



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

KNEDLÍKOVÁ KULTURA

Mnozí dnes věří, že nejdůležitějším povoláním je povolání lékaře. „Hlavně to zdraví“, přejí si lidé při různých láskyplných chvílích. „Jen ať nám slouží zdravíčko“, to je to nejdůležitější.

Jasně: chuť k jídlu, trávení, správný rytmus srdečního tepu, ten neoptimálnější tlak, potence, optimismus, mít dobré EKG, EEG, KGB a STB – pardon, ty poslední byly spíše proti zdraví. Hodně lidí si nějak za celý život nestačilo povšimnout, že nemoci nejsou to nejhorší, co nás v životě sužuje.

Z toho důvodu při průzkumu veřejného mínění v ČR je vždy na nejvyšších místech v důležitosti a užitečnosti povolání lékaře,

Z OBSAHU:

ZÁHADNÁ NEMOC	4
VÝŽIVA A RAKOVINA	6
NACHLAZENÍ A CHŘIPKA	7
DOKONALÁ VÝŽIVA	8
POTRHANÉ DRÁTKY	10
OSOBNOST A ZDRAVÍ	12
NEJHLUBŠÍ OTÁZKA	13
STRES A TYP „A“	14
MÓDA	15
ZKAMENĚLÉ MYŠLENÍ	16



na poslední místo řadí Češi povolání faráře a kněze. „Ti jsou celkem k ničemu, míní, důležité je trávení a sex“, a o to se nám přece starají doktoři. To je obraz našeho národa. Silní, vykrmení, bujni – a duchovně tupí – takoví nejsou zdaleka všichni lidé, ale je jich děsivě moc. Také se tomu

**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**

Celiakie je běžnější, než se dříve předpokládalo

Nové poznatky ukazují, že někteří lidé, kteří nemají žádné zjevné příznaky onemocnění trávicího traktu, kterému se dostalo názvu celiakie, mohou tímto onemocněním přesto strádat – aniž by o tom věděli.

Studie vypracovaná vědci z University of Maryland School of Medicine na více než 4 000 lidech, kteří neměli genetické rizikové faktory k tomuto onemocnění ani nevykazovali příznaky celiakie, odhalila, že asi jeden člověk ze 130 celiakií přesto trpěl. Celiakie dokáže časem poškodit tenké střevo a narušit normální vstřebávání živin z potravy. Jediným léčením je dieta, při které se pacient striktně vyhýbá jakýmkoliv potravinám obsahujícím lepek, což je bílkovina, která se nachází v pšenici, žitu a ječmenu.

Pokud si není pacient svého onemocnění vědom, může celiakie probíhat skrytě a vést ke zdravotním problémům, které jsou důsledkem nedostatečného vstřebávání živin (špatné vstřebávání vápníku může zapříčinit osteoporózu atp.).

K diagnostikování celiakie stačí jednoduchý krevní test.

Archives of Internal Medicine
2003;163:286-292

Herodes zřejmě podlehl ledvinovému onemocnění

Herodes Veliký, krutý král staré Judeje, který podle Bible nařídil vyvraždění malých dětí v oblasti Betléma v marném pokusu zabít nedávno narozeného Ježíše, zřejmě brzy poté podlehnul chronickému ledvinovému onemocnění – k takovému poznatku po důkladném studiu historických pramenů dospěl prof. Hirschmann z University of Washington School of Medicine.

Židovský historik Flavius Josefus uvádí, že Herodes trpěl intenzivním svěděním, bolestivými střevními problémy, popadáním dechu, křečemi končetin a gangrénou genitálií. Podle dr. Hirschmanna svědčí kombinace těchto příznaků o tom, že Herodes, proradný a pomstychtivý muž, který na příkaz římského impéria vládl Judeji po celých šestatřicet let, podlehnul ve věku 69 let chronickému ledvinovému onemocnění, které bylo pravděpodobně komplikováno Fournierovou gangrénou.

V předešlém roce předložil dr. Hirschmann svoji hypotézu, že Wolfgang Amadeus Mozart nezemřel na revmatickou horečku, jak se dlouho předpokládalo, ale na trichinózu z nedostatečně uvařeného vepřového masa.

řiká „knedlíková kultura“. Říkám to jako člověk, který je nemocný a má rád knedlíky. Ale nefandím lidem, kterým je jedno, proč žijí – hlavně že jsou zdraví. Že jim dupou králíci.

NENÍ VÁM TO TAKÉ DIVNÉ?

Nevim, zda jenom mně je už dlouho divné, jak jsou nemocnice přeplněny lidmi. A kolik je v moderním věku nejrůznějších chorob přesto, že medicína udělala tak velké pokroky. Ať vejdemo do kterékoli ordinace, všude a pořád plno lidí. Snad by se to dalo vysvětlit tím, že lidí je jednak víc než dřív, a že také více o své zdraví pečují, proto se tlačí u doktorů. Ale asi to jen tím nebude. Zdravotnických zařízení je také víc a nejsou plné jenom čekárny, ale i lůžková oddělení, na operace se čeká často týdny i měsíce, velké procento porodů je rizikových, staré nemoci se vrací (TBC), nové se objevují (AIDS) a krematoria jsou také pořádně vytížena.

Není to divné, ve století tak obrovského

po-
kroku
medicíny,
důrazů
na hygie-
nu, preven-
ci, očkování,
prohlídky – ve
století genetiky
a biochemie? Lidí
je víc, ale nemocí také.

Doktor Judah Feynman poukazuje na to, že lékařské encyklopedie registrují patnáct až dvacet tisíc lidských chorob, a z nich méně než tisíc lze „vyléčit“ nebo úplně zastavit. Daleko více nemocí moderní medicína neumí ovlivnit ani zmírnit příznaků. To je také důvod, proč se rozmáhá alternativní medicína.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Čím to je, že dnes lidé usilují o zdraví, a ono před nimi utíká? Čím to je, že přes nebyvalou péči o člověka už od kojeneckého věku nás řada chorob trápí často už v mládí? Je to proto, že v našem životě je mnoho věcí, které člověk získává jen jako „side effect“ – vedlejší produkt, vedlejší účinek.

Na tuto záhadnou skutečnost poukázal největší lékař všech dob, Ježíš Kristus. Ten

jednou řekl zvláštní poučku: „Hledejte nejprve Boží království a jeho spravedlnost, a všechny ostatní věci vám budou přidány.“

Tento výrok vyjadřuje velmi krátce a výstižně jeden z největších průšvihů moderní doby: lidé hledají pilně a intenzivně zdraví, klid, štěstí, pohodu atd. – ale nenalézají je – jakoby před nimi utíkaly. Touží po zdraví a jsou často nemocní. Hledají klid, pokoj a jistotu – a prožívají velký strach, obavy a nejistoty. Vytoužené štěstí před nimi prchá jak jejich vlastní stín. Je to proto, že to, co by měli hledat na prvním místě, nehledají! To je průšvih naší doby.

HLAVNĚ TO ZDRAVÍ

Určitě všichni známe spoustu lidí, kteří, jakmile je někde píchne, už běží k doktorovi. Lékaři by mohli vyprávět romány o těchto „o sebe pečujících a stále sebe pozorujících“ pacientech. Jsou většinou „permanentně“ nemocní! Na všechno alergičtí, pokud je v okruhu jednoho kilometru jeden mikrob, „určitě se jím nakazí“. „Nemohou nic zvedat, nikomu nic pomáhat, nesmí se namáhat“ – aby



si neublížili. „Pan doktor mi to zakázal“ (abych ti projevil lásku a pomohl ti, nebo se o to alespoň pokusil).

Vypráví se takový příběh. Sněhová vánice zasáhla skupinu lidí kde si v horách. Všichni nějakou dobu postupovali společně, ale pak jeden už nemohl a zhroutil se. Ostatní se radili, co s ním, a došli k závěru, nechat ho na místě, protože by všichni zmrzli. Jen jeden z nich nesouhlasil. Nechal ostatní jít kupředu, a rozhodl se, že vyčerpaného kamaráda ponese či potáhne sám. Ostatní šli rychle kupředu a ztratili se mu z očí. On postupoval velmi pomalu, krok po kroku, vypadalo to jako celá věčnost. Přesto se vynaloženou námahou, jak kamaráda vláčel s sebou, trochu zahřál. Zanedlouho vánice ustala a on spatřil nedaleko horskou chatu. Jaké bylo však jeho překvapení, když těsně před ní uviděl v závěji zmrzlá těla všech těch, kteří

spěchali za záchranou. On i jeho kamarád však byli zachráněni.

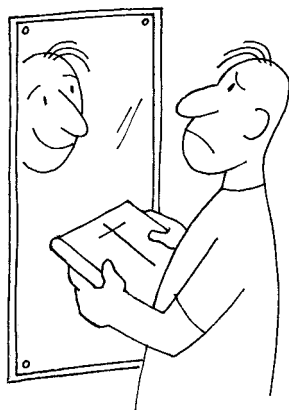
Tak i zdraví je výsledkem vedlejšího účinku. Zdraví je ovocem hlubšího vztahu s Bohem – dárce zdraví i délky života. V Bibli čteme: „Boha se boj, od zlého se odvrát. To dá tvému tělu zdraví.“ (Příslaví 3,7) Zdraví tedy dostáváme jen mimochodem, když se (mimo jiné také) bojíme Boha. Ovšem ke zdraví vede i řada dalších důležitých vlastností a nelze jednoznačně odvodit, že nemocný je ten, kdo se Boha nebojí a hřeší. Bůh je svrchovaný, svými radami nás učí, která cesta kam vede, a které výsledky (účinky) můžeme očekávat při určité snaze. Ale jak tomu je u všech dobrých rad a moudrých návodů (v Bibli i v lidské oblasti), vždy ještě zůstává prostor pro překvapení a jiné výsledky, než bychom očekávali. Nezapomínejme, že svrchovanost „výrobce“, tvůrce je vždy víc i než jeho vlastní návod. Z ničeho si nemáme udělat modlu, ani z tvůrce návodů, být sebelepšího. Nad Bibli stojí živý Bůh, asi jako nad dopravní značkou či předpisem má svrchovanou pravomoc policista. Může vás poslat na červenou, po chodníku či do protisměru. Ale jezdit tak běžně se nedoporučuje – pro zdraví naše i našich bližních.

JEN AŽ NÁM SLOUŽÍ

Hlavní je, aby měl člověk v pořádku rozum. Kdo jej v pořádku má, ví, že nejdůležitější je poznat smysl života a pevně se držet toho, co je správné. Tedy toho, co souvisí s pravdou. O tom, co souvisí s pravdou, nás učí mnoho ušlechtilých lidí, kteří často obětovali kariéru, peníze a lidskou slávu, aby mohli druhé k pravdě přivádět. Duchovní pomoci se věnují profesionálně, ať už s Bibli nebo bez ní. Proto povolání kazatele, misionáře či kněze hodnotím jako zdaleka nejdůležitější. Ti především učí (měli by učít), který život vede ke zdraví a který postoj vede k životu. Misionáři a kazatelé mají vůbec tu nejtěžší práci na světě – být by si „malý český člověk“ myslel, že „nic nedělají“ nebo že to jsou parazité.

Ať si to jde každý zkusit – a hned se vrátí k zednické lžici, k počítači či rýsovacímu prknu. Zjistí, že celý den vykládat vagóny nebo kydat hnůj je o mnoho lehčí než řešit lidské problémy. Učít druhé žít – dnes tak málo ceněná dovednost – to je vůbec to nejdůležitější a nejtěžší. A kdyby to lidé uměli, ani by doktorů (těch MUDr. i JUDr.) nebylo tolik potřeba! A nebylo by potřeba celé řady jiných věcí. Množství profesí by odpadlo, kdyby lidé smýšleli a žili podle pravdy. Kdyby bylo dost těch, kteří druhé lidi vedou k ušlechtilé víře a kdyby bylo dostatek těch, kteří o toto vedení stojí.

Mnoho lidí s ušlechtilou vírou pracuje v nemocnicích, sociálních ústavech, starobincích, psychiatrických léčebnách, charitativních organizacích, církvích a po-



JE OBTÍŽNÉ NABÍZET NĚCO, O CO MÁLOKDO STOJÍ, I KDYŽ VIDÍME, JAK MOC TO LIDÉ POTŘEBUJÍ. MISSIONÁŘI A KAZATELÉ MAJÍ VŮBEC TU NEJTĚŽŠÍ PRÁCI NA SVĚTĚ – BYT BY SI „MALÝ ČESKÝ ČLOVĚK“ MYSLEL, ŽE „NIC NEDĚLAJÍ“ NEBO ŽE TO JSOU PARAZITÉ.

dobně. I tito lidé mohou druhým pomáhat jak tělesně, tak i duchovně, neboť většina z nich tuto práci nedělá pro peníze, ale jako poslání. Věnovat se však „na plný úvazek“ misijní činnosti, kázání a vyučování, to je vůbec to nejtěžší. Je to tak těžké ze dvou důvodů. Jednak takový člověk (misionář, kazatel) musí sám velmi hodnotný život žít, mít ušlechtilou víru i praktický život, ale na druhé straně trpělivě snášet pohrdání (někdy pronásledování) a to, že tyto hodnoty nejsou v současné společnosti uznávány, ceněny a tudíž ani žádány. Je obtížné nabízet něco, o co málokdo stojí, i když vidíme, jak moc to lidé potřebují.

Při paraolympijských hrách, které se konaly před několika lety v Seattlu, nastoupilo na start devět závodníků k běhu na 100 yardů. Všichni byli tělesně nebo duševně postiženi. Po startu vyrazili – až na malého chlapce, který klopýtl, upadl a začal plakat. Ostatní to zaslechli, zpomalili, ohlédli se a všichni do jednoho se vrátili. Jedna holčička s Downovým syndromem se nad ním sklonila, dala mu pusku a řekla: „Tohle ti pomůže.“ Všech devět se pak spojilo za paže a šli společně k cílové čáře. Celý stadión se zvedl a několik minut nadšeně jásal. Lidé, kteří tam byli, stále o této příhodě mluví. Proč?

Protože někde úplně hluboko uvnitř cítíme: To, na čem v tomto životě záleží, není náš vlastní úspěch. V tomto životě záleží na tom, abychom druhým pomáhali zvítězit, i když to bude znamenat, že sami zpomalíme a změníme kurs. Velikost člověka nezáleží v dokonalém fungování jeho svalů. □

Pavel Kábrt
viz <http://memento.junweb.cz>

Celozrnné obiloviny se nemají rády s cukrovkou

Finská studie na více než 4 300 dospělých ukázala, že ti z nich, kteří měli největší příjem celozrnných obilovin, jako je např. rýže natural, ovesné vločky či ječné kroupy, se mohli těšit z faktu, že jejich riziko cukrovky II. typu bylo o 35 procent nižší než u lidí s nejnižším příjmem celozrnných obilovin.

V pozadí zřejmě stál v první řadě vysoký obsah vlákniny; ukázalo se totiž, že ti, kteří měli nejvyšší příjem vlákniny, měli během deseti let trvání této studie o 61 procent nižší riziko vzniku cukrovky než lidé s nejnižším příjmem vlákniny.

Vědci sledovali muže i ženy ve věkové skupině od 40 do 69 let. Za dobu trvání studie onemocnělo cukrovkou 156 účastníků studie.

American Journal of Clinical Nutrition
2003;77:622-629

Cukrovka souvisí s rakovinou prsu

Ženy s cukrovkou mají oproti ženám, které cukrovkou netrpí, o 17% zvýšené riziko onemocnění rakovinou prsu.

Vedoucí studie dr. Michelsová analyzovala s kolegy data z velké studie na zdravotních sestřích (*Nurses' Health Study*). Studie, která trvala dvě desetiletí, zahrnovala 116 488 žen ve věku 30 až 55 let (na počátku studie).

Souvislost mezi cukrovkou a rakovinou prsu byla zřejmá u žen po menopauze, nikoliv u žen před menopauzou. Podle dr. Michelsové není vztah mezi těmito dvěma onemocněními jasný.

Diabetes Care 2003;26:1752-1758

Pesticidy a rakovina prostaty u farmářů

Vědci ze tří amerických organizací (NCI, NIEHS a EPA) sledovali 55 332 farmářů, kteří pracovali s pesticidy. V letech 1993–1999 došlo u nich k výskytu 566 nových rakovin prostaty, což je o 71 případů více než kolik by se dalo očekávat u obyvatelé Iowy či Severní Karoliny, kde studie probíhala. Riziko onemocnění rakovinou bylo tedy u těch, kteří přicházeli do styku s pesticidy, o 14 procent vyšší než u běžné populace.

Některé předchozí studie ukázaly, že muži, kteří konzumují hodně tmavého masa a živočišných tuků, mají rovněž vyšší riziko onemocnění tímto druhem rakoviny.

Každý rok onemocní v USA více než 220 tisíc mužů rakovinou prostaty, 30 tisíc mužů na ni ročně ve Spojených státech umírá.

ZÁHADNÁ NEMOC

Žádná slova nedokáží přiměřeně popsat šok, zmatek a pocity ztráty a zrady, které doprovázejí diagnózu rakoviny prsu. I když lidé, kteří vás milují, se budou okolo vás shromažďovat a vyjadřovat vám svoji nepodmíněnou podporu, můžete se cítit strašně osamělá a ochromená strachem.

Tento strach a zoufalství, které s tím přicházejí, mohou dočasně narušit vaši soudnost a dát vzniknout domněnce, že od této chvíle dále se všechno bude dít rychle anebo se musí dít rychle. Ve vašem spěchu nalézt znovu půdu pod nohama můžete skočit po takovém způsobu léčby, o kterém se budete domnívat, že vás zázračně vrátí do normálního života. Přečtěte si pečlivě tato slova: Nečiňte žádné ukvapené rozhodnutí o způsobu své léčby. Namísto toho si dopřejte dostatek času, aby se šok mohl strávit a vaše jasnozřivost a stabilita se mohly vrátit. Teprve poté se můžete správně rozhodovat.

První věcí, kterou je třeba pochopit, je, že tato diagnóza neznamená konec. Váš život bude pokračovat. Dokonce i když je diagnóza správná, máte čas. Pro mnoho žen dokonce platí, že mají hodně času. Běžně můžete počítat ještě s deseti až dvaceti lety života – některé ženy žijí ještě déle. Právě teď si možná připadáte, jako byste se propadala do prázdna, ale i když si to lze těžko představit, každodenní životní povinnosti a odpovědnosti a světské požadavky se znovu prosadí. Znovu naleznete stabilitu ve svém každodenním životě.

Nikdy už však nebudete tou úplně samou osobou – ani byste neměla být. Budete muset učinit klíčová rozhodnutí, včetně druhu léčby, který si vyberete a který odmítnete, rozhodnout se, jak se o sebe nejlépe postarat, rozmyslet si, jak budete trávit svůj čas a jak si nejlépe prodloužíte život.

V podstatě existují dva způsoby léčby, které musíte použít, chcete-li léčit rakovinu prsu. Prvním z nich je lékařský postup, který sestává z několika typů, včetně chirurgického zákroku, ozařování, chemoterapie a léčení léky. Budete se muset roz-

hodovat o každé podobě léčby, která vám bude dostupná.

Ten druhý způsob zahrnuje všechny způsoby, kterými můžete podpořit své celkové

zdraví, imunitní systém a obranyschopnost proti rakovině. V této oblasti je tím nejmocnějším nástrojem, který je vám k dispozici, strava, kterou se denně živíte. Určité potraviny vám mohou pomoci k udržení zdraví a v boji proti rakovině. Nezáleží na tom, jestli sami sebe vnímáte jako jedlika hamburgerů nebo se považujete za někoho, kdo jí docela zdravě, tím nejlepším nástrojem, který můžete použít ke zlepšení svého zdraví, je přijetí McDougallova programu (viz kniha McDougallův plán, kterou jsme právě vydali – pozn. redakce), což může mít pro vaše zdraví dramatický účinek, nezávisle na tom, jaký byl váš původní jídelníček. Jakmile přejdete na novou stravu, bude třeba doplnit ji i vhodnou sociální podporou. (Třetím nástrojem, o jehož použití můžete uvažovat, je napomáhání pozitivnímu vztahu mezi vaší duší a vašim tělem.)

NALEZENÍ BULKY

Ženy nalézají více než 90 procent bulků v prsu samy. Jen žádnou paniku! Naštěstí se ukáže, že pouhých 20 procent těchto podezřelých bulků skutečně je rakovinou. Bulka v prsu bude pravděpodobněji rakovinným nádorem, pokud bude tvrdá, nebolestná, bude mít nepravidelné okraje a bude fixována (tzn. připojena ke kůži nebo ke svalové tkáni pod ní). Měkké a hladké bulky, se kterými se dá snadno pohybovat, obvykle nejsou rakovinné. Nerakovinné bulky jsou rovněž bolestivé na dotyk.

Jediným způsobem, jak určit, zda se jedná o rakovinný nádor, je nechat si provést biopsii, což je procedura, během níž je odebrán malý vzorek tkáně bulky. Tento vzorek je poté prozkoumán pod mikrosko-

pem, aby se zjistilo, zda je či není zhoubný. Biopsie prováděná jehlou, což je nejběžnější forma biopsie, která se provádí, nezanechává prakticky žádnou jizvu.

Bezpochyby budete hovořit s lékařem o tom, zda je či není vhodné použít ve vašem případě mamografii. Pamatujte si, že mamografie nedokáže diagnostikovat rakovinu, všechno, co dokáže, je identifikovat místa v prsu, kde je velká hustota tkáně, což poté musí lékař vyhodnotit. Pokud vám váš lékař navrhuje mamografii, zeptejte se ho, proč je tento test nezbytný, zejména proto, že stejně jeho výsledek nebude definitivní.

Pokud existuje velké podezření, že bulka je rakovinným nádorem, můžete předejít biopsii jehlou a rozhodnout se rovnou pro operační zákrok, během něhož je odstraněna celá bulka, která se poté stane předmětem zkoumání patologa, který určí, zda se jedná o rakovinu. Pokud se rozhodnete pro takový zákrok, požádejte chirurga, aby pečlivě vyňal celý nádor i s malým okrajem zdravé tkáně, který bude poté poslán patologovi. Pokud se v okrajích nádoru nebudou objevovat rakovinné buňky, může se jednat o veškerou léčbu, kterou budete potřebovat.

NEROZHODUJTE SE UKVAPENĚ

Pokud patolog určí, že bulka je opravdu rakovinným nádorem, neutíkejte se k žádnému ukvapenému rozhodnutí. Co uděláte, o tom se nemusíte ve skutečnosti rozhodnout dnes, ani příští týden, dokonce ani příští měsíc. Teď hned byste měla udělat dvě věci: zaprvé, shromažďovat informace,



NEČIŇTE ŽÁDNÉ UKVAPENÉ ROZHODNUTÍ O ZPŮSOBU SVÉ LÉČBY. NAMÍSTO TOHO SI DOPŘEJTE DOSTATEK ČASU, ABY SE ŠOK MOHL STRÁVIT A VAŠE JASNOZŘIVOST A STABILITA SE MOHLY VRÁTIT. TEPRVE POTÉ SE MŮŽETE SPRÁVNĚ ROZHODOVAT.

a za druhé, tyto informace strávit a rozhodnout se, jakou cestou se chcete vydat. Máte dost času na obé. Rakovinný nádor, který je přítomen ve vašem prsu, rostl v průměru asi deset let, než byl odhalen. Jak by mohlo to, že si vezmete nějaký čas na shromáždění informací a rozvážení svých možností, být škodlivé?

Tváří v tvář neznámému přistupuje moderní lékařství k použití těžkotonážní techniky při nemoci, o které toho mnoho neví. A tak vtrhnou do moře nejistoty lékaři se svými skalpely, radiací a chemoterapií.

Prvním střípkem informace, kterou byste měla získat, je vyjádření jiného lékaře ohledně bulky, na které byla provedena biopsie. Rozhodnutí patologa, založené na malém množství tkáně odebrané z vašeho prsu, změní jednou provždy váš život. Nemyslíte si, že toto rozhodnutí si zaslouží, aby je ověřil nějaký další odborník? Nechejte odebranou tkáň prozkoumat ještě jednou nezávislou laboratoří.

Pokud jak první, tak druhý výsledek potvrdí, že biopsie skutečně svědčí o rakovině, pak není ve většině případů potřeba žádných dalších testů, které by ukázaly, jaký je rozsah onemocnění. Běžné laboratorní testy, skenování kostí či jater ani rentgen hrudníku se již nedoporučují, protože míra, v jaké se dařilo naleznout metastázované buňky, byla velice nízká a jakékoliv abnormality, které se při těchto testech zjistily, byly, jak se později ukázalo, obvykle „falesně pozitivními“ výsledky, které mylně diagnostikovaly rakovinu. Problém s falesně pozitivními výsledky je, že spouštějí další baterii zcela zbytečných testů, které jsou velmi drahé, invazivní a někdy i nebezpečné. Je možné provést testování na aktuálním nádoru, které ukáže, zda je či není estrogen pozitivní.

CO JE TO DCIS?

Protože se mamografie v dnešní době tak hojně používá, došlo i k prudkému nárůstu výskytu „rakoviny“, které se říká ductální karcinom in situ (DCIS). Problémem je, že toho o tomto onemocnění mnoho nevíme. Buňky, které se při tomto onemocnění vyskytují, vypadají jako rakovinné buň-

ky, ale ve většině případů se nešíří mimo mléčné kanálky v prsu a nedostávají se tedy do krevního řečiště, aby vytvářely metastázy jinde v těle. A smrt způsobují obvykle právě metastázy v játrech, kostech, mozku a dalších částech těla, nikoliv onemocnění, které se omezuje na prsní tkáň.

Jak rychle a jak často se vyvine DCIS do invazivní rakoviny zůstává záhadou. Nikdo dnes nedokáže s jistotou říct, zda tato nemoc pokročí do stadia, které představuje ohrožení na životě, anebo zda zůstane ve spícím stadiu a relativně neškodná. Můžeme jenom říct, že jsou poměrně dobré vyhlídky na to, že plně rozvinuté rakovině bujení nepropukne. Medicína se však naneštěstí již dlouhou dobu vyrovnává se záhadami a pochybnostmi s jakýmsi mužským přístupem. Tváří v tvář neznámému přistupuje moderní lékařství k použití těžkotonážní techniky při nemoci, o které toho mnoho neví. A tak vtrhnou do moře nejistoty lékaři se svými skalpely, radiací a chemoterapií.

Tento postoj se nicméně v poslední době mění, když stále větší množství chirurgů odmítá operovat při DCIS a namísto toho volí jemnější přístup založený na vyčkávání. V roce 1983 byla v 71 procentech případů DCIS zvolena mastektomie. Při současném trendu směrem k takovým operačním zákrokům, které zachrání prs, se používá radikální operace pouze ve 44 procentech případů DCIS v USA; i přesto však jsou tisíce žen vystaveny zbytečným mastektomiím, kvůli odstranění malých „rakovin“ prsu, které by vůbec nemusely metastázovat a ohrozit je tak na životě.

Poslední výzkum ukázal, že při DCIS stačí odebrání postižené tkáně s jasnými okraji a že ozařování nepřináší žádný prospěch. Studie na 694 ženách ukázala úmrtnost 1 procento při mastektomii, 3 procenta při odstranění nádoru plus ozařování a 1 procento při pouhém odstranění nádoru.

MCDUGALLOVO DOPORUČENÍ

Pokud byla u vás diagnostikován ductální karcinom in situ, jediný operační zákrok, který byste měla podstoupit, je biopsie za účelem odstranění postižené tkáně. Agresivní operační zákrok (mastektomie), ozařování ani chemoterapie nejsou nutné. Současně byste měla přejít na program, který doporučuji (viz kniha *McDougallův plán*), což bude mít za následek zvýšení obranyschopnosti vašeho těla proti rakovině, takže bude schopno se s onemocněním vypořádat. □

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Program for Women“.
**K vydání připravuje Společnost
Prameny zdraví.**

Daň na tučná jídla?

Britská lékařská společnost (British Medical Association) navrhl, aby byla na tučné potraviny, jako jsou např. sušenky a některé masné (či mléčné) výrobky uvalena 17,5procentní daň z přidané hodnoty.

Toto opatření by mělo přispět k řešení tíživého problému s obezitou, který přijde britský státní rozpočet asi na 500 miliard liber ročně. Mluvíci British Medical Association (BMA), dr. Breach uvedl, že v Británii je epidemie obezity. „Jste to, co jíte, a britská veřejnost má proto velký problém.“

Uvalení vyšší daně z přidané hodnoty na výrobky obsahující velké množství nasycených tuků, jako jsou např. uzeniny, některé tučné druhy pečiva, máslo či smetanu, by mohlo pomoci zachránit život řadě lidí.

Podle názoru mluvčího BMA by tato daň znamenala těžkou ránu pro výrobce. Ve svém důsledku by měla vést k tomu, aby přestali saturovat své výrobky tuky a místo toho do nich začali používat zdravější příměsi. „Tuk je levným vedlejším produktem výroby masného průmyslu; výrobci se snaží jeho přebytky za každou cenu zužitkovat a proto jej používají jako vycpávku do potravin, které produkují,“ uvedl dr. Breach.

Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) je na celém světě obézních více než miliarda lidí. Z toho asi 17,6 milionu jsou obézní děti ve věku do pěti let.

Šťáva z brusinek zvyšuje hladinu HDL cholesterolu

Podle vědců z University of Scranton v Pensylvánii obsahuje šťáva z brusinek více fenol antioxidantů než dvacítka běžně konzumovaných ovocných šťáv.

Výzkumníci sledovali v průběhu měsíční studie dvacet pacientů s neléčenou vysokou hladinou cholesterolu, kterým podávali různá množství brusinkové šťávy. Hladina celkového cholesterolu se nezměnila, ale u těch účastníků studie, kteří dostávali denně dvě skleničky brusinkové šťávy (obsah ovoce 27%), došlo k určitému poklesu LDL („špatného“) cholesterolu a u účastníků, kteří dostávali denně tři skleničky, došlo k významnému zvýšení HDL („hodného“) cholesterolu.

Zvýšení hladiny HDL cholesterolu se podle dat z Framinghamské studie rovná snížení rizika srdečního onemocnění o 40%, uvedl vedoucí studie dr. Vinson, který současně poznamenal, že účastníci v průměru zhubli asi jeden kilogram, což je zřejmě důsledkem obsahu polyfenolů, které působí na metabolismus.



Pizza má málo společného se zdravím

Pouhé dvě porce pizzy dokáží dodat tolik kalorií, tuku a sodíku, že vám to vystačí na celý den. A pokud se jedná o pizzu s masem či čabajkou, můžete hned myslet na liposukci, uvedli představitelé americké nezávislé skupiny konzumentů CSPI.

Jejich zpráva, založená na analýze pizz zakoupených v 36 malých i velkých pizzeriích ve třech amerických městech, uvádí, že nejuvíce kalorií, tuku a sodíku obsahují pizzy, které kombinují sýrem zapečený povrch se sýrem obsaženým v těstě. Např. dva díly Pizza Hut's Stuffed Crust Cheese pizzy obsahují skoro 900 kalorií, 20 gramů nasyceného tuku a více než 2 000 mg sodíku. Anebo dva kousky Big New Yorker Sausage Pizza (pizza s párkem) obsahovaly více než 1 100 kalorií, 3 200 mg sodíku a 66 gramů tuku – z toho 28 gramů tuku nasyceného.

Milovníci pizzy by měli tedy žádat o pizzu bez zapečeného sýra na povrchu – v pizzerii jim ve většině případů rádi místo sýra naservírují na povrch větší množství zeleninové směsi.

Změna stravy prospívá při autismu

Dr. Kniker ze střediska na léčení autismu v texaském San Antoniu zkoumal teorii, podle které onemocnění autismem souvisí s tím, že špatně rozložené potravinové bílkoviny se dostávají ze střeva do krevního řečiště a s krví následně do mozku, kde působí jako drogy, které mění jeho aktivitu.

V první části studie na 28 dětech a dospělých nemocných se ukázalo, že po vyloučení mléčných výrobků a lepku ze stravy došlo u pěti z nich ke zlepšení stavu. Ve druhé části studie vědci eliminovali ze stravy pacientů několik dalších potravin, jako jsou sójové výrobky, rajčata, pohanka, vepřové maso a hroznové víno. Během této druhé části tříměsíčního intervenčního období došlo k dramatické změně příznaků a k jasnému zlepšení stavu skoro u 40% pacientů.

Podle dr. Knikera není autismus zřejmě obvykle defektem v rozvoji mozku, ale spíše mozkovou dysfunkcí, která souvisí s externími faktory, jako jsou strava, imunitní dysfunkce, infekce či toxiny.

VÝŽIVA A RAKOVINA

Rakovina prsu je nejčastější rakovinou žen v hospodářsky vyspělých zemích. V Severní Americe a v Evropě se vyskytuje pětinasobně až šestinasobně častěji než v Asii a v Africe.

Zhruba lze říci, že vysoký výskyt rakoviny prsu je ve všech průmyslových zemích s výjimkou Japonska, a naopak nízký je ve všech rozvojových zemích. Frekvence výskytu rakoviny prsu je přítom v různých částech světa až do menopauzy (přechodu) jen málo odlišná, avšak po menopauze výskyt rakoviny prsu v rozvinutých zemích výrazně stoupá.

Mezinárodní srovnávání ukazují, že věkově standardizovaná úmrtnost na tuto nemoc je tím častější, čím vyšší je v daných zemích spotřeba živočišných potravin. Ve shodě s tím je úmrtnost na tuto chorobu vyšší v zemích, kde se požívá více živočišných bílkovin. Daleko nejčastěji je uváděn vztah mezi rakovinou prsu a množstvím tuku ve stravě. Největší úmrtnost je v zemích s nejvyšší spotřebou tuků. Tento vztah sám o sobě je jasný. To, že diety s vysokým obsahem tuku podporují růst nádorů pozorovali již Tannenbaum (1942), Wynder et al. (1967) atd.

Úmrtnost na tuto rakovinu stoupá i souběžně se zvyšujícím se množstvím masa v dietě a také se zvyšujícím se množstvím mléka. Statisticky významná pozitivní souvislost byla zjištěna i mezi spotřebou vajec a rakovinou. Úmrtnost na rakovinu prsu naopak klesá s růstem spotřeby obilovin.

Za zmínku stojí, že na stravě výrazně závisí četnost výskytu rakoviny prsu u žen po menopauze, ale v mnohem menší míře před menopausou. Američanky v USA před menopausou trpěly rakovinou prsu třikrát častěji než Japonky, ale po menopauze osmkrát častěji.

Nomura et al. (1978) zjistili, že v rodinách postihovaných rakovinou prsu jedli více hovězího a masa vůbec, více extrahovaného tuku, sýrů a měli vyšší socioekonomický statut.

Gaskin et al. (1979) zjistili, že věkově standardizo-

vaná úmrtnost na rakovinu prsu v jednotlivých státech USA je tím vyšší, čím vyšší je spotřeba mléka, celková energetická hodnota stravy, spotřeba bílkovin, tuku a hovězího masa.

Srovnáme-li země se stejnou spotřebou tuku, potom nejméně jsou rakovinou postihovány ty země, kde se jí hlavně mononesaturované rostlinné tuky (Řecko, Španělsko). V těchto zemích je neporovnatelně nižší výskyt rakoviny než u nás či v Maďarsku, i když máme zhruba stejnou spotřebu tuku.

Armstrong a Doll provedli precizní matematickou analýzu vztahu úmrtnosti na rakovinu prsu a složení stravy v jednotlivých oblastech světa. Ukázali, že tato úmrtnost nejvíce souvisí s celkovou spotřebou tuku. Úmrtnost na rakovinu prsu naproti tomu negativně souvisí se spotřebou obilnin, tj. čím více se požívá obilnin, tím menší je úmrtnost na tuto rakovinu.

Stocks (1973) upozorňuje, že současně se spotřebou másla, mléka, sýrů (živočišných produktů) stoupá výskyt rakoviny prsu. Je to proto, že současně s mlékem se obvykle spotřebovává velké množství masa, živočišných potravin vůbec a tuků? Nebo škodlivé působení mají mléčné výrobky samy o sobě?

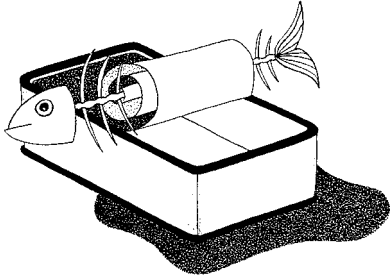
Havaj poskytuje výjimečné podmínky pro výzkum etiologie rakoviny, neboť zde žije pět hlavních různých etnických skupin, a to příslušníci kavkazské rasy (běloši), Japonci, Číňané, Filipínci a původní obyvatelé Havaje. Tyto skupiny požívají poměrně rozličnou stravu.

V těchto podmínkách se vyskytuje jedinečná příležitost zkoumat, které ze základních složek stravy přispívají ke vzniku rakoviny. Na základě velmi přísných statistických kritérií bylo zjištěno, že rakovina prsu je tím častější, čím vyšší je spotřeba





celkového tuku, živočišného tuku, saturevaného tuku, nesaturevaného tuku a živočišných bílkovin (Kolonel et al. 1981). Každá z těchto složek při vzestupu spotřeby o 10% byla spojena se vzestupem výskytu rakoviny prsu přinejmenším ve třech ze čtyřech věkových skupin o 20%. Rakovina prsu byla naopak tím méně častá



NA ZÁKLADĚ VELMI PŘÍSNÝCH STATISTICKÝCH KRITÉRIÍ BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE RAKOVINA PRSU JE TÍM ČASTĚJŠÍ, ČÍM VYŠŠÍ JE SPOTŘEBA CELKOVÉHO TUKU, ŽIVOČIŠNÉHO TUKU, SATUROVANÉHO TUKU, NESATURVANÉHO TUKU A ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN.

(negativní asociace), čím vyšší byla spotřeba uhlohydrátů.

Tato situace se skutečně potvrzuje v celém světě. Všude je výskyt rakoviny prsu tím vyšší, čím je strava dražší a „modernější“, čím více obsahuje živočišných potravin. □

Z knihy dr. Tomáše Husáka „Rakovině zabráníš“. Vydalo nakladatelství PressArt.



NACHLAZENÍ A CHŘIPKA

Každou zimu tisíce z nás bojují po řadu dní s běžnou rýmou nebo chřipkou. Nepříjemné příznaky těchto onemocnění, jako je katar, tekoucí nos, kýčání, nízká horečka či kašel, mohou přetrvávat po dobu jednoho týdne i déle. V Evropě se hojně používají při léčbě rýmy a chřipky i jako prostředek vyvolávající pocení květy bezu.

Černý bez je strom, který dorůstá výšky asi devíti metrů a vyskytuje se v Evropě a ve Střední Asii. Jeho menšímu příbuznému se daří na většině území Kanady a v severní části USA.

Sušené květy bezu anebo bezinky se v bylinářství používají již velmi dlouhou dobu. Staří Egypťané používali květy bezu do mastí a do koupelí za účelem zlepšení kvality pokožky a kvůli úlevě při ekzémech. I dnes jsou květy bezu běžnou součástí mastí na popáleniny, otoky, řezné rány a škrábance.

Původní Američané používali květy, plody, kůru i listy bezu v lidovém léčitelství. Čaj připravený z vnitřní kůry bezu sloužil jako diuretikum i jako projímadlo. Podobně se používaly bezinky. Uvádí se, že bez má mírné protizánětlivé účinky. Vzhledem k široké škále použití nazývali američtí Indiáni tento strom „lékárníčkou obyčejného člověka“.

V Belgii a ve Francii se bez užíval jako diuretikum. Britové pili nápoje z bezu při běžném nachlazení. Ve Spojených státech a v Kanadě se bez často míchá spolu s listy máty peprné a používá se jako lék při nachlazení a při horečkách. Běžné užívání bezu jako prostředku k vyvolání pocení pochází z tradiční řecké medicíny.

Úleva při běžném nachlazení

Existuje jenom velmi malé množství studií, které by dokumentovaly účinky bezu na lidi. Jeden izraelský vědec, dr. Mumcuoglu, vyvinul výtažek z bezu, který je velmi bohatý na flavonoidy. V malé klinické studii vypracované v roce 1993 bylo zjištěno, že tento výtažek redukuje závažnost příznaků chřipky i dobu trvání tohoto onemocnění. Dnes bývají doporučovány čaje vyráběné z květu bezu jako lék při nachlazení, a to zvláště v počátečním stadiu, kdy zakouší nemocný škrábání v krku a celkově se necítí dobře.

Kvetoucí špičky keře bezu se běžně užívají při přípravě bylinných léků. Drobné bílé a žluté kvítky, které vynikají svojí jemnou,

ale charakteristickou vůní, se obvykle objevují v červnu či v červenci. Na komerční použití se bez sklízí zejména ve východní Evropě a ve Velké Británii.

Němečtí vědci uvádějí, že květy bezu přinášejí úlevu při nachlazení, horečce i při kataru horních cest dýchacích. Zdá se, že také přispívají k zprůchodnění průdušek při nachlazení. Laboratorní výzkumy navíc potvrdily protizánětlivé a diuretické účinky květu bezu. Předpokládá se, že terapeutické účinky bezových květů jsou výsledkem značných množství flavonoidů, triterpenů a biologicky aktivních fenolových (phenolic) složek, které obsahují.

Chceme-li získat léčivý nálev, je třeba povařit dvě až tři čajové lžičky sušeného květu v půl šálku vařící vody po dobu deseti minut. Za jeden den můžeme vypít dva až tři šálky tohoto čaje. Čaj z květů bezu má na první dojem sladkou chuť, kterou však poté následuje poněkud štiplavá příchut. Jako alternativu k pití čaje můžeme doporučit užívání šesti kapslí květu bezu denně při léčbě nachlazení. Čaj z bezu je vhodný i ke kloktání a na vymývání očí.

Univerzální bezinky

Bez produkuje malé fialovo-černé bezinky, které dozrávají v srpnu či v září a jsou bohaté na antioxidační složky zvané anthocyaniny. Bezinky jsou velmi šťavnaté a po uvaření jedlé. Lze je přidávat namísto borůvek do koláčů, muffinů či lívanců. Dá se z nich také vyrobit dobrý džem či rosol. Bezinky jsou bohaté na vitamíny A a C, draslík, železo a flavonoidy.

Nejsou známy žádné nepříznivé vedlejší účinky. Listy a nezralé bezinky však mohou být mírně jedovaté a způsobovat zvedání žaludku a zvracení. Sušené květy anebo zralé a převařené bezinky můžeme však používat zcela bez rizika, i když jejich nadměrné anebo příliš dlouho trvající používání může způsobit – vzhledem k jejich diuretickému účinku – nedostatek draslíku v krvi.

Abych to shrnul, květ bezu je bezpečným a účinným léčebným prostředkem při nachlazení a chřipce, bolestech v krku i při horečce. Nezanedbatelné nejsou ani jeho diuretické vlastnosti. □

Článek Winstona J. Craiga, profesora výživy na Andrews University. Vibrant Life, Jan/Feb 2006.

bylinková lékárna

DOKONALÁ VÝŽIVA

Statistiky potvrzují trvale rostoucí zájem o vegetariánství (bezmasý způsob stravování). Podle průzkumu agentury Soffres-Factum se v České republice považuje za vegetariány přibližně 103 000 lidí.

Kdysi se na vegetariány hledělo jako na nebezpečné fanatiky. Po nástupu komunismu v roce 1948 bylo v Praze – až na jedinou výjimku – postupně zavřeno všech šest vegetariánských jídelen. Doba se však mění. Dnes je vegetariánství celosvětově považováno za zdravější a ekologičtější životní styl.

Skutečně si myslíte, že se vyplácí stát se vegetariánem?

Seďm z deseti obyvatel České republiky zemře předčasně na jedno z následujících tří onemocnění: srdeční infarkt, mrtvice, rakovina. V roce 1988 MUDr. C. Everett Koop, ministr zdravotnictví USA, vydal knihu *Výživa a zdraví*. Jde o souhrn poznatků, který vychází z několika set epidemiologických studií a v němž dokládá, že způsob stravování běžný v rozvinutých zemích je hlavní příčinou civilizačních onemocnění. Hlavními viníky jsou přitom nasycené tuky a cholesterol konzumované v nadměrném množství. Kniha upozorňuje na to, že největším zdrojem nasycených tuků a jediným zdrojem cholesterolu jsou především potraviny živočišného původu, které jsou konzumovány namísto potravin bohatých na komplexní sacharidy jako jsou obiloviny, ovoce či zelenina.

Riziko ischemické choroby srdeční u muže, jehož strava zahrnuje maso, vejce a mléčné výrobky je v průměru padesátiprocentní. Pokud by tento muž přestal jíst maso, riziko klesne na 15 procent. U vegetariána, který nekonzumuje maso, vejce ani mléčné výrobky, ovšem hodnota klesá na pouhých 4 procenta.

V jednom úvodníku prestižního amerického časopisu *Journal of the American Medical Association* autor konstatuje, že při vegetariánském způsobu stravování lze předejít 90 procentům případů mrtvice a z 97 procent také srdečnímu infarktu.

A prevenci to zdaleka nekončí. Dr. Dean Ornish publikoval studie, které dokazují, že díky nízkotučné vegetariánské stravě lze zvrátit průběh srdečního postižení dokonce i u pacientů, kterým byla navržena operace bypass.

Riziko onemocnění rakovinou prostaty, prsu a tlustého střeva je u lidí, kteří denně konzumují maso, vejce a mléčné výrobky, tři- až čtyřikrát vyšší než u těch, kdo je konzumují zřídka nebo vůbec. V přímém rozporu s populárním názorem na způsob stravování a osteoporózu, ženy-vegetariánky mají silnější kosti, riziko zlomenin je u nich nižší a stárnutím ztrácejí méně kostní hmoty.

Studie mezi takovými populacemi vegetariánů, jako jsou např. Hunzové, kteří se ve zdraví dožívají vysokého věku, jsou v příkrém kontrastu k průzkumům prováděným mezi aljašskými Eskymáky, kteří při svém způsobu stravování – jedí především to, co vyloví z moře – trpí mnoha nemocemi a umírají mladí.

A co potřeba bílkovin a dalších živin? Je doopravdy možné žít bez masa?

Docela snadno. Výživové doporučené dávky (VDD) pro dospělé v České republice

a u obilí jde přibližně o 10 procent. Navíc luštění jako fazole nebo hrách obsahují téměř 25 procent své energetické hodnoty ve formě využitelných bílkovin. Potraviny rostlinného původu obsahují tedy dostatečné množství bílkovin a kromě toho ještě vlákninu, málo tuku a žádný cholesterol.

Studie prokázaly, že lidé, jejichž jídelníček je sestaven z potravin rostlinného původu, netrpí nedostatkem bílkovin a dalších živin. Pouze vegani (lidé nekonzumující vejce ani mléčné výrobky) mohou čas od času potřebovat menší dávky vitamínu B12.

Když se začnu stravovat vegetariánsky, ovlivní tato změna moji hmotnost?

Pokud nahradíte maso koblíhami, větrníky, hranolky a dalšími potravinami s vysokým obsahem tuků, pak s největší pravděpodobností přiberete.

Pokud se ovšem rozhodnete pro jednoduché a chutně připravené pokrmy ze zeleniny, ovoce, obilovin a luštěnin, dá se



POKUD SE ROZHODNETE PRO JEDNODUCHÉ A CHUTNĚ PŘIPRAVENÉ POKRMY ZE ZELENINY, OVOCE, OBILOVIN A LUŠTĚNIN, ZBAVÍTE SE NADBYTEČNÝCH KILOGRAMŮ A UDRŽÍTE SI IDEÁLNÍ VÁHU.

uvádějí, že potřebujeme 60 až 100 gramů bílkovin denně, což představuje přibližně 12 procent našeho denního energetického příjmu (v zájmu objektivit je ale nutné přiznat, že VDD pro bílkoviny jsou u nás zbytečně vysoké; VDD Světové zdravotnické organizace uvádějí jako bezpečné množství pro muže i ženy 30 až 60 g bílkovin na den; ve Spojených státech jsou VDD v rozmezí 44 až 61 g bílkovin na den, tedy přibližně 10 procent denního energetického příjmu).

Hovězí řízek vám dodá přibližně 25 procent své energetické hodnoty ve formě bílkovin, nicméně průměrný obsah bílkovin u většiny čerstvé zeleniny přesahuje 20 procent její celkové energetické hodnoty

předpokládat, že se zbavíte nadbytečných kilogramů a udržíte si ideální váhu.

Jaké jsou ekologické výhody tohoto způsobu stravování?

Větší posun k vegetariánskému způsobu stravování by do velké míry omezil znečištění životního prostředí způsobené naší na maso orientovanou kulturou. Znečištění prostředí způsobené živočišnou velkovýrobou je dokonce větší než znečištění způsobené průmyslem.

Důsledky americké „hamburgerové vlny“, která již zasáhla i naši republiku, postihují všechny formy života na této planetě. Aby se získaly pastviny pro dobytek určený k porážce a transportu do Spojených států

(Američané ročně spotřebují přibližně jeden milion tun hovězího masa dovezeného ze střední Ameriky), kácejí se rozsáhlé oblasti amazonských deštných pralesů a středoamerické džungle. Toto neustálé ničení přírody způsobí denně zánik tří vzácných druhů zvířat a rostlin.

Je načase přestat se zabíjením milionů zvířat jenom pro naplnění našich žaludků.

Kdyby se zemědělství v České republice v takové míře neorientovalo na živočišnou výrobu, nemuseli bychom dovážet obilí na krmení a byli bychom zcela soběstační.

Nemá toto vše vliv také na celosvětové zásobování potravinami?

Samozřejmě. Přeorientováním se na rostlinnou stravu bychom mohli využít produkce obilí a luštěnin k vyřešení problému hladu na této planetě. Místo toho je používáme ke krmení dobytka a drůbeže. Bylo vypočteno, že kdyby Američané snížili svoji spotřebu masa o pouhých deset procent, získalo by se právě takové množství obilí a luštěnin, které by stačilo uživit každého člověka na Zemi, který jinak bude muset letos zemřít hladem. Půda potřebná k výživě jednoho člověka konzumujícího maso by bohatě uživila 20 vegetariánů. Z jednoho hektaru půdy lze získat buď 190 kg hovězího masa, nebo 22 tun brambor. K produkci jednoho kilogramu masa je zapotřebí přibližně 10 kg obilí a sóji – a to je neuvěřitelně neefektivní systém získávání potravy, pracující pouze s desetiprocentní výkonností!

Důkazy o škodlivosti masa se množí, podobně jako tomu bylo kdysi s důkazy o škodlivosti kouření. Rostlinná strava skutečně představuje dokonalý systém stravování, který se může výrazně podílet na zlepšení vašeho zdraví, na prevenci nemocí, na vyřešení problému hladu i na ochraně životního prostředí. Je načase přestat se zabíjením milionů zvířat jenom pro naplnění našich žaludků.

Jaký je nejlepší způsob přechodu na vegetariánství?

Jsou lidé, kteří dokáží doslova přes noc skoncovat s konzumací masa. Jiní to dělají postupně, pomalu – nejdříve přestanou jíst červené maso, pak drůbež, ryby a nakonec i mléčné výrobky. Jsou ale i takoví, kteří celý život umírněně konzumují vejce a nízkotučné mléčné výrobky.

Jiný způsob je, že maso vyloučíte ze stravy na jeden nebo více dnů v týdnu.

PROTI PADÁNÍ VLASŮ

Biotin hraje roli v metabolismu bílkovin a tuků. Souvisí s růstem vlasů a s jejich zdravím. Pomáhá předcházet vypadávání vlasů. Jeho nedostatek může způsobit ekzém, lupy, seboreu (mazotok), únavu, duševní deprese a halucinace.

Nejlepším zdrojem biotinu jsou pivovarské kvasnice, dobrými zdroji jsou rýže natural a sójové boby. Za přítomnosti zdravé flory se biotin vytváří ve střevě. Biotin je velmi silný a žádná lidská buňka jej neobsahuje ve více než stopovém množství. Přesto se jedná o nepostradatelnou látku. Molekula biotinu uchopí molekulu bílkoviny, která je poté schopna za pomoci dalších molekul přispět k produkci tuků a dalších látek. Bílkovina, která toto činí, však nedokáže účinkovat bez biotinu. Bez biotinu je proto narušena tvorba tuku v těle.

CHOLIN

Jeho nejdůležitější funkce spočívá v součinnosti s inositolem jako součást lecitinu. Je nezbytný pro syntézu nukleových kyselin, DNA a RNA. Je nutný pro řádný metabolismus tuků. Je užitečný při léčení nefritidy (zánětu ledvin). Dokáže zabránit tvorbě žlučových kamenů a přispívá ke snižování vysokého krevního tlaku. Byl rovněž používán při léčení aterosklerózy, nemoci ledvin, zeleného zákalu a myasténie. Dlouhodobý nedostatek cholinu může vyvolat cirhózu, tukovou degeneraci jater a tvrdnutí cév.

Je bohatě přítomen v kolostru, což je zvlášť výživné mateřské mléko, které se vylučuje během prvních dnů kojení. Prospívá při srdečním onemocnění. Během studie, která trvala po tři roky, zemřelo poloviční množství pacientů, kterým byl podáván cholin, oproti pacientům, kterým nebyl podáván.

Cholin pomáhá při léčení hepatitidy (žloutenky, zánětu jater). Studie na 37 pacientech zjistila, že léčení cholinem zkrátilo dobu trvání onemocnění virovou žloutenkou asi na polovinu. V experimentech, které prováděl Hamilton, byla vyvolána u králíků stravou chudou na cholin cirhóza. Pouze vitamíny B komplexu, nikoliv však jednotlivé vitamíny, dokázaly zabránit rozvoji cirhózy.

Mezi potraviny obsahující hodně cholinu patří sójové boby, hrách, pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky a špenát.

INOSITOL

Inositol je důležitý pro růst vlasů a dokáže zabránit jejich ztenčování i plešatosti. Jako součást lecitinu se účastní při všech jeho funkcích. Je důležitý pro zdravý srdeční sval. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Používá se někdy i při léčení obezity a schizofrenie.

Jeho nedostatek může přispět k vypadávání vlasů, zácpě, ekzémům a vysokému krevnímu tlaku. Zdá se také, že má určitou schopnost bránit růstu některých typů rakovinných buněk; u myši se prokázalo zpomalování růstu nádorů přímo úměrně tomu, jaké množství inositolu bylo podáváno.

Mezi přirozené zdroje inositolu patří pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, lecitin, celozrnné obiloviny, ořechy, melasa a citrusové plody. □

**Z knihy Gunthera B. Pauliena, Ph.D.
„The Divine Philosophy and Science of Health and Healing“.**

S tím, jak se postupně naučíte vařit vegetariánská jídla, můžete zvyšovat počet bezmasých dnů.

Omezit konzumaci masa skutečně není příliš obtížné. Již teď přece jíte těstoviny, pizzu, palačinky, ovocné knedlíky a jiná bezmasá jídla. Buďte však opatrní, abyste nenahradili tučnou masitou stravu sladkými jídly z bílé mouky neboli pouze jiným dru-

hem vysoce energetické, avšak málo výživné stravy. Zkuste „popustit uzdu“ své fantazii a brzy objevíte nové chutě, nová jídla a především radost z lepšího zdraví. □

**Z knihy dr. H. Diehla, A Ludwig-
tonové a P. Pribiše „Dynamický život“.
Vydalo nakladatelství Advent-
Orion.**

Jezte snídani, bude vám to lépe „pálit“

Podle kanadských vědců by kdokoli, kdo chce zlepšit výkonnost svojí paměti, měl věnovat pozornost snídani – nejdůležitějšímu jídlu dne.

Studie vypracovaná vědci z University of Toronto totiž ukázala, že starší muži a ženy, kteří snídali, dosahovali lepších výsledků při testech paměti, než jejich vrstevníci, kteří nesnídali.

Studie se zúčastnilo 22 mužů a žen ve věku 61 až 79 let. Zlepšení paměti bylo možné zaznamenat již patnáct minut po snědení snídaně – nezáleželo přitom na tom, z čeho se snídaně skládala. Jednu hodinu po snídani však dosahovali nejlepších výsledků ti účastníci studie, kteří při ní konzumovali sacharidy.

American Journal of Clinical Nutrition
2001;74:567-568, 687-693

WHO v boji proti civilizačním nemocem

WHO (Světová zdravotnická organizace) varuje, že asi 60% z 56,6 miliónu úmrtí ročně na celém světě mají na svědomí neinfekční, tzv. civilizační choroby, jako je srdeční onemocnění, cukrovka, rakovina a nemoci dýchacího traktu – způsobované kouřením, nedostatkem pohybu a špatnými stravovacími návyky.

Generální ředitelka WHO, dřívější norská ministerská předsedkyně Gro Harlem Brundtlandová, řekla zástupcům velkých nadnárodních společností, jako je Nestlé, Coca-Cola či McDonald's, že mohou hrát klíčovou roli při změně chuťových návyků veřejnosti směrem ke zdravějšímu jídelníčku. Vyhlášení WHO a sesterské FAO doporučují celosvětově snížit spotřebu tuku, cukru a soli a zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce.

Levné párky mohou obsahovat salmonelu

Britští vědci varují, že se bakterie salmonely nacházejí ve významném množství levných párků a nemusí dojít k jejich usmrcení, i když se zdá, že je uzenina dobře tepelně zpracována.

Příliš rychle uvařená potravina sice může vypadat, že je připravena k podávání, je ale možné, že dosažená teplota nebyla při varu dost vysoká, aby došlo k usmrcení choroboplodných zárodků. Při smažení na pánev dokáže dvanáct minut tepelného zpracování zajistit zničení salmonely, deset minut však nestačí.

Dr. Jorgensenová z Public Health Laboratory Service pátrala s kolegy po bakteriích salmonely ve 162 balíčcích levných párků. Zjistila je v 7,5% mražených párků a v 9,1% chlazených párků.

POTRHANÉ DRÁTKY

James byl v šoku! Měl k tomu skutečně důvod. Nacházel se v nebezpečí života – visel vysoko nad mořem a jednou rukou se držel lana visícího z helikoptéry. Jeho konec připevnil před chvílí ke koši s vážně zraněným ruským námořníkem.

Ve čtyři hodiny ráno dne 13. srpna 1981 za chladného a bouřlivého úsvitu, byla z letecké základny Elmendorf v Anchorage vyslána záchranná helikoptéra HH-3, by pomohla zraněnému námořníkovi dostat se z paluby ruské rybářské lodi MYS Grotovij. V deset hodin dopoledne loď našli a seržant James Jacques se spustil na zmitající se palubu.

Raněného hned uložil do koše, ale ještě dříve, než se James stačil dostat do vhodné polohy pro bezpečný výstup vzhůru, silný nápor ledového deště smetl záchranný koš z paluby a nyní James visel nad studenými vodami Beringova moře a držel se jednou rukou drsného ocelového lana. Ve své poloze pod košem musel provést velice náročné manévry, aby se mohl chytit lana oběma rukama. Potrhané drátky ocelového lana se mu zařezávaly do rukou.

Zatímco posádka helikoptéry vytahovala lano vzhůru, James si uvědomil, že k helikoptěře mu zbývá ještě asi 60 metrů.

V žádném případě se do té doby nemůže udržet, pokud se mu nepodaří přehodit nohu přes okraj záchranného koše. Když se podíval dolů na rozbourané vody, došlo mu, že i kdyby přežil náraz způsobený pádem, zmrzl by ještě dříve, než by ho stačili vytáhnout. Po čtyřech zoufalých pokusech se Jamesovi podařilo přehodit nohu přes okraj koše a obsluha helikoptéry mohla vytáhnout oba muže do bezpečí.

Každý den zažíváme stresové situace. I když obvykle nejsou tak dramatické jako ta Jamesova, mohou být stejně traumatizující. Přestože síly, jež vyvolávají stres, k nám obvykle přicházejí zvenčí, 90% strachu, který prožíváme, si způsobujeme sami – neumíme se proti oněm „silám“ správně postavit. James – v nebezpečí ohrožení života – je ani nepřeceňoval ani nezlehčoval. Měl skutečný strach, ale díky svým natrénovaným reakcím dokázal přežít.

Pokud na stres pohlížíme jako na „ničivou“ sílu, změní se v úzkost. Náš postoj a výklad událostí a okolností kolem nás mohou stres buď zničit nebo posílit.

CO JE TO STRES?

Stres z lidského hlediska je jakákoliv reakce organismu na působení sil zvaných stresory. Americká společnost pro srdeční choroby definuje stres jako „tělesné nebo duševní napětí způsobené fyzikálními, chemickými nebo citovými faktory“. Tuto definici bychom mohli rozšířit tvrzením, že stres je jakákoli situace, která od nás vyžaduje adaptaci. Nejčastějším emocionálním stresorem v každodenním životě je nerealistické hodnocení toho, co si zasloužíme.



PŘESTOŽE SÍLY, JEŽ VYVOLÁVAJÍ STRES, K NÁM OBVYKLE PŘICHÁZEJÍ ZVENČÍ, 90% STRACHU, KTERÝ PROŽÍVÁME, SI ZPŮSOBUJEME SAMI – NEUMÍME SE PROTI ONĚM „SILÁM“ SPRÁVNĚ POSTAVIT.

**Stres je tělesné
nebo duševní napětí
způsobené fyzikálními,
chemickými nebo
citovými faktory.**

**Nejčastějším
emocionálním
stresorem
v každodenním životě
je nerealistické
hodnocení toho,
co si zasloužíme.**

Při pochopení tohoto principu lépe porozumíme tomu, proč jsou vděčnost a nesobectnost tak dobrou obranou proti nemocem vyvolaným stresem.

Stres je nedílnou součástí života a zahrnuje vzájemné působení mezi jednotlivcem a tělesnými, psychologickými, duchovními a společenskými nároky. Nejen životní krize vyvolávají stres; všechny životní potřeby jsou stresory. Stres nezakoušíme jedině po smrti.

Lidské tělo je složeno z bílkovin, uhlovodanů, tuků, minerálních látek, vitamínů, hormonů, enzymů a vody. Všechny tyto součásti jsou v něm zastoupeny v určitém poměru. Příliš velké nebo příliš malé množství kterékoliv látky může být také stresorem (z tohoto pohledu je pro většinu lidí celoživotním každodenním stresorem nezdravá strava). Každá špatná funkce tělesného orgánu vyvolává stres. Stresující jsou i změny tělesné teploty. Naštěstí máme do svých těl zabudovány seřizovací mechanismy, které podvědomě udržují chemickou i psychickou rovnováhu. Této rovnováze se říká homeostáza.

Duševní úzkost je většinou vyvolána představou, že nejsme schopni zvládnout danou životní situaci. Často se ve své snaze zvládnout situaci uchylujeme k nesprávným metodám; důkazem je rozšířené používání alkoholu, tabáku a jiných drog. Některé výzkumy ukazují, že duševní nemoci včetně organické deprese (depresivní stav, který se projevuje jako tělesné obtíže) mohou představovat obranný mechanismus proti duševní úzkosti.

NEMOCI VYVOLANÉ STRESEM

Podobně jako každá nemoc může být pro pacienta zdrojem stresu, tak i stres a úzkost mohou být významnými faktory při vzniku nemoci. Před tisíciletími řecký lékař Galén pozoroval, že ženy s rakovinou prsu, které ztratily manžela nebo jinou milovanou osobu, umíraly mnohem dříve

JAK VYZRÁT NA STRES

Snažte se stresor identifikovat. Sepište si seznam věcí, které vám vadí nebo které vás rozrušují.

Mnoho osobních stresorů je možno odstranit, změnit nebo se jim vyhnout. Známým stresorům a stresovým situacím se vyhýbejte. Například kouření či tučné jídlo jsou stresory, které vás mohou zabít. Rozhodněte se, že se jim vyhnete.

Pokud se stresoru nemůžete vyhnout, pokuste se ho změnit. To může zahrnovat změnu vašich pracovních povinností nebo dokonce změnu zaměstnání. Pokud dochází ke konfliktům doma, vyhledejte radu psychologa. Vyhýbejte se konfrontacím a konfliktům tak, že změníte svůj postoj k těm, kdo jsou nebo se zdají být proti vám. Buďte ochoten přijímat i dávat.

Pokud jste postaveni před stresor, který nemůžete změnit, přijměte ho.

Určete si pořadí úkolů, které vás čekají. Na první místo postavte ten, který je skutečně důležitý. Pokud máte více práce, než na kolik stačíte, zjednejte si pomoc. Předějte úkol i odpovědnost za něj druhým a pokuste se zvládnout jen to, na co sami stačíte. Přetížení může vést k naprostému vyčerpání.

Známý „stresový“ psycholog dr. Jerome Murray navrhuje, abychom si v případě, že stojíme před potenciálně stresujícím úkolem, položili tři následující otázky: *Musí se to opravdu udělat? Musím to dělat zrovna já? Musí se to dělat právě teď?*

Zapojte se do programu kondičních cvičení, který bude zahrnovat správnou výživu, pravidelné cvičení, pití aspoň osmi sklenic vody denně, pohyb na slunci a na čerstvém vzduchu, střídmost a vyrovnanost při všech činnostech, dostatečný odpočinek. Zdravé tělo je méně náchylné k fyzickým a psychickým potížím. Dobré zdraví je jednou z nejlepších bariér proti úzkosti.

Vyhýbejte se zbytečnému vydávání energie častým sledováním divácky atraktivních sportů, touhou chtít řídit životy jiných nebo chtít naučit řidiče auta před vámi, jak se má správně řídit.

Naučte se odpočívat a neberte se příliš vážně. Odpovídající sebedůvěra je zdravá, ale soustředění na sebe je škodlivé a je jednou z nejčastějších příčin stresu. Naučte se vážit si druhých, dokonce i svých vlastních nepřátel. Nedopusťte, abyste prožili den, aniž byste řekli nebo udělali někomu něco hezkého.

Najděte si tvořivého a užitečného koníčka.

Vytvořte si podpůrnou síť z přátel, kterým důvěřujete a s nimiž budete moci hovořit o svých problémech a nacházet řešení.

Pokuste se najít světový názor, který vám umožní vytvořit si víru v uspořádaný vesmír navržený rozumným Stvořitelem. Nepřijímejte nic, co se vám zdá nesmyslné. Život má cíl a význam. Objevovat tuto skutečnost je základem pro zvládnutí stresu. □

Z knihy dr. Vernona W. Fostera „NEWSTART“.

než jiné oběti rakoviny, které takovou ztrátu neprožily.

Ve své praxi jsem mohl sledovat, jak se během několika měsíců vyvíjí rakovina u osob, které prodělaly trauma nebo jiné stresující zážitky. Velice často jsem byl svědkem toho, jak žena umírá na mrtvici nebo na infarkt několik týdnů po smrti svého manžela. Úzkost vyprovokuje chemické reakce v mozku, které narušují chemickou rovnováhu neuronových přenašečů. Výsledkem je, že se zvýší hladina našich hormonů (potenciálních podpůrných činitelů rakoviny) a náš imunitní systém je oslaben.

Stres je důležitou příčinou onemocnění věnčitých tepen, vysokého tlaku a mrtvice, což jsou všeobecně nejčastější příčiny úmrtí v západním světě. Stres hraje svou úlohu i při vzniku různých autoimunitních chorob – revmatická artritida, *lupus erythematosus* a *myasthenia gravis*. Úzkost také spolupůsobí při násilných smrtích, jakými jsou různé tragické nehody, vraždy a sebevraždy. □

Z knihy dr. Vernona W. Fostera „NEWSTART“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

OSOBNOST A ZDRAVÍ

V první polovině šedesátých let publikovali doktoři Rosenman a Friedman výsledky své studie o ischemické srdeční chorobě (je způsobena nedostatečným zásobením srdce krví). Došli k závěru, že muži i ženy, mladí i staří, jenž trpěli tímto typem onemocnění, vykazovali všichni specifické a nápadné projevy chování, které tito vědci zařadili pod typ A.

Chování typu A se vyznačuje naléhavou, silnou a stálou potřebou úspěchu, pokroku a uznání, tendencí věnovat se velkému množství různých aktivit, a to jak v práci, tak mimo práci, a neustálým pocitem tlaku z nesplnění termínu. Člověk typu A pořád „nestíhá“, což jej vede k tomu, že stupňuje tempo, jakým vykonává duševní i fyzickou práci. V pozadí tohoto typu osobnosti je silný, soutěživý duch a zaměření na vítězství, proto jsou vnímáni jako lidé přemýšliví a muži činu.

Když je srovnáme s osobnostmi typu B – ty mají stejné stravovací návyky a podobný životní styl (kouření, pití), ale vykazují klidnější povahu, nižší agresivitu a menší ambice a snáze se spokojí s „průměrností“ – ukáže se, že osobnosti typu A mívají mnohem vyšší cholesterol, větší srážlivost krve, vyšší výskyt ukládání tuku ve tkáni rohovky, vyšší krevní tlak a hrozí jim čtyř- až sedmkrát větší riziko, že onemocní srdečním onemocněním.

Osobnosti typu A můžeme rozpoznat podle výbušného a někdy i divokého způsobu, jakým se projevují, sklonu rychle hovořit a agresivního zabarvení, které se vkrádá do jejich hlasu, když hovoří o něčem, co je pro ně důležité. Lidé typu B obvykle udržují vyrovnaný tón hlasu v příjemnější poloze, která nepodléhá nervóznímu akcentu. Osobnosti typu A se staví k výzvám čelem a jejich motivací je touha zvítězit. Zdá se, že v nich přebývá latentní nepřátelství a snadno je dokáže rozrušit i nekonkrétní

rozhovor, který nemá žádný zvláštní smysl. Podráždění a netrpělivost se u nich projevují tiky, nervózními pohyby a nepravidelným dýcháním.

Obecně platí, že lidé typu A si sami určují své tempo a nesnáší, když se musí podřízovat někomu jinému. Neradi se řadí do fronty a nebojí se dát svoji nelibost najevo. Pracují a hrají si, aby vyhráli, a konkurence jejich výkonům prospívá. Jednotlivci typu A obvykle bývají vedoucími, šéfy, prezidenty, administrátory – tedy lidmi, kteří řídí. Chronický stres, který zakoušejí ve svém životě, je obvykle vede k tomu, že se snaží dotáhnout studia i kariéru tak daleko, jak to jen jde, zatímco lidé typu B jsou obvykle



MILIONY LIDÍ DOSPÍVAJÍ A VSTUPUJÍ DO MANŽELSTVÍ S POKŘIVENÝM ANEBU VELMI NEVYROVNANÝM POHLEDEM NA TO, KÝM VLASTNĚ JSOU.

spokojeni s tím, co potřebují, aby mohli žít normální život.

Protiklady se přitahují

V sedmdesátých letech začali psychiatrové, psychologové a všichni ti, kteří se zajímali o studium lidského chování, používat výše uvedená data organizovanějším a promyšlenějším způsobem. V odborných kruzích se i nadále používaly termíny typ A a typ B, zatímco laická veřejnost mlu-

vila spíše o introvertch a extrovertch, pesimistech a optimistech, citlivých a ne-citlivých osobnostech, vůdcích a následovnících, lidech aktivních a pasivních, slabých a silných. V tomto systému bylo celé lidstvo rozděleno do dvou skupin, které sice stály proti sobě, ale současně se doplňovaly – a tím i vyrovnávaly.

V osmdesátých letech prezentoval dr. Ross Campbell, psychiatr s pětadvacetiletou praxí a autor dvou mezinárodních bestsellerů pojednávajících o potřebě nepodmíněné lásky u dětí a dospívajících, před širokou posluchačskou obcí svůj poznatek, že faktorem, který určuje osobnost silněji, hlouběji a intenzivněji než kterýkoliv jiný, je postoj jednotlivce vůči autoritě. A vzhledem k tomu, že existují jenom dva instinktivní způsoby, jak se lidé staví k autoritě – podvolení se anebo odmítnutí – jsou také jenom dva základní osobnostní typy.

Dr. Campbell nazval typ, který se podvoluje, protože chce za jakoukoliv cenu druhé potěšit, jako „25 procent“ a typ, který autoritu odmítá, protože mu nikdo nebude říkat, co má dělat, jako „75 procent“. Proč 25 a 75 procent? Podle dr. Campbella se asi 25 procent všech lidí na zemi rodí se sklonem se autoritě podvolit (hlavně mít klid), zatímco asi 75 procent lidí se rodí s potřebou postavit se autoritě – a mít pravdu, ať se děje cokoliv.

Ve stručnosti platí, že lidé ze skupiny „25 procent“ se vždycky cítí být odpovědní za to, co se nepodaří. Zakoušejí velké výčitky a obvykle se cítí provinile v jakékoliv situaci, bez ohledu na to, zda je vina opravdu na jejich straně. Tento hluboký a mučivý pocit viny vede takového člověka obvykle k tomu, že se snaží udělat cokoliv, aby se nemýlil a nemusel být vystaven blamáži a výčtkám. Člověk ze skupiny „25 procent“ bývá obvykle perfekcionista, což je důsledkem jeho silného smyslu pro povinnost a odpovědnost.

Lidé ze skupiny „75 procent“ naopak vždycky viní druhé za problémy, se kterými se v životě setkávají. Namísto toho, aby se trápili výčtkami, pokoušejí se o odvetu a chtějí, aby za to druhí „zaplatili“. Obecně se dá říct, že když se něco nepodaří, člověk ze skupiny „75 procent“ obviní druhé, zatímco člověk ze skupiny „25 procent“ bude klást vinu sám sobě.

Hluboko uvnitř...

O osobnostech, které jsme právě popsali, bychom se snadno mohli domnívat, že

**Faktorem,
který určuje osobnost
silněji, hlouběji
a intenzivněji
než kterýkoliv jiný,
je postoj jednotlivce
vůči autoritě.**

jsou si vzájemně nepřijemné a dokonce se i dráždí, že jsou zcela neslučitelné a nekompatibilní. Nahlédněme však kousek hlouběji, za povrchní vzhled a vnější chování. Mohly by tyto dva postoje, na první pohled tak protikladné, být oba výrazem specifického, intimního, vrozeného a nezničitelného pocitu, který se nicméně dá do určité míry a určitým způsobem modifikovat?

Zamyslete se nad tím. Mohl by někdo, kdo se narodí s predispozicí k tomu, aby sám sebe snižoval, vůbec nějak podobat osobě, která se narodila s predispozicí sama sebe vyvyšovat? Lidé z první kategorie vyvede z míry jediné slovo nesouhlasu, zatímco ani celá lavina výtek nedokáže pohnout člověkem ze skupiny druhé. I přes veškeré vynaložené úsilí bude mít první typ vždycky pocit, že neobstál, zatímco druhý bude vyvolávat myšlenku představu, že bez jeho být minimálního přispění by se nikdy ničeho nedosáhlo. Jistěže existují lidé s nízkým i lidé s vysokým sebevědomím. A jen oni sami vědí, do které kategorie se řadí. Jen oni cítí, jak se jejich „malé já“ ještě více smrskává anebo jejich „velké já“ ještě více narůstá pod horkým závanem úzkosti či vzteku.

Dospět k poctivému posouzení sama sebe a toto poznání si udržet, to není něco, k čemu v životě dochází samo od sebe. Je to výsledek výchovy, která je založena na nepodmíněné lásce. Povzbuzování pomáhá „malému já“ zjistit, že i přes strachy a obavy, které zakouší, má přesto nevyčíslitelnou hodnotu. Výchova založená na nepodmíněné lásce vyjadřované velkým respektem zase pomůže „velkému já“ pochopit, že se – i navzdory jeho předstírání – svět netočí okolo něj, že není lepší ani horší než někdo jiný.

Velké většině dětí se však naneštěstí nedostane takové milující a pozorné výchovy, která by jim pomohla, aby dospěly k vyváženému náhledu na sebe sama. Výsledkem je, že miliony lidí dospívají a vstupují do manželství s pokřiveným anebo velmi nevyrovnaným pohledem na to, kým vlastně jsou. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“, kterou právě vydává Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o.s. Maranatha.

NEJHLUBŠÍ OTÁZKA

Většina žen pochybuje, že by vůbec měly nějakou krásu, již by bylo možno odhalit. Jedná se vlastně o naši nejhlubší pochybnost.

Jde-li o otázky krásy, potácíme se mezi snahou a rezignací. Nová dieta, nové oblečení, nová barva vlasů. Cvič, pracuj na svém životě, vyzkoušej ten či onen nový program sebezdokonalování. Ba ne, neřeš to. Vždyť je to stejně každému jedno! Obrň se a jdi dál. Schovej se. Schovej se do aktivity, společenského života, do deprese. Na mně není nic přitažlivého. A rozhodně už ne v nitru. Když budu mít trochu štěstí, zvládnou to alespoň navenek.

Kdykoliv jdu na večírek nebo na nějakou akci či třeba jen na večeri k přátelům – vlastně kdykoli, kdy se mám setkat s jinými lidmi – cítím nervozitu. Často si ani neuvědomuji, co vlastně pociťuji, nicméně přistihnu se, jak si cestou v autě opravuji rtěnku. Čím jsem nervóznější, tím více rtěnky. Jak se blížím k cíli, vytáhnou ji ještě jednou. A pak znovu. Když zahneme do ulice, kam jedeme, přidávám další vrstvu Sunset Rose či jiného odstínu, který právě používám. Tohoto „návyku“ jsem si povšimla před časem, kdy jsem se přistihla že nanáším další zcela zbytečnou vrstvu. Co to vlastně dělám? *Mám strach.* Něco uvnitř uvažuje asi takto: Když bude aspoň make-up v pořádku, pak mě možná neodhalí. Nenajdou mě. Neuvidí mě.

**Často si neuvědomuji,
co vlastně pociťuji,
nicméně přistihnu se,
jak si cestou v autě
opravuji rtěnku.
Čím jsem nervóznější,
tím více rtěnky.**

Každou ženu v jádru její bytosti pronásleduje Eva. Stačí, aby prošla kolem zrcadla a žena si uvědomí, že není tím, čím měla být. Své vlastní nedostatky si uvědomujeme palčivěji než nedostatky jiných. Když pomyslím na slávu, která nám kdysi náležela, probudí se v mém srdci bolest, jež dlouho nebyla utištěna. Ztratila jsem toho příliš mnoho a tak se ani neodvažuji doufat, že vůbec kdy utištěna bude.

Každá malá holčička – a každý malý chlapec – si totiž kladou jednu základní otázku. Otázka chlapečků a holčiček se ovšem od sebe velmi liší. Chlapečci chtějí vědět: *Mám na to?* Všechno to drsnáctví, všechna ta smělost a ty supermanovské převleky, to vše pramení z jediného: hoch



KAŽDOU ŽENU V JÁDRU JEJÍ BYTOSTI PRONÁSLEDUJE EVA. STAČÍ, ABY PROŠLA KOLEM ZRCADLA A ŽENA SI UVĚDOMÍ, ŽE NENÍ TÍM, ČÍM MĚLA BÝT. SVÉ VLASTNÍ NEDOSTATKY SI UVĚDOMUJEME PALČIVĚJI NEŽ NEDOSTATKY JINÝCH.

se chce ujistit, že na to má. Byl stvořen k obrazu Boha, který je válečníkem. Skoro vše, co muž dělá, dělá proto, aby našel potvrzení. Touží najít odpověď na svou otázku.

Holčičky chtějí vědět: *Jsem hezká?* Vířící sukně, oblékání, touha být hezká, být viděna – o to přece jde. Hledáme odpověď na svou otázku. Když mi bylo asi tak pět, stála jsem na malém stolku v obýváku svých prarodičů a zpívala jsem z plna hrdla. Chtěla jsem vzbudit pozornost – především pozornost svého otce. Chtěla jsem být přitažlivá. Všechny jsme to chtěly. Na tuto otázku ale většina z nás přijala v dětství odpověď: „Ne, na tobě nic přitažlivého není.“ Jen z toho stolku slez. Téměř vše, co žena dělá v dospělosti, je vedeno touhou, aby ji obdivovali, touhou být krásná, nenahraditelná, slyšet hlasitě „ano“ jako odpověď na svou otázku. □

Z knihy Johna a Stasi Eldredgeových „Úchvatná!“ (aneb Odhalte tajemství ženské duše). Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Jak dlouho

Mlhavé ráno...

**V závojích deště
Plačící den**

a sinalý kraj

Otázka tane:

Jak dlouho ještě

Než se k nám

vrátí ztracený ráj?

Bláto, kaluže...

Slzy jak v ražbě

**Obloha v zármutku
ronící**

Tu čísi kroky

na mokré dlažbě

A pak? Jen dešť

v prázdné ulici...

Tekoucí voda

další den smývá

Šumění zvolna

splývá s nocí

Svět se zdá pustý.

Jak chleba skýva

Bez kúrky je -

a bez pomoci...

Jak dlouho je mi

počítat mraky?

Vždyť jsou tak stejné -

jeden, druhý...

Marně k obloze

napínám zraky

Marně vyhlížím

náznak duhy...

Stýská se mi...

A tak se slunce ptám

Císařským řezem

clonou z deště

Kdy vrátí se

k pozemským

pustinám

Řekni, můj Pane -

dlouho ještě?

Vilém Elbl

STRES A TYP A

V průběhu posledních 40 let jsem se zájmem sledoval probíhající spor mezi zastánci stresu a zastánci vysokého příjmu tuků a cholesterolu jako příčin onemocnění věnčitých tepen a srdečních infarktů.

Dr. Meyer Friedman, známý kardiolog ze San Franciska, byl jedním z těch, kdo nejvíce prosazovali stres jako hlavní rizikový faktor pro vznik infarktu myokardu. Navštěvoval jsem jeho přednášky a semináře. V této oblasti podnikl dr. Friedman rozsáhlé výzkumy a publikoval mnoho článků.

Podle něj jsou hlavní rizikové faktory onemocnění věnčitých tepen (příliš mnoho tuků ve stravě, vysoký krevní tlak, kouření a nedostatek pohybu) zastíněny osobností chronicky zatíženou stresem, kterou nazval typ A. Lidé, kteří mají vysoký krevní tlak, kouří a přejídají se, to podle dr. Friedmana dělají proto, že mají ve svém životě stresory, které ovlivňují jejich vědomé i nevědomé chování.

Lékaři Friedmanovu teorii o zásadní úloze stresu při vzniku onemocnění tepen přijímali jen velmi pomalu. Zpochybňovali existenci osobností typu A. Roku 1974 Friedman vylíčil celou záležitost veřejnosti v knize „Chování typu A a vaše srdce“. Pod vlivem této knihy a následných vědeckých výzkumů se osobnost typu A stala součástí lékařského slovníku a objevuje se často i v běžném hovoru.

Osobnost typu A je podle Friedmana agresivní, orientovaná na časové údaje a čísla; v životě dosahuje mnohého, ale ta-

ké za sebou zanechává rozbitá přátelství a vztahy. Ačkoli existují i ženy s osobností typu A, největší počet osob vykazujících toto chování je mezi muži.

Osobnost typu A se obvykle vyvíjí v letech, kteří v dětství zakoušeli málo projevované lásky a kteří si tuto zkušenost kompenzují tím, že se snaží svou vlastní hodnotu dokázat svými činy. Ve své snaze plně využít čas se většinou snaží dělat více věcí najednou. Jsou také velmi citliví a vykazují přímo nepřátelské postoje. Je zřejmé, že osobnost typu A trpí chronickým stresem.

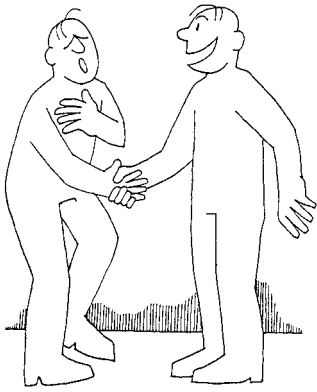
Roku 1977 začal dr. Friedman s kolegy provádět pětiletý výzkum asi tisícovky nekouřících mužů do věku 65 let, kteří už prodělali infarkt myokardu. Později se ukázalo, že 90% těchto mužů bylo osobnostmi typu A. Tito muži pocházeli z průmyslové oblasti sanfranciského zálivu a účelem výzkumu bylo prozkoumat vztah mezi infarktem myokardu a osobností typu A. Stejnou důležitost mělo zjištění, zda lze formou vhodné osvěty a motivace takové chování změnit.

Přibližně polovina této skupiny byla svěřena do péče kardiologům, kteří svým svěřencům poskytovali obvyklé kardiologické léčení a léky používané v dnešní kardiologické praxi. Druhá polovina byla svěřena kardiologům, psychologům a osvětovým pracovníkům, kteří vedli soustavný program zaměřený na změnu zvyků a životního stylu. Bylo tedy prostudováno přes 1 000 mužů s osobností typu A, kteří prodělali alespoň jednu srdeční příhodu. Menší skupině nebylo poskytnuto ani kardiologické vyšetřování ani program na změnu životosprávy.

Základní pravidla dr. Friedmana pro léčenou skupinu byla: a) významné omezení těžkých jídel obsahujících velké množství



LIDÉ, KTERÍ MAJÍ VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK, KOUŘÍ A PŘEJÍDAJÍ SE, TO PODLE DR. FRIEDMANA DĚLAJÍ PROTO, ŽE MAJÍ VE SVÉM ŽIVOTĚ STRESORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ JEJICH VĚDOMÉ I NEVĚDOMÉ CHOVÁNÍ.



PODLE FRIEDMANA JE OSOBNOST TYPU „A“ AGRESIVNÍ, ORIENTO VANÁ NA ČASOVÉ ÚDAJE A ČÍSLA; V ŽIVOTĚ DOSAHUJE MNOHÉ, ALE TAKÉ ZA SEBOU ZANECHÁVÁ ROZBITÁ PŘÁTELSTVÍ A VZTAHY.

tuků, cholesterolu a cukrů; b) vyhýbání se těžkému cvičení typu jogging, házená, tenis nebo zvedání zátěže těžší než 10 kilogramů; c) žádná káva ani alkohol; d) vyhýbání se chladu a prochladnutí; e) vyhýbání se velkým výškám.

Skupině, ve které byl prosazován nový způsob života, byly předávány rozsáhlé informace a principy značně podobné těm, které nacházíte v této knize.

A výsledky?

– 60% osob poskytnuté rady dodržovalo.

– Pokles výskytu infarktu myokardu u skupiny s novou životosprávou o 100% oproti skupině s klasickou lékařskou péčí.

– Pokles výskytu infarktu myokardu u skupiny s novou životosprávou o 300% oproti vůbec neléčené skupině.

– Snížení výskytu charakteristik osobnosti typu A u skupiny s novou životosprávou o 30%.

Dr. Friedman z toho vyvodil, že se tím nejen potvrzuje existence vzorce chování nazývaného osobnost typu A, ale také, že toto chování může být změněno, pokud se podaří zvládnout stres.

Mnoho odborníků na stres se dosud domnívá, že Friedmanova klasifikace osobností A-B je přílišným zjednodušením složité problematiky stresu. Může to být pravda, ale my všichni můžeme ocenit přínos dr. Friedmana k našemu poznání stresu a jeho vztahu k srdečním a jiným onemocněním. Podle mého názoru je jeho práce seriózní a vyhovuje kritériím rozumného vědeckého výzkumu. □

Z knihy dr. Vernona W. Fostera „NEWSTART“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

MÓDA

Móda představuje jeden z nejdůmyslnějších způsobů, jak přimět lidi chovat se proti jejich zásadám. Jak známo, mentalita moderní společnosti je mentalitou vyhroceného individualismu.

Kult individua, jeho jedinečnosti a neopakovatelnosti jeho vkusu a preferencí tvoří základ filozofie moderní doby. Pokud by lidé brali tuto filozofii skutečně vážně, měli by výrobci velké komplikace s odbytem svého masově vyráběného zboží. Klesla by efektivita jejich výroby a snížila by se míra dosahované prosperity.

Geniálním lékem na tuto nesnáze se stala instituce módy. Podařilo se jí velmi jednoduchým způsobem sladit potřebu inovací, která je pro dynamiku moderního průmyslu vitální, s potřebou conformity, která je předpokladem výroby ve velkých sériích. V podmínkách organizované modernity je umožněno jednotlivcům prokazovat svou jedinečnost a výjimečnost prostřednictvím naprosté a periodicky obnovované conformity s druhými.

Móda přichází ve vlnách. Funguje tím způsobem, že všichni začnou masově napodobovat toho, kdo jako první přestal napodobovat ostatní. Když se s jeho kreativitou, odvahou a nekonvenčností nadšeně ztotožní miliony dalších lidí, mají výrobci vyhráno. Radost širokých mas z naprosté původnosti a jedinečnosti neopakovatelnosti se s každou další módní vlnou jen stupňuje. Zaručené módní účes, oblek, parfém či automobil působí, že lidé jsou si ve všech sezónách sice podobní jako vejce vejci, protože se však sezóny rychle střídají, mají kromě pocitu vlastní neopakovatelnosti navíc též pocit neobvyklé dynamičnosti.

Každá módní novinka tak plní úlohu v něčem podobnou polozapomenutému vesnickému kroji. Zatímco však klasický кроj symbolizoval především jedinečnost a nezaměnitelnou regionální příslušnost, módní oblečení vyjadřuje náležení ke kastě jedinečných lidí. Naprosto neopakovatelné individuality rozeznáte bezpečně podle toho, že letos chodí všechny v černém, zjara se převléknou do béžového a v další sezóně

budou všichni třeba fialoví. Individualita je prostě nesmírně pestrá.

Móda umožňuje nejen sloučit naprosto uniformitu s rozvinutým individualismem. Její polovojskový charakter a rychlý, řízný krok činí z módních návrhářů naprosto nenahraditelné strategické experty na růst hrubého domácího produktu. S každou novou módní sezónou je toho přece třeba tolik nového nakoupit a tolik beznadějně zastaralého odložit, či raději přímo vyhodit, aby to nezabíralo místo v botárnice, v šatníku, v garáži.

Totéž co konzumenti činí také obchodníci, ti pochopitelně ve velkém.

Pod cenou s velkým humbukem vyprazdňují sklady,



MÓDA PŘI CHÁZÍ VE VLNÁCH. FUNGUJE TÍM ZPŮSOBEM, ŽE VŠICHNI ZAČNOU MASOVĚ NAPODOBOVAT TOHO, KDO JAKO PRVNÍ PŘESTAL NAPODOBOVAT OSTATNÍ.

aby mohly být vzápětí naplněny

módními novinkami, jejichž vyšší cena ztráty spolehlivě dorovná.

Móda je záležitostí především středních vrstev, kterým umožňuje cítit se v hustém

datu průměrných platových

kategorií co nejaristokratičtěji.

Podobá se báječným důstojnickým uniformám vyjímajícím se v neuspořádaném a neladném hemžení prachobyčejných civilů. Uniformy se střídají na povel, čímž defilé jedinečnosti a nezaměnitelnosti individualit dostává ten správný říz. Jen namísto vojenské kapely vyhrává k tomu své šlágry některá ze skupin, která je právě v módě. Organizovaný přesun směřem k větší prosperitě tak dosahuje s každou módní sezónou dalšího z předlouhé řady epochálních vítězství. □

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

MASÁŽE A KOSMETICKÉ SLUŽBY COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15, P-1

NOVINKA!

McDonald's chce používat zdravější oleje

Když si zákazník u McDonald's objednává hranolky, asi nemyslí na své zdraví, gigant v oblasti rychlého občerstvení nicméně prohlásil, že hodlá smažit hranolky ve zdravějším oleji než doposud.

Jako odpověď na kritiku některých odborníků na výživu, že McDonald's přispívá k nárůstu obezity všude tam, kde se jeho rychlovývařovny etablovaly, hodlá společnost používat při smažení jiný druh oleje, který obsahuje o 48% méně transmastných kyselin a o 16% méně nasycených tuků. Hranolky budou nicméně obsahovat stejné celkové množství tuku – dojde ovšem ke zvýšení poměrného zastoupení polynenasycených mastných kyselin (které přispívají k některým druhům rakoviny – pozn. překladatele). Jedna velká porce hranolků obsahuje (podle údajů McDonald's) 26 gramů tuku, z čehož 4,5 gramu v podobě tuku nasyceného.

Polštáře s pohankovými slupkami způsobují alergii

I když se často uvádí, že polštáře s pohankovými slupkami nemohou způsobovat žádné potíže, pro některé jejich uživatele se podle výsledků studie prezentované týmem dr. Fritze z Michigan Medical Center mohou stát doslova „zlým snem“.

Dr. Fritz totiž uvedl při setkání amerických alergologů případ pacienta, který si užíváním polštáře s pohankovými slupkami vypěstoval alergii na pohanku. Domnívá se, že je možné, že tyto polštáře (jejichž prodej v posledních letech prudce stoupl) dokáží u citlivých jedinců vyvolat astmatický záchvat či alergickou rýmu.

To ovšem nemusí znamenat, že polštáře s pohankovými slupkami nejsou prospěšné – podle výrobců lépe vyhovují hlavě a krku než standardní polštáře; výsledkem je lepší spánek a znatelné snížení bolestivosti v oblasti krku a hlavy.

ZKAMENĚLÉ MYŠLENÍ

Dodnes se učí darwinismus na našich školách jako naprosto spolehlivá teorie. Tragédie je v tom, že Darwin, který žil před 150 lety, vyslovil myšlenku vývoje a dnešní lidé si myslí, že jeho myšlenky byly ověřeny a potvrzeny a dnes se jen modifikují a dopilovávají určité detaily. Opak je však pravdou.

Skutečností je, že ačkoliv se vědci všemožně snažili dokázat Darwinovy argumenty, narazili na jedné straně na bariéry, které nelze překlenout, a na druhé straně na obrovské mezery mezi jednotlivými organizmy, které v žádném případě nevypovídají o spojitosti.

Jedinými přímými důkazy jsou fakta odpozorovaná z chovatelství a šlechtitelství a příklady z jeho cest po Galapágách, při kterých pozoroval variabilitu určitých živočichů. Jedná se tedy o skutečnosti týkající se variací uvnitř jednoho druhu, tedy o poznatky z tzv. mikroevoluce, kterou bych raději nazval variabilitou působící uvnitř druhu – jež však nikdy nevede k transformaci mimo hranice druhu. Z těchto poznatků učinil Darwin hypotetické závěry i pro tzv. makroevoluci, tj. mimodruhový vývoj. Důkazy, které by potvrdily její všeobecnou platnost, však nikdy nalezeny nebyly. Všechny vědní obory mají obrovský problém dokázat, že vývoj se ubíral tou cestou, kterou vymyslel Darwin. V čem jsou slabiny jeho teorie?

NESOULAD S FOSÍLIEMI

Hlavní důkazy pro Darwinovu teorii měly ležet v minulosti. Od té si sliboval velmi mnoho. Avšak všechny paleontologické průzkumy v této oblasti až do jeho současnosti zcela svědčily proti jeho teorii. Sám napsal: „Počet přechodových odrůd, které existovaly dříve,



MNOŽSTVÍ NALEZENÝCH ZKAMENĚLIN JE JIŽ NATOLIK ÚPLNĚ, ŽE NEPŘÍTOMNOST PŘECHODOVÝCH ČLÁNKŮ NEMŮŽE BÝT ZDŮVODŇOVÁNA NEDOSTATKEM FOSILNÍCH NÁLEZŮ. MEZERY JSOU SKUTEČNÉ A NIKDY JIŽ NEBUDOU VYPLNĚNY.

však musel být opravdu obrovský. Proč tedy není každá geologická formace plná takových přechodových spojovacích článků? Geologie nesporně neodhalila žádný takto jemně odstupňovaný řetěz, organizmů. To je snad nejvážnější námitka, která může být proti teorii vznesena. Myslím, že vysvětlení spočívá ve značné neúplnosti geologických nálezů.“

Darwin dále tvrdil, že chybějící mezičlánky mezi druhy určité budou nalezeny ve formě fosilií, dosud pohřbených v útrobách Země. Jejich bohatství čeká teprve na objevení. Tímto tvrzením se inspirovalo mnoho paleontologů, kteří překopali všechny světadílů v takovém nadšení, že by se právem toto úsilí dalo přirovnat ke zlaté horečce. Jiní se zase pustili do hledání chybějících mezičlánků mezi tvory žijícími v neprobádaných krajinách a džunglích. Přechodné formy nebyly objeveny, a to ani v hlubinách oceánu, který v r. 1975 začala systematicky prozkoumávat americká oceánologická expedice „Challenger“. Nic nenalezla.

Všechny tyto průzkumy měly ovšem význam, neboť obohatily naše znalosti o životě na Zemi. Bylo objeveno mnoho druhů dosud neznámých živočichů, ale mezi nimi ani jediný, který by se hodil jako onen chybějící mezičlánek. A zde je nutno si uvědomit, že nález nějakých tří či čtyř exemplářů by vlastně na potvrzení Darwinovy teorie nestačil. Aby mohla platit evoluční teorie, musely by být nalezeny tisíce a tisíce přechodových forem, a to nejen mezi zkamenělinami, ale také mezi dnes žijícími živočichy. Málokdo si totiž uvědomuje, jak velká propast leží mezi jednotlivými druhy a kolik tisíc drobných modifikací by bylo zapotřebí, aby se mohlo doložit, že se např. z pozemských savců staly velryby.

Protože bylo objeveno mnoho nových druhů, často velmi kuriózních a druhově radikálně izolova-

ných od ostatních živočichů, narostla by tak současně potřeba dalších mezičlánků a by všechny fosilní i současné druhy,

Nemožnost nalézt v přírodě mezičlánky mezi druhy zbavuje vlastně Darwina toho největšího důkazu pro evoluci – důkazu, na který nejvíce spoléhal.

třídy a kmeny mohly být pospojovány do souvislého řetězce s jediným prapředkem.

Kdyby na Zemi proběhla evoluce tak, jak si to Darwin představoval, musely by zkameněliny svědčit o začátcích a průběhu vznikání nových forem živých organismů. U mnoha nálezů by musely být ve stavu vývoje oči, nohy, křídla, paže atd. Musely by být nalezeny rybí ploutve, které se postupně měnily v nohy obojživelníků s chodidly a prsty, žábry měnící se v plíce. Na fosiliích by muselo být vidět, jak se přední končetiny plazů mění v ptačí křídla, zadní končetiny v nohy s drápy, šupiny v peří a tlamy v zobáky z rohoviny. A tak bychom mohli uvést stovky přeměn, které by musely být nalezeny, kdyby opravdu proběhla evoluce. Nalezeny ovšem nebyly. Nálezy svědčí o něčem docela jiném. Zkamenělí živočichové se objevují náhle, bez spojení s nějakými předcházejícími organizmy. A právě toho se Darwin nejvíce obával. Sám otevřeně doznal: „Kdyby četné druhy... skutečně vstoupily do života všechny najednou, byla by tato skutečnost osudnou pro domněnku o vývoji.“

Po více než jednom století rozsáhlých vykopávek byly nalezeny miliony zkamenělin, které jsou v muzeích na celém světě evidovány a přesně určeny. Jejich svědectví je naprosto shodné se svědectvím Darwinovy doby. Přechodné spojovací články mezi organizmy prostě nejsou k nalezení. Švédský botanik Heribert Nilson tuto situaci vylíčil následovně: „Z paleontologických nálezů se nedá vytvořit ani jedno schéma evoluce. Množství zkamenělin bylo již natolik úplné, že nepřítomnost přechodových článků již nemůže být zdůvodňována nedostatkem fosilních nálezů. Mezery jsou skutečné a nikdy již nebudou vyplněny.“

Nemožnost nalézt v přírodě skutečné mezičlánky zbavuje vlastně Darwina toho největšího důkazu pro evoluci – důkazu, na který nejvíce spoléhal. Tuto skutečnost si evolucionisticky smýšlející lidé dodnes nedovedou nebo nechtějí uvědomit a často jsou tak málo informováni, že o tom ani nevědí. □

Z knihy Blahoslava Balcara „Tajemství života“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

JAK ŠETŘIT ENERGIÍ II.

Stačí jen několik jednoduchých triků a měsíčně za elektřinu ušetříte až 500 Kč. Ještě více můžete ušetřit za topení a ohřev vody.

Navíc snížíte váš podíl na vzniku klimatických změn a na chodu jaderných elektráren.

VAŘENÍ

14. Raději vydrhněte dvířka trouby...

Při každém otevření dvířek trouby uniká asi 20% tepla – proto připravovaný pokrm raději sledujte přes sklo.

15. Méně vody při vaření...

I při vaření obyčejných vajec můžete ušetřit: do hrnku stačí dát malé množství vody, vejce se uvaří ve vodní páře. Takto snadno uvaříte i brambory nebo brokolici.

16. Vařte na plynu

Je to levnější a šetříte tím přírodu. Ztráty energie jsou díky přímému spalování menší a navíc se plyn lépe reguluje.

17. Využijte veškeré teplo...

Ačkoliv je v receptu doporučeno předehřát troubu, většinou je to zcela zbytečné (výjimkou jsou speciální těsta). Pokud ji vypnete pár minut před dopečení, využijete zbytek tepla, aniž byste spotřebovali energii...

18. Na hrnec patří poklička

Poklička na hrnci sníží spotřebu energie až na 1/4! Nejlepší jsou tlakové hrnce, které ušetří až 70% energie.

19. Vodu na těstoviny uvařte nejprve v rychlovarné konvici

Voda se nejrychleji uvaří v rychlovarné konvici nebo pomocí ponorného vaříče. Poté ji přelijte do hrnce a uvařte těstoviny...

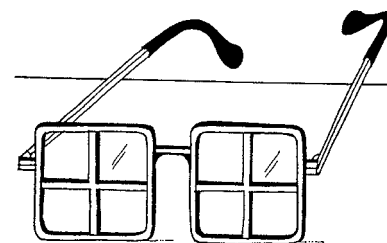
20. Toastujte...

Kdo neohřívá staré pečivo v troubě, ale na nástavci na toastovači, ušetří až 70% energie.

PRANÍ, SUŠENÍ A KOUPÁNÍ

21. Prádlo sušte na slunci

Sušičky prádla jsou nesmyslnými žroty energie. Ve čtyřčlenné domácnosti je spotřeba až 480 kilowatthodin elektřiny! Prádlo je tedy mnohem rozumnější pověsit na čerstvý vzduch!



22. Nevyvařujte a nepředpírejte

Většina bakterií se zničí už při 60 stupních. A na rozdíl od režimu s vyvářkou při této teplotě ušetříte až 50% elektřiny. Často postačí jen 30 nebo 40 stupňů. Takže předpírání si můžeme odpustit...

23. Vždy plnou pračku

Pračka naplněná jednou ponožkou spotřebuje stejné množství energie jako pračka úplně plná. Některé pračky jsou vybaveny úsporným programem pro poloviční naplnění, který sníží spotřebu asi o třetinu.

SPOTŘEBA ELEKTŘINY

2–4 členná domácnost (za rok)

- teplá voda (koupelna) 780–1 390 kWh
- domácí spotřebiče (fén, rádio...) 450–690 kWh
- elektrická trouba 410–600 kWh
- počítač (8 hodin denně) 292–584 kWh
- mraznička 360–435 kWh
- chladnička 320–370 kWh
- teplá voda (kuchyně) 300–440 kWh
- sušička prádla 235–480 kWh
- osvětlení 295–450 kWh
- pomocné přístroje centrálního topení 290–370 kWh
- myčka nádobí 210–340 kWh
- pračka 140–300 kWh
- televizor 140–190 kWh

Bund der Energieverbraucher

24. Krátká sprcha místo koupele

Ohřev teplé vody pohlcuje nejvíce energie v domácnosti. Proto je lepší se krátce osprchovat než naplnit celou vanu. Použijte úsporné hlavice, snižují spotřebu vody na polovinu. Když se mydlíte nebo šampunujete, vodu zastavte. □

Z materiálů Greenpeace

VE STEJNÉM RYTMU

Žádné střetnutí armád nebylo nikdy tak vážné. Síla vycházející z propasti světskosti a antiklerikalismu mohutní nad každou míru. Proti církvi a všemu, co má něco společného s náboženstvím a vírou v Boha, se staví stále větší množství politických a filozofických proudů, které se navzájem podpírají.

Od 19. století ideologie vzešlé z Francouzské revoluce – marxisté, materialisté, evolucionisté a racionalisté pokládají základy způsobu myšlení, který ovlivňuje lidi až po současnost. Světský a ateistický pohled proniká všude a infiltruje se až do církevního prostředí, aby posílil pravdu, která se obejde bez Boha a ospravedlňuje se jen kritickým rozumem a lidským géniem. V tom je jedna z nejpozoruhodnějších ironií dějin. Ve snaze nahradit Boha na zemi, nalezla církev svého nejsmrtelejšího nepřítele vycházejícího ze samotného lůna země – z propasti, která popírá Boha.

Zjevení tedy potvrzuje Danielovo vidění. V 11. kapitole své knihy hebrejský prorok také předpověděl střetnutí mezi dvěma mocnostmi. Jedna pochází ze severu – Babylón, a ztělesňuje lidskou snahu posadit se na místo Boha, které charakterizovalo církev v průběhu věků. Druhá mocnost přichází z jihu – z Egypta, a zosobňuje světské a ateistické hnutí, které charakterizovalo Západ během modernistického a současného období.

Zjevení – stejně jako Daniel – poukazuje také jak na Babylón, tak i na Egypt. Babylón se dá tušit už od páté polnice v padlé hvězdě a v šesté polnici v přirovnání k Eufratu. Moc Egypta je rovněž připomínána v narážkách na rány. Kobylky, škorpióni, hadi, temnota jsou právě motivy připomínající Egypt, zejména ve svém násilném popírání Boha (Ex 5,2). Na Egypt jsou také činěny narážky – a zejména v našem prorocktví – v odvolávkách na vozy a koně; neboť tyto charakterizují v biblické tradici egyptskou moc.

Jde tedy o stejné události, jaké Daniel i prorok ze Zjevení oznamují v těchto narážkách na Babylón a Egypt. Ale tím sho-

da jejich prorockých pohledů nekončí. Jako v Da 11, i zde se předvídá vítězství Babylónu. Jezdci ze šesté polnice zabijí jen třetinu lidí (Zj 9,18). Další dvě třetiny lidí přežijí, stále věrni sami sobě a své modloslužbě, aniž by činili pokání. Potom už se o nepříteli nehovoří, jako by byl pohlcen v babylónském víru. Dějiny také končí – tak jako u Daniela 11 – splynutím Egypta s babylónskými silami (viz Dá 11,43).

Stěží lze dnes tušit, jak se toto prorocktví naplní. Poslední události však naznačují, v co vyústí. Pád marxismu a neúspěch racionalismu poprvé v historii ukazují, že knihy Daniel a Zjevení by mohly mít pravdu.

Tento proces se neomezil jen na křesťanstvo a na Západ. Konflikt mezi silami představovanými Babylónem a Egyptem přesahuje tyto dva tábory – katolické církve a laických hnutí vzešlých z Francouzské revoluce. Vliv Francouzské revoluce se rozšířil daleko za náboženské a politické hranice. Světský duch považovaný za neútočný se lehce infiltroval do křesťanských společenství a pronikl až do judaismu a islámu, aby také zde rozdmýchal stejné humanistické a antiklerikální vášně. Rázem vykrytalizovalo v těchto dvou tradičních náboženstvích nové hnutí. V reakci na kritického a racionalistického ducha odmítnutého pro jeho západní a imperialistický původ jsme byli svědky, jak v židovském, tak i muslimském prostředí sílí proud fundamentalistického a integristického typu. Více než kdykoli předtím ajatolláhové a rabíni mají co mlu-



vit do osudu svých národů. V muslimských zemích, zejména v Íránu, Alžírě a v Egyptě, stejně jako v Izraeli, se politika dala do služeb náboženství.

Zatímco v křesťanském prostředí se vytvořila světská hnutí jako reakce na náboženství, zde došlo k opaku. Náboženství se prosadilo jako reakce na světská hnutí. Stejný jev začínáme nyní sledovat také

v západním křesťanství. Také zde – jako reakce na světské, racionalistické a liberální proudy – se zformovaly fundamentalistické proudy, vyhlásily návrat ke kořenům a zaměřily se na převzetí moci. Zejména ve Spojených státech si nová pravice dala za cíl vítězství ve volbách se záměrem vytvořit „silně“ křesťanskou zemi. Ale tato tendence sílí rovněž v Evropě, ve Francii, Itálii a v Německu se množí skupiny nové, stále dynamičtější pravice, které také volají po nacionalistické vládě.

Tato historie se odehrála v krátkosti ve čtyřech etapách:

1. Církev nejprve upevňuje svou moc, podobně jako stavitelé babylónské věže se snaží vyvýšit až k Bohu, aby ho mohla představovat na zemi a prosazovala se jako morální a náboženská autorita veškerého svědomí.

2. V 18. století – pod vlivem Francouzské revoluce a jako reakce na církev – byly humanistické a světské myšlenky podporovány a následně rozvíjeny během 19. století v marxistických, racionalistických, pozitivistických a evolucionistických filozofiích. Je to útok Egypta proti Babylónu.

3. Od 19. století až do počátku 20. století se světský duch rozšiřoval do jiných náboženských kultur, paradoxně prostřednictvím křesťanských misíí, ale také kolonialistickou politikou vlád své doby.

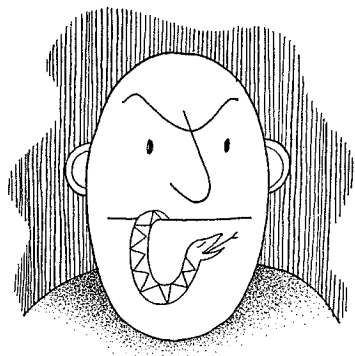
4. Po druhé světové válce – pod tlakem hnutí nezávislosti a obnoveného nacionalismu a ve vzpomínce na hrůzy války – jsme

v reakci na racionalistického a liberálního ducha všude svědky návratu k tradičním a nacionálním hodnotám náboženství. Je to doba náboženských bestsellerů a evangelizačních hvězd.

V současné době jsme dospěli do 4. fáze tohoto vývoje, který ohlašuje 5. fázi, během které by se oba tábory měly spojit ve společném úsilí posadit se na místo Boha, v duchu Babylónu. První symptomy se již projevují. Uvnitř vlny náboženského probuzení lze rozpoznat antropocentrický důraz, který charakterizoval světské filozofické proudy minulého století. Náboženství se stává stále více „lidským“.

Imanentní Bůh „nitra“ nahrazuje transcendentního Boha Bible, který se zjevuje a často proti lidské přirozenosti.

Za tuto neočekávanou změnu vděčíme mimo jiné popularitě hnutí New Age, jehož vliv se uplatňuje ve všech náboženstvích. Toto nové evangelium, které se nezřiká toho starého, je kázáno osobnostmi jak



křesťanskými, tak i nekřesťanskými. Otec Teilhard de Chardin a po něm „ekoteologové“ jako Thomas Berry oslavují pravdu matky země. Evoluce je vykládána jako „posvátný proces“, kterým se Bůh měl vtělit do pulzování přírody.

Bůh je tedy všude a ve všem. Odtud už je k víře, že existuje vztah mezi Bohem, přírodou a mrtvými i živými bytostmi jen krůček, který byl rychle učiněn díky myšlenkám o nesmrtnosti duše a dokonce reinkarnaci. Paranormální jevy, astrologové a komunikace se záhrobím nikdy nezaživali takový úspěch. Všechny tyto fenomény pocházejí ze stejného ducha. Už není vzván Bůh Stvořitel z výšin. Neboť ho nahradil člověk a mocnosti země.

Ze strany nekřesťanů našlo toto „hledání svatého kosmu“ zaniceného mluvčího v osobě Václava Havla. Během jednoho svého proslovu na americké univerzitě ve Stanfordu hájil bývalý český prezident tezi duchovní dimenze, která by spojila všechny kultury a vlastně celé lidstvo. Tato výzva k „planetární demokracii“ není bez duchovní spřízněnosti s ideálem marxistické Internacionály. Ale po pádu marxismu a v duchu duchovní obnovy dostává tento jazyk zcela zvláštní význam. Humanistické a antropocentrické hodnoty zde splynuly s hodnotami náboženskými.

Média, pěvecké a filmové hvězdy přináší tuto módní vlnu do popředí zájmu. Od Madonniných zpěvů k Marii a Ježíši až k filmům Lelouchovým, přes parfémy z esencí a křišťálové bižuterii se zrodila nová kultura, naplněná všemi ingrediencemi apokalyptické předpovědi. Egypt a Babilón začínají svorně postupovat. Jistě, vše ještě není vyřčeno. Církev, náboženství jsou stále zde, čelí světským a ateistickým hnutím. Ale tyto známky jsou přesto dostačující k tomu, aby odhalily jistou tendenci a rozeznaly, že se na naší cestě setkáváme s takovými dějiny, jaké byly viděny proroky z Bible. Brzy budou Egypt i Babilón tančit ve stejném rytmu. □

Z knihy Jacquesa Doukhana „Křik nebes“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ŠESTÁ POLNICE

Zatroubil šestý anděl. Uslyšel jsem jakýsi hlas od čtyř rohů zlatého oltáře, který je před Bohem. Ten hlas nařídil šestému andělu, držícímu polnici: „Rozvaž ty čtyři anděly, spoutané při veliké řece Eufratu!“ Tu byli rozvázáni ti čtyři andělé, připravení na hodinu, den, měsíc a rok, kdy mají pobít třetinu lidí. A jejich jízdních oddílů bylo dvě stě miliónů – slyšel jsem jejich počet. A ve vidění jsem spatřil koně a na nich jezdce: pancíře měli ohnivě, rudě zářící a žhnoucí sírou; hlavy koňů byly jako hlavy lvů a z jejich tlam šel oheň, dým a síra. Touto trojí pohromou – ohněm, dýmem a sírou ze svých tlam – usmrtili třetinu lidí. Vražedná moc těch koňů je v jejich tlamách a v jejich ocasech; jejich ocasy jsou jako hadi a hlavy těch hadů přinášejí zhoubu. A přesto se ostatní lidé, kteří v těch pohromách nezahynuli, neodvrátili od útvarů svých rukou; nepřestali se klanět démonům a modlám ze zlata, stříbra, mědi, kamene i dřeva, které jsou slepé, hluché a nemohou se pohybovat; neodvrátili se od svých vražd ani čarování, necudností ani krádeží. (Zj 19,13–21)

Šestá polnice odpovídá na volání z páté pečeti. Na plačící hlasy u oltáře v páté pečetě (Zj 6,10) odpovídá hlas, který osvobozuje čtyři anděly u Eufratu (Zj 9,13.14). Znovu se událost, kterou prorok vidí, musí číst jako trest nad utiskovatelem, který je zde přímo ztotožňován s Babilónem. Je to zřejmě díky poznámce o Eufratu, spjatém v biblické historii s pádem Babilónu. Stejně tak „zlaté, stříbrné, měděné, kamenné, dřevěné modly“ (Zj 9,20) připomínají babilónskou modloslužbu – tak, jak je popsána prorokem Danielem právě v předvečer zničení Babilónu (Dá 5,23). „Démoni“ (Zj 9,20) a „čarování“ (Zj 9,21) podle proroka Izajáše právě tak charakterizují Babilón a to, co uspiší jeho pád (Iz 47,12).

Předcházející polnice předvíдалa příchod moci, jejíž pyšný a domýšlivý způsob připomínal babilónský způsob myšlení. Kobylky, které se vynořily z propasti, s ocasy jako škorpióni, se proti jejímu poselství postavily. Prorok popsal tuto hrozbu obrazem jízdní armády „řítící se do boje“ (Zj 9,9). Jedná se o stejnou armádu, kterou oznamuje šestá polnice. Také tam je tato armáda přirovnávána k jízďě, jejíž moc je v jejich ocasech (Zj 9,19; viz 9,10).

Šestá polnice tedy navazuje na proces zahájený v době páté polnice. Pouze dramaticčnost zápasu se zintenzivňuje. Babilónský nepřítel se stává hrozivějším. Koně z páté polnice měly zuby lva. Tentokrát mají celou hlavu jako lvi (Zj 9,17). Ničivá moc vojáků z páté polnice byla v ocasu. Tentokrát smrtelně nebezpečný není jen ocas, ale i tlama (9,19). Pancíře bojovníků z páté polnice byly ze železa (Zj 9,9), tentokrát jsou „ohnivé“ (9,17).

Kobylky – škorpióni z páté polnice se spokojovaly se zraňováním, aniž by usmrcovaly (9,5). Jezdci ze šesté polnice zabíjejí (9,18). Dým z páté polnice (9,2) je doprovázen ohněm a sírou v šesté (9,18). Dokonce počet nepřátel je zvětšen. Prorok je tím natolik ohromen, že to vyjadřuje superlativem „dvakrát milióny miliónů“ (9,16). Řecké slovo *myrias*, které znamená deset tisíc, znázorňuje myšlenku velkého počtu. Nacházíme ho v blahorečení synů Betúelových, kteří přejí své sestře Rebece potomstvo „nesčíslných tisíců“ (tisíců myriád) (Gn 24,60). Rovněž si vzpomeneme na zpěv žen o Davidově hrdinském činu: „Saul pobil své tisíce, ale David své desetitisíce“ (1 S 18,7). Zde je tento počet ještě zdvojnásoben – nejen 10 000 × 10 000, ale 2 × 10 000 × 10 000. □

Z knihy Jacquesa Doukhana „Křik nebes“.

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

16. ledna

Zázračné mikroprvky naší stravy

6. února

Káva, čaj, limonády –
pití, jemuž schází klady...

27. února

Jak se vypořádat s bolestmi zad

Cyklem provází Jana Konečná, lektorka SPZ

BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

23. ledna

Zázračné sny (o Boží prozřetelnosti)

13. února

Vítěz bez boje (o důvěře)

6. března

První Miss World (o poslušnosti)

Cyklem provází Roman Uhrin, autor,
koordinátor Klubů zdraví ČR

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

9. ledna

Obnovení mysli a čelní mozkový lalok

30. ledna

Jak posílit emoční inteligenci a získat
svobodu

20. února

Síla mozku, východisko z depresí

20. března

Výživa a mozek

Přednášky dr. Neila Nedleyho
(z DVD) tlumočí ing. Robert Žižka,
šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

MIMO CYKLUS

13. března

Víra a medicína

Přednáška dr. Jochena Hawlitscheka

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

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

RAJSKÁ POLÉVKA SE ZELÍM

500g bílého zelí, 200g rajčatového protlaku, 1 velká cibule, 1 polévková lžice olivového oleje, 2 polévkové lžice celozrnné mouky, sůl a přírodní cukr (na dochucení)

Na oleji se lžící vody osmažíme cibuli nakrájenou na kostičky. Pak přidáme mouku, kterou krátce osmahneme. Přilijeme asi 1,5 litru studené vody a mírně osolíme. Vodu přidáváme postupně, aby se mouka dobře rozvařila. Nakonec vložíme zelí nakrájené na nudličky a vaříme do změknutí. Polévku dochutíme cukrem.

NÁKYP Z BRAMBOROVÉ KAŠE

1 kg brambor, 1/2kg rajčat, 2 velké cibule, 2 polévkové lžice olivového oleje, sójové mléko, sůl

Cibule nakrájíme nadrobno a na oleji s vodou usmažíme dozlatova. Rajčata nakrájíme na plátky. Brambory uvaříme v osolené vodě, scedíme, prolisujeme a s horkým mlékem umícháme kaši. Do zapékací misky navrstvíme třetinu kaše, posypeme polovinou cibulky a rozložíme plátky rajčat. Položíme další vrstvu kaše, cibule a rajčat a zakončíme opět kaší. Povrch ozdobíme zbytkem plátek rajčat a zapečeme v troubě.

Podáváme se zeleninovým salátem.

BRAMBORY S PÓRKEM

750g pórku, 750g brambor, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 vrchovatá lžice celozrnné mouky, 300ml sójového



mléka, 1 polévková lžice francouzské hořčice, sůl

Zvlášť uvaříme plátky brambor a pórek nakrájený na kolečka. Stačí pár minut, aby nebyl příliš měkký. Mouku opražíme na oleji a postupně přidáváme mléko. Omáčku povaříme několik minut (část mléka můžeme nahradit vývarem z pórku) a ochutíme hořčicí. Do zapékací misky vložíme pórek, na něj navrstvíme plátky brambor a zalijeme omáčkou. Pečeme v troubě asi 25 minut.

PIZZA S DÝNÍ

450g celozrnné mouky, 300ml vody, 2 polévkové lžice olivového oleje, 1/2 kostky droždí, trochu cukru, sůl, 1 polévková lžice olivového oleje, 2 cibule, 1 menší dýně Hokkaidó, 200g rajčatového protlaku, 1/2 balíčku tofu natural, 1 polévková lžice sójové omáčky, šalvěj

Připravíme kvásek z droždí, cukru, trochy mouky a vody. S moukou, olejem a zbytkem vody připravíme těsto, které necháme asi 1 hodinu kynout.

Mezitím nakrájíme dýni na kostky. Hokkaido nemusíme loupat. Stačí kartáčkem pořádně umýt, rozkrájet a odstranit semena. Cibuli nakrájenou na kostičky spolu s dýní podusíme na oleji s vodou. Stačí krátce, aby dýně napůl změkla. Dáváme pozor, aby se nerozvařila. Při dušení okoreníme šalvějem.

Tofu nastrouháme na hrubém struhadle na nudličky a marinujeme v sójové omáčce.

Vykynuté těsto rozložíme na plech vymazaný olejem. Potřeme vrstvou rajčatového protlaku a rozložíme podušenou dýni s cibulí. Po patnáctiminutovém zapečení koláč posypeme marinovaným tofu a můžeme dozdobit lístky šalvěje. Koláč dle potřeby dopečeme ještě asi 10 minut.

PLNĚNÁ CIBULE

8 velkých cibulí, 300g žampionů nebo jiných čerstvých hub, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 lžička mletého koriandru, 2 lžičky kari, 3 stroužky česneku, 1 lžička sypkého würlzu, 1/2 balíčku tofu natural, 4 polévkové lžice sójové smetany Provamel

Oloupané cibule chvíli povaříme ve vodě. Slijeme, seřizneme vršky a vydlabeme. Vnitřky a vršky cibulí opečeme na oleji spolu se žampiony nakrájenými na plátky.



KLUBY
ZDRAVÍ

Ochutíme kořením a prolisovaným česnekem a smícháme s tofu nakrájeným na malé kostičky a se smetanou.

Touto směsí naplníme cibule, vložíme do zapékací misky, přidáme zbytek nádivky a podlijeme mírně vodou. Pečeme asi 15 minut.

Podáváme s rýží natural a zeleninovým salátem.

SALÁT Z KYSELÉHO ZELÍ

1/2 kg kyselého zelí, 2 jablka, 1 cibule
Jablka nastrouhaná na hrubém struhadle a cibuli nakrájenou na kostičky smícháme s kyselým zelím.

KYSELÉ ZELÍ S FAZOLEMI

2 lžice olivového oleje, 1 velká cibule, 4 lžice rajčatového protlaku, 1/2 šálku rajčatové šťávy (nebo více protlaku a doplnit vodou), 1/2 kg kyselého zelí, 2 šálky vařených fazolí (červená ledvina apod.)

Na oleji osmažíme cibulku pokrájenou nadrobno. Přidáme protlak, šťávu a kyselé zelí. Podusíme 10 minut. Pak vmícháme vařené fazole a dusíme ještě 15 minut. Podle potřeby přidáme rajčatovou šťávu. Podáváme s celozrnným chlebem. (Podle kuchařky Recepty na fajn časy.)

ČOKOLÁDOVÝ KRÉM

80g ovesných vloček umixovaných na jemnou mouku, 2 polévkové lžice sójové mouky, 2 polévkové lžice karobového prášku (svatojánský chléb), 1/2 lžičky mleté skořice, 4 polévkové lžice medu, 4 polévkové lžice margarínu Provamel, 1/2 šálku vody

V ohřáté vodě rozpustíme med. Smícháme ovesnou mouku, sójovou mouku, karob a skořici. Do směsi vlijeme vodu s medem, přidáme margarín a dobře promícháme. Necháme v chladu ztuhnout. Mažeme na celozrnný chléb nebo pečivo.

Povrch můžeme ozdobit tenkými kolečky banánů.

Hotový krém uchováváme v uzavřené sklenici v ledničce maximálně dva týdny. (Pozor na plíseň.)

POMAZÁNKA Z AVOKÁDA

1 velké nebo 2 malá avokáda, 2 stroužky česneku, 1 velké rajče (lze vynechat), 1 malá cibule, sůl

Avokádo oloupeme, vypeckujeme a spolu se solí, lisovaným česnekem a rajčetem rozmixujeme. Pak přimícháme na jemné kostičky nakrájenou cibuli. Mažeme na celozrnný chléb nebo pečivo.

BRAMBORY S CIZRNOU

275g cizrny, 1 pol. lžice olivového oleje, 3 velké cibule, 4 stroužky česneku, 400g brambor, 2 lžičky mletého kmínu, 2 lžičky mletého koriandru, 2 lžičky kurkumy, 1/2 lžičky chilli koření, 100g rozinek, 75g loupáných mandlí

Předem namočenou cizrnu uvaříme v čerstvé vodě. Na oleji se lžící vody smažíme nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem. Asi po 5 minutách přidáme koření, brambory nakrájené na kostičky a cizrnu i s vývarem (cca 500 ml). Vaříme do změknutí brambor, pak přidáme opražené rozinky a nasekané mandle. Dovaříme asi 3 minuty.

TĚSTOVINY S BRAMBORAMI

1 kg brambor, 300g celozrnných těstovin (fleků, kolínek), 2 velké cibule, 1 polévková lžice olivového oleje, 2 lžice sladké papriky, kmín, sůl

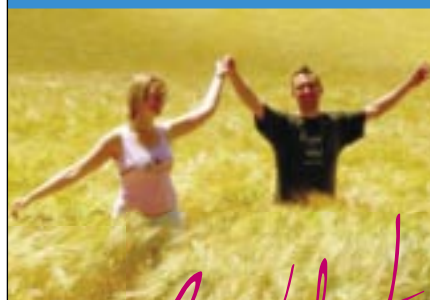
Brambory a těstoviny zvlášť uvaříme v osolené vodě. Na oleji s vodou osmažíme cibulku, zasypeme sladkou paprikou a smícháme s brambory nakrájenými na kostky a těstovinami. Podáváme se salátem z kyselého zelí. □

jipo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2007



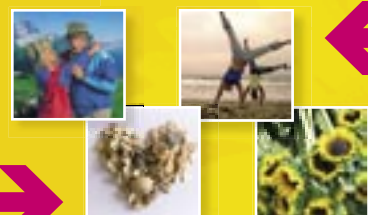
Recepty



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

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat 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

novinka
na českém trhu

NATUR
COMPAGNIE

...chutnají přímo skvěle

Ochutnejte

BIO polévky,
omáčky a kostky
špičkové kvality

Country Life s. r. o.
www.countrylife.cz
Výhradní dovozce a distributor v ČR

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

Byla jsem překvapená, jak je vegetariánská strava chutná. Velmi dobré, včetně nášupů! – Odvykla jsem si sahat automaticky po solničce či cukřence. Díky stravě, pohybu a pohodě jsem zhubla za dva týdny 3,5 kg. – Tuto stravu jsem zkusil poprvé, a nebylo to vůbec marné. Nevidím problém být vegetariánem.

Ráda zpívám, tak jsem si přišla na své. Velmi se mi líbila ranní zamyšlení. Byla jako pohlazení na duši.

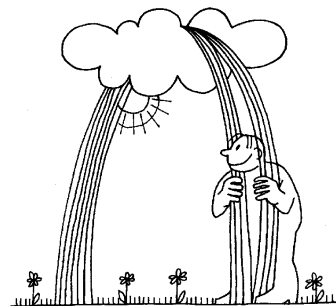
Dostalo se mi nejen perfektní masáže, ale navíc i cenných zdravotních rad! – Pan

M. poskytuje tělu úlevu – a masíruje s láskou. – Léčím se s páteří, ale s tak vhodnými cviky jsem ještě nesetkala – díky za ně.

Jsem opravdu ráda, že tyto pobyty organizujete. Velmi mne to obohatilo, cítím se lépe a nechce se mi nazpátek do civilizace. – Líbilo se mi, že si každý mohl vybrat, co chce, a využít pobyt tak, jak mu nejvíce vyhovovalo. – Vstřícnost, pohoda, celkově přínosné! – Pojedu příští rok znovu. – Skvělé po všech stránkách. Lze jen doporučit a těšit se na další. – Super. Pobyt byl úžasný a velice mile mě překvapil.

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



NEWSTART '07

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

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 4 450 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950 Kč, podobně jako ceny pobytu v Domě SJ v Beskydech. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '07

Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. dubna 2006 □

Dům SJ, Beskydy: 13.–20. května 2006 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. července 2006* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 8.–15. července 2006* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 12.–19. srpna 2006 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 9.–16. září 2006 □

* Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu □

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

OŘECHY KEŠU

Jejich hlavní léčebný účinek je na kůži, sliznice a oči. Ořechy kešu jsou vhodné při onemocněních nervové soustavy. Běžně jsme zvyklí na opražené ořechy. Zdravější jsou však neopražené. Z ořechů kešu se vyrábí i výborný olej.

OŘECHY VLAŠSKÉ

Vlašské ořechy jsou velmi výživné. Jsou vhodné pro léčbu nervové soustavy, pro výživu studujících i duševně pracujících, těžce fyzicky pracujících i malých dětí. Doporučovány bývají lidem s podváhou. Vlašské ořechy jsou dobrým zdrojem zinku, jenž je důležitý pro enzymatické reakce, zdravé vlasy, pokožku, nehty, sexuální potenci a mnohé další biochemické pochody.

OŘECHY LÍSKOVÉ

Jsou prospěšné při neurózách, nervovém a fyzickém vyčerpání, pro zlepšení paměti a k uklidnění. Jsou velmi vhodné jako roborans (posilující prostředek) pro nemocné, rekonvalescenty, studenty a sportovce (spolu s medem). Dají se použít jako výborná náplň do koláčů.

OVES

Snižuje hladinu cholesterolu. Snižuje krevní tlak, příznivě působí při některých nemocech srdce. Působí jako sedativum, uklidňuje při přepracování a vysoké hladině stresu. Je posilující při únavě, vyčerpání, po nemocech. Jeho pravidelné užívání působí preventivně proti rakovině.

PETRŽEL

Obsahuje velké množství chlorofylu a karotenů. Je proto velmi důležitá pro dobrý stav zraku, sliznic, pokožky, nehtů a vlasů, kostí a krve. Má dobrý účinek na ledviny a močové ústrojí. Používá se při zánětech ledvin a močového měchýře, ledvinových a močových kamenech a zánětu prostaty. Je ceněna při trávicích potížích, působí proti nadýmání, čistí a povzbuzuje činnost střev. Těhotné ženy by měly petržel užívat opatrně, neboť obsahuje apiol, látku jež silně prokrvuje dělohu a vyšší dávky petržele by mohly vyvolat potrat. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

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

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PŘÍRODNÍ LÉČBA

ŠALVĚJ A MATEŘIDOUŠKA

Jak šalvěj, tak mateřídouška jsou silně antiseptické a používají se jako účinná kloktadla při bolení v krku včetně bakteriální (streptokokové) angíny. Mohou se také užívat vnitřně proti infekcím horních i dolních cest dýchacích a zevně na kožní infekce.

Šalvěj je vynikající prostředek proti zánětlivým onemocněním v dutině ústní a v krku. Může se také použít k vyplachům úst při zánětech dásní (gingivitis) a ústní sliznice (stomatitis). Je i výborným prostředkem proti aftům.

Mateřídouška je výborná proti kašli. Je-li kašel spojen s vylučováním hlenu (vlhký kašel), mateřídouška podporuje odkáslávání. Při suchém a dráždivém kašli má tisíci účinek. Mateřídouška je jeden z nejlepších běžně dostupných antiseptických prostředků k léčení infekcí.

MĚSÍČEK ZAHRADNÍ

Měsíček má výrazné protiplísňové vlastnosti a může se užívat zevně i vnitřně proti plísňovým infekcím. Doporučuje se při léčení kožních onemocnění, jako jsou kožní záněty a infekce, pomalu se hojící rány a vředy.

**Z knihy dr. Johna McKenny
„Alternativy k antibiotikům“.
Vydala Pavla Momčilová.**

J/Ä/S/Ö/N®
PURE, NATURAL & ORGANIC

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

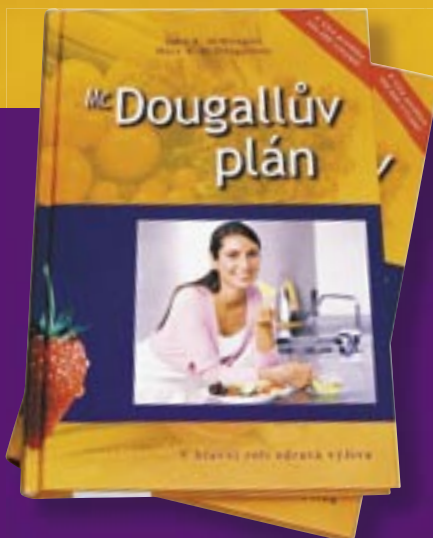
šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115

Formát 152×227 mm, 368 stran, vazba tuhá, cena 298 Kč

V hlavní roli zdravá výživa

Sleva 20%
do 31. ledna 2007

*praktické rady
vzorový jídelníček
105 originálních receptů
příběhy vyléčených pacientů
kalorické koncentrace potravin
a mnohé další...*



McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví. Autor rozptýluje řadu mýtů a omylů a svědčí o tom, že nepředpojaté zkoumání současných vědeckých poznatků ukazuje směrem k původní stravě – jako ideálu i pro dnešního člověka. Doplněno řadou obrázků, tabulek, praktických rad a více než stovkou jednoduchých a chutných receptů. Kniha se v USA prodala více než 300 tisíc výtisků.

Knihu dr. Johna McDougalla „McDougallův plán“ právě vydává Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o. s. Maranatha. V prodejnách Country Life, pro předplatitele Pramenů zdraví a pro absolventy rekondičních pobytů NEWSTART (objednávky pouze na tel. 800 105 555) platí do 31. 1. 2007 sleva ve výši 20 % (tzn. prodejní cena 238 Kč).

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2007) – 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