostatku vápníku ve stravě není v podstatě u člověka známé, i když většina lidí na světě nepije po odstavení mléko, a to kvůli místním zvykům, laktóзовé intoleranci anebo nedostupnosti mléka. Zamyslete se nad těmito fakty, až příště uslyšíte další reklamní slogan mlékárenského průmyslu, jenž bude tvrdit, že musíme pít mléko, abychom uspokojili svoji potřebu vápníku.

LEDVINOVÉ KAMENY OBSAHUJÍ VÁPŇÍK

Jídelníček obsahující velké množství vápníku podle některých vědců způsobuje zvýšený výskyt ledvinových kamenů. Lidem, kteří trpí těmito kameny, je proto jako součást léčby doporučováno vyloučit ze stravy mléčné výrobky, v naději, že se tím předejde opětovnému výskytu kamenů. (...)

Jako odezvu na obavy z přítomnosti živočišných tuků, jež mají prokazatelnou souvislost se srdečním onemocněním, propaguje mlékárenský průmysl v současné době používání nízkotučných mléčných výrobků. Když se však z mléka odstraní tuk, zvýší se tím relativní zastoupení bílkovin a laktózy. Tyto mléčné bílkoviny a laktóza mají na svědomí řadu zdravotních problémů spojených s konzumací mléčných výrobků, mezi nimi zvláště potravinové alergie a laktózovou intoleranci. (...)

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

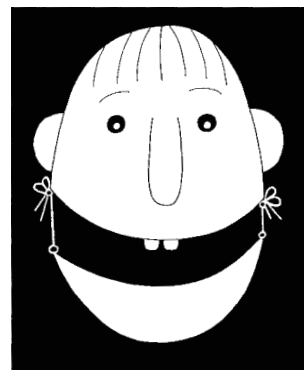
U malých dětí, pro které je plnotučné kravské mléko nebo odtučněné mléko hlavní součástí jídelníčku, se může rozvinout náchylnost nervového systému k pozdějším onemocněním. Tkáně nervového systému totiž vyžadují k řádnému rozvoji dostatečné množství jednoho esenciálního rostlinného tuku, kyseliny linoleové. Plnotučné kravské mléko obsahuje oproti mateřskému mléku jenom jednu pětinu množství kyseliny linoleové a z odtučněného mléka byla společně s tukem odstraněna veškerá kyselina linoleová. Člověk s nedostatečně vyvinutým nervovým systémem má větší riziko, že se u něj později v životě rozvine degenerativní onemocnění známé jako roztroušená skleróza. Toto onemocnění se nejčastěji objevuje u mladých dospělých lidí. Člověk s roztroušenou sklerózou je vystaven opakovaným atakům nemoci, které poškozují jeho mozek, míchu a nervy. Ataka může způsobit oslepnutí, ochrnutí či ztrátu citlivosti, pokaždé něco jiného. Roztroušená skleróza se častěji vyskytuje v těch částech světa, kde kojenci i malé děti vyrůstají na mléčných výrobcích spíše než na mateřském mléce či na rostlinných potravinách.

Na základě těchto pozorování začal používat dr. Roy Swank z University of Oregon při léčení roztroušené sklerózy dietu s nízkým obsahem živočišných tuků. V uplynulých třiceti letech přinesla tato dieta značný prospěch stovkám pacientů s roztroušenou sklerózou. U pacientů s touto diagnózou obvykle dochází k postupnému zhoršování jejich stavu, k tělesnému postižení a předčasnému úmrtí. Lidé, kteří se začnou léčit metodou dr. Swanka a přejdou na stravu s nízkým obsahem živočišných tuků brzy po vypuknutí nemoci, mají skoro 95procentní naději na to, že

se jejich stav v následujících dvaceti letech nezhorší nebo dokonce zlepší.

A CO JOGURT A ACIDOFILNÍ MLÉKO?

Zajímavým typem „folkloru“ spojeného s mléčnými výrobky jsou údajně prospěšné zdravotní účinky jogurtu a acidofilního mléka. Existuje představa, že částečné anebo úplné nahrazení negativní bakteriální střevní flóry laktobacilem, který se používá při přípravě těchto dvou typů mléčných výrobků, má za následek dobrou imunitu a pevné zdraví. Tato myšlenka pochází ze začátku dvacátého století. Ve skutečnosti se však druh laktobacilu, který se používá při výrobě jogurtu (*L. bulgaricus*), v lidských střevech nemnoží. Druh laktobacilu, který se používá při kultivaci acidofilního mléka (*L. acidophilus*), se rovněž v lidském střevě, kde se předpokládá jeho prospěšná aktivita, nemnoží.



...JE ZAJÍMAVÉ SI POVŠIMNOUT, ŽE KDYŽ JEJICH PŘÍBUZNÍ EMIGRUJÍ DO BOHATÝCH ZEMÍ A PŘEJDOU NA STRAVU BĚŽNOU V TĚCHTO ZEMÍCH, OSTEOPORÓZA I ONEMOCNĚNÍ CHRUPU SE MEZI NIMI ZAČNOU OBJEVOVAT VE STEJNÉ MÍŘE JAKO U OSTATNÍCH.

Vědecké studie jasně ukazují, že mléčné výrobky způsobují jak dětem, tak dospělým závažné zdravotní potíže. Většina lidí žijících v naší společnosti, včetně skupin orientovaných na propagaci zdraví, však věří, že mléčné výrobky jsou pro nás dobré. Je to v první řadě výsledkem úspěšných reklamních kampaní mlékárenského průmyslu. Tváří v tvář vědeckým faktům a běžné logice se jim podařilo většinu z nás přesvědčit, že kravské mléko je pro lidskou výživu nepostradatelné. □

Z knihy dr. Johna McDougalla „McDougallův plán“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s Maranatha o.s. K zakoupení mj. v provozovnách Country Life či Maranatha.

Nová americká doporučení pro zdraví

Skupina vládních odborníků v oblasti zdraví doporučila Američanům – v zájmu udržení dobrého zdraví a snížení rizika srdečních onemocnění a rakoviny – eliminaci nasycených tuků a cukru v jídelníčku spolu s hodinou fyzické aktivity denně.

Institute of Medicine's Food and Nutrition Board rovněž doporučil, aby lidé konzumovali 45–65% kalorií v podobě uhlohydrátů, 20–35% v podobě tuků a 10–35% ve formě bílkovin.

V současné době průměrný Američan jí příliš mnoho nasycených tuků, má nedostatek pohybu a konzumuje nadbytek kalorií. Nasycené tuky jsou hojné v masu, mléčných výrobcích a pečivu. Jejich spotřeba by měla být co nejnižší. Totéž platí o transmastných kyselinách, které se nalézají ve ztužených rostlinných tucích (margarínech), jež se přidávají např. do sušenek a používají v produktech rychlého občerstvení a v některých mléčných výrobcích.

Pozor na McDrogy!

Vědci zjistili, že řetězce rychlého občerstvení podávají takové pokrmy, které v těle spouštějí mechanismy, pro které je jim těžko odolat.

Tučné potraviny totiž aktivují v mozku dopaminy, přičemž dochází k reakci nikoli u nepodobné reakci při podávání návykových drog. A jak postupem času tělesná hmotnost vzrůstá, člověk přestává reagovat na vylučování hormonu leptinu, který za normálních okolností reguluje tělesnou hmotnost a chuť k jídlu.

Typické jídlo z řetězce rychlého občerstvení obsahuje o polovinu více tuku než jídlo připravené v domácích podmínkách.

Good Medicine

Mužský pot prý zlepšuje ženám náladu

Podle poznatků biologů z University of Pennsylvania má mužský pot překvapivě pozitivní účinky na ženu – pomáhá při redukci stresu, přináší uvolnění a dokonce působí i na menstruační cyklus.

U žen, které byly ve studii vystaveny mužskému potu, se projevilo zlepšení nálady. Analýza krve současně ukázala, že se zvýšilo vylučování reprodukčního hormonu, který typicky dosahuje svých maximálních hladin těsně před ovulací.

Ženy se při pokusu domnívaly, že pomáhají při testování alkoholu, parfému anebo prostředku na mytí podlahy s vůní citronu.

KUCHYŇĚ PLNÁ TUKU

Jeden zákeřný padouch tiše a systematicky zabíjí a mrzačí v naší zemi desetitisíce lidí ročně. O koho jde? O tuk v našem jídle.

RÁD PŘEHÁNÍTE, ŽE? PROČ BY NÁS MĚL ZABÍJET TUK?

Přemíra tuku je jedním z neškodlivějších faktorů současného způsobu stravování. Vysoká konzumace tuků a nedostatek vlákniny mají přímou souvislost s celou řadou chorob jako je ischemická choroba srdeční, žlučnickové kameny, zánět slepého střeva, rakovina tlustého střeva, dna a další.

COŽPAK UŽ NEPLATÍ, ŽE TUK POTŘEBUJEME K TOMU, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ?

Tuk je neoddelitelnou součástí každé živé buňky a zároveň je to pro organismus důležitý záložní zdroj energie. Bez tuku není možné být zdravý. Problém je však v tom, že většina z nás jí tuku příliš mnoho a navíc ve formě, kterou organismus jenom těžko dokáže zpracovat.

Všichni chápeme, že k tomu, aby naše auto dobře fungovalo, potřebuje určitý druh pohonných látek. Je samozřejmě možné se pokoušet jet s benzinovým motorem na topný olej, ovšem výsledkem bude, že auto zničíme. K něčemu podobnému dochází i v našem organismu, ovšem důsledky se neprojeví tak rychle, protože zdravé tělo má úžasně rezervy. Může být zničeno dokonce až 90 procent jaterní nebo ledvinové tkáně, než orgán začne selhávat.

V okamžiku, kdy člověk pocítí první bolest na prsou nebo kdy dostane srdeční infarkt, může být průměr jeho srdečních tepen snížen až o 80 či 90 procent.

JAKÝM ZPŮSOBEM TUK POŠKOZUJE ORGANISMUS?

Nadměrné množství tuku v potravě vytváří podmínky pro chorobný proces zvaný ateroskleróza – kornatění a zužování tepen. Přemíra tuku způsobuje, že krev je hustší, což vede ke zpomalení cirkulace a k tomu, že červené krvinky mají tendenci se k sobě vzájemně „lepit“. Takto spleené krvinky mají omezenou schopnost přenášet kyslík a jenom s obtížemi se protlačují přes nejmenší kapiláry. To vede k tomu, že některé tkáně nejsou dostatečně zásobené živinami a kyslíkem a jsou náchylnější ke zranění či onemocnění; hrozí jim odumření.

Většina velmi tučných jídel obsahuje navíc také hodně cholesterolu. Tak se může stát, že buňky (především jaterní), které pro svou potřebu vylučují cholesterol, jsou přesyteny. Proto začínou omezovat tvorbu cholesterolových receptorů. To vede k hromadění cholesterolu v krvi, kde je jeho část chemickými pochody změněna na cholesterol oxidovaný. Oxidovaný cholesterol již normální buňky nejsou schopné vychytat.

Přemíra tuku způsobuje, že krev je hustší, což vede ke zpomalení cirkulace a k tomu, že červené krvinky mají tendenci se k sobě vzájemně „lepit“.



Proto nastupuje obranný mechanismus ve formě tzv. makrofágů (druh bílých krvinek), které tento pozmeněný cholesterol pohlcují. V tomto dlouhodobém procesu, při kterém se makrofágy shlukují na vnitřních stěnách tepen, dochází ke vzniku tzv. tukových proužků. Ty se pak zvětšují, probíhá v nich celá řada složitých změn, na konci kterých je vytvoření aterosklerotického plátu. Ten pak může růst tak dlouho, až způsobí ucpání tepny. Když se toto stane u srdeční tepny, dojde k srdečnímu infarktu. V případě ucpání mozkové tepny se mluví o mrtvici.

Některé vedlejší produkty trávení tuků (žlučové kyseliny) jsou pravděpodobně zodpovědné za vznik určitých druhů nádorů. Tyto látky způsobují podráždění stěny střevní a podílejí se na vzniku kolitidy (zánehtu tlustého střeva) a rakoviny tlustého střeva. Při dostatečné konzumaci vlákniny stolice střevem rychle prochází a neposkytuje nejruznějším karcinogenům dostatečný čas k působení na stěnu střevní.

Studie prokázaly, že přemíra tuku v krvi je jedním z faktorů, který způsobuje snížení účinnosti imunitního systému.

Strava s vysokým podílem tuku znemožňuje organismu správné využití inzulínu, což může vést k rozvoji cukrovky. Jedním z nejmocnějších činitelů, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, je vysoký obsah nasycených tuků v potravě.

EXISTUJE NĚJAKÁ OCHRANA?

Nejdůležitější je omezit spotřebu tuků. Máslo, stejně jako margaríny (Rama, Perla, Flora, Ceres aj.), ale i sádlo či rostlinné oleje obsahují téměř 100 procent energie ve formě tuku. Maso, sýry, vejce a plnotučné mléko obsahují pak v průměru 50 až 80 procent energie ve formě tuku.

Dále potřebujeme výrazně zvýšit příjem vlákniny. Ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a luštěniny získávají na popularitě. Protože tyto potraviny rostlinného původu obsahují hodně vlákniny, málo tuku a žádný cholesterol, představují ideální způsob stravování.

Naše kuchyně plná tuku nás doslova zabíjí. Dnes již víme, že mnozí díky tomu zbytečně umírají, někteří i relativně velmi brzo. A víme také, že tuto nepříznivou situaci lze změnit náhradou tuku za přirozené, nerafinované potraviny.

Taková strava vám pomůže předejít řadě civilizačních nemocí nebo se i vyléčit z ischemické choroby srdeční či dokonce cukrovky II. typu. Celkově se budete cítit zdravější, budete mít více energie! □

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

O VODĚ A ŠTÁVÁCH

Jaký význam mají 100procentní ovocné a zeleninové šťávy pro lidský organismus? Kdy by se měly zařadit do jídelníčku – ráno, na oběd, večer, před jídlem, po jídle anebo samostatně? Jaké množství doporučujete vypít denně?

Čerstvé odstředěné šťávy mohou být vhodným doplňkem výživy u oslabených lidí, u dětí, pacientů, po operaci, u sportovců anebo při detoxikaci. Mohou být i součástí jídelníčku zdravých lidí, ale neměly by se stát náhradou za zeleninu a ovoce. Množství závisí od důvodu užívání, ale zdravý člověk nepotřebuje více než 200–300 ml denně. Pil bych je před jídlem – a citrusové šťávy nedoporučuji pít nalačno lidem, kteří mají nadměrnou tvorbu kyseliny chlorovodíkové v žaludku anebo trpí vředovou chorobou žaludku/dvanácterníku.

Dá se věřit cenově výhodným 100procentním šťávám ze supermarketů? Z čeho se vyrábějí? Jaké údaje je třeba sledovat na obalech? Existují nějaké varovné signály, které hlásí – tuto šťávu si nekupte, není ta pravá?

Já bych tyto šťávy vůbec nepil a to bez ohledu na výrobce a tvrzení na obale či v reklamě. Možná příležitostně, jako pochutinu, ale to jen ty nejlepší a rozhodně ne denně místo ovoce či zeleniny!

Bio šťávy jsou výrazně dražší. Odpovídá cena kvalitě?

Pokud máte na mysli balené syrové 100procentní šťávy z řepy, mrkve, jablek, tak určitě ano. Nejsou konzervované a jedná se přesně o to, co bych si udělal doma, ale nemám na to čas. Pravidelně piji mrkvovo-řepnou šťávu.

Objevují se i stánky s výrobou čerstvých šťáv v nákupních centrech – a to je též skvělá příležitost vypít sklenku plnou důležitých biologicky aktivních látek. Dejte si záležet na tom, aby šťávu vyrobili přímo před vašimi očima – je-li to možné.

Je vhodné kombinovat ve šťávách ovoce a zeleninu? Které druhy ovoce a zeleniny jsou pro lidské tělo nejcennější?

Každé ovoce a každá zelenina obsahují různé látky a je třeba je používat všechny. Některé druhy ovoce a zeleniny se mohou kombinovat (jablko a mrkev), ale nemíchal bych často a ve větší míře citrusy se zeleninou.

Jaké zásady je třeba dodržovat při domácím odšťavování ovoce a zeleniny? Jaké chyby lidé nejčastěji dělají – a znehodnocují tak cenné látky v ovoci a zelenině obsažené?

Čerstvou šťávu je třeba vypít hned – anebo zbytek pokapat citrónovou šťávou, přikrýt a uskladnit v chladničce. Když zhnědne, hodně látek už zoxidovalo, ale to neznamená, že šťáva je na vyhození. Můžete ji vypít, i když biologická hodnota je nižší. Zkyslé šťávy ale rozhodně nepijte!

Není hřích vypít jen šťávu a zbytek ovoce nebo zeleniny vyhodit? Není lepší sníst pár celých rajčat než vypít pouze tekutinu z nich?

Jistě, že ano! Proto říkám, že ani domácí a koupené 100procentní, čerstvé a nekonzervované šťávy nemohou být plnohodnotnou náhradou ovoce a zeleniny. A proto jim i mrkev (řepu jen občas, příznivám). Pokud si šťávu vyrábíte doma, zbylou dužinu můžete použít do polévek, omáček, dezertů, koláčů a salátů.

Je voda z kohoutku bezpečná?

Podle údajů, které mám k dispozici, je většina našich obcí a měst zásobena kvalitní pitnou vodou.

Nedávno mi nabízel speciální filtr na vodu do domácnosti na bázi reverzní osmózy? Má to význam?

Nedejte se přemluvit ke koupi drahého „zázraku“. Podle mne úplně stačí domácí filtr na vodu na bázi aktivního rostlinného uhlí (např. značka Brita). Používáme ho i v ambulanci a voda z něho je skutečně chutná.

Nepoškozuje chlorovaná voda moje zdraví?

Vím, že po světě kolují různé informace o jedovatosti chlóru, ale budme realističtí: v naší zemi umírá nejvíce lidí na choroby srdce a cév, rakovinu a důsledky obezity. To nezpůsobuje chlorovaná voda.

Je třeba nechat vodu z vodovodu odstát anebo radši převařit?

Radši odstát. Ale stačí pár minut. Převařovat nedoporučuji: bakterie v ní není třeba zabíjet a čím déle vodu vaříte, tím více se v ní koncentrují případné minerály. Nechcete přece, aby vaše nitro vypadalo jako starý čajník! □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. České vydání této knihy se připravuje.



Bramborové lupínky – nic pro těhotné a kojící ženy

Podle výsledků studie vypracované německými vědci by měly těhotné ženy přísně omezit anebo vyloučit konzumaci pomfritů, bramborových lupínků a dalších podobných potravin, které obsahují látku zvanou akrylamid, jež způsobuje rakovinu. Lidský plod a novorozeně jsou totiž zvláště citliví na potenciálně škodlivé účinky akrylamidu.

Akrylamidu se poprvé dostalo široké pozornosti v roce 2002, kdy švédští vědci publikovali, že našli tuto karcinogenní látku ve smažených a dokonce i pečených potravinách, jako jsou třeba pomfrity nebo bramborové lupínky. Pozdější studie jejich poznatky, které byly zprvu přijímány s určitou skepsí, jen potvrdily.

Podle profesora Fritze Soergela z Institutu pro biomedicínský a farmaceutický výzkum v Norimberku se akrylamidy vytvářejí zejména za vyšších teplot přesahujících 180 stupňů Celsia. Placentou či mateřským mlékem mohou snadno vstupovat do těla dítěte.

Jděte po zrní, cukrovka uteče...

Muži, kteří dlouhodobě dávají přednost výrobkům z celého zrna, si tak snižují riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Ve studii, která zkoumala stravovací a zdravotní návyky skoro 43 000 mužů po dobu asi dvanácti let, se ukázalo, že ti muži, kteří konzumovali nejméně celozrnných obilovin (a nejuvíce výrobků z bílé mouky, např. těstovin, koláčků, koblíh či bílé rýže), měli o skoro 60% vyšší riziko cukrovky než muži, kteří konzumovali výrobky z celého zrna (např. rýže natural, ovesných vloček, výrobků z kukuřice) nejuvíce.

V další studii ukázal tým dr. Fungové ze Simmons College v Bostonu, že prospěšné účinky konzumace celozrnné stravy se nevztahovaly pouze na štíhlé muže. Obézní muži, kteří měli dostatek pohybu a konzumovali celozrnné výrobky, měli o 52% nižší riziko vzniku cukrovky.

American Journal of Clinical Nutrition 2002;76:535-540

OPTIMÁLNĚ MASA!

Tak zní jedno z hlavních doporučení prof. Waltera Willetta z Harvardské university – jednoho z nejznámějších světových odborníků na epidemiologii výživy a vztahu výživy k civilizačním onemocněním.

Podle prof. Willetta je optimální množství tmavého masa (vepřové, hovězí a zvěřina) nula gramů. Využili jsme příležitost osobního setkání a požádali jsme Waltera Willetta o rozhovor. Se sobě vlastní skromností a srdečností si našel čas a ochotně odpověděl na naše dotazy.

Jaké máte důkazy pro tvrzení, že tmavé maso je pro člověka nevhodné? Existuje totiž stále mnoho lékařů, kteří obhajují jedení vepřového nebo hovězího masa jako životní nezbytnost.

Důkazů o škodlivosti masa je tolik, že musí stačit každému skeptikovi k tomu, aby uznal, že jedení masa, zvláště tzv. tmavého, je pro člověka nebezpečné. Mnoho důkazů dnes poskytují už nejen laboratorní testy a výzkumy, ale i výsledky velkých epidemiologických studií. Tyto studie sledují zdravotní stav, úmrtnost a stravovací návyky a další faktory způsobu života na velkých mnohatisíkových skupinách obyvatel. Odtud pochází naše dnešní informace o tom, že vepřové a hovězí maso a výrobky z nich podporují vznik rakovin (tlustého střeva, konečníku, prsu, prostaty), aterosklerózy, infarktu myokardu a mnohých jiných onemocnění. Maso obsahuje příliš mnoho nasycených mastných kyselin, cholesterolu, kalorií, neobsahuje vlákninu...

Jste známý svou snahou udržet si nezávislost na finančních zdrojích potravinářského průmyslu. Kolik procent praci a výzkumů je pod finančním vlivem výrobců potravin? Jak

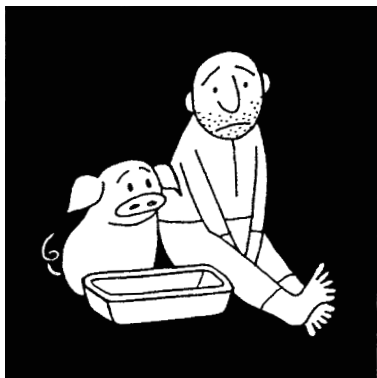
může veřejnost rozlišit informace „koupené“ od těch nezávislých, resp. kdo by to měl pro veřejnost udělat?

To je opravdu velký problém. Nemyslím si, že se to primárně týká odborných prací, protože každý časopis, ve kterém vědci publikují své výsledky, by měl mít zodpovědnou redakční radu a odbornou cenzuru, ale veřejnost rozhodně dostává množství informací, které pochází přímo od výrobců potravin a v tomto případě jsem v otázce důvěryhodnosti skeptický. Potravinářský průmysl utrací ročně jen v USA desítky milionů dolarů na reklamu a další obrovské prostředky na utajení informací o škodlivosti svých produktů. Jako příklad mohu uvést transmastné kyseliny ve ztužených rostlinných tucích, jejichž spotřeba neustále roste. Přitom víme, že ztužené rostlinné a rybí oleje jsou škodlivé pro celý organismus – a už se ve velké míře projevují následky jejich konzumace.

Nezávislí vědci musí bojovat se svým poselstvím o správné výživě nejméně na dvou frontách: vůči veřejnosti je potřeba být dostatečně trpělivý a vůči oficiál-



VĚTŠINA LÉKAŘŮ Z PRAXE SI NANEŠTĚSTÍ NACHÁZÍ CESTU K NOVÝM INFORMACÍM S ODSTUPEM I NĚKOLIKA LET – TO UŽ NELZE HOVOŘIT O JEJICH AKTUÁLNOSTI.



POTRAVINÁŘSKÝ PRŮMYSL UTRÁCÍ ROČNĚ JEN V USA DESÍTKY MILIONŮ DOLARŮ NA REKLAMU A DALŠÍ OBROVSKÉ PROSTŘEDKY NA UTAJENÍ INFORMACÍ O ŠKODLIVOSTI SVÝCH PRODUKTŮ.

ním politickým představitelům je potřeba být dostatečně důsledný a naléhavý. Kde však začít v zemi, kde i mnoho lékařů zůstává skeptických vůči významu výživy a vlivu stravy na zdraví člověka?

Naneštěstí, většina lékařů z praxe si nachází cestu k novým informacím s odstupem i několika let – to už nelze hovořit o jejich aktuálnosti. Jsem přesvědčený, že je potřeba vytvářet možnosti studia výživy už během studia na lékařské fakultě, jak tomu je na mnohých školách v USA. Kurzy teorie a praxe výživy pro lékaře by pomohly lékařům informovat o poznatcích, které se o masu, vláknině, zelenině a ovoci nashromáždily asi za posledních 10 roků. Poměrná čerstvost těchto informací však nemůže být důvodem na ospravedlnění nevědomosti. Výživa už dávno přestala být jen vědou o bílkovinách, tucích a sacharidech; mnoho lékařů to však ještě nepochopilo.

Tím, co jsem řekl, jsem se však nechtěl nikoho dotknout. Podle epidemiologických a statistických údajů je složení stravy v České republice podobné složení stravy v USA z roku 1950: velký počet tuků, jednoduchých sacharidů, nadměrný přísun cholesterolu a soli, nedostatek ovoce a zeleniny. To všechno se dá změnit a přináší to pozitivní výsledky na zdravotní stav populace. Faktem však je, že člověk nemusí čekat, až ho o správném stravování někdo druhý poučí.

Dnešní poznatky hovoří o tom, že strava člověka se má skládat především z obilnin, luštěnin, zeleniny, ovoce a nízkotučných kvašených mléčných výrobků. Je to záležitost módy začátku 21. století? Můžeme očekávat nějaké závažné objevy, které by úplně změnily naše současné představy o správné výživě?

SLADĚNKA

Je výtažek získaný z ječmene nebo rýže, podobný hustšímu medu, který lze používat ke slazení dezertů i k pečení.

SLADOVIT

Je sušený a zdravý přírodní výtažek z naklíčeného ječmene, sladu. Jedná se o sladidlo často používané ve vegetariánské a makrobiotické kuchyni. Ve 100 gramech jemně nažloutlého prášku najdeme vitaminy skupiny B, draslík, fosfor a železo. Sladovit obsahuje stejně jako med i určité procento jednoduchých cukrů, a proto jej diabetici smějí přijímat jen v omezeném množství.

SLUNEČNICOVÁ SEMENA

Dvě polévkové lžíce slunečnicových semen denně při nemocech srdce přinesou za dva měsíce užívání cenný léčebný pokrok (samozřejmě při vyloučení škodlivých složek stravy). Tuk slunečnicových semen slouží pro výrobu slunečnicového oleje, který obsahuje až 65% kyseliny linolenové (nenasycené mastné kyseliny, jež pomáhá chránit cévy před aterosklerózou). V semenech slunečnice je vysoký obsah vitamínu E. Vitamin E chrání před trombózou, zlepšuje činnost srdce, přispívá k rychlému hojení ran a k regeneraci organismu.

Slunečnicová semena obsahují také vitamin B1 a lecitin – látky, jež jsou dobrým lékem na nervy. Semínka jsou vhodná i při onemocnění kůže. Osvědčují se při nemocech látkové přeměny, cukrovce, nemocech jater a žlučníku. Mají všestranné použití – do pečiva, zeleninových či ovocných salátů, obilných kaší, používají se i naklíčená. □

Připravil Pavel Smolka, Country Life

Nemyslím si, že nás čeká nějaká významná změna v doporučeních. Základem skutečně zůstanou přirozené potraviny. Určitě se dočkáme nějakých nových poznatků o některých látkách v určitých potravinách, ale to nezmění současná doporučení.

Můžeme však očekávat odpověď na otázku, či je mléko vhodné pro dospělé a to by mohlo ovlivnit současný postoj k doporučování mléka. Věda o výživě znamenala několik skutečně revolučních objevů (např. o významu kyseliny listové při prevenci vrozených defektů míchy). Nemyslím si že strava založená na obilninách, luštěninách, s velkým podílem ovoce a zeleniny je módní záležitostí a zdá se mi, že trend podobných doporučení bude spíše pokračovat.

Tak nám prozradte: Jak vypadá jídelní lístek člověka, který se otázkami výživy zabývá do takové hloubky?

Vepřové a hovězí maso a výrobky z nich podporují vznik rakoviny, aterosklerózy, infarktu myokardu atp.

Než si ráno odběhnu svých pár kilometrů, uvaří se mi dobrá kaše z různých obilnin, do kterých si přidávám ovoce a ořechy. Oběd si nosím z domova s sebou do práce – zeleninový salát, luštěniny, tofu, ovoce, ořechy, olivy, chléb nebo těstoviny. K večeři jídávám dušenou, syrovou nebo pečenou zeleninu, ovoce nebo těstoviny. Výjimečně si dám kousek kuřecího masa bez kůže nebo kousek ryby. □

Rozhovor s prof. Walterem Willettem z Harvardské univerzity připravil dr. Igor Bukovský.

SLOVA MÍSTO FAKTŮ

Představme si, že někdo nám chce ze zistných důvodů prodávat určitou potravinu. Je tedy v jeho zájmu, aby ji vydával za zdravotně prospěšnou, i když to není pravda.

Nebo někdo vyrábí či prodává potraviny nezdravé, ale postupně přichází o odbyt, protože zájem kupujících se soustředí na potraviny zdravé. Potom je v jeho zájmu nás přesvědčit, že ty zdravé potraviny jsou nezdravé.

K tomuto cíli existuje velmi jednoduchý postup, který se nechá téměř univerzálně použít pro každou potravinu. Existují stovky a stovky jedovatých látek, které se mohou v potravinách objevit. Jejich celkový vliv na zdraví je malý, neporovnatelně menší než vliv hlavních škodlivých potravin, masa, mléka, vajec, než vliv soli atd. atd. Prakticky v každé potravine však bude určité množství nějaké jedovaté látky, množství, které může buď vždy nebo často nebo alespoň výjimečně, ale přece jen někdy, překročit přípustnou normu, příslušnou povolenou koncentraci.

A už můžeme psát články a uvádět různé přehledy a tabulky popisující to, kolik je v které potravine příslušných jedovatých látek, které potraviny překračují povolenou normu. Co na tom, že poškození, které nám může způsobit požití takového potravinu, je zanedbatelně důležité, že představuje přibližně jen miliontinu škodlivého účinku hlavních nezdravých složek stravy. Fakt prakticky univerzální přítomnosti škodlivých látek (byť v nepatrném množství) i v těch nejzdravějších potravinách lze komerčně využít – a také se to denně děje.

Jinou metodou je uvádění toho, že daná potravina obsahuje určitou látku, která je pro lidské zdraví naprosto nepostradatelná. Kuchyňská sůl, resp. její nadbytek, je příčinou asi 10 % všech úmrtí. Na kuchyňské soli by však mohl být reklamní slogan: Obsahuje životně důležité minerály – sodík a chlór. Mohlo by tam být napsáno, že kdyby z našeho těla někdo dokázal odstranit sodík, tak bychom okamžitě zemřeli. Mohlo by tam být uvedeno, že naprostá většina životně důležitého sodíku přicházejícího do našeho těla pochází z kuchyňské soli, to vše je pravda. A lidé, kteří nevědí, že trpíme nadbytkem soli, tito lidé by na základě těchto informací získali přesvědčení, že by si sůl měli koupit a že by si měli jídlo hodně solit.

Více mléka, více másla...

Po celá desetiletí se u nás říká, že musíme pít mléko, které obsahuje vápník, který je nepostradatelnou součástí našich kostí. Nezbytnost přítomnosti mléka v naší stravě se zdůvodňuje tím, že většina vápníku, který vstupuje do našeho těla, pochází z mléka. A propagace mléka takto úspěšně běží díky tomu, že lidé nevědí, že ve světě je počet zlomenin větší tam, kde je vyšší spotřeba vápníku, kde je vyšší spotřeba mléka a mléčných výrobků. Také na obalu másla je psáno, že obsahuje životně důležité vitaminy A, D, E, K. Podobných příkladů klamavé prezentace reálných faktů bychom mohli nalézt celou dlouhou řadu.

Pokud nám někdo chce nějakým způsobem prokázat, že určitá potravina je zdravá, neměli bychom věnovat těmto pouze slovním argumentům příliš velkou pozornost. Měli bychom si povšimnout, zda jsou předloženy soubory pozorování (nebo alespoň jeden soubor pozorování), které ukazují, že lidé, kteří té potraviny jedí hodně, jsou zdravější než lidé, kteří té potraviny jedí málo.

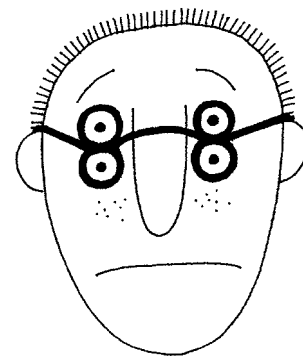
Pokud neexistují pozorování týkající se lidí, měla by být prezentována aspoň pozorování u zvířat, pak by to ale měly být desítky a desítky souborů pozorování, uskutečněných u mnoha živočišných druhů. Příkladem tohoto postupu je, jak nescetně pokusů prokázalo, že při stejném množství tuku ve stravě zvýšený podíl polynenasatovaných tuků (nacházejících se mj. ve většině druhů rostlinných olejů) zvyšuje výskyt rakoviny.

Kdo se bojí, nesmí do lesa

Na paměti musíme mít ještě druhou věc, totiž jak mnoho daný faktor ovlivňuje zdraví. Někteří z nás se bojí chodit do lesa a často vůbec do přírody proto, že se tam můžeme setkat s klišťetem, to se může přísát, a když je infikované, může přenést klišťovou encefalitis nebo boreliózu. Jenže na tyto nemoci u nás zemře, řekněme, stokrát méně lidí, než zemře při dopravních nehodách. Určité riziko musíme někdy připustit.

Pokud bychom se již měli nějakému riziku bránit, tak bychom se měli bránit riziku většímu, čili spíše bychom se mohli vzdát cestování v autech, v autobusech, vlacích a letadlech (které představuje velké riziko), než bychom se měli vzdávat pohybu v přírodě, který by měl být jednou ze základních součástí zdravého a přirozeného způsobu života.

Odbočil jsem od potravy, ale odbočil jsem úmyslně. Tento druhý princip se týká všech faktorů ovlivňujících zdraví. Vždy nejprve zkoumejme, jak mnoho ten který faktor zdraví ovlivňuje. Když je bezvýznam-



VĚTŠINOU SE SETKÁVÁME S KLAMAVÝMI INFORMACEMI, ČASTO DOKONCE SE ZCELA NEPODLOŽENÝMI TVRZENÍMI, JAK MÁME ZMĚNIT SVOU ŽIVOTOSPRÁVU, JAK UPRAVIT SVŮJ JÍDELNÍČEK.

ný, tak se jím nezabývejme, uzpůsobujme své jednání jen v takovém případě, že hraje významnou roli.

Budeme-li si klást soustavně tuto otázku – jak mnoho určitá potravina vydávaná za zdravou či za nezdravou ovlivňuje moje zdraví – většinou hned zjistíme, že žádný takovýto údaj výrobce nebo prodejce neuvádí. Dozvíme se například, že výrobek obsahuje nějakou chemikálii v množství přesahujícím povolenou dávku. Můžeme usoudit, že její škodlivý účinek je asi tak roven jedné miliontině velikosti škodlivého účinku všech potravin dohromady, čili nemusím se jím zabývat. Nebo se dozvíme, že tam je nějaká nepostradatelná dávka ve velkém množství. Z toho ale neplyne, jestli to je dobře anebo špatně, jestli mé zdraví získá tím, když budu mít tu nepostradatelnou látku ve velkém množství, případně v nadbytku. Nevím ani, jak velkým přínosem či jak velkou škodou by to mohlo být. Neměli bychom se tedy nechat takovými mýlícími, klamavými a zavádějícími informacemi ovlivnit.

Jak tedy máme reagovat, když se dozvíme nějaký nový „převratný“ poznatek o tom, co naše zdraví údajně ohrožuje anebo naopak chrání? Samozřejmě, může se objevit skutečně nový převratný údaj. Ale většinou jsme ve stejné situaci, jako byl Smolíček Pachelček, když ho Jezinky přes dveře přemlouvaly, aby jim otevřel, většinou se setkáváme s klamavými informacemi, často dokonce se zcela nepodloženými tvrzeními, jak máme změnit svou životosprávu, jak upravit svůj jídelníček. Pokud tyto hlasy poslechneme, většinou si uškodíme. □

Z knihy dr. Tomáše Husáka „Stop nemocem“. Vydalo nakladatelství Pragma v roce 1998.

KDY BIO ŠKODÍ?

Možná jde o trochu provokativní název, který u uživatelů bioproduktů vyvolá otázku: Jak to, že mohou i škodit?

V posledních patnácti letech se situace u nás v oblasti biopotravin značně změnila. Značce BIO se udělalo dobré jméno. Bioprodukty se začaly kromě obchodních řetězců prodávat hlavně v prodejnách zdravé výživy. Už když jsem se setkal s bioprodukty poprvé, měl jsem zato, že se jedná o jakýsi „vyšší stupeň“ zdravé výživy. Tedy že jde o zdravou výživu, která je ještě vylepšena oním BIO. A stejně tak jako i 93% lidí odpovídajících na jistou anketu jsem i já od BIO očekával zlepšení mého zdraví. Podobně uvažují lidé, kteří navštěvují prodejny zdravé výživy. Léta je prodejci učili principům zdravé výživy a teď mohou navíc svým zákazníkům nabízet tytéž prospěšné produkty, ale v kvalitě BIO.

BIO může škodit, jestliže ke kategorii „zdravá výživa“ zařadíme BIO potraviny z kategorie „nezdravá výživa“ a nijak jejich příjem nelimitujeme.

Když jsem však v roce 1997 navštívil veletrh Biofach ve Frankfurtu n. M., viděl jsem tam obrovské množství „zdravých“ ale také vysloveně „nezdravých“ produktů, které se prodávají v BIO kvalitě. Jestliže prodejna zdravé výživy začne prodávat bioprodukty, které patří do zdravé výživy, je to jen plus. Ale když se na pultech těchto prodejen objeví např. BIO vajíčka, protože jsou zdravější „alternativou“ běžných vajec, pak je lidé začnou kupovat stále častěji s argumentem, že jde přece o „zdravý“ produkt. Vždyť to nejsou ta nezdravá vajíčka, to jsou BIO vajíčka, a ještě k tomu z prodejny zdravé výživy. Uvědomujete si,

k jakým omylům a manipulacím tím dochází? Kvalita mého zdraví předtím byla na určité úrovni. Díky BIO smaženicím, které si obden dávám ke snídani, se mi za nějakou dobu zvýší cholesterol a přibudou i jiné zdravotní problémy. Mé zdraví se tak díky „BIO“ znatelně sníží.

Pochopitelně, je to pouze hypotéza, ale není nadsazená. Znáám osobně několik lidí (sám patřím mezi ně), kterým se zdraví zhoršilo díky zařazení BIO do jídelníčku, které si kupovali v prodejnách zdravé výživy. Za tímto problémem stojí „boj“. Obyčejný boj s chutí. Když v prodejně zdravé výživy člověk kdysi závislý na vajíčkách je znova uvidí, možná odolá. Ale možná také ne.

Já osobně jsem se vrhl na spoustu sladkostí v BIO kvalitě, které však byly stejně tak plné tuku a cukru jako běžné cukrovinky. Býval jsem závislý na sladkostech podobného typu. Než jsem pochopil, že BIO se nerovná automaticky zdraví, vrátil jsem se mi určité zdravotní problémy. Podobně mohou mít lidé problém s BIO chipsy, které se již objevují, s BIO sýry, s BIO zmrzlinou, BIO vínem... A není snad tajemstvím, že ve světě se prodávají také BIO cigarety. Znamená to však, že všechno BIO se musí dostat na pulty prodejen, které si dlouho budovaly určitou pozici v oblasti zdraví? Možná namítnete, že je to spíše problém zákazníků, co si kupují, a ne prodejců. Prodejci by si ale výběrem prodávaných produktů měli udržet těžce budovanou značku „zdravá výživa“.

Také konzumenti živočišných produktů mohou utrpět. Možná se doposud omezovali a ten řízek si dali třeba jen občas. Ale teď, když je BIO, tak si „přidám ještě jeden navíc. Teď už není důvod se omezovat.“ Tady také platí zásada, že BIO se automaticky nerovná zdraví. Můžeme s klidem říct, že lidé dnes neumírají prioritně na nedostatek bioproduktů, ale na srdečně-cévní a jiné degenerativní nemoci, které z velké

míry zapříčiňuje špatný životní styl, včetně nadbytku živočišných produktů. Jestliže člověk náchylný k těmto nemocem nevezme v úvahu toto riziko, byť konzumuje bioprodukty, může jednoho dne dostat „bioinfarkt“. Srdci a cévám totiž nezáleží tolik na tom, jestli nadbytek tuku a cholesterolu byl v BIO kvalitě, či nikoli.

KDY BIOPOTRAVINY PROSPÍVAJÍ?

Odpověď na tuto otázku je mnohem jednodušší. Jestliže budete respektovat rady ověřené mnoha odbornými výzkumy a vaše strava bude složena převážně z produktů rostlinné říše, které budete (alespoň zčásti) konzumovat v kvalitě BIO, pak se vaše zdraví rozhodně nebude zhoršovat (snad jen z důvodu věku), naopak by se mělo zlepšit.

Můžeme říci, že v tomto případě plní BIO skutečně svůj význam, protože společně s typem stravy prospívá zdraví. Obecně lze říct, že bioprodukty v sobě skrývají větší podíl cenných látek – vitaminů a minerálních látek.

Analýza 41 studií dokazuje, že biozelenina má vyšší obsah vlákniny, minerálních látek a vitaminů. Například vitamínu C má o 27% více, hořčičku o 29% více, železa o 21% více. (*Nutritional Quality of Organic Versus Conventional Fruits, Vegetables, and Grains. The Journal of Alternative and Complimentary Medicine, Vol. 7, No. 2, 2001, 161-173. V. Worthington, 2001.*)

Bioprodukty mají také obecně nižší obsah pesticidů, minimální riziko reziduí antibiotik a růstových hormonů (u živočišných produktů), obsahu dusičnanů, těžkých kovů. Jestliže jsou ve vaší stravě deficitními složkami chemické postřiky, umělá hnojiva, hydraulické oleje, pesticidy, insekticidy, těžké kovy či jiné cizorodé nežádoucí chemické látky, v takovém případě se rozhodně bioproduktům vyhněte.

Pokud jste si však tyto nebezpečné složky uložili v těle (příjmem běžných potravin), měli byste jejich míru eliminovat bioprodukty. Tím svému tělu ulevíte a zamezíte mnohým rizikovým projevům těchto nebezpečných látek. Bohatý výběr zdravých bioproduktů naleznete v prodejnách zdravé výživy.

Nezapomínejme konečně na to, že výživa je pouze jediným, i když podstatným faktorem našeho zdraví a biopotraviny jsou pouze malou částí z vlivu výživy. Existují ještě mnohé další faktory, které nám mohou prognózu našeho zdraví zlepšit. □

Z knihy Romana Uhrina „Nevařte podle kuchařek“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion. K zakoupení v Country Life.



BIO MŮŽE ŠKODIT, JESTLIŽE KE KATEGORII „ZDRAVÁ VÝŽIVA“ ZAŘADÍME BIO POTRAVINY Z KATEGORIE „NEZDRAVÁ VÝŽIVA“ A NIJAK JEJICH PŘÍJEM NELIMITUJEME.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1
Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Omezování kalorií pomáhá srdci

Laboratorním myším ve „středním věku“ (tzn. 14 měsíců) podávali normální stravu anebo stravu s omezením obsahu kalorií. Když myšky dosáhly věku třiceti měsíců (který odpovídá asi devadesátce u člověka), vědci analyzovali jejich srdeční tkáň.

Ukázalo se, že srdce myši na dietě s omezeným množstvím kalorií měla o skoro 20 % méně genetických změn vyvolaných pokročilým věkem a také menší poškození DNA než srdce myši na běžné stravě. Omezení kalorií současně bránilo změnám ve funkci imunitního systému, které by mohly vést k onemocnění.

Vedoucí studie, dr. Prolla z University of Wisconsin, se domnívá, že prospěšné účinky platí i pro člověka. Stačit by zřejmě mohlo snížení příjmu kalorií o 30 %. Jedinci, kteří by se o to chtěli pokoušet, by však měli dbát na zajištění dostatku vitamínů a minerálů, tzn. konzumovat zejména množství celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny.

Proceedings of the National Academy of Sciences 2002;10:1073

McDonald's proti používání antibiotik

Přestavitelé McDonald's doporučili svým dodavatelům masa po celém světě, aby přestali užívat antibiotika, která napomáhají růstu hovězího dobytka, prasat i drůbeže. V pozadí je obava z toho, že tato praxe přispívá k neúčinnosti této řady léků podávaných při onemocnění u lidí.

Podle zástupců výrobců tento krok nicméně nepřinese velkou změnu – řada z nich již totiž upustila od používání antibiotik (anebo je používá pouze při onemocněních zvířat) a nahradila je alternativními prostředky.

McDonald's je největším světovým řetězcem restaurací rychlého občerstvení. Ročně spotřebuje při přípravě svých produktů více než milion tun drůbežího, hovězího a vepřového masa.

PODZIM V POHYBU

Kenneth Cooper uvádí, že dr. Blair prokázal ve velké studii, že u těch, kteří denně ušli nejméně tři kilometry, došlo ke snížení celkové úmrtnosti o 50% (Nutrition Update, July 1996).

Pravidelný pohyb prodlouží život v průměru o 2–3 roky. Kdyby došlo k vyléčení všech rakovin, znamenalo by to prodloužení života o méně než dva roky (Nutrition Action Healthletter Jan-Feb 1999, str. 3).

Po patnáct let sledovali v rámci Honolulu Heart Program 707 mužů nekuřáků ve věku 61–81 let. Vědci zaznamenávali ušlou vzdálenost a v průběhu dvanáctiletého období celkovou úmrtnost. Během této doby došlo k 208 úmrtím. Úmrtnost u těch účastníků studie, kteří ušli denně méně než jednu míli (1,6 km) byla skoro dvojnásobná oproti těm, kteří denně ušli více než dvě míle (N Engl J Med 1998;338:94-9).

Pohyb snižuje riziko úmrtí u žen po menopauze o více než jednu třetinu. Vědci sledovali po sedm let skupinu žen ve věku 55–69 let. Již u těch žen, které byly fyzicky aktivní pouze jednou v týdnu, zaznamenali snížení úmrtnosti o 24 %. Ženy, které se věnovaly přiměřené pohybové aktivitě více než čtyřikrát týdně, měli v porovnání s ženami žijícími sedavým způsobem života riziko úmrtí nižší o více než třetinu (Environmental Nutrition June 1997, str. 3).



McGINNIS A FOEGE IDENTIFIKOVALI NEDOSTATEK POHYBU A NEZDRAVOU STRAVU JAKO DRUHOU HLAVNÍ PŘÍČINU ÚMRTÍ VE SPOJENÝCH STÁTECH (NA PRVNÍM MÍSTĚ BYLO KOUŘENÍ).

McGinnis a Foege identifikovali nedostatek pohybu a nezdravou stravu jako druhou hlavní příčinu úmrtí ve Spojených státech (na prvním místě bylo kouření). V roce 1989 šlo z rozpočtu amerického Ministerstva zdravotnictví méně než 3 % na prevenci a léčbu civilizačních nemocí (J Am Med Assoc 1997;277:64-66).

Výzkumníci sledovali po dobu dvaceti let 2014 zdravých mužů ve věku 40–60 let. Jejich fyzickou kondici posuzovali prostřednictvím testu na kole. Čtvrtina těch, kteří na tom byli po stránce fyzické kondice nejlépe, měla oproti čtvrtině těch, kteří na tom byli nejhůře, úmrtnost pouze 45 procent (Lancet 1998;352:759-62).

Relativní riziko úmrtí u žen ve věku 50–74 let bylo u neaktivnějších žen o třetinu nižší oproti nejméně fyzicky aktivním ženám (Am Heart J 1994;128:879-884). Ženy ve věku vyšším 75 let, které jsou fyzicky aktivnější, žijí déle (Am Heart J 1994;128:965-972).

Ve studii na 25 000 dospělých se ukázalo, že riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby bylo mezi obézními podstatně zvýšené u kuřáků, diabetiků, pacientů s vysokým cholesterolem, hypertenzí a u lidí s nízkou fyzickou kondicí. Kuřáci měli riziko zvýšené

**Vyléčení všech
rakovin by znamenalo
prodloužení života
o méně než dva roky.**

**Pravidelný pohyb
prodlouží život
v průměru o 2–3 roky.**



JE OVŠEM TŘEBA DÁVAT TROCHU POZOR NA TO, O JAKOU POHYBOVOU AKTIVITU SE JEDNÁ...

více než čtyřikrát, obézní se špatnou fyzickou kondicí dokonce pětikrát (*J Am Med Assoc 1999;282:1547-33*).

JAK SE VYHNOUT CUKROVCE

Riziko onemocnění cukrovkou se snížilo o 51 % u těch, kteří měli narušenou glukózovou toleranci a pětikrát týdně se věnovali nějaké pohybové aktivitě.

Vhodná strava a pravidelný pohyb měly u lidí s narušenou tolerancí glukózy při šestiletém sledování za následek o třetinu nižší výskyt cukrovky (*Diabetes Care 1997;20:537*). Po pět let sledovali více než 20 tisíc mužů ve věku 40–84 let. Ti, kteří byli fyzicky aktivní jednou týdně, měli oproti těm, kteří vedli zcela sedavý život, riziko onemocnění cukrovkou 0,71, ti, kteří cvičili 2–4krát týdně 0,60 a ti, kteří byli fyzicky aktivní pětikrát týdně 0,49 (tedy o 51 procent nižší). Ti, kteří s pohybovou aktivitou přestali, rychle ztratili veškerý prospěch, který jim v minulosti pohyb přinášel (*SER abstracts #94, 1997*).

Již jedna rychlejší procházka zlepšit citlivost na inzulín; účinky odeznívají 2–5 dní. Je ovšem třeba dávat trochu pozor na to, o jakou pohybovou aktivitu se jedná, protože např. běh z kopce, který má za následek namožení svalů, má za následek naopak období inzulínové resistance. Jedna studie ukázala, že lidé věnující se aspoň jednou týdně velmi intenzivní pohybové aktivitě měli snížené riziko onemocnění cukrovkou. Jiná studie z nedávné doby však neprokázala zlepšení citlivosti na inzulín u skupiny sportovců s cukrovkou I. typu (*Proc Nutr Soc 1997;56:263-272*).

Zvýšené vystavení pohybové zátěži o nízké, ale i vyšší intenzitě je spojeno se zvýšenou citlivostí na inzulín (*J Am Med Assoc 1998;279:669-74*).

Odborný časopis Preventive Medicine věnoval propagaci pohybu celé dvě strany (*Prev Med 1996;25:235-6*). Fyzická aktivita napomáhá udržet pod kontrolou tělesnou hmotnost; na každých 500 kalo-

SIRÉNA ZÁCHRANKY

Srdečně cévní nemoci jsou v naší rodině dědičně zakořeněny. Problémům jsem se nevyhnula ani já. Břemeno zdravotních problémů by tlačilo mnohem méně, kdybych riziko dědičných dispozic preventivně a včas eliminovala zdravým přístupem k životu.

Nedávala jsem důraz na to, jak se stravuji, ani na ostatní faktory ovlivňující mé zdraví. Až jednou, bez ohlášení... jsem zaslechla kvilivý zvuk záchranky, cítila zběsile bijící srdce za hrudním košem a k tomu již málem neměřitelný tlak. Najednou jsem se ocitla v nemocnici. „Jak se mi to mohlo stát? Co se to se mnou děje?“ Následovala vyšetření a léčba. Samozřejmě mého denního života se stala spousta léků.

Ani tato událost mě nepřinutila změnit svoji životosprávu, a tak jsem dostala cukrovku a s ní další léky. Cítila jsem se hrozně, omezovaly mě různé předepsané diety, bolely mě játra a ledviny. Nadváha byla dalším faktorem ztěžujícím již tak složitou situaci. Lékař se snažil mě uklidnit: „Jestliže si udržíte tlak v normě, infarkt by vás neměl postihnout.“ Tak šly roky. Počet léků a jejich dávky se zvyšovaly, stejně jako rostly mé zdravotní potíže. Tlak býval 230/100, jindy byl dokonce neměřitelný. A je to tu zas. Záchranka, srdce, lékaři, vyšetření... a nové léky.

Po této druhé zkušenosti se ve mně něco vzbouřilo. Takhle to přece nejde! Již dříve jsem slyšela o vhodnosti změny jídelníčku s převahou rostlinných produktů a zdravějšího režimu. Při hledání určitého vyváženého stravovacího režimu jsem narazila na časopis Prameny zdraví a jiné zdroje, které mi daly nový směr.

A jak to se mnou vypadá teď? Pouze měsíc zdravé výživy stačil k tomu, aby se tlak normalizoval natolik, abych mohla snížit dávky léků. Léky na cukrovku jsem mohla omezit na minimum a nejsem už tak unavená jako předtím. Při dodržování racionálního režimu jsem za tři týdny shodila 6 kg, což oproti pokusům v minulosti považuji za zázrak. Časté procházky a práce na zahrádce mi zajišťují dostatek pohybu. Pomáhá mi také činnorodá práce pro lidi v našem sdružení, stejně tak (a někdy i více) zdravotně postižených.

Zodpovědnost za své zdraví jsem vzala vážně, žel, až ve svých 57 letech. Nečekejte na to, až uslyšíte sirénu záchranky. Před vámi jsou krásné roky, které můžete prožít ve zdraví. □

Jarmila Dolejší, předsedkyně Klubu Zvonek – sdružení zdravotně postižených, Králův Dvůr

rií, které každý týden spálíte, se vaše riziko onemocnění cukrovkou sníží o 6 %.

SNÍŽENÍ RIZIKA RAKOVINY PRSU

U těch žen, které byly ve věku dvanácti let nejvíce fyzicky aktivní, bylo pozdější riziko onemocnění rakovinou prsu nižší o 40 procent. Vědci brali v úvahu jízdu na kole, chůzi, závodní sportování i fyzicky náročné domácí práce. Mladé dívky tak mohou ovlivnit svoje budoucí riziko onemocnění rakovinou prsu (*SER abstracts 1997, #89*). Paffenbargerova studie (*College Alumni Health Study*) ukázala, že ty ženy, které vydaly pohybem týdně více než 1 000 kcal, měly v porovnání s ženami, které spálily při pohybové aktivitě méně než 500 kalorií,

riziko onemocnění rakovinou prsu nižší o 29% (*SER abstracts 1997, #88*).

Fyzické zatížení v zaměstnání nepřímou úměrně souvisí s výskytem rakoviny prsu, dělohy a vaječnicků – jak se ukázalo ve studii, která prokázala vyšší výskyt těchto druhů rakoviny u zaměstnankyň úřadů a administrativních pracovnic než u žen, které pracovaly ve službách nebo ve výrobě (*Cancer 71:3620-4, 1993*).

U žen, které v průběhu týdne strávily tělesnou aktivitou v průměru nejméně 3,8 hodin, došlo ke snížení rizika onemocnění rakovinou prsu o 58% (*J Natl Cancer Inst 1994;86:1403-1408*). □

Dr. John A. Scharffenberg, emeritní profesor Loma Linda University

JAK ŽIVIT SVÉ DÍTĚ?

Zamyslete se nad ženským tělem: vajíčka, děloha, ňadra... všechno je naurženo ke krmení a k úživě. Jak bychom mohli popírat, že být matkou znamená vyživovat?

Matka vyživuje dítě svojí krví, mateřským mlékem a potravou, kterou vlastníma rukama chystá. Není to žádné tajemství: živit znamená milovat, protože výživa představuje ochranu před hladem, nemocí a smrtí – živit dítě znamená je vychovávat. Když matka živí své dítě, vykonává tím základní akt nepodmíněné lásky. Neúnavně dává, aniž by čekala, že se jí něco vrátí, a dítě to s radostí a stále přijímá. Není nakonec láska vždycky výsledkem interakce mezi dvěma lidmi, kdy jeden něco svobodně dává druhému? Matka, která živí své dítě ve svém těle, poté svými prsy, na svých kolenou, svojí rukou a nakonec u stolu a která to dělá několikrát denně po dobu asi dvaceti let, vrývá do srdce svého dítěte poselství, jehož se mu musí dostat, má-li se mu dobře dařit: „Miluji tě. Máš pro mne velkou hodnotu. Běž a vezmi si, co ti dávám. Neboj se. Je to pro tebe dobré. Díky tomu vyrosteš do síly a krásy. Miluji tě.“

Není překvapivé, že nejranějšími projevy nedostatku mateřské lásky (a současně projevy, které nejvíce přetrvávají) jsou poruchy příjmu potravy: vybíravost při jídle, odmítání potravy, ztráta chuti k jídlu, anorexie, bulimie a obezita. Mají-li děti žít, musí se jim dostat potravy a způsob, jakým jsou k tomu nuceny nebo manipulovány, je na velmi dlouhou dobu poznamená. Citové klima, ve kterém je závislé a zranitelné osobě podávána potrava, hraje nezbytně velmi důležitou roli; je to výjimečně silný a významný stimul, který formuje celou osobnost dítěte a může ovlivnit i celý příběh jeho života.

Můžeme zanedbávat dobrou výživu svých dětí? Prohlášení o právech dítěte říká, že „dítě má právo na odpovídající výživu“. Co může být důležitějšího než živit své vlastní dítě? Jakou cenu matka zaplatí, když nebere na vědomí svoji vlastní zodpovědnost? Děti, které jedí o samotě, se učí ne milovat, ale brát. A pro každé dítě znamená odloučení od matky vždycky samotu. Děti, které mají stálý a láskyplný vztah se svojí maminkou, jsou opravdu šťastné, protože se brzy naučí být oddané a důvěřivé. To umožní, aby se u nich rozvinula povaha, která bude vynikat krásou, hloubkou i vyrovnaností. A pro matku platí, že když

podává svému dítěti pečlivě upravovanou zdravou stravu, dostává se jí jistoty, že plní svůj úkol a je dobrou matkou – což je pocit, který je zcela nezbytný pro její vlastní vnitřní rovnováhu.

JAK SVÉ DÍTĚ CHRÁNIT

Podle (francouzského) občanského zákoníku je smyslem rodičovské autority zajistit pro dítě „bezpečné, zdravé a mravní prostředí“. Prohlášení o dětských právech je založeno na deseti principech. Tři z nich si vyměňují potřebu „zvláštní ochrany ... přede všemi podobami zanedbávání, krutosti a využívání“, aby „se mohlo po tělesné, duševní, morální, duchovní i sociální stránce vyvinout zdravým a normálním způsobem“. Vyhovění této potřebě ochrany je absolutní prioritou. „Dítě má být za všech okolností tím prvním, kterému se dostane ochrany a pomoci.“

Ochrana dítěte. Jak by mohlo být dítě chráněno, když žena, která toto dítě porodila, není nablízku? Příroda, jež se podřizuje nezměnitelným zákonům, nám dává mnoho příkladů: stačí pohlédnout na kočku s kofaty, laň s kolouchem, lvici s lvíčaty, klisnu s hříbětem. I naše vlastní společenské pravidlo – „Ženy a děti nejdřív!“ – má původ v zákonné povinnosti muže chránit ženy. Proč se mají chránit ženy? Aby ženy samy mohly ochránit děti. Jedná se o jednu z nejušlechtlejších mravních zásad, které muž kdy zastával. Jde o výkřik opravdové mužské lásky, která obětovává sama sebe, protože si váží ženy a cítí něhu k dítěti. „Ženy a děti nejdřív!“ To by nemělo platit, pouze když jde loď ke dnu, jen v časech hladu či války – to by mělo platit vždycky. Protože opravdový muž ví, že nejkřehčím – a nejnezbytnějším – poutem na zemi je pouto mezi matkou a dítětem. Jak by mohl někdo na sebe vzít odpovědnost za to, že toto pouto, byť jen na krátký okamžik, ohrozil?

Písmo klade dvě znepekující otázky: „Cožpak může žena zapomenout na své pachoľátko, neslitovat se nad synem vlastního života?“ (Izajáš 49,15) Jak odpovíme na tuto otázku v době, kdy jsou děti oddělovány od svých matek od prvních okamžiků svého života, když jsou zabaleny do ranečku a odneseny na novorozeneckou jednotku, kde na ně dohlíží nestranná profesionální síla? Porodní šňůra se přestřihne dříve, než přestane tepat, mimin-

Není překvapivé, že nejranějšími projevy nedostatku mateřské lásky jsou poruchy příjmu potravy: vybíravost při jídle, odmítání potravy, ztráta chuti k jídlu, anorexie, bulimie a obezita.

ko se odebere od matčina prsu ještě dříve, než mohlo u tohoto prsu zesílet, a je vytrženo z matčiny náruče, dříve než se naučí říct „máma“. Takové opakované oddělování je jako strup na ráně, který si stále znovu rozškrabáváme, až dojde k znetvoření matky i dítěte jizvami úzkosti, netečnosti a vzájemné slepoty. Naši odpovědi je, že zapomínáme a popíráme, že dítě potřebuje matku, která ho chrání. Namísto toho dáváme přednost víře, že děti potřebují jiné věci, jako je nezávislost, sociální přizpůsobivost a natvrdo naservírované informace o životě. Jak jinak si můžeme odůvodnit, že je necháváme samotné večer doma, že je přes den svěťujeme cizím lidem a že je o víkendy necháme vystavovat krutým obrazům v televizi?

Pokud výše zmíněnému opravdu věříme, pak nemají ženy skutečně žádnou výmluvu, když by nešly do práce; pak nikdo nikdy neřekne: „Počkejte, vždyť se jedná o děti!“ Děti, kterým se nedostane žádné příležitosti



ti, aby se naučily, co je to ctnost, pak velmi rychle pochyty slova, gesta a rytmy toho, co je zhýralé a nemravné. Jejich nevinnost je poskvrněna, jejich otevřenost pošpiněna a jejich zranitelnost zneužita. Už se je nebojíme šokovat, a tak jim servírujeme špinu, vulgárnost, násilí a nahotu, čímž u nich pomáháme vytvářet dusivou posedlost svým vlastním „já“ a nedůvěru k „druhým“. Tím dopustíme, že se opakuje „vražda nevinátek“; kde je však Ráchel, která „pláče nad svými dětmi a nedá se utěšit, protože jich není?“ (Matouš, 2,16–18)

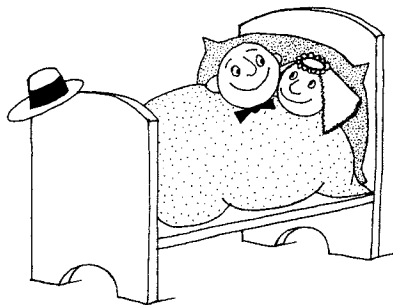
Kde jsou matky všech těch dětí, které jsou „odmítány a využívány naší společností, rozervány mezi institucemi a jednotlivci a odkládány do dětských denních center...“ Jak mohly zapomenout? Proč se v nich neprojeví žádný soucit?

Priority těchto žen jsou zmatené. Tyto matky nakonec podlehly stálému a nelítostnému útoku lživých hlasů, které jim opakují, že děti, ať jsou malé či velké, své matky nepotřebují – a tak je dávají do jeslí či mateřských školek, zajišťují jim hlídání a posílají je samotné na prázdniny. Tyto hlasy říkají, že matky nepotřebují své děti, a tím je nutí chodit do kanceláří, do továren i do válek. Ať to vezmeme z jakéhokoliv konce, výsledkem je, že děti všech věkových skupin jsou samy a bez ochrany a nemohou se tak „po tělesné, duševní, morální, duchovní i sociální stránce vyvinout zdravým a normálním způsobem“. Matka, která má špatné svědomí, je snadnou kořistí: prolité slzy jí zakazují promluvit a potichu se podvolí.

Cena, kterou za to lidstvo platí, je velká. Je však ponořena do tmy, do stinných oblastí podsvětí. Ženy! Nechte zazářit světlo své pravé touhy ve svých srdcích, neboť jedině v něm je vaše budoucnost! Vaše děti se vrátí z nepřátelské země, přijdou domů a budou se moci stát vaší druhou životní prioritou. Pokud si to přejete a pokud se pro to rozhodnete, budete je moci ukojit a nasycit, obejmout a pohladit.

Být ženou znamená být matkou a být matkou znamená dohlížet na své děti jako slepice, která hlídá svá kuřátka, jako včelice, která hlídá včata, jako kočka, která hlídá svá kořata. Děti jsou křehké. Snadno se dají zlomit. Pokud je jejich matka směle nebrání a neohroženě nechrání, jsou vystaveny útokům, zraňovány a deformovány. Matčinou povinností je chránit své děti. A současně je to i jejím právem a předností. Je to však zodpovědnost, kterou nelze delegovat na nikoho jiného – ani na otce dětí.

Myslím to zcela vážně. Tento smysl zbavený svět nežádá pouze, aby ženy zastávaly úlohu mužů, chce také, aby muži hráli role matek. Je nám to představováno jako vrcholná forma emancipace – zatímco máma pracuje, táta vaří a stará se o děti. Mění plínky, dává láhev a utírá ušmudla-



VE JMÉNU PRAVÉ TOUHY ŽENY, VE JMÉNU POTŘEBY ŽENY BÝT MILOVÁNA, VE JMÉNU PRÁVA DĚTÍ NA LÁSKU, MUŽ MUSÍ MILOVAT SVOU ŽENU, A TO NE TÍM ZPŮSOBEM, ŽE SE MOTÁ OKOLO JEJÍCH DĚTÍ, ALE ŽE SE STARÁ O NI!

né nosy. Teď už nemá maminka žádnou výmluvu, aby sledovala nějaké jiné zájmy. Jedná se o uspořádání, kterými se eliminují traumata a rizika jeslí a mateřských školek: snadné šíření nakažlivých nemocí, anonymita, zloba, špatné vlivy a nedostatek inteligentní stimulace. Když pak přijde maminka domů, je jejím jediným úkolem provést inspekci, jak se věci mají. Zdá se to být ideální. Jediným problémem je, že je to v naprostém rozporu se skutečností.

V přírodě platí, že jedinými samci, u nichž se dá očekávat sklon k tomu, že nahradí samici při ochraně dětí, jsou kast-ráti. Může se stát, že na dvorku se postará kapoun (vykastrovaný kohout) o nakrmění kuřat a když se ukáže kočka, bude je možná bránit; ostatní kohouti mu však nevěnují žádnou pozornost, ke kuřatům se ani nepřiblíží a nepokouší se je žádným způsobem chránit. A co se týká slepic, ty nemají s kapounem nic co do činění.

Ženu není možné předělat. Matku není možné nahradit. A muže nelze učinit někým jiným. Po krátkém období euforie a dlouhém období stoicismu přijde jednou chvíle pravdy. Jak je to bolestné, když pak žena zjistí, že žije s mužem, který se naučil dávat svým dětem lásku, kterou jí dluží!

Ve jménu pravé touhy ženy, ve jménu potřeby ženy být milována, ve jménu práva dětí na lásku, muž musí milovat svou ženu, a to ne tím způsobem, že se motá okolo jejich dětí, ale že se stará o ni!

Má-li se ženě dostat lásky a má-li být schopna dávat lásku svým dětem, musí mít své priority naprosto ujasněny: První na seznamu je její manžel, který ji musí milovat, druhé na seznamu jsou její děti, které musí milovat ona – žít je, chránit a vychovávat. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví.

Celozrnné obiloviny snižují riziko cukrovky

Podle výsledků nedávné studie může strava bohatá na celozrnné obiloviny pomoci lidem s nadváhou snížit riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Vědci zjistili, že ve skupině lidí trpících nadváhou či obezitou přineslo konzumování stravy bohaté na takové celozrnné potraviny, jako je rýže natural, ovesné vločky, kukuřice či ječmen, zlepšení citivosti na inzulín. (Pacienti s cukrovkou II. typu přestávají být citliví na inzulín; výsledkem je, že jejich hladina krevního cukru začne stoupat.)

Tyto poznatky podporují doporučení Ministerstva zdravotnictví konzumovat denně množství nerafinovaných komplexních uhlohydrátů, které obsahují značná množství vlákniny, minerálů a dalších složek. Předchozí studie ukázaly, že vláknina zpomaluje vylučování glukózy do krve.

Lidé by proto v zájmu prevence (i léčby) cukrovky měli nahrazovat rafinované výrobky, jako je třeba běžný chléb, bílé pečivo či bílá rýže, celozrnnými výrobky.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;75:848-855

Jak se vyrovnáváte se stresem?

Vědecký výzkum ukázal, že lidé, kteří se nejlépe vyrovnávají se stresem, mají tři věci společné:

Pocit, že mají svůj život pod kontrolou. Necítí se být bezmocnými obětmi.

Okolo sebe sít přátel nebo rodinných příslušníků. Dojem, že je člověk na světě vlastně sám, může stát u zrodu úzkostných pocitů.

Osobnostní rysy, jako je flexibilita a schopnost uchovat si naději. Je lepší se ohnout, než se nechat zlomit.

HealthWise

Podle chuti se dá poznat riziko alkoholismu

Výsledky nové studie vypracované na dětech rodičů alkoholiků naznačují, že lidé, kteří jsou vystaveni zvýšenému riziku toho, že se z nich stanou alkoholici, mohou určité chuti zakoušet jinak než lidé, kteří problémy s alkoholem pravděpodobně mít nebudou.

Vědci zjistili, že mužům a ženám, kteří nebyli alkoholici – ale byli dítětem otce alkoholika – připadaly slané pokrmy méně chutné a kyselé příchutě více intenzivnější než u kontrolní skupiny, u které otec alkoholikem nebyl.

Alcoholism: Clinical and Experimental Research 2003

Váhu určuje celkový jídelníček, nejen tuk

Podle poznatků týmu vědců mají ženy, které konzumují stravu obsahující značné množství tuku, cukru a „prázdných“ kalorií, podstatně vyšší riziko, že budou časem trpět nadváhou. Na druhé straně se ukázalo, že ani ti lidé, kteří drasticky omezují v rámci různých redukčních kúr příjem tuku (což má za následek tzv. jojo efekt), nejsou před obezitou chráněni.

Dr. Paula Quatromoni z Boston University School of Public Health zkoumala spolu s kolegy v dlouhodobé studii na 737 ženách, které na počátku studie netrpěly nadváhou, jakým způsobem přispívají stravovací návyky ke vzniku nadváhy.

Na konci dvanácti let sledování se ukázalo, že ženy, které se živilly v první řadě potravinami bohatými na kalorie, ale chudými na živiny (potraviny rychlého občerstvení, sladkosti, rafinované potraviny atp.), tedy přijímaly v hojnosti tzv. „prázdné kalorie“, měly o 40% vyšší riziko nadváhy oproti ženám, které jedy zdravou stravu, sestávající z hojnosti ovoce a zeleniny, nízkotučného mléka a dalších potravin s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vlákniny.

U žen, které často držely diety, se projeví (podle očekávání) váhové úbytky; současně ale i sklon k výslednému nabývání na váze.

V USA trpí téměř čtvrtina dospělých lidí obezitou a více než polovina nadváhou.

Journal of the American Dietetic Association 2002;102:1240-1246

Množství transmastných kyselin na etiketách

Americká vláda vydala nařízení, že na veškerých balených potravinách musí být (od ledna roku 2006) uvedeno množství škodlivých transmastných kyselin.

Transmastné kyseliny se nacházejí v živočišných tucích, ale jsou také vyráběny uměle při procesu, kterému se říká hydrogenace (neboli ztužování tuků). Transmastné kyseliny, které se nacházejí například v mase, másle, sušenkách či pomfritech, zvyšují hladinu cholesterolu, a to zvláště „špatného“ LDL cholesterolu.

Američtí výrobci margarínů již na tento krok zareagovali výrobou margarínů, které obsahují významně snížené množství transmastných kyselin i nasycených tuků. Na trhu jsou již i produkty, které neobsahují vůbec žádné transmastné kyseliny.

LEPŠÍ HOLUB NA STŘEŠE...

Jednou z nejčastějších zakázek klientů je otázka: „Mohu ještě vztah zachránit? Musíme se rozejít? Můžeme zůstat přáteli?“ Na tyto otázky lze najít odpověď, ale nebývá to snadné.

Důvod je zřejmě následující: Čím jsou partneři zralejšími osobnostmi, tím menší mají potřebu se rozcházet a tím spíše najdou nějaký společný modus vivendi. Pokud se přece rozejdou, bývají jejich rozchody kultivované, důstojné, chránící děti i sebe navzájem. Rozchod sám pak má vážný a pochopitelný důvod, je rychlý, neprovázejí ho manipulace ani válka o majetek a děti.

Například Petr Uhl poté, co měl být za svou disidentskou činnost zatvoren na patnáct let, nabídl své ženě Anně Šabatové, že na něho nemusí čekat. To je nabídka rozchodu, který je společným rozhodnutím. (Jenže kolik je takových rozhodnutí?) Jejich vztah po asi pětiletém odloučení nakonec vytrval, i když – jak mi řekla A. Š.: „Nebylo to snadné.“ To je zjevně známka velké osobní zralosti i oběti.

V České republice se rozvádí přes 50% manželství a většina těch rozvodů je stejně bláhových a nezralých, jako byly pohnutky, které kdysi partnery svedly dohromady. (...)

Jedna kamarádka se mnou konzultovala svůj úmysl odejít od stávajícího partnera. Měla možnost nového vztahu s vysoce postaveným mužem, který jí nabídl lukrativní dovolenou v zahraničí. Nechtěla hrát dvojí hru a tak přemýšlela, zda by nebylo lepší ukončit první, ne moc funkční vztah. Při rozebírání její situace jsem vyjádřil její pocity:

„Lepší holub na střeše nežli vrabec v hrsti.“

„No jasně,“ zvolala, „vždyť to je to přísloví!“

„Nikoli, to přísloví je naopak,“ opravil jsem ji.

„Jo? Vážně? Lepší vrabec v hrsti nežli holub na střeše? Jo aha...“ podivila se kamarádka.

Chyba, kterou udělala, však zcela vystihuje její aktuální životní pozici.

Přísloví často vyjadřují pravý opak toho, co lidé cítí. Mají být moudřími rádci a stát nad krátkodobými a často zbrklými skutky člověka a být jejich protiváhou. U tohoto přísloví tomu není jinak – i ono vyvažuje lidský pocit. Lákavější je perspektiva nového vztahu než jistota starého. Tento pocit mívají budoucí navrhovatelé rozchodu. Je velmi intenzivní a dotyční jsou ochotni udělat téměř cokoli, aby si dokázali, že mají pro rozchod dostatečný důvod. Tento jev vtipně vyjadřuje karikatura, kde labuť (labuť jsou monogamní, mají partnera na celý život) závidí psovi (který nemá problém najít si



V ČESKÉ REPUBLICE SE ROZVÁDÍ PŘES 50% MANŽELSTVÍ. VĚTŠINA TĚCH ROZVODŮ JE STEJNĚ BLÁHOVÝCH A NEZRALÝCH, JAKO BYLY POHNUTKY, KTERÉ KDYSI PARTNERY SVEDLY DOHROMADY.

jinou partnerkou každou noc) a štěka, aby se přesvědčila, že je pes a může opustit svou ženu.

Ve skutečnosti tyto jevy moc k smíchu nejsou. Jsou často popsány v pohádkách

Pokud si muž řekne: „Rozvedu se a budu mít klid,“ tak mu v tom okamžiku začne připadat partnerka naprosto nemožná a další soužití nesnesitelné.

(např. ve Werichově Fimfáru): Žena se chce zbavit muže a klade mu takové úkoly, které nemůže splnit. Nesplněný úkol pak zakládá vinu, jež může být domnělým důvodem k rozchodu.

Např. lidé běžně vnímají domácí násilí jako tabu, takže je pro ně nepochopitelné, že třeba hysterické a manipulativní ženy provokují hádky směřující k fyzickému násilí. Hysterickým ženám však vadí fyzické násilí méně než nuda ve vztahu. Jimi vyprovokované násilí není důvodem k rozchodu, ale slouží jako sebepřesvědčující vzpomínka a subjektivní důkaz, že je na čase změnit partnera; eventuálně k přesvědčení okolí o tom, jak je dotyčný muž zlý. Chování hysterických žen je teatrální a extrémní, nicméně u normální populace se v menší míře setkáváme se stejným rysem.

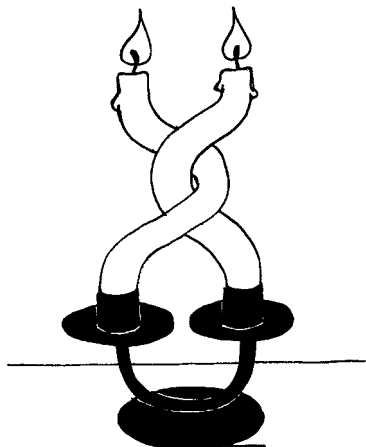
Popisované vztahy vysvětluje teorie relativní deprivace (Kunzick, 1995). Tato původně sociologická teorie zkoumá vztah mezi objektivní frustrací a tím, jak je subjektivně prožívána. Ukazuje se totiž, že nezáleží až tak na absolutní míře utrpení, ale na srovnání s jiným stavem, s jinými možnostmi, eventuálně se situací referenční skupiny.

Čím větší je vědomí a naděje, že si člověk může vylepšit stávající situaci, tím více mu daná frustrace vadí a tím více energie vynakládá na změnu své aktuální situace. Neexistuje tu totiž přímá úměra, např. čím větší hlad, tím víc si člověk stěžuje. Důležitá je spíše situace referenční skupiny toho člověka. Pokud např. lidé v jeho okolí také trpí hladem, bere hlad jako samozřejmou součást svého života. Pohled na hladovějící druhy mu dává informaci, že se s hladem nedá nic dělat. Jestliže člověk trpí nějakou nepříjemností, bude mu subjektivně vadit tím více, čím více bude přesvědčen, že se jí může zbavit. Nejvíce frustruje nedosažitelnost cíle, který je takřikajíc na dosah.

Relativní frustrace může vysvětlit mnohé nelogické chování lidí, ale i zvířat. Například lovci v pralesích prý používají zvláštní past na opice – do malého otvoru vloží banán. Opice může vsunout ruku, ale poté co uchopí banán, už ji úzkým otvorem neprotáhne ven. Lovci využívají faktu, že opice není schopna pustit banán, který jednou drží v ruce. Z vnějšího pohledu je

absurdní riskovat život pro jeden banán. Ani opice by to nedělala, kdyby banán byl na dva metry od ní, ale relativní frustrace jeho hodnotu naprosto nerealisticky nafoukne, pokud jí má na dosah ruky či jej dokonce v ruce drží.

Stejný mechanismus idealizuje rozchody. Člověk sice zákonitě trpí nepříjemnými vlastnostmi partnera, ale míra, do jaké mu vadí a zda mu připadají nesnesitelné, závisí na tom, jak moc si připustí možnost rozchodu. Pokud si muž řekne: „Rozvedu se a budu mít klid,“ tak mu v tom okamžiku začne připadat partnerka naprosto nemož-



**NĚKDY JE KURIÓZNÍ POSLOUCHAT
KRKOLOMNÁ TVRZENÍ, KTERÝMI
JINAK I VELICE INTELIGENTNÍ LIDÉ
DOKLÁDAJÍ NAPROSTOU NEPO-
UŽITELNOST A TEMNÉ STRÁNKY
SVÝCH PARTNERŮ, SE KTERÝMI SE
CHTĚJÍ ROZEJÍT.**

ná a další soužití nesnesitelné. Podle tohoto pocitu se začne chovat, čímž se rodinná situace ještě vyhroťí.

Někdy je kuriózní poslouchat krkolomná tvrzení, kterými jinak i velice inteligentní lidé dokládají naprostou nepoužitelnost a temné stránky svých partnerů, se kterými se chtějí rozejít. Například muž argumentuje tím, že mu žena nikdy neuvařila čaj. Ta však namítne, že i teď, v době těžké partnerské krize, mu často zalije vroucí vodou připravený sáček čaje v hrníčku, který mu pak donese na pracovní stůl. Na to on vážně řekne, že toto není uvaření čaje, protože ten sáček si do šálku připravil on.

Tyto absurdní debaty slouží k jedinému cíli – přesvědčit sebe sama, že mám dostatek pádných důvodů se rozejít. Chování partnerky je jen záminkou, která ospravedlňuje mé plány. □

**Z knihy Jeronýma Klimeše „Partneři
a rozchody“. Vydalo nakladatelství
Portál v roce 2005.**

Prenatální vystavení alkoholu podporuje pití

Výsledky nové studie naznačují, že u mladých dospělých lidí, kteří byli v děloze matky vystaveni působení alkoholu, se projevuje vyšší riziko, že budou mít s alkoholem problémy.

Studie začala v letech 1974, kdy tým dr. Baera z Veteran's Administration Puget Sound Medical Center zkoumal konzumaci alkoholu u pěti set těhotných žen. Vědci sledovali potomky těchto žen po následujících jednadvacet let, kdy zjišťovali, jaké jsou jejich návyky v souvislosti s pitím alkoholických nápojů.

„Ukázalo se, že 14% těchto mladých dospělých lidí, kteří byli před narozením vystaveni jedné nebo více epizodám, během kterých matka vypila pět či více skleniček, mělo ve věku jednadvaceti let s alkoholem problém – což se projevilo pouze u 4,5% těch, kteří nebyli působení alkoholu v průběhu těhotenství vůbec vystaveni.

Arch Gen Psychiatry 2003;60:377-385

Počkejte, než se nadechnete

„Objevuje se stále více vědeckých poznatků,“ říká Kathleen Rogersová, předsedkyně ekologické organizace Earth Day Network sídlící ve Washingtonu, „které svědčí o tom, že škodlivé látky z okolního prostředí poškozující zdraví mohou být v uzavřených prostorách přítomny ve vyšších koncentracích než na ulici.“ Doporučuje proto všem rodičům, aby:

Ve svých domovech pravidelně a důkladně větrali. – Nekuřili v blízkosti dětí. – Omezili zbytečné užívání chemických přípravků. – Pěstovali doma živé rostliny. – Pravidelně luxovali a utírali prach.

Earth Day Network

Máte rádi sýry? Vaše srdce ale ne...

Výzkum z nedávné doby označil sýry za jeden z hlavních zdrojů nasyceného tuku (který ucpává cévy) v naší stravě. Podle neúspěšné organizace CSPI, která sídlí ve Washingtonu, představuje sýr – který se dnes nachází prakticky ve všem, od salátů až po burgery, dokonce i v těstě na pizzu – větší nebezpečí pro štíhlou linii a zdraví srdce než třeba hovězí nebo máslo.

Podle amerických statistik stoupla spotřeba sýrů za posledních třicet let asi o pět kilogramů ročně (na jednoho obyvatele). Průměrný Američan tak dnes spořádá skoro patnáct kilogramů sýrů za rok. Co vy?

CO DĚLAT?

Co mohou zklamaní perfekcionisté (viz článek v PZ 4/07) dělat?

Zde je několik rad, které dokázaly v životě perfekcionistů učinit skutečné divy:

1. První ze všeho si musíte uvědomit, že perfekcionismus je váš úhlavní nepřítel. Já říkám, že to je „pomalá sebevražda“. Jedináci jim jsou postiženi nejvíce, hned za nimi ovšem následují prvorození. Poznal jsem však i děti narozené jako další v pořadí, z nichž vyrostli perfekcionisté.

Perfekcionismus má řadu podob. Může to být snaha být nejlepší ve všem, co člověk dělá, což je obvykle mužská podoba, protože muži potřebují být úspěšní. Nebo to může znamenat být co možná nejvíce precizní a důkladný, což je typicky ženská podoba, protože ženy nechtějí být kritizovány.

Abyste dokázali svůj perfekcionismus ovládat, musíte si především svou zoufalou potřebu být dokonalí umět přiznat. Nejen to, musíte si uvědomit nesprávnost a marnost takového uvažování. Nikdy nemůžete být dokonalí. Proč si nedovolíte být nedokonalí? Udělejte to alespoň pro dnešek. Nemějte strach o zítřek. Zítřek vám neuteče.

Začněte každý den tím, že sami sobě dovolíte být nedokonalí. Vědomě usilujte o to, abyste byli méně kritičtí k sobě i k druhým. Možná bude jednodušší začít s těmi druhými. Když někdo udělá chybu,

zkuste oddělit skutek od toho, kdo to udělal, což není tak docela jednoduché. Pamatujte na to, že když musíte někoho poučit (zejména děti), je pro toho dotyčného těžké oddělit vaši kritiku toho, co udělal, od své vlastní představy o sobě. Zkuste o tom, co se stalo, mluvit všeobecně a neříkat – „ty jsi udělal tohle“ nebo „ty jsi udělal tamto“.

Také pomůže, když si uvědomíte, že leopardi nemění své skvrny. „Skvrny“ na vašem partnerovi nebo na vašich dětech nezmizí. Máme tendenci říkat: „Chci, aby se můj manžel, moje žena nebo moje děti změnili, a já udělám všechno pro to, aby se to podařilo.“ Hodně štěstí! Možná jste to už slyšeli, ale přesto je zvláštní, jak často musím při svých sezeních znovu opakovat, že chování druhého člověka v žádném případě nezměníte. Změnit můžete jen své vlastní chování, a když se skutečně budete snažit, může se stát ta nejpodivnější věc. Umožní to druhým lidem ve vašem okolí, aby se změnili tak, jak jste si to původně přáli!

2. Zapamatujte si následující tři slova a často si je opakujte: „Udělal jsem

chybu.“ Jakmile se vám podaří zvládnout tohle, naučte se ještě další dvě věty, které jsou stejně důležité. „Je mi to líto.“ „Odpusť mi.“

Jsou to tři krátké věty, celkem devět slov. Těchto devět slov však patří k tomu nejtěžšímu, co může člověk v kterékoli řeči vyslovit. Pro perfekcionisty je to zvlášť těžké, ale tyto věty jsou klíčem k vysvobození z okovů frustrace. Opakujte si ta slova, použijte je a zjistíte, že není žádná tragédie, když se vám něco nepodaří.

3. Nekritizujte unáhleně za všechno sami sebe, a když vás budou kritizovat druhí, neunáhlujte se s odpovědí. Perfekcionisté jsou velmi citliví. Buďte si vědomi své citlivosti. Připusťte si ji a snažte se s ní vyrovnat. Jak? Uvědomte si, že čas pracuje pro vás. Nějakou dobu to trvá, než změňte zakořeněné zvyky.

Dávejte si pozor na chvíle, kdy se přistihnete, že jste příliš citliví nebo nabroušení vůči kritice, ať už vychází od druhých, nebo z vás samých. Tyto chvíle nemůžete vždy předvidat a předcházet jim. Často si možná při ohlédnutí zpět budete muset přiznat: „Ano, nemusel jsem se včera tak rozčítit, když jsem zapomněl poslat ten důležitý dopis.“ Nevadí, že si to uvědomíte až potom, i to je pokrok. Opakují, že zakořeněné zvyky nelze změnit přes noc.

Jedna praktická rada, kterou obvykle dávám zklamaným perfekcionistům: „Udělejte pro sebe něco hezkého.“ Jak hlásá reklama na barvu na vlasy: „Vy si to zasloužíte.“

Není vždycky jednoduché přesvědčit perfekcionisty, že si to zaslouží. Vzpomínám si, že jsem měl před několika lety jednu klientku, která šla do místního obchodního domu, koupila si nové šaty a za pár dní je tam odnesla zpátky. Ta žena byla prvotřídní perfekcionistka, která vždycky vrátila všechno,

co si koupila, protože stále nacházela něco, co na tom nebylo v pořádku. Jako psycholog jsem z jejího chování vyvodil, že zřejmě nedokázala připustit, že by si zasloužila nové šaty. Jako by si řkala: „Nezasloužíš si nové šaty. Nezasloužíš si nový svetr.“

A přitom ta žena nové šaty skutečně potřebovala. Už několik let si nekoupila nic nového. Tedy, něco si koupila, ale nechala si to. Nakonec se mi ji podařilo přesvědčit, že je v pořádku koupit si něco nového a nechat si to. Že nemusí hledat chyby na tom, co chce mít pro sebe. Že si zaslouží nové šaty!

4. Perfekcionisté často chtějí stihnout příliš mnoho. Berou si toho příliš mnoho najednou. Snažte se dělat vždycky jen jednu věc! Dokončete A a pak se teprve začněte zabývat záležitostmi B. Chápu, že některé věci nelze ovlivnit – například když telefon přeruší vaši přednášku, která začala v 9 hodin. Jde však o to, abyste si nenaplánovali přednášku na 9 hodin a schůzi na 9.30.

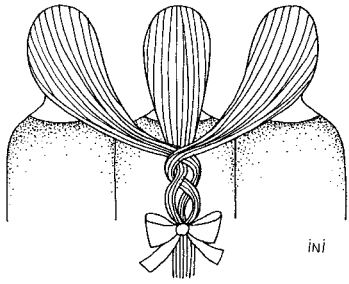
Když si děláte denní plán, promyslete si, co od jednotlivých akcí očekáváte. Perfekcionisté jsou pověstní svými nereálnými představami a příliš vysokými cíli.

5. Zároveň s tím, jak se budete učit správně si věci plánovat a stanovovat si reálné cíle, musíte se také naučit říkat ne. Jak jsem již tolikrát opakoval, perfekcionisté jsou většinou prvorození a jedináci. A co víme o těchto lidech? Chtějí a potřebují od druhých pochvalu. Proto je pro ně velmi těžké někoho odmítnout: „Ne, to nemohu udělat. Ne, tohle neudělám.“

Díky tomu se perfekcionista sám chytá do pastí v mnoha situacích, kdy říká ano, když ve skutečnosti chce říci ne. To, že není schopen říci ne, může prohloubit jeho frustraci k bodu, za kterým následuje už jenom zhroucení.



ZAČNĚTE KAŽDÝ DEN TÍM, ŽE SAMI SOBĚ DOVOLÍTE BÝT NEDOKONALÍ.



PŘEMÝŠLEJTE O LIDECH, ZA KTERÉ MŮŽETE BÝT VDĚČNÍ, A UVĚDOMTE SI PROČ.

Jestli se nenaučíte říkat lidem ne, nebudete nikdy schopni říci životu ano. Najde se příliš mnoho těch, kteří vás budou chtít zneužít a budou vámi smýkat z jedné strany na druhou, aby získali, co chtějí. Velmi často to budou dokonce příslušníci vaší vlastní rodiny. Pokud se těmto snahám nenaučíte říkat ne, bude to znamenat, že řeknete ano bolestem hlavy a žaludečním vředům.

6. *Perfekcionisté jsou často pesimisté. Přemýšlejte a meditujte o věcech, za které můžete být vděční. Ještě důležitější je přemýšlet o lidech, za které můžete být vděční, a uvědomit si proč. Připomeňte si tři dobré věci, které se vám staly dnes nebo třeba minulý týden. Pak přemýšlejte, co příjemného a radostného se vám může přihodit příští týden.*

7. *Prvorození a jedináčci mívají potíže sdílet své myšlenky a pocity, a dokonce i sami pro sebe je reflektovat. Proč? Protože mají strach, že kdyby někomu řekli, co si skutečně myslí (přiznali, jací skutečně jsou), ten člověk by se jim vysmál.*

Nejlepší je začít reflektovat své myšlenky a pocity sám v sobě. Změňte negativní uvažování o sobě v pozitivní. Například si neříkejte: „Nenávidím tyhle schůze.“ Raději si řekněte: „Obvykle tyhle schůze nemám moc rád, ale tentokrát se na to těším.“

Neříkejte si: „Dělám ze sebe hlupáka.“ Raději si řekněte: „Nebojím se udělat cokoliv hloupého. Druzí lidé se mi za to nebudou smát.“

Neříkejte si: „Nemůžu mluvit k tolika lidem.“ Řekněte si: „Obvykle nerad mluvím k tolika lidem, ale jsem připraven, a to, co chci říci, je důležité.“

8. *Ještě jedna rada, pokud jde o vztah k druhým lidem: Perfekcionisté většinou neumějí odpouštět. Když je někdo urazí nebo nedocení, příliš dlouho pak v sobě nosí zášť. Potřebují pracovat na své schopnosti odpouštět. Pro perfekcionista je klíčem k odpuštění uvědomit si, že lidé dělají chyby a svět se točí dál.* □

Z knihy Johna Lemana „Sourozecké konstelace“. Vydalo nakladatelství Portál.

POSELSTVÍ TŘÍ ANDĚLŮ

Trojandělské poselství je posledním Božím ultimátem pro lidstvo. Je to rozhodující poselství na křižovatce dějin. Bůh v každé době posílá své posly, kteří varovali svět a vybízeli lidi, aby se připravili na klíčové události.

Například před potopou Noe jako kazatel spravedlnosti vyzýval lidi, aby vstoupili do korábu a tak se zachránili. Před prvním příchodem Pána Ježíše Jan Křtitel vážně nabádal své současníky, aby se cele obrátili k Bohu. V dnešní době Bůh posílá světu trojandělské poselství, které má připravit lidi na setkání s Kristem tváří v tvář.

Ve 13. kapitole knihy Zjevení, tj. v kapitole, která předchází trojandělskému poselství, se hovoří o tom, že v závěru dějin budou na zemi působit různé nábožensko-politické mocnosti, které budou vyžadovat úctu a bezmeznou poslušnost. Za pomoci různých svodů a zázraků budou všichni lidé nuceni, aby jednali podle jejich představ. Pán Bůh v této situaci nenechává lidi bez dostatečných informací a snaží se je přivést k správnému rozhodnutí. Proto posílá trojandělské poselství, které je Boží odpovědí na požadavky šelmy a jejích spojenců. Pán Bůh nemlčí, ale jedná. Jeho aktuální poselství je zvěstováno před druhým příchodem Pána Ježíše. Jan ukazuje, že po době, v níž se toto poselství hlásá, přijde Kristus (viz Zj 14, 14–20).

TROJANDĚLSKÉ POSELSTVÍ JAKO VĚČNÉ EVANGELIUM (ZJEVENÍ 14,6)

Smyslem trojandělského poselství je představit lidem evangelium, radostnou zprávu o tom, že jediná záchrana pro ně je v Ježíši Kristu. Poselství tří andělů chce lidi, kteří žijí v závěru světových dějin, upozornit na Krista a na jeho slovo, tj. evangelium. Motto celého poselství se dá shrnout do věty: „A viděl jsem Beránka.“

Jestliže je ve Zj 14,6 trojandělské poselství charakterizováno jako věčné evangelium, znamená to, že není něčím navíc, co se zvěstuje, nějakým přídatkem k evangeliu, ale je to aktualizace Boží zvěsti pro lidstvo v současné době. Toto evangelium se zvěstuje zřetelně všem lidem na tomto světě, což je v symbolice knihy Zjevení představeno andělem letícím „středem nebeské klenby“. Anděl znázorňuje lidi, kteří zvěstují evangelium tomuto světu. Kázání evangelia nebylo svěřeno andělům, tj. nebeským bytostem, nýbrž lidem, kteří uvě-

řili v Pána Ježíše Krista (Mt 28,18–20; Mk 16,16).

Toto evangelium se má zvěstovat lidem, kteří žijí v rozděleném světě (každé rase, kmeni, jazyku i národu), a lidem, kteří se na této zemi zabydleli (původní text hovoří o lidech, kteří „sedí“ na této zemi. Lidem, jimž je toto poselství přinášeno, se na této zemi líbí a jsou k ní přikováni různými řetězy. Jsou vyznavači praktického materialismu. Lékem na tuto rozdělenost a soustředění se na hmotné statky je trojandělské poselství.

Zj 14,6 zdůrazňuje tři skutečnosti. Říká, kdo zvěstuje, co zvěstuje a komu zvěstuje. Kdo? Posel, který uvěřil Kristu a to, co poznal, zvěstuje dál. Co zvěstuje? Věčné evangelium. Komu? Lidem, kteří na tomto světě žijí v rozdělení a jsou na zemi zabydleni.



PRVNÍ POSELSTVÍ (ZJ 14,7)

Pán Bůh chce, aby byl Kristus představen světu jako jediné skutečné řešení na problémy zla a hříchu. Přeje si, aby byli všichni lidé seznámeni s evangeliem, a tak přivedeni k správnému rozhodnutí a následování pravého Boha. Proto první poselství pozitivně ukazuje, co to znamená následovat Krista.

Výzva „Bojte se Boha“ je výzvou k uctívání Boha, který je naším Stvořitelem a Vykupitelem. Podle ní máme dát na něho a na jeho slovo a nemáme poslouchat požadavky nepřítele spasení, které se projevují v tom, co vyžaduje drak, šelma nebo falešný prorok. Nemáme se bát šelmy, ale Boha. Bát se Boha neznamená mít z něho strach, ale mít k němu správný vztah, bát se ho zarmoutit. Ne proto, že by nás potrestal, ale protože ho máme rádi a nechceme mu působit bolest. Bát se Boha znamená mít ho stále na zřeteli, uvědomovat si, že žijeme v jeho přítomnosti, že se na nás dívá,

Pokračování na str. 18

že ví o všem, na co myslíme, o čem mluvíme a co děláme. Bát se Boha znamená mít k němu úctu, milovat ho a poslouchat (Dt 10,12).

Bohu máme vzdávat slávu. Jak? Boží sláva je jeho charakter, jeho dobrota (Ex 34,6.7; 33,16). To znamená, že Bohu můžeme vzdávat slávu jedině tím způsobem, že ve svém životě odrážíme jeho povahu, jeho vlastnosti, že jsme stejně laskaví, velkorysí, soucitní a obětaví jako on. Sláva se projevuje ve službě, a nikdy ne v oddělení se od druhých.

Jsmo vyzváni, abychom Pána Boha uctívali jako Stvořitele. Protože se tak neděje a zapomíná se na to, lidé „ničící zemi“ (Zj 11,18). Nedbají na svého Stvořitele a nemají správný vztah ani k přírodě, kterou stvořil. Celý svět se tak dostal do velké ekologické krize. Pro lidstvo, které věří v evoluční, panteistickou, teistickou a mnoho dalších falešných teorií, je poselství o úctě ke Stvořiteli velmi aktuální.

DRUHÉ POSELSTVÍ (ZJ 14,8)

Poté, co Bůh vylíčil podstatu evangelia, varuje lidi před jeho padělkem. Mají si uvědomit, že Babylón, tj. odpadlý náboženský systém, který vyžaduje úctu a poslušnost, v Božích očích padl. Prohlášení „Padl, padl veliký Babylón“ neznamená, že Babylón už neexistuje, ale ukazuje na Boží soud nad ním. Babylón může kvést a může mít svůj největší rozmach ještě před sebou, ale v Božích očích už padl, prohrál.

První, kdo použil výrok „Padl, padl Babylón“, byl prorok Izajáš. Již kolem roku 700 př. Kr. směle prohlásil, že Babylón padl (Iz 21,9), a přitom největší prosperita a sláva toto město a říši teprve čekala. Izajášovi současníci si mohli fukat na čelo a považovat proroka za blázna. A přesto se Boží proroctví naplnilo. I když blaho Babylóna bylo nezměrné a obyvatelé města si mysleli, že je nedobytné, jednoho dne došlo k jeho pádu. Stalo se tak v roce 539 př. Kr., kdy Kýros během jediné noci porazil toto pyšné město.

Podobně tomu bude s pýchou duchovního Babylóna. Odpadlý náboženský systém může prosperovat a získávat stále větší a větší vliv ve světě. Přesto však je jeho zánik jistý. Bůh vyzývá všechny lidi, aby prohlédli a odloučili se od Babylóna.

O Babylónu se tvrdí, že opojil všechny národy svým smilstvím a dal jim pít z poháru hněvu. Tím se říká, že celému světu nesprávně představil Boha a jeho pravdu. Pohár hněvu a smilství je symbolické označení pro falešné učení.

Co je podstatou odpadlého babylonského náboženského systému? O Babylónu čteme v Bibli poprvé v 11. kapitole knihy Genesis. Mluví se zde o lidech, kteří se

spojili proti Bohu. Nedůvěřovali mu. Pán Bůh řekl, že už nikdy nebude potopa. Oni mu však nevěřili a chtěli si svou bezpečnost zajistit vlastními činy a prostředky. Babylon je tedy všude tam, kde se lidé snaží zajistit si spasení vlastní cestou, vlastním způsobem, vlastními skutky nebo vlastním výkonem.

Dále je Babylón líčen jako mocnost, která pronásleduje Boží lid (viz např. Da 1,1.2 nebo Zj 17,5.6). Babylón je tedy všude tam, kde dochází k pronásledování Božího lidu, kde lidé mají pocit, že vlastní pravdu, a chtějí svou pravdu prosadit pomocí násilí. Podle Zj 17 je Babylón všude tam, kde dochází ke spojení církve a státu, aby tato odpadlá církev prosazovala své požadavky s podporou státní správy. Jan líčí nevěstku sedící na šelmě (Zj 17,1–5). Nevěstka je symbolem odpadlé nevěrné církve a šelma představuje státní moc. Prorok Daniel v 7. kapitole ukazuje, že antikristovská moc bojuje také proti Božímu zákonu a mění jeho ustanovení (Da 7,25).

TŘETÍ POSELSTVÍ (ZJ 14,9–12)

V třetím poselství se dostáváme k vlastnímu jádru poslední Boží výzvy pro lidstvo. Pán Bůh vážně, slavnostně a naléhavě vyzývá každého jednotlivce, aby se cele upnul k němu a neuctíval šelmu ani její sochu, aby navěky nezahynul. Zatímco první a druhé poselství mají všeobecný charakter, třetí poselství je vyjádřeno velmi osobně: „Ten, kdo kleká před...“ Boží poselství je zcela zřetelné a velmi úderné. Jedná se o záležitosti života, nebo smrti.

Lidé jsou varováni před uctíváním šelmy a před přijetím jejího znamení na ruku nebo na čelo. Každý člověk se musí osobně rozhodnout, jaký postoj zaujme. Ještě dříve, než na svět dopadnou Boží soudy, Bůh ve svém milosrdenství vyzývá lidi, aby se cele obrátili k němu. Bůh není k údelu lidí lhostejný. Šelmou je zde míněna nábo-

Tu jsem viděl jiného anděla, jak letí středem nebeské klenby, aby zvěstoval věčné evangelium obyvatelům země, každé rase, kmeni, jazyku i národu.

Volal mocným hlasem: „Bojte se Boha a vzdejte mu čest, neboť nastala hodina jeho soudu; poklekněte před tím, kdo učinil nebe, zemi, moře i prameny vod.“

Za ním letěl druhý anděl a volal: „Padl, padl veliký Babylón, který opojil všechny národy svým smilstvím a dal jim pít z poháru hněvu.“

Za nimi letěl třetí anděl a volal mocným hlasem: „Kdo kleká před šelmou a před její sochou, kdo přijímá její cejch na čelo či na ruku, bude pít víno Božího rozhorlení, které Bůh nalévá neředěné do číše svého hněvu; a bude mučen ohněm a sírou před svatými anděly a před Beránkem.“

A jeho muka neuhasnou na věky věků a dnem ani nocí nedojde pokoje ten, kdo kleká před šelmou a jejím obrazem a nechal si vtisknout její jméno.

Zde se ukáže vytrvalost svatých, kteří zachovávají Boží přikázání a věrnost Ježíši.“

Zj 14,6–12

žensko-politická mocnost, která vyžaduje poslušnost, šlape po Božím zákonu a jeho pravdě a bojuje proti věrnému Božímu lidu.



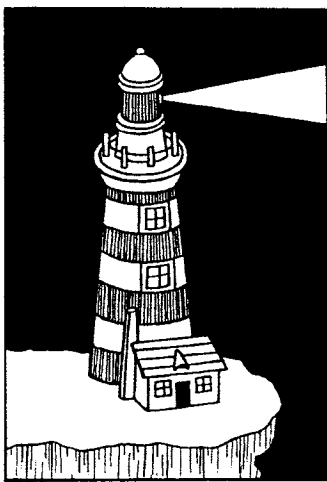
Sochou jsou znázorněny všechny denominace a církve, které byly kdysi Bohu věrné, ale nyní od něj odpadly.

Znamení šelmy není nějaká viditelná značka, která se umístí na ruku nebo na čelo. Je to něco, co vypovídá o životní orientaci člověka. Opakem znamení šelmy je Boží pečť. Boží pečeti je opravdové následování Boha. Je to láska k Bohu a poslušnost zároveň. V různých okamžicích dějin se některá klíčová vyznání stávají rozhodující. V závěru dějin tohoto světa bude viditelným klíčovým momentem zápas o správné následování Krista a pochopení Božího zákona, který vyvrcholí ve sporu o zachovávání soboty jako pravého dne odpočinku.

Boží pečeti je tedy následování Boha, jak je vyjádřeno také ve 4. přikázání o sobotě. Na mnoha místech Bible se mluví o tom, že opravdové svěcení soboty je znamením Božího lidu (Ez 20,12.20; Ex 34,15 apod.). To znamená, že znamením šelmy na druhé straně je nesprávné zachovávání Božího dne odpočinku. V tomto sporu nejde jen o zachovávání určitého dne, ale jde o vyjádření pravého vztahu ke Kristu (nejde jen o zachovávání nějakého času, ale předně o jeho obsah). Vždyť je možné zachovávat sobotu také jen formálně nebo dokonce tak, že pravý smysl soboty vůbec není naplněn. (Židé v době Pána Ježíše byli velice horliví v zachovávání soboty. Aby neznesvětili sobotu, ukřižovali Krista v pátek!)

V době neznalosti mohou mnozí lidé v nejlepším duchu opravdového uctívání Boha zachovávat neděli a Pán Bůh jejich postoj přijímá za pravý, protože ještě nepoznali svůj omyl. Je však také možné bezmyšlenkovitě, tradičně zachovávat sobotu, a přitom na tom být hůř než světitelé neděle. Rozhodující je totiž poznání a pohnutky. V závěru dějin tohoto světa budou lidé bez výmluvy, protože informace o Božích požadavcích budou úplné a lidé budou vyzváni, aby se rozhodli, na čí stranu se přidají. Jestliže člověk na základě Božího slova pozná, co je pravda, a je o ní vnitřně přesvědčen, protože ji pochopil, ale pak se staví proti ní, je na cestě zatvrzelosti vůči Bohu a čeká ho záhuba.

Třetí poselství ukazuje situaci, kdy lidé jdou do zahynutí tváří v tvář Beránkovi a před zraky svatých andělů. Není jim pomoci. Zahynou navěky. Proč je tento obraz jádrem trojandělského poselství? Smyslem života Pána Ježíše jako Beránka bylo zachránit lidi, a to všechny bez rozdílu. Přišel za ně zemřít. Položil svůj život, aby každý mohl žít. I andělé slouží lidem, aby dosáhli spásy (Žd 1,14). Navzdory Boží snaze, iniciativě a touze každého zachránit se však někteří lidé spasit nedali. Nechtěli přijmout Boží způsob řešení problému hříchu a zla.



Ve své pýše a zatvrzelosti se nakonec postavili proti Bohu. Jednali jako trosečník zmlátající se ve vlnách rozbouřeného moře, který vidí záchraný pás hozený mu na pomoc z paluby kolemjedoucí lodi, ale on tuto nabídku odmítá, protože si bláhově myslí, že má na to, aby se zachránil sám. Nakonec loď odpluje.

Nejhorší peklo budou lidé prožívat ve chvíli, kdy si uvědomí, že mohli být zachráněni, ale že Boží ruku napřaženou k pomoci odmítli. Vrcholem tragédie však je, že lidé, kteří před obličejem svatých andělů a Beránka jdou na zahynutí, i poté, co zjistili svůj osudný omyl, nečiní opravdové pokání a setrvávají ve svém zatvrzelém postoji vůči Bohu (viz např. Zj 20,6–8). Lidé jdou do zahynutí tváří v tvář možnosti záchran. Neexistuje větší tragédie. Kristovo dílo pro ně zůstalo bez užitku, protože je odmítli. Poněvadž však mimo Krista není žádná záchrana, žádné spasení, navždy zahynou.

Závěr třetího poselství je velmi optimistický. Ukazuje totiž na lidi, kteří navzdory velkému odpadnutí ve světě a násilným snahám různých odpadlých mocností vyžadujících poslušnost a úctu zůstávají Bohu věrní, vytrvale a trpělivě se drží Krista a pěstují životovou víru v něho, která se projevuje v zachovávání Božích přikázání. To je velmi radostný výhled, který povzbuzuje, protože hovoří o naději pro každého člověka.

Lidé, kteří žijí v závěru dějin tohoto světa a přijímají věčné evangelium, jak je vyjádřeno v trojandělském poselství, jsou označeni za nanejvýš šťastné. I kdyby zemřeli, jejich odměna je nemine. Jan to vyjádřil slovy: „Piš: Od této chvíle jsou blahoslaveni mrtví, kteří umírají v Pánu. Ano, praví Duch, ať odpočinou od svých prací, neboť jejich skutky jdou s nimi.“ (Zj 14,13) □

ThDr. Jirí Moskala, ThDr. Daniel Duda „Evangelium pro dnešek“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

BIBLE

*Leží tu. Obyčejná, všední...
Mnohé jiné, hezčí knihy mám
Hledím a váhám, stojíc před ní
Ale což – přece ji otvírám*

*A čtu, že Bůh stvořil člověka
Aby mu pak Zemi daroval
V zahradu jej vštípil, heuréka
By ve dvou ji moudře spravoval*

*Vždycky po boku, ku pomoci
A stále jen s láskou na něj zřel
Však Adam shlédnut v temné
noci*

Ach, brzy na Otce zapomněl...

*Hledím na tu podivnou knížku
A nevím – jak to jen chápat
mám?*

*Bůh nad člověkem staví stříšku
A Jeho láska – dál trvá k nám...*

*Údiv obrací k stránce stránku
Až najednou zazní tichý hlas
Slyším jej jako v polospánku
Přichází ranhojič křehkých váz*

*Ty dávno jsi hrdlem propadla
Tvůj život je jeden velký dluh
Oběti jámy a kyvadla
Chci tě zachránit – a být tvůj
Bůh!*

*V očích pálí, hrdlo se svírá
Vždyť nejsem nic a umím jen
Ihát...*

*A On, vtělená milost, víra
Mi říká: Vždycky jsem tě měl
rád*

*Swírám v dlaních tu vzácnou
knihu
Mnohé nechápu, jedno však
vím
Když svěřím život Pánu,
v stříhu
Božském jednou naráz
pochopím*

*Dál zdá se snad všední
na pohled
Však dnes už ji mnohem lépe
znám*

*V těch stránkách, v nichž se již
mnohý zhléd'*

Díky Bohu věčný život mám...

Vilém Elbl

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life, jejichž přehled přinášíme níže. 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

18. září

Radost a smích léčí

Přednáší Jozef Bajusz,

ředitel Institutu životního stylu

25. září

Pět nejučinnějších opatření pro zdraví

Přednáší ing. Robert Žižka,

šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

2. října

Pečeme z kamutu (kurz vaření)

Vede Roman Uhrin,

koordinátor Klubů zdraví ČR

9. října

Bojíte se ptačí chřipky?

Přednáší Jana Konečná,

lektorka Společnosti Prameny zdraví

16. října

Krémy a koktejly (kurz vaření)

Vede Roman Uhrin

23. října

Nejsilnější lék – láska

Přednáší Jozef Bajusz

30. října

Mýtus o nepostradatelnosti živočišných bílkovin

Přednáší ing. Robert Žižka

6. listopadu

Koření a bylinky v kuchyni i pro zdraví

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

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

POLÉVKA Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

1 cibule nakrájená na kostičky, 1 lžice olivového oleje, asi 1/2 kg fazolových lusků nakrájených na kousky, 1 lžice sladké papriky, rajčatový protlak dle chuti (asi 100 g), spaný würlz nebo sůl

Cibuli podusíme na oleji se lžicí vody, přidáme sladkou papriku, protlak a lusky, zalijeme vodou (raději méně, polévka je dobrá hustá) a vaříme do změknutí zeleniny. Dochutíme würlzem nebo solí. (Manžel, který se nebojí o svůj žaludek, ochucuje pálivou paprikou nebo chilli kořením.)

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

1 lžice olivového oleje, 2 cibule nakrájené na kostičky, 3 stroužky prolisovaného česneku, 1 bobkový list, 1 lžička kurkumy, 1 lžička mletého kmínu, 1 lžička mletého koriandru, 1 lžička mletých hořčičných semínek, 1 lžička zázvoru, 300 g červené čočky, 1 l vody, 2 lžice strouhaného kokosu, 1 lžice citronové šťávy, 1 kostka würlzu

Na oleji se lžicí vody osmažíme cibuli, přidáme česnek a koření a smažíme asi minutu. Přidáme propláchnutou čočku, kostku würlzu a vodu. Po 20 minutách vmícháme strouhaný kokos a citronovou šťávu. Polévku na talířích ozdobíme kolečkem citronu.

Zvláště vhodná je pro zahřátí při chladnějším počasí.

CUKETY A LA KUŘE NA SMETANĚ

400 g cuket nakrájených na větší kostky, 1 velká cibule nakrájená na kostičky, 1 lžice olivového oleje, 2 prolisované stroužky česneku, 1 lžice sladké papriky, 2 lžice rajčatového protlaku, sójová smetana Provamel



nebo smetana z kešu oříšků, 1 lžice kukuřičného škrobu na zahuštění

Na olivovém oleji s 1 lžicí vody podusíme cibuli a česnek, přidáme papriku a protlak, osmahneme, přidáme cuketu a podlijeme vodou. Po krátkém varu (cuketa se rychle rozváří) zalijeme záklehtkou ze smetany a škrobové moučky, dochutíme würlzem nebo solí a mírně provaříme. Podáváme s celozrnnými těstovinami.

SMETANA Z KEŠU OŘÍŠKŮ

Dvě hrsti oříšků rozmixujeme nejprve na sucho a pak postupně přidáváme po troškách vodu do požadované hustoty smetany nebo mléka. Obdobně můžeme použít slunečnicové semínko, pak ale raději použijeme při mixování vodu horkou, dosáhneme hladšího výsledku.

Tyto smetany používáme na zahuštění polévek, omáček, na ovocné saláty či obilné kaše – nebo dochutíme-li nadrobno nasekanou cibulkou a citronovou šťávou – jako tatarskou omáčku či majonézu k rostlinným nebo obilným karbenátkům.

VEPŘO-KNEDLO-ZELO 1/ TOFU PEČENĚ

2 balíčky tofu natural nakrájené na plátky silné do 1 cm, marináda: 2 cibule nakrájené na kostičky, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice olivového oleje, 2 lžice drceného kmínu, 2 lžice sezamových semínek

V misce prokládáme plátky tofu marinádou připravenou smícháním všech surovin a necháme odležet v lednici alespoň 2 hodiny. Zde platí, čím déle, tím lépe, aby se tofu dobře ochutilo. Marinované plátky rozložíme přes sebe do ohnivzdorné misky (malého pekáčku), podlijeme vodou a pečeme při 150 °C dozlatova. Tofu podléváme, aby nebylo vysušené.

2/ POLENTOVÝ KNEDLÍK

Koupíme hotový nebo připravíme doma např. z polenty BIO nebo z kukuřičné krupice. V tomto případě však počítejte s delší dobou vaření a s nutností dolévat dle potřeby další vodu. V 1,5 litru osolené vody vaříme cca 375 g polenty BIO (nebo polenty Nový věk). Stačí opravdu vařit pár minut. Hustou kaši rozetřeme na olejem vymazaný hlubší plech a po ztuhnutí

nakrájíme na kostky, které ohřejeme napařením nebo můžeme po potřetí olejem zapéci v troubě.

3/ CUKETOVÉ ZELÍ

Oloupanou cuketu nastrouháme na hrubém struhadle, prosolíme a necháme v cedníku alespoň hodinu pustit vodu. Pak na 1 lžici olivového oleje spolu se lžicí vody podusíme nakrájenou cibuli, přidáme cuketu a kmín. Dochutíme citronovou šťávou. Příprava je krátká, aby se cuketa nerozvařila.

Jindy můžeme připravit zelí z kedluben či klasické zelí hlávkové.

ŠPAGETY S BROKOLICÍ

250g celozrnných špaget, 400g růžiček brokolice, sůl, 2 lžice olivového oleje, 3 a více prolisovaných stroužků česneku

Brokolici vaříme asi 5 minut v osolené vodě nebo napaříme. Na rozehřátý olivový olej vložíme scezenou brokolici a prolisovaný česnek, rozmačkáme vidličkou a po krátkém prohřátí navrstvíme na talířích na uvařené celozrnné špagety a podáváme.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

1/2kg červené řepy uvařené a nastrouhané nahrubo, podle chuti prolisovaný čes-

nek, hrst nasekaných vlašských ořechů, smetana z kešu oříšků nebo sójová smetana Provamel (množství podle chuti)

Smetanu připravíme podle základního receptu a ochutíme ji citronovou šťávou a solí, případně lžičkou francouzské hořčice. Takto připravenou tatarskou omáčku vmícháme do hrubě nastrouhané řepy, dochutíme česnekem a posypeme sekanými ořechy.

Podáváme s celozrnným pečivem jako večeři.

SALÁT Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

1/2kg fazolkových lusků nakrájených na kousky, asi 10 malých rajčátek nakrájených na čtvrtky, 1 cibule nasekaná najemno

Fazolové lusky uvaříme v osolené vodě a scedíme. Po vychlazení smícháme s rajčaty a cibulkou. Podáváme přelité zálivkou připravenou z 1 lžice burské pomazánky, 2 lžic vody, 2 prolisovaných stroužků česneku a šťávy z poloviny citronu. Nemáme-li burskou pomazánku, rozmixujeme hrst burských oříšků s ostatními surovinami. □

jipo



FLAPJACK LinuSprout

tyčinka ovesná, s brusinkami, se zázvorem, s dýní a slunečnicí, s rozinkami a lnem, rozinkovo-jablečno-skořicová 85 g BIO

Populární tyčinky FLAPJACK mají nově barevnější balení. Nejdůležitější změnou je však nově, šťavnatější složení.

Co znamená LinuSprout?

Jedná se o naklíčená lněná semínka drčená na prášek. Díky unikátnímu patentovanému procesu roste lněná semínka dostatečně dlouho, aby vyloučil přirozené složky, které odpočívají hluboko v nitru semínka. Dále následuje sušení a drčení exkluzivním systémem. Zdravotní benefity produktu jsou tak nejenom zachovány, ale jsou přímo rozvíjeny dál.

LinuSprout je sám o sobě bez lepku, laktózy, bez aditiv nebo konzervantů, je bez cholesterolu a vhodný jak pro vegetariány, tak pro vegany.

Výhradní dovozce a distributor:  Country Life, s. r. o. Zakoupíte ve své prodejně zdravé výživy.



Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2007



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

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.

Komentáře spokojených hostů

Po ranní rozcvičce na čerstvém vzduchu jsem se cítila jako znovuzrozená. – Jsem „majitelkou“ ZTP, po masáži jsem vyšla pěšky na rozhlednu – a následující noc byla bezbolestná! – Díky informacím, které zde získávám a dodržuji, jsem zdravá, plná optimismu, nic mě nebolí. – Recepty jsou přínosem pro každého. Jen



KLUBY
ZDRAVÍ

to ještě aplikovat doma. – Hudební vstupy byly krásné, dojemné. Budu mít o čem vyprávět.

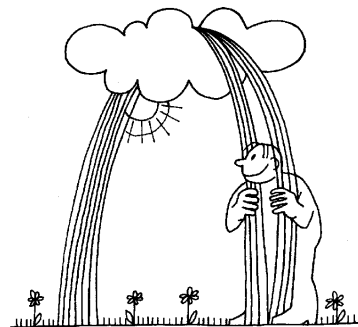
Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. – Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

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

Co konkrétně nabízíme?

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

Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou



NEWSTART '07

vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program.

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '07

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 9.–16. září 2007 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800 105 555, e-mail: newstart@countrylife.cz

www.magazinzdрави.cz



ZÁPLAVA OVOCE V MNOHA CHUTÍCH


Ovocné džemy EDEN

S podílem ovocné složky 70 %

Černý rybíz, višně, rakytník, malina, meruňka, jahoda.
Slazeno agávovým sirupem.

70% ovoce



Výhradní dovozce a distributor:  Country Life, s. r. o. Zakoupíte ve své prodejně zdravé výživy.

REKVALIFIKAČNÍ KURZY

Institut životního stylu – vzdělávací zařízení zdravotně-osvětových pracovníků nabízí rekvalifikační víkendové kurzy akreditované MŠMT ČR.

I. LEKTOR/PORADCE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Veřejný projev, příprava prezentací, vedení Klubů zdraví, organizace Health Expo, získávání grantů, základy zdravé výživy a vaření, úvod do preventivní medicíny, přírodní léčebné prostředky, základy ekologie a psychologie...

II. MASÉR PRO SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Teorie masáže, základy anatomie a fyziologie, praktické masážní postupy, základy fyzioterapie...

III. PŘÍRODNÍ TERAPIE

(Obsluha sauny a Cvičitel zdravotní tělesné výchovy)

Vodoléčebné procedury, obsluha sauny, fytotherapie a aromaterapie, prevence nemocí, metodika cvičebních programů a sportovního tréninku...

Kurzy se konají jednou měsíčně od září do června (prodloužený víkend, pátek 8.30 – neděle 14.00).

Cena: 9 300 Kč za kurz. Při souběžném studiu dvou kurzů poskytujeme na druhý z nich slevu ve výši 2 000 Kč. (Sleva platí i pro absolventy IŽS.)

Všechny kurzy probíhají ve venkovském středisku Country Life v Nenačovicích u Prahy.

Více na: www.magazinzdravi.cz (IŽS) nebo tel. 311 712 452 (450, 493), případně mobilu: 604 527 939, 603 188 273. Fax: 311 712 465, E-mail: izs@countrylife.cz.

Jana Konečná, asistentka IŽS



BIO
DOŽÍNKY
2007

9. září od 10 hod.
Nenačovice u Berouna



Country Life
K pramenům zdraví...



Více: www.countrylife.cz/biodozinky2007

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18*
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–18*

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–18*

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

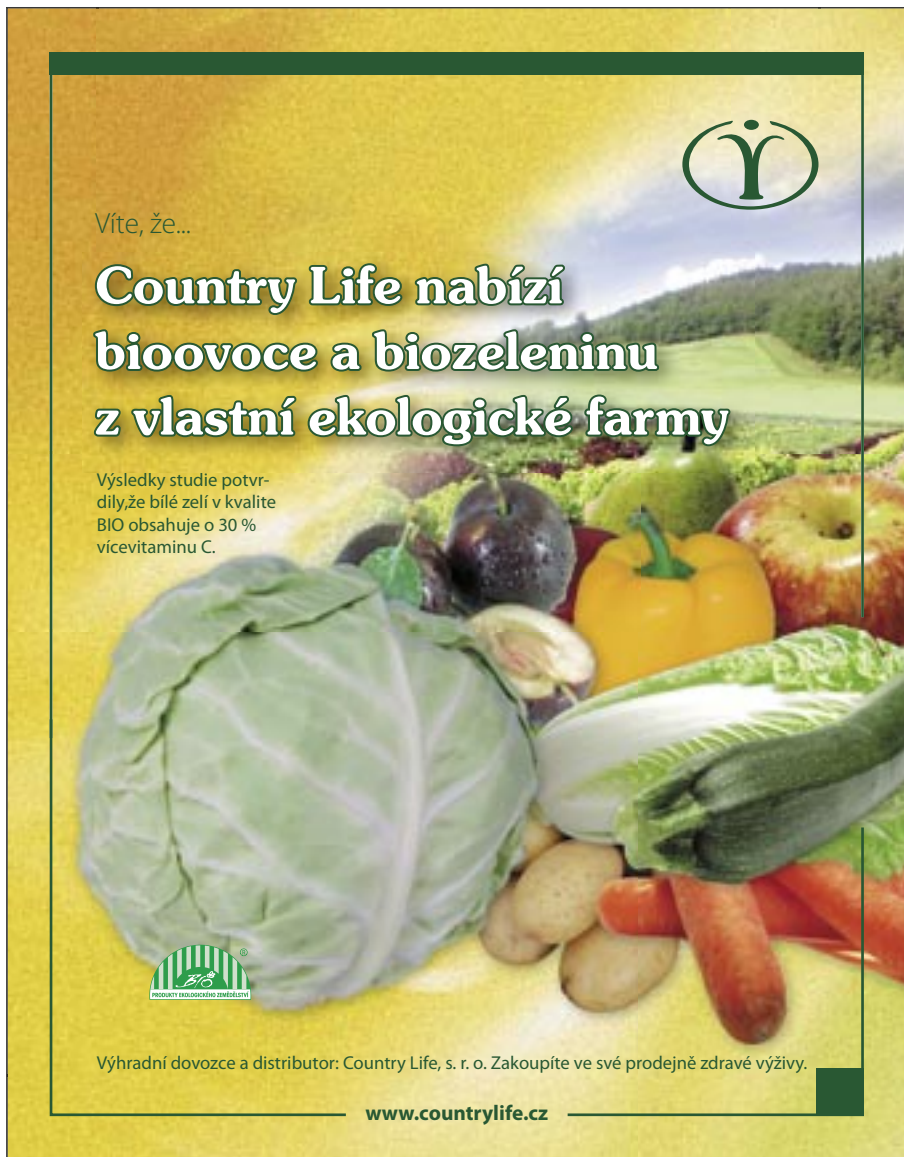
Velkoobchod: Po–Pá 8–12

*V měsíci říjnu otevřeno v pátek do 16 hod.

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 bioovoce a biozeleninu z vlastní ekologické farmy

Výsledky studie potvrdily, že bílé zelí v kvalitě BIO obsahuje o 30 % více vitamínu C.

PRODUKT BIOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLÍ

Výhradní dovozce a distributor: Country Life, s. r. o. Zakoupíte ve své prodejně zdravé výživy.

www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2007) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel./fax: 02-6381-4872