



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

TŘI ROZMĚRY LÁSKY

Když mluvíme o lásce, musíme hovořit o jejích třech aspektech, které jsou často vzájemně promíšené anebo se – naneštěstí – staví proti sobě.

Tak jako rozlišujeme v každém člověku tělesný, duševní a duchovní aspekt či rozměr, tak je možno v „osobě manželství“, na živém organismu, který ono tvoří, rozlišovat tři aspekty – sex, eros a agapé.

SEX – PRVNÍ ROZMĚR LÁSKY

Tělesný aspekt označujeme jako sex. Zahnuje bezprostřední biologické funkce a pocity od oplodnění po narození, zvláště s tím souvisí i reflexy jako je erekce, ejakulace, orgasmus atd.

Jako všechny biologické funkce není

Z OBSAHU:

PODNEBÍ A MY	3
MLÉKO A VĚDA	5
KLID V DOBĚ NEKLIDNÉ.....	8
LNĚNÉ SEMÍNKO	9
SMÍCH – LÉK PRO DUŠI.....	10
KORUNA MOZKU.....	13
ZPĚT K PŘÍRODĚ.....	14
DVACÁTÉ STOLETÍ.....	16
TOUHA PO SPOLEČENSTVÍ. 18	
PRODUKTY A RECEPTY	20



sex zaměřený na osobu, ale na všeobecný objekt vzruchu. Tak jako se při pohledu na jablko sbíhají sliny celkem nezávisle na tom, zda jablko patří mně nebo sousedovi, tak vzniká v muži při pohledu na obnaženou ženu jisté vzrušení, celkem nezávisle na tom, zda jde o jeho manželku anebo

**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**

o cizí ženu, zda ji miluje anebo ne, ba dokonce i když vůbec nemyslí na to, že by si s ní něco začal. To, co mužský sex dráždí, není osobní sympatie, ale celkem všeobecně ženský sex, jak to vyjadřujeme slovem „sexappeal“.

Sex vychází od jednotlivce – má v něm svůj zdroj... Míří však nad jednotlivce, na potomstvo, a potřebuje k tomu partnera opačného pohlaví. Jeho bezprostředním motivem je egoistické uspokojení touhy po rozkoši, tedy žádostivost. Partner je jenom prostředkem k cíli, o to, co on prožívá, se sex nestará. Proto je možné sex oklamat tím, že se jeho žádostivost nasytí na vlastním těle. Takzvané sebeukájení přivádí neosobní mechanismus čirého sexu ad absurdum.

Bylo by nesprávné, kdybychom tím chtěli sex znehodnotit. Je nositelem příkazu rozmnožování, odpovídá právě tak tvoření a je právě tak ve shodě s Božím plánem jako výživa, dýchání či krevní oběh. Patří však stejně tak jako tyto funkce do jistého celku a působí nepřírozně, když se využívá jen sám pro sebe. Neosobnost sexu mu na druhé straně propůjčuje stabilitu. Stojí mimo duševních výkyvů nálad a je na manželské lodi zatížením, které jí při velkém vlnobití propůjčuje oporu.

EROS – DRUHÝ ROZMĚR LÁSKY

Na rozdíl od tělesného sexu se eros zaměřuje jen na duši partnera, není to „to ženské“, co muže eroticky přitahuje, ale výraz určité ženy toho či onoho typu. Zatímco sex muže se může rozdráždit pohledem na jisté části těla, eros se probouzí úsměvem, pohybem ruky anebo kadencí hlasu, které odhalují duši ženy. Protože

erosu záleží na odhalení duše, miluje více skryté než odhalené. Protiklad mezi sexem a erosem se projevuje například v tanci několika spoře oděných děvčat oproti tanci andaluského tanečního páru, kde se vyjadřuje největší vášeň pohybem kastanět anebo dupáním podpatků. Eros se pokouší vyjádřit aktivním způsobem specificky ženský, případně specificky mužský svéráz osoby. Přízeň a půvab ženy – šarm a graciéznost na jedné straně, rytířskost, odvaha a postoj gentlemana, úslužnost na straně druhé – to jsou erotické postoje v tom nejlepším slova smyslu.

Protože má eros účast na duši, představuje vztah mezi partnery. Nikdy mu nejde o uspokojení individuální rozkoše, ale vždy jen o vytvoření toužebného vztahu. Sebeukájení je záležitostí osamělého sexu, osamělý eros neexistuje, protože on žije z partnerského vztahu.

Eros naplňuje svůj smysl v milostném vztahu. To, co přináší rozkoš současně oběma partnerům – vzájemné oddávání se, rozplynutí se jednoho ve druhém, vyhasnutí sebe pro druhého, to je eros.

Eros však nevidí nic víc než pár. I když dokáže rozbít skořápku jednotlivce, přesto se často vytvoří okolo páru o to tvrdší nová skořápka. Egoismus ve dvojici je velkým pokušením erosu.

Velkým nedostatkem našich časů je, že eros je zvláště muži většinou neznámý a zaměřuje se se sexem. Většina toho, co se doslova jarmarečně vyhlašuje jako „erotické“, je pouze sexuální.

V manželství je nevyvinutost erosu asi nejčastější chorobou. Většina mužů jsou sexuální siláci a nafoukanci, ale přitom

V agapé zachovávám partnerce bezpodmínečnou věrnost, i když ona ji už nechce a já sám ji též nechci.

Agapé ví, že i v nejlepším období mohou být období, kdy má láska odliv – a tehdy musí věrnost postavit most.

erotičtí omezení. Ženy, které žijí více z erosu než ze sexu, jsou těmito muži duševně zklamané a tělesně zavržené. Takzvaný pohlavní chlad (frigidita) ženy je zrcadlovým obrazem neerotického, sexuálního postoje muže; aby se tento pohlavní chlad odstranil, musí se nejprve změnit postoj muže.

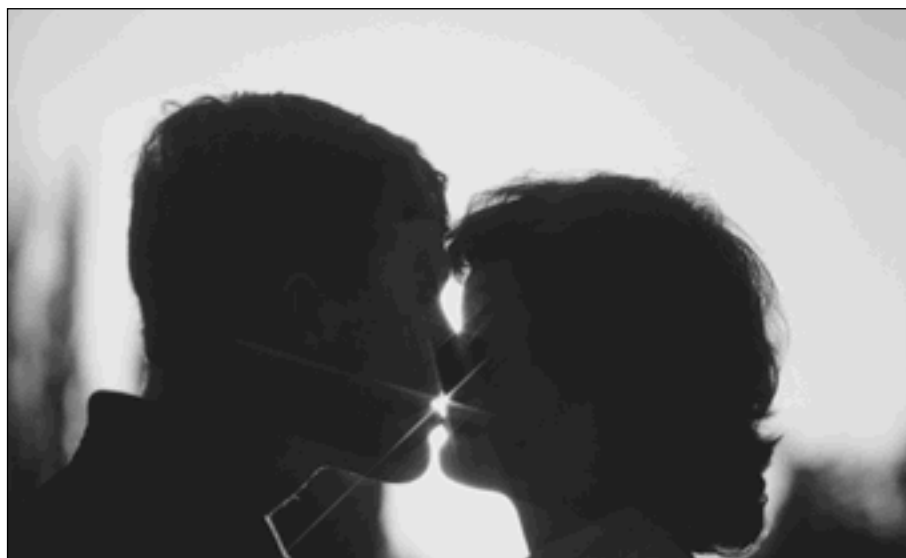
Tlak vody v potrubí může vzniknout jen tehdy, když jsou splavy přehrady v pořádku a výška elektrického potenciálu spočívá na dobré izolaci vedení. Když vznikne zkrat, tedy když proud protéká bez odporu, tehdy potenciál klesne skoro na nulu. Přesně tak spočívá eros na ovládnutí tělesného sexu. Když se muž neumí ovládat a sebeukájením nebo sexuálním spojením v nevhodný čas způsobí zkrat, klesne jeho erotické napětí skoro na nulu.

Muž musí vědět, že ovládnutí pudu není nevyhnutelné z toho důvodu, že by ho nadměrná sexuální aktivita mohla tělesně zničit, ale mnohem více z toho důvodu, že musí vytvořit vysoké erotické napětí, aby se svoji partnerkou zažil největší štěstí. Ve skutečnosti tu jde o naučení se pravému umění takové lásky, která je Božím záměrem. I v této oblasti, jako všude jinde, však neexistuje umění bez disciplíny.

AGAPÉ – TŘETÍ ROZMĚR LÁSKY

Láska má ovšem ještě třetí, duchovní rozměr, který označujeme (pro nedostatek lepšího výrazu) jako agapé. Těžiště sexu bylo v „já“, těžiště erosu v „my“, v páru, těžiště agapé je mimo pár. V agapé se jedná o zodpovědnost jednoho partnera vůči druhému a obou dvou vůči někomu třetímu. V agapé zachovávám partnerce bezpodmínečnou věrnost, i když ona ji už nechce a já sám ji též nechci. Agapé ví, že i v nejlepším období mohou být období, kdy má láska odliv – a tehdy musí věrnost postavit most.

Agapé miluje druhého, protože je tu, ne proto, že je takový, jaký je. Muž miluje



PŘÍZEŇ A PŮVAB ŽENY – ŠARM A GRACIÉZNOST NA JEDNÉ STRANĚ, RYTÍŘSKOST, ODVAHA A POSTOJ GENTLEMANA, ÚSLUŽNOST NA STRANĚ DRUHÉ – TO JSOU EROTICKÉ POSTOJE V TOM NEJLEPŠÍM SLOVA SMYSLU.



ženu samotnou, nejen její pěknou tvář; žena miluje muže samotného, nejen jeho inteligenci. Proto není agapé vázaná na pohlavní rozdílnost jako sex a eros. Proto je agapé základem přátelství. Montaigne řekl o svém příteli La Boetie: „Když mě nutil, abych mu řekl, proč jsem jej miloval, cítil jsem, že se to nedá jinak vyjádřit, než odpovědí – protože to byl on, protože jsem to byl já.“

Bylo by však zásadně nesprávné, kdybychom stavěli agapé proti erosu, jakoby to byly dva vzájemně se vylučující protiklady, anebo i jen proto, že by agapé byla o hodně „křesťanštější“ než eros. K dobrému manželství patří obojí stejně a nevyhnutelně. Každé dobré manželství musí být i přátelstvím, muž a žena si musí jeden druhého stejně tak vážit jako jej milovat – a musí se umět právě tak dobře společně zabavit jako dobří přátelé. Ale běda, je-li manželství jenom přátelstvím, jenom agapé! V dobrém manželství se musí muž a žena právě tak vášnivě milovat, vždy se vzájemně znovu obšťastňovat a být jeden druhému vždy znovu překvapením. Ale běda, když manželství zůstane jenom náruživostí, jen erosem! (To, že manželství má být i sexem, a ale nejen sexem, už není třeba blíže rozvádět.)

Vztah mezi nimi je možno vyjádřit asi takto: jako rozvoj erosu vyžaduje ovládnutí sexu, rozvoj agapé nevyhnutelně potřebuje ovládnutí erosu. Erotická harmonie může dlouho klamně zastírat hlubší rozpory mezi mužem a ženou, ba dokonce i duchovní prázdnotu, která mezi nimi vládne. Může být proto zdravé, když se na krátký čas ponechají stranou erotické vztahy, aby se správně objevila a prožila plnost agapé mezi mužem a ženou.

Potom je manželství něčím o mnoho více než sexem, více než erosem a více než agapé. Je však i více než všechny tři složky dohromady, vždyť celek je vždy větší než pouhý součet jeho částí. □

**Z knihy Theodora Boveta
„Manželství“.**

PODNEBÍ A MY

Podnebí má na naše zdraví mnohem silnější vliv, než se může na první pohled zdát.

Všechny meteorologické změny – ve větší či menší míře – ovlivňují lidský život. Studie např. ukázaly, že až 88% populace příznivě reaguje na vysoký tlak vzduchu (pěkné počasí) a 76% bývá negativně ovlivněno nízkým tlakem (špatné počasí); téměř všichni špatně snášejí mlhy a dlouhotrvající deště.

Přestože pěkné počasí má každý rád, i ono může mít negativní účinky. Pokud totiž trvá příliš dlouho beze změn, klesá jeho vlivem schopnost lidského organismu přizpůsobit se změnám teploty. Potom každý teplotní výkyv může způsobit nachlazení. Na druhé straně ani příliš časté změny počasí nejsou žádoucí, protože zvyšují nervové napětí a mohou dokonce vyvolat i psychické potíže.

Jedním z důležitých klimatických vlivů je ionizace vzduchu.

NECHCE SE VÁM PRACOVAT – MOHOU ZA TO Kladné IONTY!

Kladné ionty se tvoří za následujících podmínek:

Když svítí slunce a je jasná obloha, před bouřkou a vlivem intenzivního záření, které vzniká během erupcí na Slunci.

V dopravních prostředcích, kdy dochází vlivem rychlosti ke tření vzduchu, při němž se na vnější straně vozu tvoří záporné ionty, které způsobují, že se cestující uvnitř vozidla nabíjejí kladnými ionty (statickou elektřinou). Proto se někdy stává, že když se dotkneme karosérie nebo syntetické látky, dojde k elektrickému výboji.

Vlivem teplého a suchého jižního větru (typu fén) nebo místních větrů, které přináší kladné ionty z horních vrstev troposféry do spodních.

V budovách, kde je vzduch na vytápění či větrání veden kovovým potrubím, které z místnosti odvádí záporné ionty, čímž dochází k vyšší koncentraci kladných iontů.

Nošením syntetických látek.

Na kladné ionty jsou především citliví ti, kdo mají sníženou schopnost adaptace. Kladné ionty u nich mohou vyvolat (při nízké koncentraci) dočasnou euforii a vzrušení anebo (při vysoké koncentraci) únavu, nevolnost, nechť k práci, rozrušení, závratě, potíže se soustředit, migrénu, bolesti hlavy, úzkost či stres.

VZDUŠNÉ VITAMINY

Záporným iontům se pro jejich blahodárné účinky na tělesné i duševní zdraví také někdy říká „vzdušné vitaminy“,



protože podporují tělesnou i psychickou výkonnost, vyvolávají pocit dobré tělesné kondice a optimismu a dodávají životní energii.

Záporné ionty se objevují v přírodě, zejména v lese (obecně v oblastech se zelení), na břehu moře, po dešti či po bouřce.

Téměř na každého člověka působí procházka lesem zklidňujícím dojmem a navozuje pocit tělesné a duševní pohody. Protože stromy nepropouští mnoho slunečních paprsků, je lesní prostředí osvěžující, a díky páře, která se odpařuje z listů stromů a rostlin, je i příjemně vlhké. Lesy vytvářejí i přirozenou ochranu proti větru.

Les čistí vzduch od prachu, bakterií a jiných mikroorganismů, obohacuje jej kyslíkem a sytí blahodárnými vůněmi. Lesní klima působí na nervovou soustavu jako účinné sedativum, současně zlepšuje i činnost dýchacího ústrojí.

Pobyt v lese je velmi účinným, byť téměř zapomenutým prostředkem přírodní medicíny, který se doporučuje zejména v případech stresu, úzkosti, nervozity, zánětu vedlejších nosních dutin, zánětu hltanu, alergií, bronchitidy a dalších respiračních nemocí (astmatu), poruch krevního oběhu dolních končetin, anginy pectoris či při rehabilitaci po infarktu myokardu. □

**Z knihy dr. Ernsta Schneidera
„Encyklopedie přírodní léčby I“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

přírodní léčebné prostředky

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO

denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Násilí poškozují děti nejen emocionálně

„Děti, které byly nejvíce vystaveny násilí, trpěly více depresemi a úzkostnými stavami než děti, jejichž vystavení násilí bylo nižší,“ uvedl dr. Hurt z Albert Einstein Medical Center ve Philadelphii. Vědci sledovali 119 městských dětí ve věku sedmi let a monitorovali jejich vystavení násilí i jejich chování, školní výsledky a to, jak si sami sebe cenily.

Ty děti, které se staly svědky násilného činu, mj. častěji chyběly a dosahovaly horších výsledků ve škole než děti, které byly takovýchto zkušeností uchráněny.

Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 2001;155:1351-1356

Vitamín C jako klíč k dobrému zdraví

I když je známo, že konzumace rostlinné stravy je obecně spojena s lepším celkovým zdravím a specificky nižším rizikem srdečního onemocnění a některých druhů rakoviny, jak přesně tato strava ovlivňuje hladiny určitých živin v krvi, to není jasné.

Nové poznatky naznačují, že „zvýšení hladiny vitamínu C může být důležitým mechanismem, kterým přispívá spotřeba ovoce a zeleniny k lepšímu zdraví,“ uvedla Gladys Blocková ve zprávě o studii vypracované na University of California v Berkeley.

Vědci měřili hladiny vitamínu C, beta karotenu a vitamínu E u 116 mužů nekuřáků ve věku 35 až 72 let. Čím více jedli účastníci studie ovoce a zeleniny, tím byly hladiny kyseliny askorbové (vitamín C) a karotenoidů v jejich krvi vyšší. Tento vztah byl těsnější u vitamínu C, který tak může být stejně důležitým, ne-li důležitějším faktorem než spotřeba karotenoidů.

American Journal of Epidemiology 2001;154:1113-1118

JAK SI UDRŽET MLÁDÍ 2/

Omezení příjmu kalorií myši a krys nejrůznějšího věku o 20–40% pod hladinu, kterou by zvířata ráda konzumovala, významně zpomalovalo proces stárnutí. Pokusná zvířata žila až o 50% déle, trpěla méně onemocněními typickými pro stáří a jejich tkáně se nacházely v lepším stavu. V pozadí tohoto mechanismu proti stárnutí jsou zřejmě změny ve způsobu, jakým tělo metabolizuje uhlohydráty.

Prodloužení života v důsledku omezení kalorií znamená pro přežití zvířat adaptivní výhodu. Je-li příjem kalorií nadměrný, fyziologické priority jsou nastaveny směrem k růstu těla a zajištění reprodukce, spíše než směrem k zajištění vytrvalosti a dlouhověkosti. K opačnému jevu dochází, když je nedostatek potravy – aby se zajistilo, že přežije dostatek jedinců, kteří budou za zlepšených podmínek schopni celou populaci znovu obnovit. Jinými slovy, během hladomoru nebo sucha, aby nedošlo k vyhynutí, jsou rozmnožovací schopnosti omezeny a stárnutí zpomaleno, aby docházelo k pozdějšímu konci reprodukčního období – než je opět dostatek potravy.

U lidí může být účinek příjmu kalorií stejný. Konečná výška a váha člověka je určena jeho kalorickým příjmem. Množství kalorií zkonsumované během let dospívání hraje rozhodující roli pro dosažení dospělé výšky a současný příjem kalorií u člověka určuje množství tuku v jeho těle (resp. jeho váhu). Muži, kteří měří maximálně 175 centimetrů žijí o 7,46 roku déle než muži, kteří měří minimálně 183 centimetrů. Muži, kteří váží méně než 64 kilogramy, žijí o 7,72 roku déle než muži, kteří váží více než 91 kilogramů (Bull World Health Organ 70: 259, 1992). Větší nemusí tedy nutně znamenat lepší.

Jsou strava a životní styl klíčem k úspěšnému stárnutí?

Hlavním problémem s ome-

zováním kalorií je, že hlad skutečně bolí a dlouhodobě tak dokáže tento přístup praktikovat jen malý počet stoických lidí. Existuje však způsob, jak omezit svůj kalorický příjem a vyhnout se přítom hladu. Řešením je konzumování stravy, která obsahuje málo tuku a hodně uhlohydrátů a je založena na nerafinovaných rostlinných potravinách. V klasické studii publikované v roce 1987 v American Journal of Clinical Nutrition byla podávána zkoumaným osobám (vždy po dva týdny) strava, která obsahovala 15-20% tuku, 30-35% tuku a 45-50% tuku. Jídelníčky byly podobné, co se týká chuti a vzhledu, ale lišily se množstvím ingrediencí s vysokým obsahem tuku. Spontánní příjem energie byl u těchto tří diet (ve stejném pořadí od nejméně tučné po nejvíce tučnou) 2 087 kalorií, 2 353 kalorií a 2 714 kalorií. To ukazuje, že bez toho, že byste museli trpět hladem i bez vynaložení nějakého úsilí můžete nízkotučnou stravou omezit množství přijímaných kalorií.

Ta samá strava, je-li založena na škrobovinách (obiloviny, brambory) s přidavkem čerstvého ovoce a zeleniny, minimalizuje příjem toxinů, jako jsou tuk, sůl, živočišné bílkoviny, cholesterol a volné radikály, a maximalizuje příjem živin, antioxidantů a dalších fytolátů, které napomáhají tomu, abychom vypadali mladší, cítili se výborně a naše výkonnost byla stoprocentní. Není nerozumné očekávat, že v průměru lze takto prodloužit život každého o 5-10 funkčních a užitečných let (Proc Natl Acad Sci USA 78:7124, 1981). Nyní je průměrná doba života v USA u mužů 72,5 roku a u žen 79,3 roku. Pokud přejdeme na stravu založenou na rostlinné stravě, můžeme tak překonat i hodnoty dosahované v Japonsku, kde se průměrný muž dožívá 79,5 roku a průměrná žena 82,5 roku.

JAK ZVRÁTIT STÁRNUTÍ KŮŽE

V některých studiích se ukázalo, že terapie estrogenem dokáže zvýšit tloušťku kůže, snížit suchost kůže (i vlasů) a zabrá-



nit její atrofii (Therapie 51:67, 1996). To vede k hladší kůži, která má méně vrásek. Nezdá se, že by HRT terapie dokázala mnoho udělat u vrásčité kůže kuřáků (Maturitas 29:75, 1998). HRT terapie působí pozitivně tím, že zpomaluje proces ztráty pružnosti kůže, který se dostavuje po menopauze.

Krém, který obsahuje derivát vitamínu A a prodává se jako Retin-A, je velmi účinným prostředkem proti stárnutí kůže, na snižování tvorby vrásek a odstraňování tmavých, nepravidelných skvrn (J Am Acad Dermatol 26:215, 1992). Účinným a bezpečným přípravkem je krém obsahující 0,05% tretinoinu.

Alfahydroxiacids, „krémy na vrásky“, zlepšují pružnost kůže tváře a vyhlazují drobné vrásky, lze je koupit bez předpisu. Jsou obsaženy v řadě hydratačních krémů určených k péči o pokožku tváře.

Hluboký chemický peeling může odstranit škody způsobené nadměrným vystavením slunečnímu záření i změny způsobené věkem.

Injekce toxinu botulismu do svalů pod vrásčitou kůži paralyzují nervy vedoucí do kůže a způsobují tak, že pokožka se uvolní a vrásky mizí, účinek trvá asi šest měsíců (Plast Reconstr Surg 94:94, 1994). Tato technika se užívá zvláště k vyhlazování vrásek čela a vrásek okolo očí.

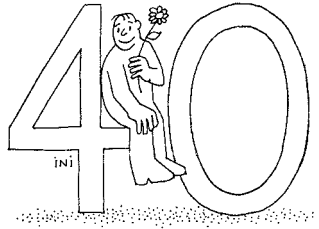
Prekancerózní a kancerózní léze lze odstranit léky proti rakovině (5-fluorouracil, Efudex), tekutým dusíkem a pomocí odoperování vrchních vrstev kůže s využitím laseru.

Plastická chirurgie dokáže vyhladit zvrásněnou kůži jejím mechanickým přetažením přes lebku. Lze takto odstranit váciky pod očima i pod bradou a dosáhnout mladistvějšího a atraktivnějšího vzhledu.

Po celá staletí se používají proti stárnutí nejrůznější směsi organického i anorganického původu. Normální stárnutí je výsledkem mnoha mechanismů, které působí na molekulární, tkáňové i orgánové rovině. V procesu stárnutí hraje roli několik set genů. Je proto velmi nepravděpodobné, že jediný prostředek by dokázal zvrátit všechny tyto procesy a podstatně prodloužit dobu života.

MELATONIN

Melatonin hraje roli v náladě, spánku, sexuálním chování, při reprodukci, imunitních funkcích i v cirkadiálním rytmu. Rovněž zpomaluje stárnutí tím, že vychytává volné radikály (Biochem Pharmacol 56:1265, 1998). Nejvyšších hodnot dosahujeme za normálního spánku. V průběhu stárnutí dochází k jednoznačnému poklesu nejvyšších hodnot melatoninu dosahovaných v noci. Myši, kterým byl v noci podáván společně s vodou melatonin, žily



podstatně déle (Proc Natl Acad Sci USA 91:787, 1994).

ČESNEK

Při pokusech na kryších se ukázalo, že česnek brání atrofii mozku, může tak působit proti stárnutí (Exp Gerontol 32:149, 1997).

DHEA

DHEA je zkratka pro dehydroepiandrosteron, což je hormon, který se vytváří ve žlázách nadledvinek. V průběhu lidského života jeho hodnoty prudce klesají, mezi 20 a 24 roky věku je jeho průměrná hodnota u mužů asi 3 470 ng/ml, ale u mužů starších sedmdesáti let je to již jen 670 ng/ml. U žen klesají hladiny z 2 470 ng/ml na 450 ng/ml (J Clin Endocrinol Metab 59:551, 1984). Tento hormon může mít účinky jako testosteron (androgenní) i jako estrogen. Jeho vysoká hladina zřejmě chrání proti rakovině prsu u žen před menopauzou, ale naopak zvyšuje riziko této rakoviny u žen po menopauze (Cancer Res 55:4870, 1995). Bylo zjištěno, že svalová síla vzrůstá se zvyšující se DHEA (Biol Psychiatry 30:371, 1991). V současné době však není ještě dost poznatků, které by potvrzovaly, že DHEA dokáže nějak významně ovlivnit onemocnění, která doprovázejí stárnutí. Jak opice stárnou, jejich hladina DHEA se snižuje. Omezení kalorií, které prodlužuje život hlodavců a zpomaluje u laboratorních zvířat proces stárnutí, zpomaluje klesání hladiny DHEA.

ANTIOXIDANTY

Jak stárneme, jsme vystaveni oxidačnímu poškození od volných radikálů nalézajících se v naší potravě a od normálního metabolismu, který udržuje život. Volné radikály jsou vysoce aktivní látky, které poškozují bílkoviny a DNA. Tělo disponuje několika mechanismy sloužícími k detoxifikaci volných radikálů, mezi ně patří enzymy (superoxide dysmutase, catalase, glutathionin) a vitamíny (E, C a beta karoten). Mnozí lidé interpretují tyto poznatky tak, že by měli užívat doplňky antioxidantů, ale bezpečnějším a účinnějším přístupem je intervence stravou. Zvýšená spotřeba ovoce a zeleniny prokazatelně zvyšuje antioxidantní kapacitu lidského těla (Am J Clin Nutr 68:1081, 1998). □

John McDougall, M.D.

Odmítnutí vrstevníky může vést k násilnému chování

Po léta diskutují vědci o tom, zda sociální odmítnutí způsobuje agresivitu anebo je jejím výsledkem. Výsledky nové studie doplněné několika případy střelení po spolužácích v amerických školách nasvědčují tomu, že pravdou je to prvé.

Vědci zorganizovali skupinu testů, ve kterých studenti vyplňovali osobnostní dotazníky a psali eseje, které, jak jim bylo řečeno (ale nebyla to pravda), si ve dvojicích vzájemně vyhodnocovali. Ukázalo se, že ti studenti, kterým bylo řečeno, že výsledky jejich osobnostního dotazníku ukazují, že „skončí v životě sami“ a že jejich esej „byl jedním z nejhorších“, které čtenář kdy četl, to vraceli druhému členu dvojice tím, že mu dávali extrémně nízké hodnocení – v průměru 26 na stupnici od 10 do 100 bodů.

„Zdá se, že očekávání samoty činí lidi turdššími a agresivnějšími vůči těm, kteří je v nedávné době kritizovali,“ napsali autoři studie.

Journal of Personality and Social Psychology 2001;201:1058-1069

Kouření zvyšuje riziko lupus erythematosus

Systémová lupus erythematosus (SLE) je neléčitelným onemocněním, které se vyznačuje zánětem a poškozením tkání a orgánů celého těla, včetně kloubů, kůže, srdce, ledvin a centrální nervové soustavy. Jedná se o autoimunitní onemocnění, což znamená, že k němu dochází, když imunitní systém omylem napadá vlastní tělesné tkáně.

Vědci v nedávné studii na 125 pacientech s SLE a 125 zdravých pacientech podobného věku zjistili, že kuřáci trpěli tímto onemocněním sedmkrát častěji než nekuřáci. Bývalí kuřáci byli k tomuto onemocnění skoro čtyřikrát náchylnější než ti, kteří nikdy nekuřili.

„Není to příliš překvapivé, že kouření souvisí určitým způsobem s funkcí imunitního systému, v cigaretovém kouři je totiž přinejmenším 55 různých chemických látek, které ovlivňují růst buněk a jejich životaschopnost. Je rovněž možné, že negativní účinek kouření se skládá s dalšími faktory, jako je např. infekční onemocnění, a vyvolává autoimunitní proces,“ uvedli autoři studie z University of New Mexico Health Science Center v Albuquerque.

Journal of Rheumatology 2001;28:2449-2453

Studie potvrzuje, že děti tloustnou

Mezi lety 1986 a 1998 vzrostl výskyt nadváhy o více než 120% u černošských a hispánských dětí a o 50% u bílých amerických dětí. Takové jsou výsledky studie vypracované na 8 000 dětech ve věku čtyř až dvanácti let.

Tyto výsledky jsou zrcadlem obdobného trendu u dospělých, kde se výskyt nadváhy za poslední dekádu zvýšil o více než 50%, a ještě podtrhují potřebu preventivních programů, zaměřených na specifické ohrožené skupiny.

Před dvaceti třiceti lety neměly děti na vybranou z tolika domácích aktivit, bylo tedy pravděpodobnější, že si budou hrát venku. Nyní patří mezi hlavní zába-
vy většiny dětí televize a počítač.

The Journal of the American Medical Association 2001;286:2845-2848

Filmy mají vliv na kouření dětí a dospívajících

Tým dr. Sargenta provedl průzkum u téměř 5 000 amerických studentů ve věku devíti až patnácti let. Studentům byla položena otázka, zda viděli některý z padesáti nedávno promítaných filmů, které vědci vybrali vzhledem k počtu scén, ve kterých se kouřilo. Studenti rovněž odpovídali na otázky týkající se rizikových faktorů kouření, jejich osobnostních rysů a toho, jak se ke kouření staví rodiče.

Výzkumníci zjistili, že počet zhlédnutých filmových scén, ve kterých se kouřilo, koreloval s rizikem, že student zkusí začít kouřit. Děti, které shlédly 51 až 100 takových scén, měly toto riziko o 70 procent vyšší než děti, které těchto scén shlédly méně. U těch dětí, které viděly více než 150 kuřáckých scén, bylo riziko experimentování s kouřením skoro třikrát vyšší.

British Medical Journal 2001;323:1394-1397, 1378-1379

Při milostném vztahu dejte na své přátele

Tým dr. Agnew z Purdue University vypracoval studii 74 párů a jejich přátel. Výsledky studie ukázaly, že přátelé ženy a společní přátelé obou partnerů dokázali velmi dobře předvídat, jaký bude osud milostného vztahu po šesti měsících, přátelé muže byli v tomto ohledu mnohem méně jasozřiví.

Dalším poznatkem bylo, že páry, které měly více společných přátel, byly ve vztahu spokojenější, více do něj investovaly a spíše zůstávaly po uplynutí šesti měsíců spolu.

Journal of Personality and Social Psychology 2001;81:1042-1057

MLÉKO A VĚDA

Mléko bývá – na základě vědeckých poznatků – často doporučováno z důvodu prevence osteoporózy a zajištění dostatku živin.

Podívejme se kriticky na tato tvrzení podporující užívání mléka.

PREVENCE OSTEOPORÓZY

Snižuje konzumace mléka, s jeho vysokým obsahem vápníku, riziko osteoporózy?

Touto otázkou jsme se podrobně zabývali již např. v Pramenech zdraví č. 6/2000, kde jsme si ukázali, že osteoporóza není nemocí z nedostatku vápníku a že neexistují důkazy toho, že by osoby s vysokým příjmem vápníku trpěly touto nemocí méně.

Ve zkratce: Vědecké studie ukazují, že výskyt osteoporózy se zvyšuje s rostoucí konzumací živočišných bílkovin, se zvýšeným užíváním sodíku, resp. soli, se sníženým příjmem vitamínu K (obsahuje jej hojně např. brokolice, zelí, růžičková kapusta, špenát, kapusta, salát), se zvýšeným příjmem vitamínu A (ale pouze z doplňků a obohacených potravin, mezi nimi je mléko) a se sníženým množstvím pohybu.

Užívání vápníku, ať už v mléku či v tabletách, je problematické, protože se tím zvyšuje riziko rakoviny prostaty a riziko tvorby ledvinových kamenů.

ZAJIŠTĚNÍ DOSTATKU ŽIVIN

U úplných vegetariánů patří mezi živiny, kterým je třeba věnovat pozornost, vápník, vitamín D, vitamín A, zinek, vitamín B-2 a vitamín B-12. Mléko, zvláště je-li obohaceno o vitamíny A a D, bývá doporučováno, protože všechny tyto prospěšné živiny obsahuje.

VÁPŇÍK

Pozitivní vápníková bilance může být udržována při různých hladinách příjmu vápníku. Muži v Peru přijímali pouze 250 mg vápníku denně a neměli osteoporózu. (Mimořadně, celou třetinu přijímali z místní tvrdé vody.) Kdyby přijímali vápníku příliš mnoho, měnili by se v bloky cementu. Kdyby přijímali příliš málo, jejich kosti by se rozpadly – a s nimi i oni sami. Nepochází ani k jednomu. Důležitým je proto, spíše než množství přijatého vápníku, způsob, jakým tělo dodaný vápník využívá a metabolizuje.

Existují „...doklady o tom, že mnohé populační skupiny zřejmě udržují zcela

vyhovující stav při mnohem nižším příjmu vápníku než uvádějí doporučené denní dávky (800 mg v roce 1989).“ Recommended Dietary Allowances, 10th ed., 1989, National Academy Press, p. 179.

VITAMÍN D

U žen po menopauze, u kterých došlo ke zlomenině krčku, se projevoval skrytý nedostatek vitamínu D. *J Am Med Assoc 1999;281:1505-1511.* To má význam pro ty, kteří se nedostanou dost na slunce a pro úplné vegetariány.

VITAMÍN A

S trochou betakarotenu navíc se může v těle snadno vytvořit dostatečné množství vitamínu A. V Číně bylo ukázáno, že „zelená a žlutá zelenina zajišťují dostatečné množství vitamínu A ve stravě dětí v mateřských školách a chrání je tak před nedostatkem tohoto vitamínu...“ *Am J Clin Nutr 1999;70:1069-76.*

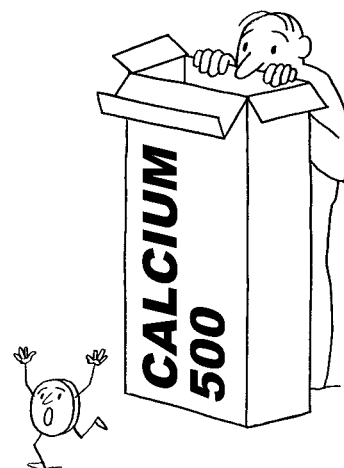
ZINEK

Potřebná množství zinku lze získat z obilovin. Obiloviny tvoří základ zdravého jídelníčku (základnu pyramidy). Pouze fruitarián, který nejí nic jiného než ovoce, by mohl mít problémy přijmout dostatečné množství zinku. Důraz by měl být na celozrnných obilovinách, které obsahují více než dvojnásobek zinku než rafinované obiloviny.

Správnou cestou rozhodně není přestat užívat mléko a pokračovat v chudé výživě založené na výrobcích z bílé mouky. Proč však doporučovat užívání dalšího problematického produktu – spíše než užívání celého zrna?

RIBOFLAVIN (VITAMÍN B-2)

Nedostatek vitamínu B-6 může zvyšovat riziko homocysteinemie. Nedostatek vitamínu B-6 se dá léčit bez zvýšení jeho příjmu navýšením příjmu vitamínu B-2. *Am J Clin Nutr 1998;68:389-95.* Přeměna přirozeně se vyskytujícího vitamínu B-6 na



Správnou cestou rozhodně není přestat užívat mléko a pokračovat v chudé výživě založené na výrobcích z bílé mouky. Proč však doporučovat užívání dalšího problematického produktu – spíše než užívání celého zrna?

funkční formu záleží na riboflavinu. Int J Vitamin Res 1994;64:198-203. Vitamin B-2 je tedy důležitý. Je možné získat DDD (doporučenou denní dávku) vitamínu B-2 každodenním výběrem takových potravin, které jej obsahují dostatek. Mléko k tomu není potřebné.

VITAMÍN B-12

Potřebná jsou jenom nepatrná množství vitamínu B-12. Podle Victora Herberta stačí dokonce pouhých 0,1 mcg/den. Am J Clin Nutr 1968;21:743-52. Uvádí se, že 10-30% dospělých starších padesáti let má problém s nedostatkem vitamínu B-12. J Am Diet Assoc 1999;99:725-27. Nejsou schopni oddělit přijatý B-12 od bílkoviny, ke které je připojen, aby se s ním mohl zkombinovat tzv. intrinsic (vnitřní) faktor a mohl být využit.

Pro tyto lidi přes padesátku je lepší, než přijímat vitamin B-12 mlékem, kde je vázaný na bílkovinu, přijímat jej ve formě výživového doplňku. To je možné i prostřednictvím potravin, které byly o tento vitamin obohaceny. Pro většinu lidí s problémem nedostatku vitamínu B-12 není odpovědí mléko, ale spíše takový zdroj, kde není vitamin B-12 vázaný na bílkovinu.

Úplní vegetariáni, neberou-li B-12 v doplňku anebo jej nezískávají prostřednictvím o něj obohacených potravin, opravdu mívají jeho nedostatek. Am J Clin Nutr 1997;70(Suppl 3):586S-593S. Eur J Clin Nutr 1994;48:538-546. Stejný problém se vyskytuje i u některých dlouhodobých vegetariánů, kteří nejsou úplnými vegetariány. Eur J Clin Nutr 1994;48:538-546.

Mléko je stále zbytečnější potravinou, jak jsou postupně živiny, které obsahuje, přidávány do jiných potravin. Do pomerančového džusu se přidává vápník. (Vypadá to, že brzy si dáte ráno na snídani dvě misky cereálií a získáte tak denní doporučenou dávku veškerých potřebných živin!)

BANCHA

Bancha je čaj připravovaný z čajových lístků starých tři roky. Pomáhá při trávicích problémech, obsahuje vápník a je velmi lahodné chuti.

BORŮVKA

Borůvky lze směle prohlásit za jednu z nejzdravějších plodin. Jsou nejen chutné, lahodné, ale i mimořádně zdravé. Karoteny ovlivňují regeneraci purpuru v oční sítnici. Borůvky jsou díky glukokinům a glykozidům velmi prospěšné diabetikům. Mají protizánětlivé účinky. Odvar ze sušených borůvek má velmi výrazný protiprůjmový účinek, upravuje činnost střev do normálu. Borůvky zlepšují krevní obraz a krvetvorbu. Vyrábějí se z nich kompoty, džemy, džusy, moučníky, mraží se, suší se, dají se všestranně použít.

BROSKVE

Velmi vysoký obsah karotenů činí z broskví (a meruněk) výborný lék na choroby kůže, sliznic a očí zaviněných nedostatkem vitamínu A. Syrové, dobře umyté broskve se mají jíst se slupkou, protože tak mají nejvíce vitamínu A (karotenu). Připravují se z nich džemy, marmelády, kompoty.

BROKOLICE

Brokolice je významnou zeleninou pro těhotné ženy a děti. Není tak náchylná přijímat dusičnany jako květák. Brokolice je vhodná při chorobách jater, žlučníku, žaludku a ledvin. Jak bylo zjištěno, brokolice pomáhá chránit před rakovinou plic a rakovinou děložního čípku. Brokolice pomáhá také snášet ionizující záření.

BULGHUR

Je polotovar připravený z uvařené, usušené a rozlámání pšenice. Je to tradiční, lehké stravitelné jídlo Blízkého Východu. Doba přípravy je 15 až 20 minut. Bulghur se používá například jako součást salátů místo rýže. (K dostání v prodejnách zdravé výživy). □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

ÚPLNÍ VEGETARIÁNI (VEGANI)

Ukázalo se, že hladina biotinu nebyla u úplných vegetariánů narušena. Am J Clin Nutr 1989;50:486-490.

Úplní vegetariáni jsou rizikovou skupinou pro nedostatek jódu (Br J Nutr 1998;80:529-35), ne však více než lakto-ovo-vegetariáni anebo dokonce nevegetariáni. Všichni by měli být informováni o tom, že v oblastech světa, kde se vyskytuje struma, je třeba užívat jodizovanou sůl.

Mezi úplnými vegetariány a lakto-ovo-vegetariány není žádný rozdíl, co se týká zásobení železem. Obě skupiny obecně mají dostatečný příjem železa, ale jejich

hladina železa (ferritinu v séru) je nižší než u nevegetariánů. Eur J Clin Nutr 1994;48:538-546 a 1999;53:189-94.

Úplní vegetariáni se „neliší od nevegetariánů ve funkčních imunologických vlastnostech, posuzovaných na základě stimulace mitogenu anebo cytotoxické aktivity NK-buněk.“ Am J Clin Nutr 1999;70(Suppl3):586S-593S.

Mezi vědci existuje shoda o tom, že z čistě rostlinné stravy lze získat dostatečnou výživu. Shoda je ale také o tom, že mnozí úplní vegetariáni (tedy vegani) nepřijímají potřebná množství některých živin. □

Dr. John Scharffenberg

KLID V DOBĚ NEKLIDNÉ

Život v moderní době je rychlý a vzrušující – ale i vyčerpávající. Chronická únava se stává téměř epidemií. Bereme sedativa či jiné léky na uklidnění, toužíme po odpočinku, chceme znovu získat ztracenou energii.

Proč jsem pořád unavený?

Možná vás trápí nějaká nemoc, možná máte chřipku nebo trpíte chudokrevností, která vás obírá o vaši životní energii. Možná, že trpíte depresí. Mnozí jinak docela zdraví lidé dnes mají zaměstnaní, které jim přináší trvalý stres. Stále dokola se jim hromadí řada neodkladných problémů, čekají je uzávěrky. Když ráno vstanou z postele, vůbec se necítí odpočatí.

Většinou si přitom nedokážou představit, že by se obešli bez obvyklé kávy, černého čaje nebo Coca-Coly. Kofein obsažený v těchto nápojích působí povzbudivě na centrální nervový systém a patří mezi časté důvody chronické nespavosti.

A co chronická únava?

Chronicky unavení lidé jsou ve zvýšené míře podráždění. Žijí v emocionálním vypětí, jsou netrpěliví. Na všechno, co dělají, musí vynaložit větší úsilí, až nakonec i ty nejjednodušší životní úkony jim připadají naprosto vyčerpávající.

Chronická únava potlačuje schopnost koncentrace, nápaditost i zdravý úsudek. To vše může vést až k naprostému vyčerpání a hluboké depresi. V 80. letech byla v USA poprvé popsána nová, dosud neznámá nemoc, která dostala název chronický únavový syndrom. Z anglického názvu se zkracuje jako CFS. Tato nemoc se projevuje intenzivní únavou, která trvá nejméně šest měsíců a snižuje aktivitu člověka přinejmenším o 50 procent. Lékaři přitom nedokážou tento stav nijak vysvětlit.

Proč je odpočinek tak důležitý?

Odpočinek umožňuje tělu se zregenerovat. Dochází k vylučování odpadních látek, doplňují se zásoby různých enzymů, dochází k obnově životní síly.

Odpočinek podporuje proces hojení při poranění, infekci a mnoha jiných obtížích včetně stresu a emocionálních traumat.

Odpočinek posiluje imunitní systém, a tak se aktivně podílí na boji proti různým nemocem.

Přiměřený odpočinek může prodloužit život. Velká populační studie prokázala, že u lidí, kteří pravidelně spali 7 až 8 hodin denně, byla nižší pravděpodobnost úmrtí než u těch, kteří spali méně než 7 nebo více než 8 hodin denně.

Kolik hodin denně bych měl spát?

To závisí na naší individuální potřebě – ta může být přítom i značně rozdílná. Zatímco kojenci spí 16 až 20 hodin denně, malé děti potřebují 10 až 12 hodin spánku. Dospělým většinou stačí průměrně 7 až 8 hodin spánku denně.

Během 2. světové války zavedla Velká Británie 74hodinový pracovní týden. Brzy se však zjistilo, že taková pracovní zátěž je pro člověka neúnosná.

Po kratším experimentování se dospělo k 48hodinovému pracovnímu týdnu, s pravidelnými přestávkami a jedním celým volným dnem. Takové pracovní zatížení pak vedlo k největší výkonnosti.

I dnešní společnost si uvědomuje důležitost odpočinku. Proto se už jako samozřejmost chápe volná sobota a neděle a několik týdnů dovolené.

A co léky na spaní? Je vhodné je užívat?

Spánek ani zdaleka není stav nevědomí a pasivity, jak nám to někdy může připadat. V průběhu spánku organismus několikrát prochází obdobím mělkého a poté hlubokého spánku. Během mělkého spánku se nám zdají sny. Tato fáze je velice důležitá, protože při snění dochází k přirozenému uvolnění stresu a napětí, které se nahromadilo během dne.

Léky na spaní sice dokáží vyvolat stav klidu a nevědomí, nejsou však schopné navodit fázi mělkého spánku, při kterém dochází ke snění. Může se zdát, že člověk tvrdě spal, ráno se však přesto necítí čerstvě a odpočatý. Léky na spaní by se měly

Denní a týdenní odpočinek je důležitá součást našeho životního rytmu.

Podobně jako tanečník, který se pohybuje v rytmu hudby, i vy dosáhnete souladu sami se sebou – tak, jak jste byli stvořeni, budete-li v jednotě s rytmem vašeho života.

používat skutečně pouze ve výjimečných případech. Dlouhodobé užívání vede k závislosti a chronické únavě.

Často užívaná látka, která je schopná navodit stav uvolnění a pomáhá při usínání, je také alkohol. Ovšem ani spánek vyvolaný alkoholem nedokáže nahradit ten přirozený.

Jak by tedy měl vypadat správný odpočinek?

Je-li to možné, zařaďte ve své práci krátké přestávky. Přitom se trochu projděte, napijte se vody, několikrát se zhluboka nadechněte.

Zařaďte do svého denního programu 30 až 60 minut fyzického cvičení. Cvičení působí relaxačně, vede k obnovení energie, pomáhá v boji s depresí a uvolňuje nervové napětí.

Je-li možné, snažte se dodržovat pravidelný režim buzení se, jídla, cvičení a ukládání se ke spánku. Všichni jsme otoci svých zvyků – a tělu nejlépe prospívá pravidelný denní režim.

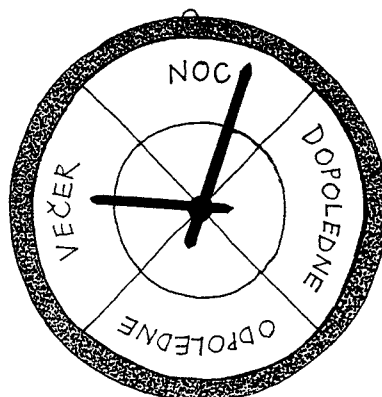
Alespoň čtyři hodiny před usnutím nic nejzte. Prázdný žaludek je nejlepší zárukou osvěžujícího spánku.

Pokud nemůžete usnout, dejte si vlažnou koupel. To je velice prospěšné pro celkovou relaxaci.

Zkuste léčivé byliny. Je známo, že např. čaj z meduňky, mateřídoušky či levandule pomáhá při nespavosti.

Naplňte svou mysl radostí a vděčností.

Denní a týdenní odpočinek je důležitá součást našeho životního rytmu. Podobně jako tanečník, který se pohybuje v rytmu hudby, i vy dosáhnete souladu sami se sebou – tak, jak jste byli stvořeni, budete-li v jednotě s rytmem vašeho života. □



Z knihy H. Diehla, A. Ludingtonové a P. Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

LNĚNÉ SEMÍNKO

Již kdysi dávno v minulosti, v roce 650 př. Kr., doporučoval Hippokrates lněné semeno jako léčebný prostředek. Ještě předtím uvádí Bible ve II. knize Mojžíšově (Exodus), že egyptští faraové používali lněné semeno. Římsí císaři nosili prádlo ze lnu a v osmém století začal Karel Veliký pěstovat len ve Francii.

Dnes je len pěstován kvůli svým vláknům a semenům. Vlákno se spřádá a tkají se z něho mnohé výrobky – od provazů přes plátno až po jemné krajky. Semena se užívají jako zdroj lněného oleje a při výrobě barev, laků, linolea a voskovaného plátna. Poté, co je olej vytlačen ze semen, používá se zbytek jako krmivo pro hospodářská zvířata.

Od devadesátých let dvacátého století vědí chemici, že lněné semeno je bohatým zdrojem řady složek, které jsou důležité pro zdraví. Mezi těmito složkami je alfa-kyselina linolenová (ALA) a ligniny, plus řada vitamínů a minerálů.

Místo ryb

Malá lesklá a hnědá lněná semínka obsahují 41% tuku; 73% z tohoto tuku je však polynenasycený tuk. Zvláště jsou bohatá na ALA, což je omega-3 esenciální mastná kyselina. ALA je základní složka, ze které se v těle vytváří kyselina „eicosa-pentaenoic“ (EPA) a kyselina „docosahe-xaenoic“ (DHA). Doporučení konzumovat ryby žijící v chladných vodách je založeno na obsahu EPA a DHA, který se nachází v pstruzích, lososech, makrelách, herincích a tuňácích. Rostlinná strava nabízí ALA ve lněném semínku, sójových bobech, řepkovém oleji, pšeničných klíčcích, vlašských ořechách, červeném a černém rybízu a zelené listové zelenině. Vegetariánská strava je tak více než dostatečným zdrojem těchto mastných kyselin (ALA).

Omega-3 mastné kyseliny chrání před nemocemi srdce a cév. Zdá se, že ALA pomáhají udržet srdeční buňky v klidu. Většina úmrtí na srdeční záchvat je důsledkem tepových nepravidlostí. ALA pomáhají udržet pravidelný srdeční rytmus, přitom jej trochu prodlužují a tak snižují riziko arytmií. Dalším přínosem ALA pro kardiovaskulární systém je schopnost bránit tvorbě zánětlivých látek (cytokiny, interleukin-I, tumor necrosis factor a thromboxan A2) v těle. Ateroskleróza, ucpávání cév, je zánětlivým procesem. Třetím prospěšným



NAMÍSTO JEDNÉ POLÉVKOVÉ LŽÍCE MARGARÍNU NEBO OLEJE MŮŽETE V RECEPTECH POUŽÍT TŘI POLÉVKOVÉ LŽÍCE MLETÉHO LNĚNÉHO SEMÍNKA. (PEČENÉ VÝROBKY BUDOU RYCHLEJI HNĚDNOUT.)

účinkem ALA je jejich schopnost snižovat celkovou hladinu krevního cholesterolu. Snižuje se hladina LDL (neboli „špatného“) cholesterolu, zatímco HDL (neboli „dobrý“) cholesterol zůstává na stejné úrovni. Čtvrtým prospěšným účinkem je, že ALA snižuje riziko mozkové mrtvice.

Povzbuzení imunity

Imunitní systém má z velkého obsahu ALA ve lněném semínku také prospěch. ALA snižuje tvorbu zánětlivých látek a současně povzbuzuje tvorbu eicosanoidů a prostaglandinů, které jsou méně zánětlivé. ALA snižuje i hladinu cytokinů, které souvisejí s revmatoidní artritidou.

Nejenom obsah omega-3 mastných kyselin, ale také obsah vlákniny ve lněném semínku přináší zdravotní prospěch. Fytoestrogen lignin ovlivňuje svými protiestrogenovými vlastnostmi imunitní systém. Ligniny mohou působit na procesy, které vedou k těm druhům rakoviny, které jsou závislé na hormonech (rakovina prsu, dělohy a prostaty). Ligniny rovněž přinášejí prospěch nemocným lupus erythematosus, což je autoimunitní zánětlivé onemocnění, a zpomalují postup onemocnění ledvin (které může být důsledkem lupus erythematosus).

Kolik ALA bychom měli denně stravou přijmout? Podle kanadských doporučení by při stravě, která obsahuje 2 000 kalorií, mělo 10% z nich pocházet z esenciální mastné kyseliny ALA. To odpovídá přibližně dvěma polévkovým lžicím lněného semínka denně.

Kolik ligninu by měla obsahovat zdravá strava? Neexistuje žádné specifické doporučení množství ligninu ve stravě, obecně se však doporučuje, aby strava obsahovala aspoň 25 gramů vlákniny denně. Lněné semínko je nejbohatším zdrojem ligninu. V menších množstvích se lignin nachází v nerafinovaných obilovinách (ječmen,

pohanka, jáhly, oves), luštěninách (sójové boby) a některých druzích zeleniny (brokolice, mrkev, květák, špenát). Ligniny jsou při rafinaci odstraňovány, lněný olej jej tedy neobsahuje.

Mnoho prospěšných účinků pro zdraví

Lněné semínko, tento běžný produkt, který je užíváno již celá staletí, začíná být dnes ceněno pro své vlastnosti, které přispívají ke zdraví. Jestli máte rádi elegantní lněné šaty, krásné lněné ubrusy či jemnou krajkou ze lnu, mohli byste si také oblíbit lněné semínko ve své kuchyni. Jeho ořechová chuť může přispět k lahodnosti řady pokrmů. A přitom dokáže lněné semeno posílit váš imunitní systém a ochránit vaše srdce.

Namísto jedné polévkové lžice margarínu nebo oleje můžete v receptech použít tři polévkové lžice mletého lněného semínka. (Pečené výrobky budou rychleji hnědnout.)

Namísto jednoho vejce můžete v receptech (lívance, vdolečky, koláče) použít jednu polévkovou lžici mletého lněného semínka plus tři polévkové lžice vody. (Nechte vodu smíchanou s namletým lněným semínkem nejprve několik minut odstát.)

Mleté lněné semínko můžete uchovat v ledničce až devadesát dní bez toho, že by se změnila jeho chuť. Nejlepší však je namlet je (v mlýnku) těsně před použitím. Lněné semínko vcelku může být uchováváno za pokojové teploty až jeden rok. □

Winston Craig, Vibrant Life

Doporučení vitamínu D příliš nízká pro ženy

Studie vypracovaná v Mount Sinai Hospital v Torontu zjistila, že během zimního období mají mnohé kanadské ženy nízké hladiny vitamínu D v krvi, a to navzdory tomu, že konzumují v mléku (které je vitamínem D obohacováno) či výživových doplňcích doporučené denní dávky tohoto vitamínu (5 mikrogramů neboli 200 mezinárodních jednotek).

Vitamín D pomáhá tělu vstřebávat vápník. Vytváří se na pokožce, která je vystavena slunečnímu svitu. Lidé s tmavší pokožkou mají vyšší riziko nedostatku vitamínu D, protože potřebují více slunečního svitu, aby došlo k reakci, která vyvolá tvorbu vitamínu D.

Podle vedoucího studie dr. Vietha je potřeba zajistit denní příjem aspoň 1 000 mezinárodních jednotek vitamínu D, aby v zimě (v zemích, kde je v tomto období nedostatek slunečního svitu) nedocházelo k nedostatku vitamínu D.

Nízké hladiny vitamínu D v krvi jsou, podle autora studie, prostě vedlejším účinkem moderního životního stylu koncentrovaného do měst (a do budov).

European Journal of Clinical Nutrition
2001;55:1091-1097

Hypertenze „bílého pláště“ a srdce

Podle italských vědců může být krevní tlak, který stoupá pouze v ordinaci lékaře – tzv. hypertenze „bílého pláště“ – vážnějším problémem, než se obecně myslí. U pacientů s tímto příznakem totiž zjistili příznaky srdečního poškození podobné pacientům s chronicky vysokým krevním tlakem, i když ne tak vážné.

Vědci konkrétně zjistili u těchto pacientů větší tloušťku stěny horní levé srdeční komory, v porovnání s lidmi s normálním krevním tlakem. Rovněž byl u nich vyšší výskyt hypertrofie levé srdeční komory, která je dávana do souvislosti s rizikem infarktu a mozkové mrtvice.

Oborníci se v současné době dělí podle pohledu na tento druh hypertenze do dvou skupin. Jedna se domnívá, že se jedná o pouhý neškodný příznak stresu vyvolaný návštěvou lékaře, druhá, že se jedná o projev srdečního onemocnění, na který je potřeba reagovat léčbou.

Archives of Internal Medicine
2001;161:2677-2681

SMÍCH – LÉK PRO DUŠI

Lékařská věda v řadě studií ukázala, že smích a humor mají velký vliv na tělesné i duševní zdraví člověka.

Jaké jsou účinky smíchu na tělesné zdraví člověka?

Smích uvolňuje svaly, zvyšuje tepovou frekvenci a zásobení krve kyslíkem, což podporuje krevní oběh (čímž se snižuje riziko mrtvice). Smích zvyšuje práh bolesti, posiluje svaly bránice a břicha, současně pálí kalorie (100krát se zasmát = 10 minutám veslování na trenažéru anebo 15 minutám jízdy na kole). Když se smějete, provozujete aerobní pohyb – po kterém cítíte uvolnění. Při smíchu se procvičují i dýchací svaly a svaly obličeje (nejlepší „facelift“ jaký si můžeme dopřát). Dochází k uvolnění svalů po celém těle.

Smích uvolňuje napětí, stres a hněv – tím je dobrou prevencí infarktu. Ulevuje při depresích a tím pomáhá předcházet rakovině. U pacientů s rakovinou zlepšuje jejich stav. Produkci bílých krvinek, které napadají a ničí buňky napadené virem, zlepšuje smích schopnost imunitního systému bojovat proti infekcím. Zvyšuje také aktivitu NK buněk, které bojují proti nádorům. Smích čistí plíce. Je lékem, který je možno předepisovat stále znova. Humor snižuje krevní tlak.

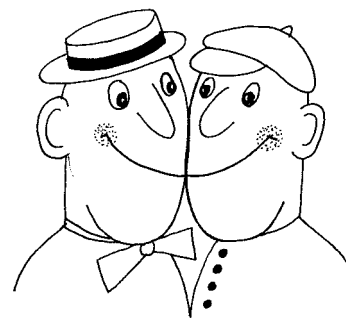
Smích je univerzálním vyjádřením radosti. Když se smějeme, vylučuje mozek endorfiny, což jsou hormony, které způsobují, že se cítíme dobře a v pohodě. Endorfiny ulevují při bolestech.

Byla vypracována dvanáctiměsíční studie na 48 pacientech po infarktu. Polovina z nich se dívala každý den 30 minut na komedii podle svého výběru. Druhé polovině pacientů nebylo umožněno sledovat žádnou komedii. Pouze dva pacienti z první skupiny, v porovnání s deseti pacienty z druhé skupiny, utrpěli během doby trvání studie další infarkt (Men's Health Nov. 99 Vol. 14 Issue 9, p 46).

Podle některých studií, vypracovaných v nemocnicích, zvyšuje smích práh bolesti. Smích pomáhá pacientům s rakovinou a uvolňuje svaly, které jsou stažené, když má pacient bolesti.

Smích snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, který je vylučován nadledvinkami během stresu. Obnovuje neurotransmitery, které pomáhají vyrovnávat se se stresem.

Smích zvyšuje hladinu interferonu-gamma, který hraje aktivní roli při boji s virem a růstu buněk. Předpokládá se, že schop-



HUMOR JE DOBRÝM ZPŮSOBEM, JAK SE VYROVNÁVAT S PROBLÉMY, POMÁHÁ NAHLÉDNOUT NA VĚCI Z JINÉHO ÚHLU.

nost interferonu-gamma regulovat a ovlivňovat imunitní odezvu je jeho nejdůležitější vlastností. Hladina interferonu-gamma zůstává zvýšena až dvanáct hodin poté, co člověk sledoval filmovou komedii.

Smích vyvolává mozkové vlny, které se šíří celou mozkovou kúrou. Někteří vědci se domnívají, že lidé v depresi jsou náchylnější k onemocněním rakovinou.

Ve studii vypracované v Japonsku vystavili šestadvacet alergiků alergenům jako je prach a kočičí chlupy, zatímco se dívali na video s Charlie Chaplinem. Poté se stejní lidé vystavení stejným alergenům dívali na video o počasí. Vědci zjistili, že smích snížil výskyt alergických reakcí o 75 procent (Loma Linda's Vegetarian Nutrition & Health Letter, September 2001, Volume 4, Number 8).

Smích způsobuje, že se v těle vytvářejí imunoglobuliny A, G a M. Ve studii vypracované na Arkansas Tech University bylo zjištěno, že koncentrace imunoglobulinu A, což je antibiotikum, které bojuje proti nemocem dýchacího traktu, se zvýšila poté, co se jedenadvacet studentů pátého ročníku zúčastnilo zábavného komediálního programu. Hladina této látky zůstala nezměněna u těch, kteří se dívali na výchovný program (The American Fitness May/June 1997 Vol. 15 Issue 3).

Interleukin-6 je bílkovina imunitního systému, která je ve vztahu k některým autoimunitním onemocněním, jako je rakovina a srdeční onemocnění. U lidí, kteří chodili aspoň jednou týdně do kostela, byly zjištěny nižší hladiny interleukinu-6 (International Journal of Psychiatry in Medicine, Oct. 1997 and Duke University Medical Center in Durham, NC).

Humor je dobrým způsobem, jak se vyrovnávat s problémy, pomáhá nahlédnout na věci z jiného úhlu. Jeho prostřednictvím lze uvolnit pocity hněvu a frustrace sociálně přijatelným způsobem. □

Gladys Hollingseadová

TEST PRO ZASMÁNÍ

Chcete-li se dozvědět, jak jste na tom se smíchem a humorem, pusťte se do následujícího testu, který vám ukáže, do jaké míry jste ochotni se zasmát nad životem a jeho peripetemi.

1. Během dne se nahlas zasměji:

- a. Jednou nebo vůbec ne
- b. Dvakrát či třikrát
- c. Nejméně jednou za hodinu
- d. Soustavně, musím na to brát léky

2. Když jsem sám a čtu, vidím, slyším (nebo myslím na) něco legračního, pak:

- a. Se usměji sám pro sebe
- b. Nahlas se zasměji, ale rozhlédnu se, jestli mě nikdo neviděl
- c. Nahlas se zasměji a podívám se po někom, s kým bych se mohl o tu legraci podělit
- d. Dám si studenou sprchu

3. Pamatuji si, že vloni:

- a. Jsem se aspoň jednou smál celou minutu
- b. Jsem se nejméně dvakrát až pětkrát smál v kuse celou minutu
- c. Jsem se vícekrát než pětkrát smál v jednom kuse celou minutu
- d. Nepamatuji se, jak zněla otázka?

4. Když jsem s dalšími lidmi, smějí se a žertují:

- a. Nikdy
- b. Někdy
- c. Často
- d. Nikdy se nevyskytnu s takovými lidmi, kteří by se mi mohli smát!

5. Když jsem konfrontován s krizovou situací (pes se vyčůral na koberec, zase jsem prošvihl termín, moje dcera potřebuje okamžitě koláček), reaguji smíchem:

- a. Nikdy
- b. Někdy
- c. Často
- d. Jenom, je-li ten koberec, termín nebo dítě někoho jiného

6. Naschvál dělám takové věci, abych se mohl zasmát:

- a. Nikdy
- b. Někdy
- c. Často
- d. To by mohlo bolet!

7. Lidé, se kterými trávím většinu svého času:

- a. Mne vyčerpávají a deprimují

- b. Nemají žádný vliv na můj stav
- c. Mne často rozesmějí
- d. Mi obvykle uzmou stravenku

8. Dokážu vyjmenovat:

- a. Přinejmenším jednu věc, která mne dokáže rozesmát
- b. Přinejmenším dvě věci, které mne dokážou rozesmát
- c. Přinejmenším tři věci, které mne dokážou rozesmát
- d. Své nejbližší příbuzné

9. Směji se sám sobě:

- a. Nikdy
- b. Někdy
- c. Často
- d. Jenom když nejsem přítomen

10. Děláním schválně hlouposti (nosím divné knoflíky, dělám legrační zvuky atp.), jen abych viděl, jak budou druzí reagovat:

- a. Nikdy
- b. Někdy
- c. Často
- d. Nikdo si toho ještě nevšiml

11. Když slyším, jak se lidé v práci smějí, první věc, na kterou pomyslím, je:

- a. Chtěl bych být placen za flákání
- b. Chtěl bych vědět, čemu se smáli
- c. To je skvělé, že se dobře baví, asi se k nim přidám
- d. Že je víkend a vůbec bych tady vlastně neměl být

Za každé zakroužkované písmeno si započítejte následující počet bodů: a. 0, b. 1, c. 2, d. 3

Nyní body sečtete, abyste dostal celkové skóre.

Pokud je váš výsledek nižší než 5, váš smysl pro humor je vážně narušen, okamžitě vyhledejte pomoc!

Pokud je váš výsledek mezi 6 a 15, občas se sice zasmějete, ale ve vašem životě schází humorný aspekt.

Pokud je váš výsledek mezi 16 a 20, jste, bez legrace, naprosto v pořádku! Pokud máte mezi 21 a 30 bodů, jste úplný blázen!

Pohyb bystří mysl pacientů s plicním onemocněním

Pohyb může pomoci některým lidem s chronickým obstrukčním pulmonárním onemocněním (COPD) být duševně fit – to naznačují výsledky nedávné malé studie.

COPD zahrnuje rozedmu plic a chronickou bronchitidu, které se vyznačují postupným krácením dechu a kašlem a obvykle souvisejí s kouřením.

Ve studii vypracované na Ohio State University v Columbusu zjistili vědci, že již jedno léčebné projetí na stacionárním kole přinášelo zlepšení reakcí pacientů při verbálních testech. U zdravých lidí se takový účinek neprojevil.

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2001;164:1624-7

Chirurgické omyly se množí

Od roku 1998 se počet operací, které byly provedeny na opačné straně těla nebo na jiném pacientovi dramaticky zvýšil, takové jsou výsledky zprávy zveřejněné organizací JCAHO.

Mezi nejčastější procedury, kdy docházelo k mýlce, patřily ortopedické zákroky, na dalším místě byly běžné operace, neurochirurgické a urologické zákroky.

JCAHO proto doporučuje pacientům: Ujistěte se, že panuje naprostá shoda mezi vámi a operujícím chirurgem o tom, jak má operace probíhat.

Požádejte, aby bylo na vašem těle vyznačeno nesmyvatelným markerem místo chirurgického zákroku, a to ještě za vašeho plného vědomí.

Kladte otázky, neváhejte se vyjádřit, dělá-li vám něco starosti.

Zimní deprese souvisejí s cyklem melatoninu

Vědci porovnávali hladiny melatoninu u 55 pacientů se zimními depresemi (což je psychické onemocnění časté v zimních měsících, kdy je krátký den a nedostatek slunečního svitu), s kontrolní skupinou 55 zdravých dobrovolníků.

Tým dr. Wehra, psychiatra z National Institute of Mental Health v Bethesda, zjistil, že u zdravých jednotlivců zůstávaly hladiny melatoninu neměnné během všech ročních období. U lidí trpících zimními depresemi se však ukázalo, že docházelo k instinktivním posunům v sekreci melatoninu, podobně jako je tomu u savců, kteří se ukládají k zimnímu spánku (kdy jejich mozek reaguje na zvýšenou produkci melatoninu).

Melatonin, hormon produkováný epifýzou (v reakci na noční temnotu), přináší dobrý spánek a napomáhá pravidelnosti tělesných biorytmů.

Archives of General Psychiatry 2001;58:1108-1114

SEDM OMYLŮ

Podle obvodu našich pasů lze soudit, že jsme dobře živeným národem. Za toto privilegium ovšem platíme vysokou cenu v podobě zbytečných nemocí, pracovní neschopnosti a předčasných úmrtí.

V čem je tedy chyba? V tom, že jíme víc než je zdravo. Zvlášť výrazná je vyšší spotřeba cukru, tuků, soli; nadbytečný je i přísun energie. Navíc jíme příliš často.

Takový blahobyt je pak základem pro rozvoj nemocí jako ischemická choroba srdeční, mrtvice, vysoký krevní tlak, artritida, cukrovka dospělých, obezita a některé druhy rakoviny. Tyto nemoci jsou zodpovědné za čtyři z pěti úmrtí; přitom jsou závislé na životním stylu a především na tom, jak se stravujeme.

NEMOCI Z JÍDLA? PATRNĚ TÍM MYSLÍTE PESTICIDY A JINÉ KONZERVAČNÍ LÁTKY!

Možná vás to překvapí, ale pesticidy a konzervační látky nejsou ani zdaleka tím neškodlivějším v naší stravě. Existují podstatně větší viníci:

Cukr. U některých lidí tvoří cukr až 20 procent denního příjmu energie. Rafinovaný cukr je zbaven vlákniny, a tedy nepředstavuje nic jiného než čistou energii, která, je-li v nadbytku, se ukládá ve formě tuků a způsobuje obezitu.

Bílá mouka. Dlouhá léta se předpokládalo, že vymíláním mouky se pouze zbavujeme zbytečných otrub. Nyní se ale postupně dozvídáme, že vláknina, která se nachází právě v otrubách, je důležitá v prevenci nejrůznějších druhů rakoviny, při stabilizaci krevní glukózy, v prevenci obezity či nemocí trávicího traktu, jako jsou žlučnickové kameny, hemoroidy, divertikulóza (mnohonásobné střevní výchlípky) a zácpa.

Sůl. Většina obyvatelstva rozvinutých zemí konzumuje 10 až 20 gramů soli denně (tedy asi 2 až 4 kávové lžičky). To je mnohonásobně více než kolik potřebuje náš organismus a do značné míry to přispívá k rozvoji vysokého krevního tlaku, srdečního selhání a onemocnění ledvin.

Tuk. Mnoho lidí si vůbec neuvědomuje, že 36 až 45 procent energie přijaté denně potravou je v podobě tuků. To je podstat-

ně více, než kolik je náš organismus schopen zpracovat. Výsledkem jsou zkornatělé a ucpané tepny, které jsou příčinou ischemické choroby srdeční a mrtvice. Strava bohatá na tuky přispívá rovněž k rozvoji obezity, cukrovky dospělých a některých druhů rakoviny.

Bílkoviny. Strava skládající se převážně z masa a potravin živočišného původu obsahuje více bílkovin, tuků a cholesterolu, než jaké jsou potřeby organismu. Spotřeba bílkovin je v rozvinutých zemích asi dvakrát až třikrát vyšší, než je doporučováno. Vědci zjistili, že základem lepšího zdraví a dlouhověkosti je strava obsahující méně bílkovin a podstatně méně tuků a cholesterolu.

Tekutiny. Dnes již není příliš obvyklé pít čistou vodu. To si raději dáme pivo nebo limonádu, kávu, černý čaj či jiný slazený nápoj. Protože však většina těchto nápojů obsahuje hodně cukru a přitom žádnou vlákninu, působí jejich konzumace doslova jako spoušť na hladinu krevní glukózy a navíc může přispívat k rozvoji obezity. Další riziko představuje alkohol, kofein, fosfáty a další chemické látky, které jsou rovněž obsaženy v těchto nápojích.

Svačinky. Potravinářský průmysl se přímo předhání v produkci nejrůznějších „chuťových senzací“, které si mnozí dopřávají místo opravdového jídla. Ve školách, v nemocnicích a dalších zařízeních jsou svačinky často běžnou součástí jídelníčků. Na mnoha pracovištích je

LZE TEDY VŮBEC NĚCO JÍST?

Samozřejmě – začněme u ovoce; nabíjí se nám hned několik druhů se svým typickým zbarvením, specifickou chutí i konzistencí. Jindy nám přijde vhod zelenina či brambory. Zvláštní pozici zaujímají luštěniny – s charakteristickými tvary a zbarvením i specifickými chuťovými vlastnostmi. Nezapomeňme však ani na obiloviny, které představují další výraznou skupinu zdravých potravin.

Konzumací celozrnných produktů, luštěnin, ovoce a zeleniny poskytujeme svému organismu dostatek bílkovin, tuků, vlákniny a všech ostatních potřebných látek. Navíc je to ekologické a možná se vám podaří i trochu ušetřit.

To podstatné ovšem je, že tímto způsobem stravování můžeme zabránit rozvoji většiny civilizačních onemocnění. Pokud náš jídelníček sestává z potravin bohatých na vlákninu, jako je ovoce, zelenina či

Možná vás to překvapí, ale pesticidy a konzervační látky nejsou ani zdaleka tím neškodlivějším v naší stravě.

Existují podstatně větší viníci.



samočrejmostí přestávka na kávu, stejně jako malé občerstvení po večeři u televize. O některých lidech lze s nadsázkou říct, že jedí pouze jedenkrát denně, od rána až do večera. Zdravé a výživné společné jídlo začíná být v našich rodinách výjimkou. Svačinky neustále přerušují trávicí proces, zatěžují žaludek a jsou častou příčinou nadýmání a poruch trávení.

celozrnné výrobky, nemusíme se obávat obezity. Právě naopak, touto stravou podporíme své zdraví a vitalitu. □

Z knihy H. Diehla, A. Ludingtonové a P. Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

KORUNA MOZKU

Vědci, zabývající se studiem čelního mozku, se znovu a znovu přesvědčují o tom, že životní styl člověka výrazně ovlivňuje jeho duševní schopnosti a morální vlastnosti – a hraje roli v rozvoji jeho osobnosti. Běžné každodenní návyky a zvyklosti mají na náš temperament, emoce i chování nezanedbatelný vliv. Dobrá funkce čelního mozku může být těmito návyky buď podporována nebo naopak rušena.

Tento seriózní vědecký závěr má vážné důsledky pro každého z nás! Poznáme-li faktory, které funkci čelního mozku ovlivňují, můžeme se naučit na ně působit (anebo se těch nedobrych vstříhat) – a zlepšit tak svoji výkonnost v práci (ve škole) i rozvinout své sociální dovednosti: stát se odpovědnějšími rodiči, přáteli či partnery...

Jakou funkci vlastně má čelní mozku?

Vědecké studie ukazují, že čelní (frontální) mozku je sídlem intelektu, morálky, vůle a spirituality (schopnosti duchovního života) člověka. Je místem, kde dochází ke zvažování a činění rozhodnutí. Čelní mozku hraje z celého mozku nejdůležitější roli při určování našeho charakteru, ne náhodou jej proto někteří vědci označují za „korunu mozku“.

Narušení optimální činnosti čelního mozku neřídko vede k problematickému chování či jednání. Mezi typické příznaky patří nerespektování běžných morálních zásad, neschopnost abstraktního myšlení, ztráta lásky k partnerovi, dětem, rodičům, ztráta empatie (schopnosti vcítění), ztráta sebekontroly (vychloubáčnost, agresivita, nepřátelství, nenávisť), neschopnost předvídat důsledky činů svých i činů druhých lidí.

Sebekontrola, zodpovědnost, schopnost abstraktního myšlení a udržování dobrých mezilidských vztahů, to vše jsou velice komplexní záležitosti, jejichž optimální probíhání závisí na správně fungujícím čelním mozku. Vědci zjistili, že v naší moderní společnosti nejsou hlavní příčinou poškození této části mozku nehody (i když i ony mezi ně samozřejmě patří), ale nesprávný životní styl. Řada našich nezdravých návyků

(přesněji řečeno zlovyků) nám tak může sice poskytovat určité okamžité uspokojení, současně ovšem za ně platíme něčím, co má nevyčíslitelnou hodnotu – ztrátou části naší osobnosti!!

Co v našem každodenním životě činnost čelního mozku ovlivňuje?

Za prvé jsou to některé léky (např. prášky na spaní, analgetika) či drogy, mezi nimi i ty, které jsou tzv. společensky akceptovatelné (a běžně akceptované): alkohol, nikotin a kofein.

Dobrou činnost čelního mozku ovšem významně ovlivňuje i strava. Optimální výživa je pro optimální činnost mozku zcela nezbytná.

Novorozeněťům, která mají to štěstí, že jsou kojena, je tak do vínku dáván velký dar. Mateřské mléko je totiž tou nejlepší potravinou pro správný rozvoj čelního mozku, jaký může dítě do jednoho roku dostat.

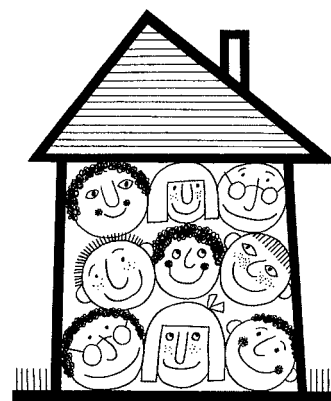
Řada studií dětí ve školním věku jasně ukázala, že ty děti, které konzumují málo sladkostí (nízký příjem jednoduchých cukrů), jsou schopny se podstatně lépe soustředit, vynikají bystřejšími reakcemi a přesnějšími odpověďmi na položené otázky. Naměřené hodnoty IQ byly vyšší.

Vysvětlení je velmi jednoduché – u těch, kteří přijímají vysoké dávky jednoduchých cukrů, je inzulín vyplavován do krve ve větším množství, než tělo potřebuje. V důsledku toho dojde po nějakém čase k poklesu hladiny cukru pod určitou bezpečnou hladinu, k tzv. hypoglykemické reakci. Poté to trvá mozku 50 až 70 minut, než je schopen opět normálně fungovat. To neplatí samozřejmě jen pro děti, ale i pro dospělé.

K tomu, aby mohl mozku efektivně vykonávat svoji činnost, potřebují dospělí nejen neustálý přísun energie, kterou získávají nejlépe z komplexních sacharidů (uhlohydrátů) – obilovin, brambor, ale vyžadují také dostatečný příjem vitamínů a minerálů – hlavně vitamin A, C, E, vitamín B a železo, což znamená nezbytnost dostatečného přísunu ovoce a zeleniny.

Maso uhlohydrátů (sacharidů) neobsahuje, má zato vysoký obsah nasycených tuků, které přispívají k rigiditě tzv. synaptických membrán, čímž je ztížena komunikace mozku neuronů.

Tyramin (v sýrech, víně a tučných jídlech) a tryptamin (v párcích, sýru a rybách), které se nacházejí takřka výlučně v masu, působí jako falešné neurotransmitery (přenašeče signálů). Naneštěstí stimulace nevniká na základě nervové komunikace, ale díky stimulaci z potravy, což mozku zatěžuje a ztěžuje mu to práci. Může mít také za následek hyperaktivitu



ŘADA STUDIÍ DĚTÍ VE ŠKOLNÍM VĚKU JASNĚ UKÁZALA, ŽE TY DĚTI, KTERÉ KONZUMUJÍ MÁLO SLADKOSTÍ, JSOU SCHOPNY SE PODSTATNĚ LÉPE SOUSTŘEDIT, VYNIKAJÍ BYSTŘEJŠÍMI REAKCEMI A PŘESNĚJŠÍMI ODPOVĚDÍMI NA POLOŽENÉ OTÁZKY. NAMĚŘENÉ HODNOTY IQ BYLY VYŠŠÍ.

u dětí a strašidelné sny – jestliže jí tyto potraviny pozdě večer.

Arachidonová kyselina a jiné velké molekuly, které se v masu nacházejí, narušují produkci a uskladňování acetylcholinu. Čím méně acetylcholinu je k dispozici, tím nižší je efektivita mentálních funkcí. Příjem masa navíc zvyšuje hladinu jednoho stresového hormonu (17-HCS), který se nedostane díky mozkové bariéře a velikosti své molekuly do vyšších mozkových center a místo toho stimuluje nižší centra, která podporují animalistické, tj. pudové impulzivní jednání. (O této skutečnosti informovala E.G. Whiteová již sto let před tím, než byla souvislost mezi konzumací masa a nekontrolovaným, iracionálním a impulzivním jednáním člověka zmíněna na vědecké půdě.)

Střídmost v jídle má velký vliv na funkci mozku. To, jak jíme ve středním věku, má totiž vliv na to, jak mozku funguje o 15 let později. Přejídání se ve středním věku zrychluje úpadek duševních schopností, který je obvykle se stářím spojován.

Potřebujeme bystrou mysl, schopnou rozlišit to, co je správné, mysl, která je schopna vnímat tichý Boží hlas? Nebo nám nezáleží na tom, jestli jsou naše „kontakty“ (symbolicky řečeno) zaneseny nevhodnou stravou a nevhodnými životními návyky? □

Neil Nedley: Proof Positive

ZPĚT K PŘÍRODĚ

Organické látky ve zdravé půdě jsou jakousi přírodní továrnou, zdrojem biologických procesů. Vznikají rozkladem rostlinných a živočišných částic za pomoci přirozených půdních činitelů – červů, bakterií a jiných užitečných mikroorganismů. Jejich přítomnost v půdě ve správném složení a množství určuje fyzikální, chemické a biologické vlastnosti, které tvoří úrodnost půdy a umožňují růst plodinám vysoce odolným vůči chorobám. Pro zdraví člověka pak mohou udělat ještě mnohem více.

Minerální látky a stopové prvky nutné ke spuštění metabolických procesů, na nichž závisí naše zdraví (a štíhlá linie), musejí být v organické formě – tj. vzniklé ze živých organismů, zvířat nebo rostlin. Nemůžete například jíst hřebíky – anorganické železo – a očekávat, že vás to ochrání před chudokrevností. Nebo nemůžete polykat písek – anorganický křemík – a doufat, že tak získáte stopové prvky nutné pro růst silných a pěkných nehtů a vlasů a chránících kostí před osteoporózou. Právě organické látky v půdě umožňují rostlinám přeměnit anorganické železo a křemík do organických forem, které pak požíváme a zpřístupňujeme je jako živiny svému tělu. Zničíme-li organické látky v půdě zemědělskou chemií, zničíme pomalu, ale jistě i zdraví lidí a zvířat, které půda živí. Organické metody farmaření (ekologické farmy) napomáhají chránit potravu proti velkým výkyvům v minerální rovnováze – vyšší množství jednoho či více minerálních prvků může zmenšit obsah dalších, což také ohrožuje lidské zdraví. Taková ochrana neexistuje, pokud jsou plodiny pěstovány za pomoci chemie.

Těžká cesta zpět

Naše tělo má úžasnou schopnost kompenzovat minerální látky a stopové prvky chybějící v potravě. Ale v důsledku mnohaletého požívání nutričně bezcenné potraviny se nedostatečné vyživování velmi rozšířilo. Podle obsáhlých studií přijímá dnes jen velmi málo lidí na Západě v jídle všechny minerální látky, které jsou nutné pro správnou funkci metabolismu.

Nedostatek, který takto vzniká, a poruchy látkové výměny s ním spojené – obezita je pouze jednou z nich – nelze tak snadno napravit. Ani polykání nových multimineralních přípravků z vaší lékárny nebo obchodu se zdravou výživou to nezachrání. Živiny v potravě totiž existují ve spletné součinnosti a ovlivňují se navzájem. Doplnují se a spolupracují také ve vašem těle. Vyváženost biopřístupných minerálů a stopových prvků je nekonečně složitější, než se nám vitamínoví fanatici snaží namluvit. K obnovení této dávno narušené rovnováhy je zapotřebí výživná a bohatá strava – v některých případech doplněná zelenými rostlinami, jako jsou mořské řasy (kelp, spirulina, chlorela), zelený ječmen nebo vojtěška. Cesta zpět bude dlouhá, může trvat měsíce i roky.

Pštroší syndrom

Nežřízené používání chemických pesticidů, herbicidů, insekticidů a dalších látek doslova zamořilo celou naši zemi a přispělo k rozšíření obezity a dalších chorob ještě jinými způsoby. Rachel Carsonová varovala před tímto jevem v knize „Tiché jaro“ už v roce 1947. Hned na počátku byla její vynikající kniha ostře napadena. V zájmu chemického průmyslu se udělalo všechno možné pro její diskreditaci. Ale dnes, o půl století později, se její prorocká slova ukázala být až hrozně přesná. Od vydání knihy vzniklo na Západě již mnoho zákonů a oficiálních organizací, které mají regulovat množství a druhy používaných chemikálií. Jejich přístup a pravomoci jsou v každé zemi jiné, ale mají jedno společné: nejsou schopny zastavit nebo výrazně změnit všudypřítomné zamoření země, lidí i zvířat.

Jakmile se nějaká chemikálie u nás dostane na černou listinu, odešleme ji k použití svým bližním do rozvojových zemí.

Je v tom ale zlomyslná ironie.

Zaplaceno dostáváme ve formě cukru, kávy, čaje a ovoce, při jejichž pěstování byly použity zavržené chemikálie.

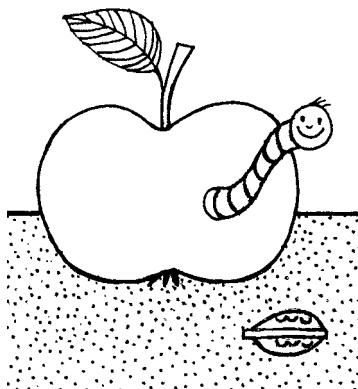
A tak se do vzduchu, půdy i vody dostávají další jedy. Ve většině zemí se situace rok od roku zhoršuje. Jako pštroši strkáme hlavu do písku v naději, že nám neublíží to, co nevidíme. Mezitím se každoročně na úrodnou půdu vystřikají miliardy tun chemikálií. Přes miliardu kilogramů pesticidů se použije jen ve Spojených státech – nemluvě už o herbicidech, umělých hnojivech, rodenticidech a jiných znečišťujících látkách. Podobná statistika – z oficiálních vládních agentur – existuje pro každou rozvinutou zemi na světě.

Otrávení tuleni

DDT bylo ve většině anglicky mluvících zemí zakázáno v sedmdesátých nebo osmdesátých letech. Zbývá ale ještě mnoho oblastí, kde se jeho používání nekontroluje. Po vydání zákazu začaly přebytečné zásoby jedu putovat do rozvojových zemí,



ZNIČÍME-LI ORGANICKÉ LÁTKY V PŮDĚ ZEMĚDĚLSKOU CHEMIÍ, ZNIČÍME POMALU, ALE JISTĚ I ZDRAVÍ LIDÍ A ZVÍŘAT, KTERÉ PŮDA ŽIVÍ. ORGANICKÉ METODY FARMAŘENÍ (EKOLOGICKÉ FARMY) NAPOMÁHAJÍ CHRÁNIT POTRAVU PROTI VELKÝM VÝKYVŮM V MINERÁLNÍ ROVNOVÁZE.



kde žádná opatření proti DDT neexistovala. Tohle děláme my z tzv. „vyspělé“ civilizace často. Jakmile se nějaká chemikálie u nás dostane na černou listinu, odešleme ji k použití svým bližním do rozvojových zemí. Je v tom ale zlomyslná ironie. Zapláceno dostáváme ve formě cukru, kávy, čaje a ovoce, při jejichž pěstování byly použity námi zavržené chemikálie. V zemích, kde se DDT už pro zvýšení výnosů nepoužívá, trvá stále jeho vliv na zamoření mořských zvířat a ryb. Jako usazenina zůstává v nebezpečně vysokém množství v půdě, ve vodě i v mateřském mléce. Mezitím jsme ale přijali nové, ještě jedovatější pesticidy, např. dinoseb, lindan, captan nebo alachlor, chemikálie, které se v kontrolních testech prokázaly být nezvratně karcinogenní. My je ale stále používáme.

Chemické znečištění nejenže velkou měrou poškozuje lidské tělo, ale zároveň zvláštním způsobem umocňuje problém nadváhy. Kdykoli je naše tělo vystaveno působení jedu v jakékoliv formě (ať už jsou to těžké kovy jako olovo a kadmium ve vzduchu a vodě, nebo pesticidy, herbicidy a jiné látky v potravě), klade to velké požadavky na jeho schopnost detoxikace. Tělo pak potřebuje velké množství enzymů jako peroxidáza a kataláza glutathioninu, anti-oxidační živiny jako selen a vitamíny A, C a E. Zásoby těchto důležitých enzymů a živin jsou ale potřebné také pro mnoho dalších metabolických funkcí včetně ochrany imunitního systému. Takže pokud je působení jedu dlouhodobé a silné, tělo se v sebeobraně snaží odklidit z cesty toxické zbytky a uskladnit je na bezpečném místě. Takovým bezpečným místem jsou právě nejméně metabolicky aktivní tkáň – naše tukové buňky.

Jestliže jste tedy zdědili sklony k nadváze, chemické znečištění vašeho těla jen podpoří další přibírání. □

Z knihy Leslie Kentonové „Štíhlá revoluce“. Vydalo nakladatelství Votobia.

MLÉKO A ŽIVOT

Zabrat velké množství půdy k pěstování píce pro hospodářská zvířata představuje ohromnou ztrátu energie (kalorií), což není z ekologického hlediska rozumné. Ochránci životního prostředí si velmi dobře uvědomují, že vegetariánství má smysl i pouze a jen z ekologického pohledu.

Jeden akr (0,4 ha) půdy umožní vyprodukovat 800 000 kalorií ve formě pšenice, ale když jsou rostliny dávány ke zkrmení zvířatům a člověk pak konzumuje živočišné produkty, dostane se mu pouhých 200 000 kalorií. Při rychle rostoucí světové populaci bude brzy nezbytné nutné využívat zemi pro pěstování potravy pro člověka – spíše než pro zvířata.

Potravinářský průmysl založený na používání zvířat či jejich produktů má za následek obrovské energetické ztráty a mýcení deštných pralesů (přeměňování půdy na pastviny a k pěstování píce).

Z ekonomického hlediska se ukazuje, že čtyři hlavní potravinové skupiny poskytují více živin na jednotku měny než mléko. Tyto hlavní skupiny zahrnují obiloviny, brambory, luštěniny a (zelenou a žlutou) zeleninu. To se podařilo zcela jednoznačně prokázat v USA i v několika dalších, ekonomicky velmi různorodých zemích. (Studie Scharffenberga a Proctora a data z Ministerstva zemědělství USA.)

Pijeme-li mléko, získáme jenom 15% energie (kalorií), které se dostalo krávě, aby toto mléko vyprodukovala. Člověk získá z mléka jenom 23% bílkovin oproti množství bílkovin, které musela kráva pozřít, aby mléko vyprodukovala. (Zvířata zkrátka nejsou na převádění kalorií a bílkovin dobrá.)

Mléko a jeho čistota

Všichni vědci se shodnou na tom, že mléko není ani příliš hygienickou potravinou. Z tohoto důvodu každý vědec potvrdí, že má-li být mléko vůbec používáno, musí být přinejmenším pasterizované.

Potravina, která obsahuje tolik škodlivého, že se musí zahřívát na vysokou teplotu, aby se mohla užívat, se tím ovšem nutně nemusí z nevhodné stát vhodnou. Zeptejte se kteréhokoliv inspektora mlékařského průmyslu, co si myslí o čistotě mléka.

Escherichia coli se nalézá i v mléce produkovaném na farmách, které užívají

vysoce kvalitní postupy výroby. J Dairy Res 1997;64:271-280. Úspěch při sanitárních opatřeních v mléčné produkci je často vyjadřuje počtem somatických buněk. Tierarzil Prax 1996;24:459-66. Vyšší počet se vyskytoval všude tam, kde bylo špinavé ustájení bez pilinové podestýlky. J Am Vet Assoc 1997;210:1499-1502.

E. coli je považována za marker fekálního znečištění nebo znečištění mrvou. Počet somatických buněk se považuje za marker množství hnisu. Oboje se vyskytuje v mléku ve značném množství. Pasterizace nás naštěstí před řadou nemocí z používání mléka chrání.



Původní strava neobsahovala mléko

Na základě informací z Bible se dozvídáme, že člověk původně nejedl maso ani nepil mléko. Biblická fakta ukazují, že s užíváním masa se začal lidský život zkracovat. O účincích mléka zde nejsou žádné informace. Mohlo by tomu být tak, že i mléko mělo podobný účinek? (Přinejmenším máme dnes vědecky potvrzeno, že mléko koreluje s degenerativním onemocněním srdce více než jakákoliv jiná potravina, včetně masa.)

Většina zvířat je poměrně brzy odstavena. Proč by se měl člověk pokoušet tento proces ignorovat?

„Ve velké většině světové populace se laktázová aktivita během dětství a dospívání rychle snižuje, asi na 5 až 10 procent aktivitu při narození. Jenom relativně malé procento (asi 30%) obyvatel světa si udržuje dostatek laktázy, aby bylo schopno účinně vstřebat a strávit laktózu i v dospělém věku.“ Understanding Normal and Clinical Nutrition, str. 115, 1998.

Neříká nám tato skutečnost něco i o tom, že Bůh neměl v úmyslu, aby člověk pokračoval v přijímání mléka po celý svůj život? □

Dr. John Scharffenberg

DVACÁTÉ STOLETÍ

Mnozí dnes věří, že 20. století bylo vrcholem pokroku a vyspělosti lidstva. Zbývá jen upřesnit, že 20. století patří k nejkrvavějším ze všech známých uplynulých staletí.

Rozumní a informovaní lidé poukazují na jeho neobvykle velkou názorovou zmatečnost a ztrátu soudnosti u celých národů (viz Paul Johnson: Dějiny 20. století a Intelektuálové). V historické studii Genocidy 20. století uvádí István Lovas 170 milionů mrtvých. Gregory Treverton z Mezinárodní bezpečnostní a obranné policie poznamenává: „Je to zcela určitě nejkrvavější století v historii.“

Toto velké krveprolévání jen v jediném „moderním“ století nelze vysvětlit jinak než velkou duchovní zmateností a chybným myšlením (životem v omylech). Přidáme-li k tomu současných asi 300 000 sebevražd ve světě za rok a podobný počet obětí při dopravních nehodách, dále úmrtí spojená se zločiny, úrazy, špatným životním stylem (kouření, drogy, přejídání, alkoholismus, civilizační nemoci atd.), ani snad raději nemluvě o milionech potratů – potom byla ve 20. století ztráta na životech v důsledku chybného lidského myšlení a jednání obrovská! Mnohonásobně vyšší než ve staletích předchozích, která považujeme za „nepokroková, nedospělá a tmářská“. Ztráty na životech nelze porovnat ani s conquistou (likvidace Indiánů při dobývání Ameriky v letech 1500–1600).

Jak jsem řekl, na zlu 20. století mají velký podíl špatné informace a následný život v omylech mnoha lidských generací. Úplně však nejhorší je naivně si myslet, že nikoho z nás už se to netýká, neboť dnes (21. stol.) už je vše jinak. Jenže změna myslí (řecké slovo „metanoia“ znamená doslova „nová mysl“ a překládá se slovem „pokání“) je mnohem obtížnější proces než třeba obnovit rozbombardovaná města a zničenou zemi. Přivést chybně uvažujícího člověka ke změně myslí (vyléčit hloupost) je nadlidský akt, protože takový člověk většinou nespolupracuje! A navíc: kdo ho má měnit? Společnost, která ho v jeho omylech utvrdila, nebo jeho rodiče či děti? To je svízelná věc! Slepý slepého vede je známé a pravdivé rčení.

Proč lidé tolik zhloupli a stali se takovými duchovními primitivy?

Protože stále více víme o tom, co je méně (než my), a méně o tom, co je více (Peter Kreeft: Back to Virtue – Distance 2/2000). Proto více máme a méně jsme (viz Erich Fromm: Mít či být). Byty máme naplněny zbytečnými krámy a mozky zaplácány kdekjakými nedůležitými vědomostmi (technické a popisné informace o hmotě). Tím roste fyzická údernost lidí (jejich mobilnost, komunikační možnosti, vědomosti, vyzbrojenost) při současném růstu duševní tuposti. Lidé žijí v omylech o věcech podstatných, protože je považují za nepodstatné, a tudíž se jimi nezabývají. O těch nepodstatných vědí víc, než se vědělo dřív – považují je totiž za důležité. Je to výsledek materialistického typu uvažování a stylu života – čili materialistického náboženství.

Ze škol vychází mládež, která sice umí mnohem víc než jen číst, psát, a počítat, ale mnohem méně se umí chovat, nezná smysl života, neví, odkud jsme, věří v neuvěřitelné nesmysly (evoluční teorie, mylný pohled na manželství, mravnost, sex, hodnotu lidského života a jeho původ apod.) a má falešný pocit svobody a vlastního názoru. Miliony zdravých, dobře živených a materiálně i technicky vybavených duchovních tupců - jak to může asi dopadnout? Tak, jak to dopadá – za námi potoky krve a před námi velká nejistota. Nevíme dne ani hodiny!

Nechali jsme se zatáhnout do materialistického kolotoče životního stylu a myšlení. Výsledkem je svět někde bohatší (zdánlivě zdravější) a pro někoho komfortnější, jinde méně bohatý (a často velmi nezdravý), ale celkově více nebezpečný. Jeden

Lidé žijí v omylech o věcech podstatných, protože je považují za nepodstatné, a tudíž se jimi nezabývají.

O těch nepodstatných vědí víc, než se vědělo dřív – považují je totiž za důležité.

Je to výsledek materialistického typu uvažování a stylu života – čili materialistického náboženství.

člověk může ublížit většímu počtu lidí než dřív. Proto bylo 20. století stoletím vyhlazovacím. Je logické, že Stalin, Hitler, Mao či Pol Pot nemají sami vinu na milionech zavražděných lidí. Vždyť oni většinu z nich nezavraždili!! Stalin osobně nestavěl gulagy a Hitler nevozil kolečkem cement na stavbu koncentráků. Neprojektoval do nich pece ani je neobsluhoval. Těžko by sám zvládl zabít desítky milionů lidí. Na to měl davy duchovně tupých pomocníků, jejichž „vrcholná“ životní filosofie byla stejná jako dnes: „když to nebudu dělat já, bude to dělat někdo jiný... přece se



COŽPAK KOŘENY A PŘÍČINY VÁLKY NEVYRŮSTAJÍ UŽ V DOBĚ MÍRU? COŽPAK SE PODHOUBÍ ROZVODU NEPŘIPRAVUJE V DOSUD FUNGUJÍCÍM MANŽELSTVÍ? ŽIVOT V OMYLECH DŘÍVE ČI POZDĚJI VYÚSTÍ VE FYZICKÉ ZLO A TO, CO JE UVNITŘ, SE PROJEVÍ NAVENEK, TAK JAKO KDYŽ SE PŘEVŘHNE VŮZ S VÝKALY.

jak se nezbláznit

nenechám zavřít nebo zastřelit... mám rodinu" ... a tak spolupracuji na vyvražďování jiných rodin!

Člověk bez ušlechtilé víry leccos „musí“

Je docela paradoxní, že lidé, kteří pomáhali Hitlerovi vést válku, jsou dnes odškodňováni. Přihlíží se k tomu, že jejich pomoc nacistickému Německu nebyla dobrovolná, ale že museli spolupracovat. Co ale člověk ve svém životě opravdu musí? Není to s námi spíše tak, že „musíme“ jen to, co chceme nebo co nemáme sílu (odvahu) odmítnout? Jak i svědčí naše běžné výroky typu „musím se najíst“, „musím jít spát“, „musel jsem to udělat“ ... atd. K tzv. „musení“ nás nutí třeba touha něco získat, strach nebo prostě to, že se nechceme něčeho vzdát. Velmi často „musíme“, protože žijeme v omylech, a to nás nutí udělat to, co by člověk, který zná pravdu, neudělal.

Jde o věci vyplývající ze špatného životního postoje, mizerné víry nebo prostě života ve lži – a pak jakoby „musíme“. „Musíme... abychom...“ (dosáhli toho či onoho). Kdybychom měli odškodňovat všechny lidi, kteří třeba ze strachu „museli“ kolaborovat s komunisty či fašisty, „museli“ jim pomáhat v jejich špinavostech vůči jiným lidem, „museli“ jim poklonkovat a poslouchat je, aby se prostě jen měli dobře nebo neměli problémy, asi by nám na to nestačily celé zlaté rezervy Spojených států.

Jak se zdánlivě slušný člověk změní snadno ve vraha – on totiž „musí“ ...

Málokdo si dost jasně uvědomuje, že všem špatným činům předchází špatné myšlení. A že špatné myšlení může být dlouhou dobu skryto pod fasádou „normálního chování a slušnosti“. Nejsou to prostitutky, bezdomovci, zloději či poliční vrazi, kdo velí armádám a bojuje v nich. Mnoho lidí s primitivním názorem na život (to nemá nic společného se vzděláním!) ani netuší, jak rychle se změní ve lháře, zloděje, defraudanty či vrahy v kritické situaci – pokud jimi už nejsou. Jejich špatné myšlení je totiž donutí – oni pak „musí“ jednat zle v nějaké vypjaté situaci. Nemají žádnou obranu v ušlechtilé víře, která pramení ze života v pravdě. Fekální vůz musí smrdět, nemůže alespoň někdy nezasmrdět, přestože jsou výkaly zakryty uvnitř.

Když si člověk včas nevytěsňuje pevný a pravdivý názor na život, je jako fekální vůz. Velmi snadno selže pod tlakem nepříznivých či svůdných okolností. Nejlépe to sice pozorujeme v době všelijakých krizí, například dobovačných válek a totalitních režimů, kdy mnoho lidí podporuje státní zlo („musí“ – oni se přece nějak „musí“ živit, že?), nicméně v době demokracie

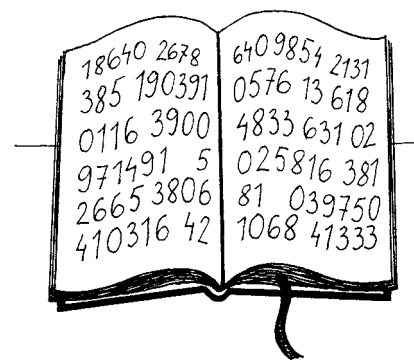
a míru jsou to stejní lidé. I v demokracii jsou firmy, které pracují pro zlo, média, která rozšiřují zlo, a organizace, které se žijí zlem. A to jen díky tomu, že je mnoho hloupých lidí podporuje a spolupracuje s nimi. Tito lidé si včas nevytěsňovali pravdivý pohled na život, neověřili a neobstarali si informace, a tak ustoupí snadno zlu. Cožpak se mnohé hrůzné totality nepřipravovaly v demokraciích? Cožpak kořeny a příčiny války nevyrůstají už v době míru? Cožpak se podhoubí rozvodu nepřipravuje v dosud fungujícím manželství? Každý vrah měl období, kdy jím ještě (fyzicky) nebyl a žil zcela normálně. Život v omylech dříve či později vyústí ve fyzické zlo a to, co je uvnitř, se projeví navenek, tak jako když se převrhne vůz s výkaly. Najednou se lidé dívají, kde se to zlo vzalo!

Kdo se směje naposledy, ten se směje nejlépe

Pokud jde o zlo a nebezpečí s ním spojená, nic nám v tom nepomůže, že se tu a tam zvyšuje komfort lidského života a znalosti celé řady užitečných věcí – třeba v medicíně, zemědělství a jině. Opravdu nepomáhá tělesná prosperita, vzdělání, zdraví a komfort. K čemu je vzdělaný, zdravý, spokojený a dobře vykrmený bezcharakterní člověk, který následkem své špatné víry a života v omylech nakonec musí udělat zlou věc, navíc za pomoci velmi účinné techniky a se spoustou dalších, jemu podobných pomocníků? K čemu jsou zdraví, dobře vykrmené leč nevyvážené děti, ze kterých vyrastou v lepším případě nevědomí pomocníci zla, v horším případě sami zločinci? Budete chválit medicínu za to, že váš vrah byl v mládí očkován a nedostal obrnu? A že mu díky vyspělé technice neselhalo pistole a dobře fungoval mobil? Budete mít hrdý pocit, že vás do moderního krematoria nepovezou na žebříňáku, ale moderním autem? Budete šťastni, že s rakovinou ležíte v moderně zařízené nemocnici a umíráte obklopeni nejmodernější technikou? Je lepší toto, nebo by bylo lepší žít bez techniky, ale i bez rakoviny? A bez hrozby globálního zničení? A bez hrozby, že krvavá lázeň 20. století se bude opakovat i v 21. století, možná ale už úplně naposledy?

Ne, nejsem bojovník proti technice ani ekologický aktivista. Mluvím jen o prioritách hodnot a o tom, že cesta, kterou jde moderní společnost, je cesta do pekel. Technika v rukách moderního hloupého člověka, jehož mozek je naplněn nejružnějšími omyly v základních životních oblastech, je sebevraždou pro lidstvo.

Ano, blázní se v tomto světě radují a často si jej chválí. Mají dobrou náladu a na „nepotopitelném Titanicu“ si ryčně zpívají. Téměř všechno, čemu ve svém



ZE ŠKOL VYCHÁZÍ MLÁDEŽ, KTERÁ SICE UMÍ MNOHEM VÍC NEŽ JEN ČÍST, PSÁT, A POČÍTAT, ALE MNOHEM MĚNĚ SE UMÍ CHOvat, NEZNÁ SMYSL ŽIVOTA, NEVÍ, ODKUD JSME, VĚŘÍ V NEUVĚRITELNÉ NESMYSLY (EVOLUČNÍ TEORIE, MYLNÝ POHLED NA MANŽELSTVÍ, MRAVNOST, SEX, HODNOTU LIDSKÉHO ŽIVOTA A JEHO PŮVOD APOD.) A MÁ FALEŠNÝ POCIT SVOBODY A VLASTNÍHO NÁZORU.

životě věří, je ve skutečnosti jinak. Jejich špatná víra je důvodem, proč tomuto světu škodí a připravují jej na katastrofu globálních rozměrů. Zvolili sobě a svým dětem pohodlný život v majetku, dali přednost zdraví, zábavě, penězům a vědomostem o hmotě – tím jim ale uteklo to nejdůležitější poznání, a proto žijí v omylech. V omylech o této době, o původu života a člověka, o náboženství, smyslu a cíli všeho bytí, v omylech o manželství či výchově dětí. Nevědí „proč“, nevědí „odkud“ a nevědí ani „kam“. A proto ani nevědí „jak“. Ano, mají své názory, problém je, že mylné. A tak připravují sobě i svému okolí bidný konec.

V omylech lze nějakou dobu i komfortně a spokojeně žít, podobně jako na lodi, do níž teče. Než se potopí, lze trávit čas vším možným, případně si dělat legraci z těch, kteří se snaží ostatní varovat a ucpávat díry. „Kdo se směje naposledy, ten se směje nejlépe.“ Aby se člověk mohl smát i v té poslední chvíli – a to přejí všem – je třeba, dokud je čas, věnovat život hledání pravdy, možná i s pláčem a bolestí. Dát si práci a dohledat informace o tom, jak věci skutečně jsou, co by mělo být tím správným životním směrem a smyslem, čemu věnovat čas, co přijmout a co v životě odmítnout z nabídek, které mi společnost a okolí dává. Se kterým proudem jít a kterému se postavit. Dá to trochu práce, ale velmi moc se tato práce vyplatí! □

**Z knihy Paula Kábrta
„Jak se nezbláznit“.**

BSE souvisí s krmením mléčnou náhražkou

Japonským krávám, které byly pozitivně testovány na bovinní spongiformní encefalopatii (BSE), známou jako nemoc šílených krav, byla podávána mléčná náhražka vyrobená v továrně v severním Japonsku.

Tato mléčná náhražka se vyrábí z práškového odtučněného mléka s přidáním plazmatických bílkovin získávaných z vepřového a hovězího loje.

Není známo, jak přesně dochází k přenosu infekce, vědci se však domnívají, že roli hraje masokostní moučka, což je bílkovinný přípravek vyráběný z rozdrčených vnitřních orgánů, kůže a kostí krav a dalších zvířat.

Japonské ministerstvo zemědělství oznámilo, že nechá porazit všech 5 129 krav krmených masokostní moučkou.

Obezita a vyšší riziko překyselení žaludku

Tým dr. Streetse z Princess Margaret Hospital v britském Swindonu zjistil silnou korelaci mezi nadužhou a výskytem GERD, což je onemocnění, při kterém se kyselá žaludeční šťáva dostává zpět do jícnu. Vědci sledovali 70 mužů a žen s diagnózou tohoto onemocnění, u kterých měřili index tělesné hmotnosti.

Příčinou problémů jsou zřejmě tukové usazeniny ve svěrači jícnu anebo okolních tkáních, případně změny nitrobráňního tlaku, uvedl dr. Streets.

Archives of Surgery 2001;136:1014-9

Hormon ukazatelem rizik srdečního onemocnění

Podle nového výzkumu mohou být hladiny hormonu leptinu, který je vylučován tukovými buňkami, jedním z klíčů k určení rizika srdečního onemocnění – možná stejně důležitým, jako jsou hladiny krevního cholesterolu a tlaku.

U mužů, kteří již měli problémy se srdcem, byla hladina tohoto hormonu o 16% vyšší než u zdravých mužů. A s každým zvýšením hladiny leptinu o 30% stouplo riziko infarktu anebo jiné kardiovaskulární „příhody“ o 25%.

Výzkum byl vypracován v Glasgow Royal Infirmary ve Skotsku a zúčastnilo se jej 377 mužů, kteří prodělali infarkt anebo se podrobili zákrokům, které měly za cíl vyčistit jejich ucpané koronární cévy během minulých pěti let. Výsledky byly porovnávány s 800 zdravými muži podobného věku a obdobného kuřáckého profilu.

Circulation 2001;104

TOUHA PO SPOLEČENSTVÍ

Naše osamocenosť je ve většině případů výsledkem naší vlastní volby. Neradi jsme závislí na někom jiném a kdykoli je to možné, snažíme se dokázat si, že jsme pány situace a že můžeme sami učinit svá rozhodnutí. Tato sebedůvěra v mnohém přitahuje. Dává nám pocit síly, dovolí nám rychle se pohybovat, nabízí nám uspokojení, že jsme sami sobě šéfem, a slibuje nám mnoho ocenění a odměn.

Ale na rubu této sebedůvěry je osamělost, odloučení a stálý strach z toho, že to v životě nezvládneme.

Já sám jsem zažil obě strany individualismu: ocenění a trest. Jako univerzitní profesor jsem byl schopný a oblíbený učitel s mnoha akademickými hodnostmi, ale na konci toho všeho jsem se cítil docela sám. I přes všechnu chválu, které se mi dostalo, když jsem mluvil o společenství, neměl jsem pocit, že bych někomu doopravdy patřil. Když jsem přesvědčivě dokazoval důležitost modlitby, sám jsem ztratil schopnost najít dostatek klidu k modlitbě. Zatímco jsem nabádal k vzájemné přístupnosti jako způsobu duchovního růstu, sám jsem byl dost opatrný, a dokonce v obraně tam, kde byla v sázce moje vlastní pověst. Odrazovým můstkem pro akademiky je konkurence – dokonce i pro ty, kteří hlásají soucit – pokud nechtějí přijít o místo!

Udělat soucit odrazovým můstkem života, být otevřený a přístupný k ostatním, zaměřit se na utváření společného života a dovolit modlitbě, aby byla dechem vašeho života..., to všechno vyžaduje ochotu zbourat neschetné zdi, které jsme vystavěli mezi sebou a ostatními, abychom uchovali své vlastní bezpečné odloučení. To je celoživotní a náročná duchovní bitva, protože zatímco jednou rukou zdi bouráme, druhou stavíme jiné. Poté, co jsem odešel z univerzity a zvolil jsem život v komunitě, poznal jsem, že, dokonce i ve společenství, jsou mnohé způsoby, jak hrát hry na ovládání individualismu. Ve skutečnosti vyžaduje opravdové obrácení víc než změnu místa. Vyžaduje změnu srdce.

Po čem doopravdy toužíme? Když jsem se pokoušel naslouchat svým vlastním nejhlubším touhám stejně jako touhám ostatních, zdálo se mi, že slovo, které by nejlépe vystihlo touhu lidského srdce je „společenství“. Společenství znamená „spojení s“. Bůh nám dal srdce, které zůstává neklidné, dokud nenajde úplné společenství. Hledáme ho v přátelství, v manželství, v komunitě. Hledáme ho v sexuálním vztahu, ve chvílích nadšení, v poznání našeho talentu. Hledáme ho skrze úspěch, obdiv a ocenění. Ale ať hledáme kdekoli, to, co hledáme, je společenství.

Když jsem se – spolu s více než šedesáti tisíci lidmi, kteří jim tleskali, a miliony dalších u televizních obrazovek – díval do tváří výherců zlatých medailí z olympiády, zachytil jsem záblesk chvilkového pocitu společenství. Zdálo se, jakoby konečně dosáhli lásky, pro kterou tak dlouho pracovali s naprostou odevzdaností. Přesto se však na ně velmi brzy zapomene. Za čtyři, osm nebo dvanáct let je na jejich poli úspěchu vystřídají jiní a jejich krátkou chvíli slávy si bude pamatovat jen velmi málo lidí.



Když jsem se pokoušel naslouchat svým vlastním nejhlubším touhám stejně jako touhám ostatních, zdálo se mi, že slovo, které by nejlépe vystihlo touhu lidského srdce je „společenství“.

Ale naše touha po společenství stále trvá. Je to Bohem daná touha, která způsobuje nesmírnou bolest stejně jako nesmírnou radost. Ježíš nám přišel oznámit, že naše touha po společenství není marná, ale bude naplněna jen tím, který nám ji dal. Pomíjivé chvílky společenství jsou pouze náznakem Společenství, které nám slíbil Bůh.

Opravdovým nebezpečím je pro nás nedůvěra naší touze po společnosti. Ale je to Bohem daná touha, bez níž by naše životy ztratily smysl a naše srdce by vychladla. Skutečný duchovní život je život, ve kterém si neodpočineme, dokud nenajdeme spočinutí v objetí toho, který je otcem i matkou všech našich tužeb.

PŘEKONÁNÍ NAŠICH ZRANĚNÍ

My lidé velmi strádáme. Mnoho, jestli ne většina, našich strádání pochází ze vztahu k těm, kteří nás milují. Jsem si vědom toho, že moje hluboká bolest a sklíčenost nemají původ v otřesných událostech, o kterých se dozvídám z novin nebo z televize, ale ve vztazích s lidmi, se kterými sdílím svůj každodenní život. Muži a ženy, kteří mě mají rádi a jsou mi velmi blízcí, mě také zraňují. Jak stámem, často zjišťujeme, že ne vždy jsme byli milováni dobře. Ti, kteří nás milovali, nás také často využívali. Ti, kteří o nás stáli, nám často záviděli. Ti, kteří nám hodně dávali, od nás žádali mnoho na oplátku. Ti, kteří nás chránili, nás v kritických situacích chtěli vlastnit. Často cítíme potřebu rozlišit, jak a proč jsme zraňováni, a nezdíka docházíme k děsivému závěru, že láska, které se nám dostalo, nebyla tak čistá a prostá, jak jsme si představovali.

Tyto věci je nutné rozlišovat, zvláště pokud se cítíme být ochromeni strachem, obavami a temnými popudy, kterým nerozumíme.

Ale nestačí jen pochopit svá zranění. Nakonec musíme najít svobodu k jejich překonání a odvahu odpustit těm, kteří nám je způsobili. Velkým nebezpečím je uvíznout v hněvu a zášti, protože potom

JEŽÍŠ – SVĚTLO

Světlo se dotýká prapůvodní lidské touhy, touhy po životě a po štěstí. O milujícím člověku říkáme, že vnáší světlo do našeho života. Je to symbol poznání a osvícení, po kterém lidé toužili odnepaměti.

Na adresu této touhy po světle a osvícení prohlašuje Ježíš: „Já jsem světlo světa; kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života“ (Jan 8, 12). Snaží se tím vyjádřit, že do lidské temnoty vnáší světlo. Všude, kam přichází, je svět jasnější. Kdo sebere odvahu spolehnout se na něho, přestane tápat v temnotě, začne se orientovat a jeho život bude světlejší a šťastnější.

To, že je sám světlem světa, demonstrovuje na konkrétním znamení, když uzdraví člověka slepého od narození: jde o symbol naší životní situace. Už od narození nedokážeme správně vidět a slepě tápeme svou existencí. Nechceme vidět pravdu o sobě a raději se ukolébáváme iluzemi, které jsme si o životě „vyrobili“.

Pán se pouští do uzdravení slepého nejprve tím, že plivne na zem. Potom vytvoří z prachu a sliny blátivou kaši a potře jí nemocnému oči (srovnej s Jan 9, 6). Nakonec ho pošle umýt se k rybníku Siloe. Když se muž opět vrátí, vidí.

V tomto vyprávění o uzdravení jsou vyjádřeny dva prvky. Prvním je motiv země. Ježíš potře slepci oči blátem, aby mu tím sdělil: „Pocházíš ze země. Proto můžeš prohlédnout jediné tehdy, přijmeš-li svou pozemskost i svou vnitřní nečistotu.“ Vidět znamená poznat pravdu o sobě i s jejími nepříjemnými stránkami. Země se latinsky řekne „humus“. Od tohoto výrazu je odvozen výraz „humilitas“ neboli pokora. Kdo setrvá v preludech o sobě a odmítne pohlédnout pravdě do očí, oslepne. Pouze ten, kdo se odváží sestoupit do vlastního člověčenství, dokáže se na sebe podívat otevřenými očima a přijmout pravdivý obraz o sobě.

Druhým motivem je setkání s Kristem. Siloe (šeljach) znamená „Posel“ (srovnej s Jan 9, 7). U rybníka se slepý setkává s Bohem poslaným Mesiášem. Jan to chápe jako symbol křtu a také prvotní církev chápala křest jako osvícení. Víra dává člověku schopnost vidět nově. Ten, kdo uvěřil, vidí hlouběji a dokáže postihnout podstatné. Proniká do podstaty věci a skutečnost vidí takovou, jaká je. Odkládá černé brýle pesimismu, případně růžové brýle svých pokusů potlačovat skutečnost nebo jí unikat. Oba obrazy bláta a rybníka poukazují na nové stvoření člověka Ježíšem. Jedině on dokáže člověku vrátit podobu zamýšlenou Stvořitelem. Snímá mu z očí slepé skvrny, které kalily tu nádhernou bytost, kterou ve stvoření zamýšlel Bůh.

V Kristových výrocích o světle je vyjádřena zkušenost, kterou s jeho osobností učinil Jan a okruh jeho následovníků. Ta znamená, že se v jeho blízkosti lidé odvažují otevřít oči a všechno jim začíná být jasné. Přestávají tápat v temnotě a jsou osvíceni vírou. Vnímají vnitřní světlo, které Bůh vložil do každého z nás, a přestávají se nořit do temnoty svých depresí.

Ježíšova slova i chování vyzařují světlo, v němž se rozjasní temný obzor. Jeho slovo vnáší světlo do temnoty našich myšlenek a emocí. Najednou je všechno jasné a my vidíme podstatu věci. Poznáváme pravdu veškerého bytí a poznáváme i pravdu sami o sobě. □

**Z knihy Anselma Grúna „50× Ježíš“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří.**

bychom žili jako jedinci, kteří si neustále stěžují, že v životě není žádná spravedlnost.

Ježíš nás přišel zachránit od těchto sebezničujících stížností. Říká: „Zbavte se svých stížností, odpusťte těm, kteří vás dost nemilují, přeneste se přes své pocity,

že jste odmítáni, a budete mít odvahu uvěřit, nepadnete do propasti nicoty, ale do bezpečného objetí Boha, jehož láska zahojí všechny rány.“ □

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

Ježíš, jak jej neznáte

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

KURZ VAŘENÍ / PROJEKT KZ '05

11. ledna VIII. setkání
25. ledna Projekt KZ '05 (úvod)
8. února IX. setkání
22. února X. setkání, Projekt KZ '05
8. března XI. setkání

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

12. ledna
Novoroční předsevzetí –
aneb jak formovat nový návyk
(J. Konečná)

19. ledna
How to Lose Weight*
(J. Scharffenberg)

26. ledna
Náboženské sekty v České republice
(J. Hynek)

2. února
Lower Your Cancer Risk*
(J. Scharffenberg)

9. února
Smích a imunita
(R. Uhrin)

16. února
Přírodní antibiotika
(J. Konečná)

2. března
Diabetes Prevention*
(J. Scharffenberg)

* Přednášky dr. J. Scharffenberga z Loma Linda University (USA) jsou promítané z videa (v angličtině).

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTRVTEK) v 18,30**

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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.

JÁHLOVÁ POMAZÁNKA S HRÁŠKEM

2 šálky uvařených jáhel (1 š = 2dl),
1 šálek mraženého hrášku, 2 pl dušené cibule, 4 čl sušeného francouzského droždí, 1,5 čl würlzu, 1 čl kurkumy, 4 pl slunečnicového oleje, 1/2 šálku vody

Všechny suroviny v mixéru nejmenno umixujeme.

Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či ochucovadel.

Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme zeleninou.

VÝROBA CELOZRNNÉHO CHLEBA A PEČIVA

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

kvásek: 1 pl mouky, špetka soli, 1 pl přírodního cukru, 75g čerstvého droždí (1,5 kostky), 2 šálky vlažné vody (1 š = 1,8dl)

těsto: 6 šálků polohrubé mouky, 6 šálků celozrnné pšeničné mouky, 2 šálky ovesných vloček, 3/4 šálku lněného semínka, 1,5 pl drceného kmínu (nasucho osmahlého), 1–2 pl přírodního cukru, 1/2 pl soli, 3 šálky vlažné vody

Mírným smícháním uvedených surovin připravíme kvásek, který necháme na teplém místě nakynout.

Lněné semínko na kávovém mlýnku zčásti pomeleme a smícháme s ostatními suchými surovinami.

Přidáme nakynutý kvásek a vodu a hnětením vypracujeme těsto, které následně necháme nakynout.

Po nakynutí pomůžeme pracovní stůl a oddělíme si (podle potřeby) díl na chléb a díl na pečivo (rohlíky, žemle atp.).



Díl na chléb rozdělíme podle velikosti chlebové formy, prohněteme, vytvarujeme válec a vložíme do vymaštěné chlebové formy, necháme nakynout.

Díl na pečivo prohněteme, vytvarujeme válec a dělíme na stejné kousky, které ukládáme na mírně vymaštěný plech (kousky můžeme tvarovat podle vlastní fantazie), kde je necháme nakynout. Můžeme posypat různými druhy semínek.

Nakynutý chléb i pečivo vkládáme do vyhřáté trouby (180°C) a pečeme – pečivo kolem 15 minut, chléb je třeba dopékat asi na 160°C celkem 35–50 minut.

Po upečení necháme pečivo vychladnout (chléb vybereme z formy a vložíme na rošt).

NUDLOVÉ HAŠÉ S TOFU A OLIVAMI (3–4 PORCE)

Toto netradiční jídlo je nenáročné na přípravu. Kombinací uvedených surovin dosáhneme zajímavé chuti. Nudlové hašé má hustou omáčkovitou až kašovitou konzistenci. Můžeme podávat při obědě jako hlavní chod.

1 větší cibule, 1 pl oleje, 1,5 čl würlzu, 1/2 čl rozmarýnu, 1/2 čl bazalky, 5 šálků vroucí vody (1 šálek = 1,4dl), 1,5 šálku celozrnných žitných vlasových nudlí, 1 střední okurka (150g), 3/4 čl kurkumy, 1 pl olivového oleje, 1 kostka česnekového bílého tofu, 1 pl sójové omáčky shodou, 10 ks černých vypeckovaných oliv

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli, ochutíme a zalijeme vodou. Do vařící tekutiny vsypeme vlasové nudle a vaříme téměř do rozvaření (8–10 minut).

Přidáme na malé kostky nakrájenou okurku a kurkumu a ještě asi tři minuty podusíme. Podle potřeby dochutíme shoyou nebo solí.

Na oleji osmahneme na kostičky nakrájené tofu, zalijeme sójovou omáčkou a přidáme na kolečka nakrájené olivy.

Na talíř servírujeme nudlové hašé, na které vkládáme osmahnuté tofu s olivami. Celé jídlo můžeme ozdobit rajčetem nakrájeným na měsíčky a čerstvou petrželovou natí. □

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin,
autor „Biokuchařky Country Life“.**

FÍKY

Fíky jsou bohaté na vitamíny E, B-6, B-1 a B-2. Mezi hojně zastoupené minerály patří draslík, vápník, hořčík a železo.

Fíky jsou lehce stravitelné a působí nejen močopudně, ale i jako mírné projímadlo. Jejich konzumace se doporučuje zejména při následujících zdravotních problémech:

Fíky, bez ohledu na způsob přípravy, ale zejména sušené (a krátce před použitím namočené ve vodě) působí proti infekcím v hrudníku. Zmírňují kašel, usnadňují vykašlávání a změkčují dýchací cesty. Jsou vhodné zejména v případě chronické bronchitidy, ale i při akutních stavech způsobených prochlazením anebo chřipkou.

Čerstvé fíky a namočené sušené fíky jsou užitečné zejména při zpomalené střevní peristaltice. Působí úplně stejně jako sušené švestky. Zklidňují trávicí soustavu a pohánějí „lenivá“ střeva, což urychluje pohyb stolice.

Pro svůj osvěžující účinek jsou fíky velmi vyhledávanou potravinou při anémii anebo fyzické či psychické únavě. Těhotné ženy a kojící maminky, dospívající a všichni, kteří jsou fyzicky (sportovci) anebo psychicky (studenti) aktivní, mohou najít ve fíkách výživnou, snadno stravitelnou a vysoce energetickou potravinu.

Chcete-li vychutnat svěžest a lahodnost fíků, musíte jíst takové, které dozrálý na stromě. Když se fíky sbírají zelené, nikdy zcela nedozrají. Čerstvé fíky bývají na trhu jen několik týdnů v roce, protože se obtížně přepravují a skladují.

Sušením ztrácejí fíky dvě třetiny obsahu vody, čímž se velmi zkoncentruje jejich obsah cukrů, vitamínů a minerálů. Prodávají se celý rok. Před jedením je možno je vložit na noc do vody, aby se obsah vody znovu doplnil.

Šest sušených fíků uvařených v půl litru sójového (ovesného, rýžového) mléka je výborným lékem proti kašli a pro vykašlávání, zvláště přidáme-li několik lžic medu.

Ze sušených fíků, mandlí a aromatických bylin se peče fíkový koláč, který dodá velké množství energie a posilní celé tělo. □

Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Zdravie a sila v potravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

NEWSTART®

Rekondiční a výukové pobyty '05

- zdravá strava
- škola vaření
- rehabilitace
- masáže
- vodoléčba
- sauna
- relaxace

Vhodné zejména pro lidi s:

- nadváhou
- hypertenzí
- cukrovkou
- chorobami srdce
- chorobami cév
- vyšší hladinou
cholesterolu



Bližší informace & přihlášky: str. 22

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO ECO s.r.o., Sportovců 520, Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029
www.tofu.cz

DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

Stovky (celkem již přes tisíc, jen v letošním roce asi dvě stě padesát) účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací.

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechťejí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní.

Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlep-

šení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí a společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

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 perlickových 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 po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám



NEWSTART '05

změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 950 Kč. Cena týdenního pobytu v hotelu Javor v obci Řeka (Těšínské Beskydy) činí 3 550 Kč, v DsJ na Gruni (Beskydy) ceny od 3 250 Kč. 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 Žizka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '05

Hotel Javor, Řeka (Beskydy): 27. 2.–6. 3. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 3.–10. 4. 2005 □

Hotel Javor, Řeka (Beskydy): 15.–22. 5. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 7. 2005* □

Hotel Maxov (Jizerské hory): 17.–24. 7. 2005* □

Dům SJ, Gruň, (Beskydy): 28. 8.–4. 9. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 10. 2005 □

* 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, email: newstart@countrylife.cz

WEBOVÉ STRÁNKY

Country Life ve spolupráci se Společností Prameny zdraví vyvinul informační interaktivní webové stránky – adresa je www.magazinzdravi.cz.

Na těchto stránkách naleznete stovky studií o vztahu zdraví a životního stylu, recepty zdravé výživy, otázky a odpovědi lékaře, archiv časopisu Prameny zdraví (množství článků s možností fulltextového vyhledávání), e-vydání knih o zdravé životosprávě i seznam knih distribuovaných o.s. Život a zdraví, programy Klubů zdraví po celé ČR, informace o programu a rekondičních pobytech NEWSTART, můžete odskočit do katalogu zdravé výživy firmy Country Life, výhledově zde bude zveřejněn korespondenční kurz zdraví (s možností vyplnění kontrolního dotazníku – i s vyhodnocením)...

KLUBY ZDRAVÍ

Občanské sdružení Život a zdraví (ve spolupráci s Oddělením zdravotně osvětových aktivit společnosti Country Life) připravilo celoroční projekt Kluby zdraví 2005, který byl podán do výběrového řízení Projektů podpory zdraví v rámci Národního programu zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR. Projekt bude realizován ve dvaceti vybraných Klubech zdraví (z celkem asi padesáti) v celé České republice.

Účastníci projektu absolvují vstupní a výstupní měření cholesterolu, krevního tlaku, BMI, váhy, tuku, glukózy, vstupní a výstupní test na určení stup-

ně rizikovitosti životního stylu, výstavku zdraví (Health Expo), celoroční preventivní program (minimálně jedno setkání měsíčně), přednášky a prezentace zaměřené na prevenci nejdůležitějších civilizačních chorob, praktické kurzy přípravy zdravých pokrmů, konzultace, diskuse a další aktivity. Setkání Klubů zdraví pomáhají v příjemné a motivující atmosféře realizovat takové změny životního stylu, které podstatně zlepšují zdravotní vyhlídky frekventantů.



KLUBY ZDRAVÍ

KORESPONDENČNÍ KURZ ZDRAVÍ

Ostravské Středisko korespondenčních kurzů připravilo pro zájemce, kteří dávají přednost samostudiu anebo nemají možnost docházet někam na přednášky či do Klubu zdraví, nový korespondenční kurz zdraví o dvanácti lekcích. Tituly jednotlivých lekcí jsou: Vezmi zdraví do svých rukou, Jak vychutnat život, Zdravé srdce a kosti, Pohybem ke zdraví, Jak zvládat stres, Drogy – brát je, či nebrát? To nejdůležitější o kouření, Zdravá tělesná hmotnost, Prevence rakoviny, Rostlinná strava, Zdravé rodiny, Sebeúcta.

Bližší informace o všech výše zmíněných aktivitách získáte na bezplatné informační lince Společnosti Prameny zdraví 800-105-555. □

giro

www.magazinzdravi.cz

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 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

ROZMARÝN

Rozmarýn pěstujeme v květináči. Jako koření používáme čerstvé nebo sušené listky. Hodí se do polévek, marinád, bylinkových pomazánek, k přípravě rostlinného masa seitanu. Dlouhým vařením zhořkne. Rozmarýnem ochucujeme květák, hrachovou kaši a špenát. Rozmarýn povzbuzuje nervovou soustavu a krevní oběh. Zlepšuje zažívání a zmírňuje nadýmání. Kombinujeme s levandulí, majoránkou, dobromyslem, jalovcem, meduňkou, mátou, bazalkou a citrónem.

SATUREJKA

Používá se čerstvá nať a listky. Po usušení její vůně ještě zesílí. Přidáváme ji do luštěnin, polévek, salátů, k nakládání zeleniny a hub. Výborně se hodí k zelí, květáku a kapustě. Má ostřejší chuť, proto se doporučuje používat místo pepře. V případě neslaných diet nahrazuje sůl. Působí proti průjmu a nadýmání. Kombinujeme s anýzem, mátou, levandulí, bazalkou a cibulí.

ŠALVĚJ

Jako koření se používají listy a vrcholky stonků před rozkvetem. Čerstvé listy mají výraznou chuť (po usušení ji ztrácejí). Používá se do pirohů s náplní ze zelí, rajčat, rýže a tofu. Přidává se i do karbenátků. Hodí se také do bylinkového másla, cibulové polévky. Uspadňuje zažívání, ovlivňuje činnost jater a žlučníku, zabraňuje pocení a dezinfikuje dutinu ústní. Kombinuje se s tymiánem, levandulí, rozmarýnem, mátou, meduňkou, yzopem a citrónem.

kuko

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.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR 7115

P.P.

10639/02

160 00 Praha 6

OP

margarín
Omega 3

VITAQUELL

Obsahuje čistě rostlinné Omega 3
mastné kyseliny. Vhodný základ
pro zdravou životosprávu
s nízkým obsahem tuku.

Výhradní dovozce a distributor:



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...



nehydrogenováno
a neesterifikováno

Navštivte magazín zdravého životního stylu www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2005) – 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