



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

VĚDCI ÚTOČÍ NA MĚSTA

Někteří studenti dávají svým učitelům jablka. Studenti Tatány Tvanovy jí nadělili několik tun brambor.

A to není vše, jak slečna Tvanová, ředitelka gymnázia v Raimale, ukázala při rychlé procházce školními sklepy. Společně s brambory jsou uskladněny přímo pod její kancelář zavařovací sklenice se zeleninou, která byla sklizena a zpracována v areálu školy. Blízký skleník, který je nyní pokrytý sněhem, je v létě užíván k pěstování zelí, okurek a rajčat.

„Nemá smysl děti učit pouze ve školních lavicích,“ říká slečna Tvanová. „Chceme jim rovněž ukázat, jak jíst zdravěji.“

Hodiny pěstování zeleniny, které dává slečna Tvanová, jsou součástí ambiciózní

Z OBSAHU:

SPÁNEK BEZ DECHU	3
VEJCE A JÁ	6
VITAMÍNY A RAKOVINA	8
LIST MALINÍKU.....	9
PROTI VYHOŘENÍ	10
KRÁSKA A ZVÍŘE	12
FAUSTOVSKÉ SMLOUVY....	14
NEDOSTATEK LÁSKY 2/	16
FILM: UMUČENÍ KRISTA.....	18
RECEPTY COUNTRY LIFE... 20	



Foto: Tomáš Bém

kampaně na zlepšení zdraví obyvatelstva, která začala v sousedním Finsku a nyní inspiruje podobné projekty po celém světě. K tomu, aby pomohli lidem změnit jejich zvyky, počínaje konzumováním jídel bohatých na nasycené tuky, přes kouření až k pití, používají vládní úředníci přímý

**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**

přístup, který nemá v dějinách zdravotnické obdoby.

Základní myšlenkou je zaangažovat v tomto úsilí celou komunitu. To zahrnuje zdravotnické pracovníky, kteří navštíví město a přesvědčí místní představitele, od zástupců státu, přes učitele a pracovníky nemocnic o výhodách zdravého života a pozvou je, aby se o tuto dobrou zprávu podělili s místním obyvatelstvem. Zdravotníci dokonce navštěvují místní farmáře, které přesvědčují o nutnosti pěstovat zdravější plodiny. Někdy organizují soutěže, které dávají městu za úkol dosažení nějakého cíle, jako např. vymýtí kouření či snížit hladinu cholesterolu.

Dramatické výsledky

Tento agresivní přístup už přinesl na některých místech své ovoce. Za poslední tři desetiletí snížila Severní Karélie, což je finská provincie, ve které program vznikl, počet infarktů, úmrtí na srdeční onemocnění a úmrtí na rakovinu plic v každém případě asi o 70 %. Průměrná délka života se u mužů prodloužila ze 63 let na asi 73 let a poté, co Finové v roce 1977 rozšířili program na celou zemi, celková úmrtnost na srdeční onemocnění se snížila na polovinu. Světová zdravotnická organizace (WHO) v současné době spouští zkušební verze tohoto programu po celém světě, od Číny přes Jižní Ameriku až po Střední Východ.

„Řešení, které našli v Severní Karélii, je pro nás velmi významné,“ říká Tom Kottke, kardiolog na Mayo Clinic v Rochesteru v Minnesotě a vedoucí CardioVision 2020, což je program touto klinikou sponzorovaný, který finský program do značné míry kopíruje.

Program CardioVision, který začal před dvěma lety a jehož loňský rozpočet činil 250 000 dolarů, usiluje o to, aby se Olmstedský okres ve státě Minnesota stal během následujících dvaceti let po stránce kardiiovaskulárních onemocnění nejzdravějším okresem celých USA. Mezi iniciativami, které mají sloužit dosažení tohoto cíle, jsou soutěže v chůzi a program, který vysílá dobrovolníky do místních restaurací, aby vypočítali množství sodíku, kalorií a nasycených tuků, které obsahuje každé jídlo jídelníčku. Jídla, u kterých se zjistí, že jsou mimořádně zdravá, jsou pak na jídelníčku označena.

Ruská verze tohoto programu je postavena před velkou výzvou. Úmrtnost na srdeční onemocnění patří totiž u ruských mužů k nejvyšším na světě, zřejmě v důsledku stravy přesycené tukem a vysoké spotřeby tabáku a alkoholu.

Zabiják číslo 1

Kardiiovaskulární onemocnění jsou celosvětově zabijákem č. 1 – a situace se stále zhoršuje. Podle amerického Střediska pro léčeni a prevenci chorob se snižování úmrtnosti na srdeční onemocnění v USA poprvé po dlouhých letech zpomaluje. V chudých rozvojových zemích úmrtnost na srdeční onemocnění rychle roste. Vysvětlení, která nabízejí odborníci, se různí. V Rusku je dnes více lidí, kteří si mohou dovolit tučné jídlo, tabák a alkohol. U Číňanů, kteří měli tradičně velmi nízkou úmrtnost na srdeční onemocnění i množství nasyceného tuku ve stravě, nyní stoupá hladina krevního cholesterolu a zvyšuje se krevní tlak. Experti citují přitažlivost západního životního stylu charakterizovaného rychlým občerstvením, kouřením a nedostatkem pohybu.

Velkou otázkou je, zda tyto chudé země musejí udělat všechny základní chyby, které udělaly západní země, „anebo je mohou přeskočit a předejít tak celosvětové explozi srdečních onemocnění,“ říká dr. Erkki Vertanainen, vedoucí oddě-



PEKKA PUSHKA, LÉKAŘ A EPIDEMIOLOG, KTERÝ PROJEKT VYMYSLIL A BYL JEHO HLAVNÍM PRŮKOPNÍKEM PO TĚMĚŘ TŘICET LET, SI UVĚDOMIL, ŽE SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ NĚNÍ PROBLÉMEM POUZE NĚKOLIKA NÁCHYLNÝCH JEDINCŮ, ALE ŽE JE DŮSLEDKEM ŽIVOTNÍHO STYLU CELÉ KOMUNITY. JE PROTO TŘEBA PŘESVĚDČIT CELOU POPULACI, ABY ZMĚNILA SVÉ NÁVYKY.

lení epidemiologie a podpory zdraví na Finském zdravotnickém institutu.

Jak tedy Finové dosáhli úspěchu? Tvrdohlavým přesvědčováním.

Program se zrodil v provincii Severní Karélie, asi dvě stě kilometrů od Pitkaranta. Před třiceti lety měl tento nejchudší finský kraj dvakrát vyšší nemocnost na srdeční onemocnění než Finsko jako celek.

Pekka Pushka, lékař a epidemiolog, který projekt vymyslel a byl jeho hlavním průkopníkem na Ministerstvu zdravotnictví po téměř třicet let, si uvědomil, že srdeční onemocnění není problémem pouze několika náchylných jedinců, ale že je důsledkem životního stylu celé komunity. Je proto třeba přesvědčit celou populaci, aby změnila své návyky.

„Co se nám podařilo lépe než USA, je, že se nám povedlo uvést do pohybu celou komunitu,“ říká Vesa Korpelainen, kteří řídí kancelář projektu v Severní Karélii ve městě Joensuu.

Částečně to znamenalo přimět místní obyvatele, aby začali na péči o zdraví hledět jiným způsobem. Lidem bylo zřídko řečeno, aby převzali odpovědnost za své zdraví či aby dbali na svůj jídelníček anebo byli fyzicky aktivní. Pokud člověk onemocněl, šel k lékaři, a to bylo vše. První výzvou pro dr. Pushku a jeho tým byla změna místní stravy. V roce 1972 sestávalo typické jídlo v Severní Karélii z tučných mléčných výrobků a uzenin. Cokoliv zeleného bylo odmítáno jako „žrádlo pro zvířata,“ říká sedmapadesátiletý dr. Pushka.

Začal tedy spolu se svými kolegy navštěvovat místní farmáře specializující se na mléčnou výrobu i další výrobce potravin, hlásat přednosti stravy s nízkým obsahem nasyceného tuku a povzbuzovat k přechodu na pěstování plodin, jako jsou bobuloviny a jablka. I když byl projekt podporován finskou vládou, vědci nedisponovali žádnými prostředky, kterými by farmáře mohli donutit ke změně. Spoléhali se na pouhé přesvědčování a doufali, že logika jejich argumentů postupně odpor farmářů zlomí.

Najmutí výrobce uzenin

Ve většině případů bylo potřeba řady návštěv, aby se lidé rozhýbali. Jeden výrobce párků souhlasil s nahrazením vepřového masa houbami ve svých výrobcích – ovšem až poté, co sám prodělal infarkt. Jiní byli přesvědčeni osobním rozměrem celé akce. Jednoho jitra se objevil dr. Pushka ve velké pekárně a podařilo se mu přesvědčit výrobce, aby snížil obsah soli v chlebu, který produkoval, z 1,5 % na 0,7 až 1 %. Pekař rovněž souhlasil s tím, že začne namísto živočišného tuku užívat rostlinný olej. Dr. Pushka s kolegy stáli

Dr. Pushka vystupoval každý týden v televizní show, kde mj. měřil tlak a hladinu cholesterolu v krvi asi desítky obyvatel Severní Karélie, které pak vyzval k tomu, aby změnil své zvyky.

Tato televizní série, která byla s přestávkami vysílána patnáct let, se stala pro Finy posedlostí.

celé hodiny v supermarketech a rozdávali letáčky popisující prospěšné účinky lepší stravy, omezení kouření a větší fyzické aktivity. Podařilo se jim přesvědčit představitele škol, aby začali organizovat nekuřácké programy, ve kterých se studenti zavázali, že nebudou po dobu jednoho roku kouřit. Místní představitelé souhlasili s pořádáním soutěží ve snižování cholesterolu. Jeden z nich organizoval kurzy vaření. Ocenění se dostalo místnímu hokynáři, který přesvědčoval zákazníky, aby kupovali méně párků a aby vařili místo na živočišném tuku na rostlinném oleji.

Dr. Pushka vystupoval každý týden v televizní show, kde mj. měřil tlak a hladinu cholesterolu v krvi asi desítky obyvatel Severní Karélie – které pak vyzval k tomu, aby změnil své zvyky. Tato televizní série, která byla s přestávkami vysílána patnáct let, se stala pro některé Finy až posedlostí. Jednoho dne, když mělo být vysíláno další pokračování, řekl jeden soused dr. Pushkovi: „Hej, Pekko, umírám zvědavost. Podařilo se té dívce z předešlého vysílání přestat kouřit?“

Žluté karty

A pak zde byly žluté karty. Dr. Pushka si uvědomil, že řada Finů neví, že mezi vysokým krevním tlakem a srdečním onemocněním je souvislost. Proto přiměl lékaře a sestry, aby měřili hodnotu krevního tlaku prakticky každému návštěvníku místní kliniky a naměřenou hodnotu zaznamenali na žlutou kartičku. Pacienti nosili kartičku u sebe a při další návštěvě lékaře byla na ni zaznamenána další hodnota. Tak mohli mít pacienti neformálně přehled o tom, kam směřuje jejich krevní tlak. Jednalo se o jednoduchý krok – karta se však stala pevným bodem v životě řady lidí a zřejmě i ona

pomohla dostat problém s krevním tlakem pod kontrolu.

„Cizí lidé mne zastavovali na ulici, vytahovali své žluté karty a ukazovali mi, jakého dosáhl pokroku v hodnotách krevního tlaku,“ říká dr. Pushka. „Byli na své pokroky velmi hrdí.“

Tisk i lékařští kolegové zpočátku úsilí dr. Pushky zesměšňovali. Dr. Pushka vlastní svázanou kopii svých oblíbených kreslených vtipů z té doby. Na jednom z nich ukazuje číšník na zákazníka sedícího u stolu a říká dalšímu číšníkovi: „Ujistí se, že se nepokusí propašovat do jídla svoji vlastní sůl.“ Mlékárenský průmysl, který měl hodně co ztratit, zveřejnil v novinách inzeráty, které zpochybňovaly prospěšné účinky snižování cholesterolu.

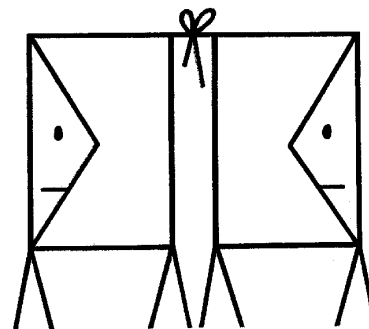
Práce dr. Pushky však přeměnila náhled obyvatel Severní Karélie na vlastní zdraví. Méně než 7 % místních obyvatel si dnes maže chleba máslem, jedná se o prudký pokles oproti 90 % obyvatel, kteří si chleba mazali máslem v roce 1972. Spotřeba zeleniny na jednoho obyvatele se zvýšila ze dvaceti kilogramů ročně na padesát kilogramů ročně. Celková hladina cholesterolu v provincii klesla o 17 %. V několika minulých letech se dostalo některým místním obyvatelům dodatečného zdravotního prospěchu použitím léků na snížení krevního cholesterolu, vedoucí projektu jsou však přesvědčeni, že změna stravy a životního stylu jsou rozhodujícími faktory.

Neexistují žádné přesné údaje o tom, kolik farmářů změnilo pod vlivem kampaně dr. Pushky způsob svého hospodaření. Zamyslete se však nad tímto: dnes je v celém Finsku asi 800 tisíc krav, což je poloviční počet oproti roku 1970. A během stejných tří desetiletí se ve Finsku prudce snížila spotřeba mléčných výrobků na hlavu. Před deseti lety vyráběl jeden z největších výrobců sýra v Severní Karélii, firma Valio Ltd., pouze plnotučné sýry. Dnes obsahuje 40 % výrobků této firmy mnohem méně tuku.

Do světa

Dr. Pushka, který byl nedávno jmenován vedoucím oddělení neinfekčních onemocnění při WHO, slouží dnes po celém světě jako propagátor programu. Během let napomohl vzniku pilotních projektů v Číně, Čile, Íránu a Ománu.

Jeden z prvních pokusů využít program i jinde začal přímo na jeho zápraží. Asi před deseti lety si úředníci v oblasti Pitkaranta začali všimnout úspěchu, kterého Finové dosáhli a požádali o pomoc. Prvním krokem bylo vzdělávání sester, lékařů a učitelů v komunitě asi 70 000 lidí v oblasti prospěchu zdravějšího životního stylu. Místní endokrinolog dnes například



VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ BYLO POTŘEBA ŘADY NÁVŠTĚV, ABY SE LIDÉ ROZHÝBALI. JEDEN VÝROBCE PÁRKŮ SOUHLASIL S NAHRAZENÍM VEPŘOVÉHO MASA HOUBAMI VE SVÝCH VÝROBCÍCH – OVŠEM AŽ POTÉ, CO SÁM PRODĚLAL INFARKT.

řídí diabetologickou školu, kde „se pacienti s cukrovkou učí odhadovat množství kalorií v různých jídlech, aby tak mohli snížit svoji váhu a zmenšit riziko komplikací tohoto onemocnění.“ Podobně jako ve Finsku se zde pořádají soutěže ve zdraví. Prakticky každý rok pořádají místní úřady soutěž, ve které se kuřáci zavážou, že nebudou aspoň jeden měsíc kouřit. Ti, kterým se to podaří, postupují do slosování hodnotných věcných cen a zájezdů. Rok po takové soutěži nekouří 15–20 % jejich účastníků.

Přesto ještě mnoho mužů v Pitkaranta, těsně za hranicemi, kouří, stejně tak jak rostoucí počet žen. Spotřeba alkoholu v této části Ruska stoupla a hladiny cholesterolu poklesly jenom nepatrně. Nedošlo k významnému snížení množství srdečních onemocnění.

Dalším problémem je tvrdošíjný odpor vůči změnám. Vloni v listopadu např. navštívil Anatolije Požilova, který se právě zotavoval z infarktu, zdravotnický pracovník, který tohoto padesátiletého mechanika varoval, aby přestal jíst stravu s vysokým obsahem tuku, kouřit a pít na posezení láhev vodky.

Pan Požilov jen pokrčil rameny a poklepal balíčkem cigaret u svého nemocničního lůžka. „Ruský muž kouří a pije až do padesátky,“ řekl. „A potom, pak už jen lituje sám sebe.“

Organizátoři projektu mají však dlouhodobé plány a poukazují na pozitivní změny, které program přináší. Místní občané nyní používají k vaření hlavně rostlinné oleje namísto sádla a másla. Krevní tlak se podstatně snížil a výskyt hypertenze poklesl o 10 %. □

Gautam Nik, The Wall Street Journal, 14. ledna 2003

SPÁNEK BEZ DECHU

Řecké slovo „apnea“ znamená bez dechu. Lidé s neléčenou spánkovou apnoe přestávají během spánku opakovaně dýchat, a to často více než stokrát za noc, mnohdy i minutu či déle.

American Sleep Apnea Association

Začátkem ledna 2002 jsem se vzbudila s bolestí hlavy, která byla tak silná, že jsem hlavu ani nemohla zdvihnout. Tento problém se mi vracel stále častěji. Poté, co jsem spolkla pár prášků a několikrát se zhluboka nadechla, jsem se začala cítit lépe. Když jsem vstala a dostala se trochu do pohybu, bolest postupně odešla.

Příští ráno se však totéž opakovalo. Když jsem se takto nepříjemně vzbudila šestkrát po sobě, věděla jsem, že je tady nějaký vážný problém. Nedomnívala jsem se, že moje problémy souvisí se stresem, s čím jiným by ale mohly souviset? Ty bolesti byly velmi trýznivé. A proč jsem měla vždycky při probuzení pocit, že jsem se vůbec nevyspala? Věděla jsem, že mám problém s chrápáním a že se ve spánku často převaluji, co to však mělo společného s bolestí hlavy?

Posadila jsem se k počítači, spustila si svůj oblíbený internetový vyhledávač a napsala slova „ranní bolesti hlavy“. Prakticky každá stránka, na kterou jsem se dostala, uváděla nějaké informace o onemocnění zvaném „spánková apnoe“. To mne zaujalo a začala jsem zkoumat dále. Vůbec mne nenapadlo, že to, co zjistím, zcela změní můj život.

Dozvěděla jsem se, že spánková apnoe je velmi reálné onemocnění, které postihuje milióny lidí. U většiny lidí problém typicky začíná vzadu v krku. Měkká záklopka se zde ve spánku propadá a uzavírá jejich dýchací cesty. Mozek, když zjistí, že se mu náhle nedostává kyslíku, vysílá signál do plic. „Nadechněte se, a to ihned!“ V té chvíli se člověk probudí – může to být jenom na okamžik – aby se nadechnul.

Výsledkem je, že se postižení často budí s bolestí hlavy způsobenou nedostatkem kyslíku. Nejvíce znepokojující ze všeho bylo, když jsem se dočetla, že v mnoha případech lidé přestanou ve spánku dýchat a už nikdy nezačnou. Prostě tiše

odejdou. Slyšela jsem bédování „zemřela ve spánku,“ ale nikdy jsem si neuvědomila, že by taková smrt mohla být způsobena onemocněním, se kterým jsem se zřejmě i já právě potýkala.

Diagnóza spánkové apnoe samozřejmě vysvětlovala, proč se vždycky ráno cítím tak mizerně. Chtěla jsem zjistit, co tuto nemoc způsobuje a co bych s tím mohla dělat. Se všemi těmi bolestmi hlavy a rýsujícím se strachem jsem se rozhodla, že se nestanu žádnou další obětí ve statistikách.

Začala jsem zkoumat, jaké jsou možnosti léčení. Na webu jsem našla několik klinik zabývajících se poruchami spánku, kam bych mohla přijít a nechat si udělat řádnou diagnózu. Zjistila jsem, že pokud by to lékaři považovali za nutné, mohla bych dostat dýchací přístroj, který by mi v noci pomáhal mít dostatek kyslíku.

Bylo však něco, co bych mohla udělat já sama? Zjistila jsem, že ano. Odpověď mi zírала přímo do tváře pokaždé, když jsem se postavila před zrcadlo.

Při své výšce 155 centimetrů jsem vážila přes 120 kilogramů, věděla jsem, že to je problém. Dokonce jsem uznávala i fakt, že mé chrápání může být výsledkem této značné nadváhy. Ale spánková apnoe? To se mi zdálo nemožné!

Čím více jsem však pátrala, tím zřetelněji jsem začínala vidět určitý stále se opakující vzorek. I když moje nadváha nemusela být jedinou příčinou mého

onemocnění, jistě mi nijak nepomáhala. S touto myšlenkou jsem zkontaktovala místní kliniku pro poruchy spánku a čekala, až se mi ozvou. Mezitím jsem se rozhodla k vážnému kroku. Zhubnu.

Jako milióny dalších lidí jsem se pokoušela zhubnout i předtím, ale vždycky jsem žalostně selhala. Když však byl nyní možná v sázce i můj život, stala se tato záležitost daleko důležitější. Jedna webová stránka po druhé hlásaly stejné poselství: pokud se mi podaří shodit 5–10 % váhy, projevy spánkové apnoe by se mohly zmírnit. Zatímco jsem čekala na telefon z kliniky, začala jsem svoji cestu za lepším zdravím – kilo po kile.

Dnes se mne lidé ptají: „Jak jsi to dokázala? Jak jsi dokázala shodit všechna ta kila?“ Moje odpověď je vždycky stejná: „Prostě jsem se rozhodla.“

Soustředila jsem se na minimální cíl – shodit 10 % váhy. To představovalo asi 12 kilogramů. To nebylo zase tak moc. Tak jsem to udělala. Pak jsem shodila dalších 12 kilogramů. A ještě jednou. A ještě jednou. K dnešnímu datu jsem se celkem zbavila třiapadesáti přebytečných kilogramů.

A co moje spánková apnoe a ranní bolesti hlavy? Problém se vyřešil sám, v okamžiku, kdy jsem shodila prvních 10% váhy – a to bez toho, že bych musela vyhledat nějakou lékařskou pomoc!

Přála bych si, aby to platilo pro každého. Spánková apnoe je daleko běžnějším



PŘEDSTAVTE SI, ŽE PŘESTÁVÁTE NA DESET AŽ DVACET VTEŘIN DÝCHAT, POTÉ USILOVNĚ LAPÁTE PO DECHU, PAK ZASE PŘESTÁVÁTE DÝCHAT, A TO SE OPAKUJE STOKRÁT A STOKRÁT BĚHEM TOHO, CO MÁ BÝT OSM HODIN OBČERSTVUJÍCÍHO SPÁNKU. U ČLOVĚKA SE SPÁNKOVOU APNOE K TOMU DOCHÁZÍ KAŽDOU NOC.

U.S. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

Odhaduje se, že jen v USA trpí spánkovou apnoe asi 14 milionů lidí (tedy přinejmenším 2–4 procenta dospělé populace), často se však toto onemocnění omylem pokládá za pouhé silné chrápání.

California Center for Sleep Disorders

onemocněním, než jsem si představovala. Někteří lidé, kteří se potýkají s touto nemocí, nemají problém s nadváhou a musí tedy použít jiné prostředky. Pro mnohé, kteří jsou jako já, však může úleva přijít zcela přirozeně, jak se nadbytečné tuky rozplynou.

Spánková apnoe bývá nazývána tichým zabíjákem. V mém případě bylo potřeba období naprostého zoufalství, abych mohla porozumět, jak může toto onemocnění být nebezpečné a co musím udělat, abych je mohla překonat. Nenechte si je nepozorovaně vkrást do domu. Věnujte pozornost varovným signálům. Pokud není spánková apnoe léčena, mezi nejběžnější příznaky patří:

- Silné chrápání
- Neklidný spánek (namáhavé dýchání, supění, bušení rukama, posazování se, dokonce i vstávání z postele, i když člověk není úplně vzhůru)
- Ranní bolesti hlavy
- Denní ospalost
- Vysoký krevní tlak
- Nadváha

Pokud se domníváte, že byste mohli trpět tímto onemocněním, je důležité vyhledat lékaře. Mohlo by vám to zachránit život. Kvalifikovaný lékařský personál může navrhnout řadu opatření, v první řadě:

- Léky proti ucívání nosu
- Spánek na zádech
- Ztrátu nadváhy
- Chirurgický zákrok
- Dýchací přístroj

Nečekejte. Není to velká legrace, lapat ve spánku po dechu. Zjistěte si, co a jak, a jedněte. Důvěřujte mi, váš spánek se o hodnělepší. □

Janice Thompson, Vibrant Life, Březen/duben 2004

RECEPTY NA FAJN ČASY

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob, který se pravidelně zúčastňuje mezinárodních vědeckých kongresů a často vystupuje ve slovenském rozhlase i v televizi.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

Banány mi evidentně způsobují pálení žáhy, ale mám je velmi rád. Dají se nějak upravit, aby se tento problém neobjevil?

Banány patří k potravinám, které mohou zvyšovat u některých lidí kyselost žaludku. Pokud se jich nechcete vzdát, zkuste je upražit. Tepelná úprava banán změni a pálení žáhy se pravděpodobně nedostaví.

Dozvěděla jsem se, že nejvíce vitamínu C je v bílé slupce pomeranče. Dá se použít?

Ano, nejvíce vitamínu C je v bílé slupce citrusů – albedě. A ta se dá použít: na tenko ořezaná z vnitřní strany kůry. Mimochodem, to je také důvod, proč šťáva z pomeranče obsahuje asi jen pětinu vitamínu C, který je v pomeranči – většina skončí v koši.

Makrobiotici tvrdí, že citrusy vyvolávají infekce dýchacích cest a že bychom je neměli jíst, neboť nepochází z našeho podnebí.

Není to pravda. Vitamin C a jiné látky, které citrusy obsahují, podporují imunitní systém v boji s infekcemi. Dokázala to i nedávná studie z Itálie.

Pro zdravé kosti je prý potřebný také bróm, ale lékaři stále předepisují jen vápník.

Někteří už také vitamín D a doporučují dostatečný pohyb. To je fajn. Nezapomeňte, že osteoporóza se nedá léčit. Dá se před ní chránit, dá se dělat mnoho opatření, aby probíhala pomaleji, ale nedá se vyléčit.

Dostatek brómu je pro zdravé kosti, prevenci osteoporózy a její zpomalení velmi důležitý. Nejvíce brómu obsahuje zelenina (brokolice), ovoce (jablka, hrušky, hrozny, a broskve), ořechy (arašidy, mandle, vlašské ořechy) a luštěniny.

Čím je čokoláda nebezpečná?

Vyvoláváním závislosti. Cukr, který se z čokolády dostane do krve, způsobí v mozku zvýšení tvorby serotoninu – látky, která vyvolává pocit dobré nálady, potlačuje napětí a úzkost.

Jestliže potom v mozku z nedostatku cukru vzniká deficit serotoninu, projeví se to nervozitou, úzkostí až agresivitou. Tento problém mohou vyvolávat jakékoli sladkosti obsahující sacharózu – stolní cukr.

Nadto čokoláda obsahuje velké množství tuku a teobrominu, který se strukturou a účinky podobá kofeinu.

Jaké margaríny – pokud vůbec nějaké – mám používat?

Raději měkké než tvrdé. Vhodné jsou margaríny se sníženým obsahem tuku. Nejnebezpečnější – z hlediska obsahu tzv. transmastných kyselin, které jsou toxické pro srdce – jsou ztužené tuky na pečení. Vyberte si jen margaríny vyrobené z čistě rostlinných tuků a olejů a ne kombinované s velrybími tuky (tzv. halvaríny).

A nezapomeňte: důležitější než druh použitého margarínu je jeho množství! Čím méně, tím lépe – v případě margarínů a tuků ve stravě neplatí to známé „kdo maže, ten jede“.

Je pravda, že vařené víno se skořicí je výborným lékem pro diabetiky?

Ano, ale bez toho vína! Skořice sama obsahuje látky, které podporují účinek inzulínu.

Pokusy ukázaly, že stačí špetka skořice do každé vhodné potraviny a organismus potřebuje na zpracování přijatého cukru méně inzulínu než bez skořice.

Mívám často herpes na rtech. Dá se tomu stravou nějak pomoci?

Dá, především se vyhněte čokoládě, ořechům a želatině. A používejte recepty z potravin, které obsahují hodně vitamínů A, B, C a E. Chraňte se před mechanickým poškozením herpetické erupce (infekce se může šířit prasknutím plyskýřků). □

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve FÚ LF UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO

denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Ploštičnick účinkuje proti nočnímu pocení

Ženy již dlouhou dobu užívají estrogen a progesteron v podobě léků jako prostředek pro zmírnění příznaků menopauzy, jimiž jsou např. horké návaly. I když tyto léky jistě pomáhají, současně zvyšují riziko srdečních potíží, některých druhů rakoviny a Alzheimerovy choroby.

Nedávná dvojité slepá studie vypracovaná National Institutes of Health požádala 62 žen, aby po tři měsíce užívaly ploštičnick hroznovitý (40mg), estrogen (0,6mg) nebo placebo.

Výsledek? Ukázalo se, že ploštičnick hroznovitý se vyrovná estrogeneru při snižování příznaků menopauzy, jako jsou horké návaly, bušení srdce, problémy se spánkem, nervozita, únava a vaginální suchost. Jak bylina, tak lék zlepšovaly kostní metabolismus.

National Institutes of Health

Čas plus TV rovná se tuk

Sledování televize může mít účinek nejenom na vaši mysl. Může stát také v pozadí vašeho přibývání na váze.

Nedávná studie, která sledovala 50 000 žen, ukázala, že s každými dvěma hodinami sledování televize denně se zvyšovalo riziko obezity o 23 %. Riziko cukrovky se zvýšilo o 14 %. Zajímavé je, že sezení v práci přináší daleko menší zvýšení rizika. A naopak, hodina rychlé chůze denně přinesla snížení rizika obezity o 24 % a snížení rizika cukrovky o 34 %.

Vědci došli k závěru, že kdyby ženy trávily týdně u televize méně než deset hodin a nejméně 30 minut denně se věnovaly rychlé chůzi, ubylo by případů obezity o 30 % a nových případů cukrovky by bylo méně o 43 %.

Jaké je tedy jejich doporučení? Vstaňte z pohovky a jděte se projít!

Journal of the American Medical Association

VEJCE A JÁ

Co se stalo s vejci? Pamatujete si na ty dobré staré dny, kdy jste si mohli s čistým svědomím dopřát smažené vejce? Pak přišel cholesterol. Přes 200mg v jednom vejci. A tuk. Vejce se dostala na seznam podezřelých potravin. I kuřata se musela adaptovat na změněné podmínky.

Dříve se jim dostávalo volného výběhu a péče člověka. Mohla dýchat svěží vzduch a zobat celá zrna, plus další lahůdky, které se jim podařilo vyhrabat ve svém okolí. Jejich den končil se západem slunce a začínal s ranním rozbřeskem.

S příchodem průmyslové revoluce, automatizace a agrobusinessu, které zcela transformovaly drůbežářský průmysl a průmysl výroby vajec, začalo mít okolní prostředí drastický negativní vliv na imunitní systém kuřat. Životní prostor? Zmenšil se na desetinu čtverečního metru. Možnost pohybu? Nulová. Výživa? Dnešní kuřata nejsou nucena konzumovat pouze zbytky masa a další vedlejší produkty živočišné výroby, ale také vlastní či cizí odpad společně s léky a antibiotiky, které jim mají o pár měsíců prodloužit život, než se stanou nepoužitelnými pro snášení vajec a skončí třeba jako slepice na paprice. Světlo? Všimli jste si někdy, jak je to se světlem v drůbežárně? Svítí nepřetržitě. Víte proč? Hodně světla po dlouhé hodiny ovlivňuje hladinu hormonů k vyšší produkci vajec. Vedlejší účinky? Schopnost imunitního systému slepic bojovat s řadou

virů a bakterií, jako je bakterie salmonely, je vážně narušena.

EPIDEMIE SALMONELÓZY

Středisko pro prevenci a léčbu chorob v Atlantě v americkém státu Georgia se snaží sledovat epidemie onemocnění způsobených kontaminací jídla. Ze studovaných 2 423 případů takovýchto infekčních onemocnění (které postihly více než 77 000 lidí) byla salmonela nejčastější příčinou problémů. Citujeme: „Salmonelou způsobená enteritida měla na svědomí největší množství epidemií, jednotlivých případů i úmrtí; většina těchto epidemií byla způsobena konzumací nedovařených nakažených vajec.“

V březnu 1998 zveřejnil časopis *Consumer's Report* článek o kuřatech, salmonelóze apod. Uvádělo se zde, že u 71 procent z téměř 1 000 testovaných kuřat byla zjištěna kontaminace choroboplodnými bakteriemi. Drůbežářský průmysl zveřejnil prohlášení, že již situaci dostal pod kontrolu. Časopis tedy provedl nové testování, jehož předmětem se stalo 400 celých, čerstvých kuřat (nejlepších, jaké bylo možno dostat) z celých USA. Výsledky? Celková kontaminace činila – jak bylo publikováno na str. 26–27 říjnového vydání tohoto časopisu z téhož roku – 74 procent všech zkoumaných vzorků! V některých obchodech byla situace s kontaminací salmonelou poněkud lepší než v jiných, obvykle byla ale zase horší v kontaminaci jinými bakteriemi. Jaký je tedy konečný verdikt? To, s čím se v současné době jako zákazníci drůbežářského průmyslu potýkáme, můžeme nazvat ruskou ruletou. Při zvyšující se odolnosti některých kmenů na antibioti-



S PŘÍCHODEM PRŮMYSLOVÉ REVOLUCE, AUTOMATIZACE A AGROBUSINESSU, KTERÉ ZCELA TRANSFORMOVALY DRŮBEŽÁŘSKÝ PRŮMYSL A PRŮMYSL VÝROBY VAJEC, ZAČALO MÍT OKOLNÍ PROSTŘEDÍ DRASTICKÝ NEGATIVNÍ VLIV NA IMUNITNÍ SYSTÉM KUŘAT.

Dnešní kuřata nejsou nucena konzumovat pouze zbytky masa a další produkty živočišné výroby, ale také vlastní či cizí odpad společně s léky a antibiotiky, které jim mají o pár měsíců prodloužit život, než se stanou nepoužitelnými pro snášení vajec a skončí třeba jako slepice na paprice.

ka je v současnosti zahrávání si s drůbeží opravdovou troufalostí.

ANGLIE, WALES A SALMONELA

V Anglii je více než 75 % infekčních onemocnění způsobených kontaminací potravy způsobeno salmonelou. Citujeme: „Nejběžnějším přenašečem byla drůbež/ vejce, a to ve 44 případech. ... Syrová skořápková vejce hrála roli v pětině případů epidemie.“

Stává se zcela zřejmé, že slepičí vejce nejsou čistou potravinou. Některé velké řetězce restaurátů dnes již z tohoto důvodu nenabízejí nedostatečně uvařená vejce svým zákazníkům – je to příliš riskantní. *Food Safety and Inspection Service USDA* odhaduje, že asi 2,3 milionů vajec, které jsou vyprodukovány v USA, obsahují bakterie salmonely, což má za následek přes 880 000 případů vážné infekce ročně. Každoročně stovky nakažených lidí umírají. Naneštěstí tady ještě problémy s mikrobiálním znečištěním vajec nekončí.

VEJCE A VIRY

Celý drůbežářský průmysl je ničen nenasytostí jeho hlavních představitelů ve vydělávání peněz. Recyklovaná potrava totiž znamená i recyklaci virů. Tento osudový cyklus by byl dost špatný, i kdyby drůbež běhala po dvorku na sluníčku. To se však neděje. Jak už jsem zmínil, kuřata či slepice jsou uzavřeny v malinkých klíčkách s drátěnou podlahou, jejichž oky propadá jejich vlastní odpad do nižších podlaží, kde se hromadí. Výsledkem je, že se z těchto nánosů pod vlivem tepla a proudění vzduchu uvolňují bakterie nejrůznějších druhů, které se vznášejí ve vzduchu a dostávají se do dýchacího systému drůbeže. Moderní drůbež tak dýchá viry, konzumuje viry a v důsledku selháva-

jího imunitního systému i produkuje viry. Výsledek? Stále více virů.

Proč není tento fakt více na očích? Protože důkazy jsou zkonsumovány. Když již není slepice schopna nést, je prodána na maso, a to tak rychle, jak je jen možné. Dalším důvodem je, že poškození viry bývá zřídka vidět, protože drůbeží jsou na každodenní bázi podávána antibiotika a další léky. Obrat je přitom tak velký, že se virové nemoci nestačí nápadně projevit.

RAKOVINA KUŘAT

Bulletin amerického Ministerstva zemědělství č. 970 podává důkladný a zlověstný přehled druhů rakoviny, které se projevují u drůbeže – rakovina nervů, rakovina jater a vaječníků, rakovina prakticky na všech možných místech. Již v roce 1911 se podařilo vědci jménem Rous objevit rakovinný virus, který způsoboval sarkom. Jiný vědec, Angličan Campbell, vydal monografii, která se jmenuje „Nádory u drůbeže“. Poukazuje na to, že rakovinný virus dokáže i přeskočit jednu generaci, takže babička slepice může mít rakovinu, matka slepice se zdá být v pořádku, ale vnouče může podlehnout nějakému zabijáckému rakovinnému viru. Za povšimnutí stojí, že fragmenty zodpovědné drůbeží RNA se mohou objevit ve značné míře jak u jiných zvířat, tak dokonce i u lidí.

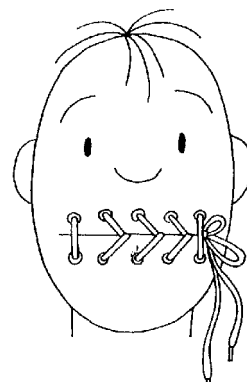
ČTYŘI DRUHY RAKOVINNÝCH VIRŮ U DRŮBEŽE

Po mnoho let se snažila Onkologická laboratoř v East Lansingu ve státě Michigan udržet pod kontrolou výskyt rakoviny u americké drůbeže. Podle jejich zprávy existují čtyři hlavní druhy rakovinných virů, které napadají drůbež.

Vědci vyvinuli vakcínu proti MDV viru, což je herpes virus, a prohlásili, že tento rakovinný virus u drůbeže dostali pod kontrolu. Čas však ukázal, že tato vakcína nedokáže zaručit, že drůbež rakovinou skutečně neonemocní. V současné době selhává stále více a virus se šíří na více a více hostitelů. Objevují se i nové kmeny ALV viru. Je zřejmé, že problém rakoviny u drůbeže se zhoršuje.

VAROVÁNÍ Z TULANE

Citujeme z výzkumné zprávy vypracované na univerzitě v Tulane. „Zdravá kuřata, slepice a krůty a jejich vejce určené pro lidskou spotřebu jsou běžně kontaminovány viry, které u těchto zvířat způsobují rakovinu. Některé z těchto virů mohou napadnout a přeměnit na rakovinné lidské buňky *in vitro* (ve zkumavce). V lidské krvi se objevují protilátky proti těmto virům, které ukazují na boj imunitního systému s touto virovou infekcí.“ Tým této univerzity analyzoval úmrtnost lidí, kteří pracují na drůbežích jatcích a kteří



PROČ NEJSOU FAKTA VÍCE NA OČÍCH? PROTOŽE DŮKAZY JSOU ZKONSUMOVÁNY. KDYŽ JIŽ NENÍ SLEPICE SCHOPNA NĚST, JE PRODÁNA NA MASO, A TO TAK RYCHLE, JAK JE JEN MOŽNÉ.

jsou tak vystaveni těmto virům. Byl zjištěn nadprůměrný výskyt rakoviny jícnu, jater, lymfatického systému u 2 600 relativně mladých pracovníků. Konečné výsledky budou známy, až tito lidé zestárnou.

RAKOVINA DĚLOHY A VEJCE

Středisko výzkumu rakoviny na *University of Hawaii* studovalo více než 300 případů rakoviny děložní sliznice. Vědci porovnávali, jaké druhy rakoviny se projevily v závislosti na tom, co ženy jedly. Mikroskopicky potvrzené rakoviny byly zjištěny u Japonek, bělošek, Havajenek, Filipinek i Číňanek, jejichž věk činil 18 až 84 let. Byla zjištěna jednoznačná souvislost mezi konzumací tmavého masa, margarínu a vajec a rozvojem rakoviny děložní sliznice. Naštěstí současně platilo, že čím více jedly ženy obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce, tím byl u nich výskyt tohoto obvykle smrtelného onemocnění nižší.

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A VEJCE

Bylo porovnáno více než 1 900 případů rakoviny tlustého střeva s více než 2 400 kontrolami v oblasti Severní Kalifornie, osmi okrsků státu Utah a jedné oblasti ve státě Minnesota. Muži, kteří jedli stravu s vyšším obsahem masa, drůbeže, ryb a vajec, měli o 50 % vyšší riziko rakoviny tlustého střeva. Ženy, které konzumovaly velká množství rostlinných potravin (ovoce, zeleninu a celé zrna), měly snížené riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva. □

pokračování příště

Dr. Bernell E. Baldwin,
Journal of Health and Healing

mýty a omyly

VITAMÍNY A RAKOVINA

Ženy, účastnice Nurses Health Study, měly po patnácti letech užívání multivitaminových tabletek čtvrtinové riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva (Ann Intern Med 1998;129:517-524).

V této studii bylo v letech 1980 až 1994 zkoumáno 88 756 žen, které na začátku studie neměly rakovinu tlustého střeva. Během trvání studie došlo k tomuto onemocnění u 442 žen. Vyšší příjem folátů v roce 1980 byl ve vztahu k nižšímu riziku onemocnění rakovinou tlustého střeva. Příjem folátů pouze z dietních zdrojů (tedy ze stravy) rovněž souvisel s mírným snížením rizika. Autoři studie dospěli k závěru: „Dlouhodobé užívání multivitaminových preparátů může významně snížit riziko rakoviny tlustého střeva. Je možné, že tento účinek souvisí s obsahem kyseliny listové v těchto přípravcích.“

**KOMENTÁŘ
DR. MCDOUGALLA**

Nedostatečný příjem kyseliny listové může vést k abnormalitám v syntéze a opravování DNA, což může vést k rakovině tlustého střeva. V této studii bylo potřeba velkých dávek kyseliny listové (více než 400 mikrogramů denně), aby bylo dosaženo prospěšných účinků. Je rovněž známo, že kyselina listová pomáhá snížit riziko poškození nervových vláken u rozvíjejícího se plodu i snížit riziko infarktu, mozkové mrtvice a tvorby krevních sraženin u dospělých.

Autoři studie se domnívají, že dobré zásobení vitamínovými doplňky je ještě prospěšnější než konzumace stravy bohaté na kyselinu listovou. Já se však domnívám, že tak vydávají lidem falešné poselství – předkládají jim myšlenku, že je možné eliminovat škodu způsobenou šunkou s vejci tím, že spolknou vitamínovou pilulku. Kyselina listová se nalézá v rostlinách (listech). Rostlinné potraviny mají řadu hodnot, které přispívají k tomu, že lidé jsou zdraví a netrpí srdečním onemocněním, mrtvicemi či rakovinou tlustého střeva. V těch částech světa, kde se lidé žijí prakticky výlučně rostlinnou stravou – jako je africký či asijský venkov – jsou srdeční onemocnění a rakovina tlustého střeva prakticky neznámými onemocněními, pokud se ovšem místní obyvatelé nepře-

stěhují do měst a nepřejdou na typickou západní kuchyni.

Může to tedy nějak uškodit, když chceme být na straně bezpečnosti a přidáme si ke své zdravé stravě nějaký vitamínový doplněk? Pravděpodobně ne. Ve skutečnosti si však nemůžeme být příliš jisti. Účastnice Nurses Health Study se všechny živily běžnou americkou stravou. Neočekával bych stejný prospěšný účinek u lidí žijících se rostlinnou stravou, protože jejich riziko rakoviny tlustého střeva je na takové stravě již velmi nízké. Navíc některé vitamínové doplňky, zvláště se to týká beta karotenu, byly dány do souvislosti se zvýšením rizika rakoviny. Bylo zjištěno, že u kuřáků, kteří užívají beta karoten, je rakovina plic častější (*N Engl J Med* 334;1145 a 334:1150). Důvodem může být, že existuje asi padesát látek známých jako karotenoidy,



V TĚCH ČÁSTECH SVĚTA, KDE SE LIDÉ ŽIVÍ PRAKTICKY VÝLUČNĚ ROSTLINNOU STRAVOU – JAKO JE AFRICKÝ ČI ASIJSKÝ VENKOV – JSOU SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ A RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA PRAKTICKY NEZNÁMÝMI ONEMOCNĚNÍMI, POKUD SE OVŠEM MÍSTNÍ OBYVATELÉ NEPŘESTĚHUJÍ DO MĚST A NEPŘEJDOU NA TYPICKOU ZÁPADNÍ KUCHYNI.

kteří usilují navázat se na „karotenoidové receptory“ v buňkách. Pokud předávkujeme jeden z nich – beta karoten, ostatních devětačtyřicet podobných látek se nemůže navázat a splnit svoji funkci.

Není proto jedno, zda vitamíny podáváme ve velkých množstvích ve formě tablet či v přirozeném, dobře vyváženém „balíčku“ – tak, jak se nacházejí v ovoci a v zelenině.

SELEN A RAKOVINA PROSTATY

Selen, stopový prvek, který se nachází zejména v obilných zrnech, rybách a mase, vstupuje do potravinového řetězce rostlinami v množství, které závisí na jeho koncentraci v půdě. Z tohoto důvodu se příjem selenu stravou u populace poměrně významně liší. Před třiceti lety korelovala úmrtnost na rakovinu v USA nepřímou úměrou s vystavením selenu, konkrétně s jeho koncentrací v rostlinách. V následujících desetiletích byl vztah mezi koncentrací selenu v krvi a rizikem různých druhů rakoviny zkoumán v několika epidemiologických studiích. Až do nedávné doby neexistovalo příliš mnoho dat popisujících vztah mezi příjmem selenu a rizikem rakoviny prostaty. Ve studii, která byla publikována v roce 1996 v *Journal of the American Medical Association* a která se zabývala pacienty s bazocelulárním a squamocelulárním karcinomem (dva základní druhy rakoviny prostaty), kteří žili v těch částech USA, kde je nízký obsah selenu, bylo zjištěno, že muži, kteří po 4–5 let užívali denně 200mg selenu, měli asi třetinové riziko onemocnění rakovinou prostaty v porovnání s muži, kterým bylo podáváno placebo.

Další studie publikovaná v roce 1998 v časopise *Journal of the National Cancer Institute* zjistila vztah nepřímé úměry mezi pokročilou rakovinou prostaty a koncentrací selenu v nehtech prstů u nohou. Ti, kteří měli nejvyšší příjem selenu, měli asi třetinové riziko onemocnění rakovinou prostaty v porovnání s muži, kteří měli nejmenší příjem selenu. Užívání tabletek selenu v dávce 200mg denně může proto vyústit ve výrazné snížení rizika rakoviny prostaty – které může být pozorovatelné již v krátkém horizontu tří let. Muži, kterým tato terapie přinese největší prospěch, jsou ti, kteří mají nízký příjem selenu, protože rostliny (rostlinná strava, kterou konzumují) jsou pěstovány na půdách, které obsahují málo selenu. Jednou cestou, jak si zajistit dostatek tohoto relativně netoxického minerálu, by byla konzumace rostlinných potravin z řady regionů. V tomto případě však platí, že pro dosažení dostatečného zásobení selenem může být užívání selenového doplňku tou nejbezpečnější cestou. □

**Dr. John McDougall,
McDougall Newsletter**

LIST MALINÍKU

Maliník je dobrým přítelem mnoha zahrádkářů. I když je hustě pokryt početnými malými trny, produkuje hojnost lahodných plodů – malin.

Maliník původně pochází z Evropy a Asie, v současné době se však pěstuje i v řadě zahrad v klimaticky příhodných pásmech Severní Ameriky. Keř maliníku typicky dorůstá velikosti asi 150 centimetrů a jeho udržování je jednoduché.

Maliny jsou populárním ovocem, které se běžně užívá při přípravě ovocných šťáv, ovocných salátů, marmelád a džemů, ovocných sirupů, ovocných koláčů apod. Maliny obsahují celou řadu cenných látek podporujících zdraví.

Univerzální malina, podobně jako jahoda či ostružina, je výborným zdrojem vitamínu C a mnoha silných antioxidantů, jako jsou flavonoidy, taniny a antokyanyová barviva. Antokyany v těchto plodech mají protizánětlivé účinky. Maliny rovněž vykazují antibakteriální a antivirovou aktivitu proti celé řadě virů a bakterií.

Maliny i další jedlé bobule silně oslabují vaskularizaci (tvorbu cév) nádorů a tím značně omezují jejich růst. Ukázalo se, že výtažky z malin dokáží velmi účinně zabránit růstu rakoviny jater, prsu a děložního čípku.

LÉČIVÉ LISTY

Mají léčivé vlastnosti také jiné části maliníku? Nepochybně. Zelené listy maliníku, které mají poněkud hořkou chuť, jsou již dlouho ceněny pro svoje medicínské použití. Čaj připravený z listů maliníku se již celá staletí užívá jako lidová medicína při léčení ran, koliky, nemocí horních cest dýchacích a problémech při porodu.

List maliníku je rovněž ceněn při léčení průjmu. Čaj lze připravit přelitím

šálku vroucí vody přes jednu až dvě čajové lžičky nadrobno nakrájených listů maliníku a ponecháním deset minut luhovat. Šálek čaje z listu maliníku je třeba při průjemovém onemocnění vypít pětkrát až šestkrát za den. Pokud průjem ani po dvou dnech neustupuje, je třeba vyhledat lékaře.

TANINY PRO ZÁCHRANU

Proč je vlastně čaj z listů maliníku účinným lékem proti průjmu? Je to kvůli jeho vysokému obsahu taninů (13–15 %). Tyto látky mají tendenci zastavovat průjem díky svým stahujícím vlastnostem, které pomáhají léčit střevní zánět.

Čaj z listů maliníku lze rovněž úspěšně použít ke kloktání při bolestivých vředech v ústech či zánětu v ústní dutině. Sušené listky či sušený kořen ostružiny anebo sušené listky či sušené plody borůvek jsou rovněž vřele doporučovány při léčbě průjmu. Ostružiny i borůvky jsou také velmi bohaté na taniny.

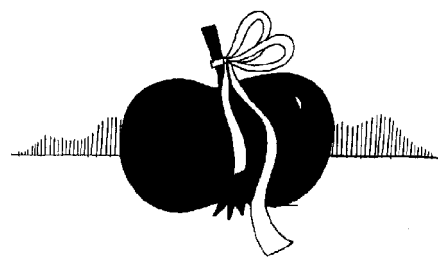
Taniny, které jsou aplikovány na sliznice či odřeniny, způsobují snížení cévní propustnosti a mají protizánětlivý účinek. Tyto účinky vysvětlují užití listů maliníku při hojení ran a kloktání.

Buďte ale obezřetní. Obsah taninů v listech maliníku může mít i negativní účinky. Může docházet ke snížené absorpci minerálů ze stravy, jako např. vápníku, železa a hořčíku. Navíc může být narušeno i vstřebávání celé řady běžně užívaných léků, jako jsou sedativa a antidepressiva.

POMOC PŘI PORODU?

Dnes je užívání čaje z listů maliníku populárním prostředkem k usnadnění porodu a zmírnění porodních bolestí. Extrakt z listů maliníku zřejmě obsahuje složku, která stimuluje stahy hladkých svalů děložní stěny.

Australští vědci analyzovali spolehlivost a účinnost užívání tablet s výtažky z listů z maliníku při porodu. Ve studii na těhotných ženách se jim nepodařilo přijít na žádné nežádoucí vedlejší účinky, to platilo jak pro matky, tak pro jejich děti. Zjistili,



že ty ženy, které užívaly tablety s výtažky z listů maliníku měly nižší riziko císařského řezu a o 35 % nižší pravděpodobnost užití kleští při porodu.

V další dvojité slepé studii (kdy ani pacient, ani lékař neví, zda pacient užívá účinnou látku či placebo) bylo užívání tablet s výtažky z listů maliníku v posledním měsíci těhotenství spojeno s významným zkrácením druhé doby porodní (vlastní porod dítěte), nikoliv však se zkrácením první doby porodní (otevírání a příprava k porodu).

Nedávný výzkum na 500 certifikovaných porodních asistentkách měl za úkol určit, jaké bylinné přípravky užívají při stimulaci porodu. Mezi těmi porodními asistentkami, které užívaly bylinky, používalo 63 % listy maliníku, 93 % ricinový olej a 60 % olej z prvosenky.

Ty z nich, které doporučovaly bylinné přípravky jako prostředek k vyvolání porodu, tak činily, protože byly přesvědčeny, že se jedná o přirozený přírodní léčebný prostředek. Nejobvyklejším uváděným důvodem pro neuvádění bylinných přípravků byl nedostatek poznatků či zkušeností s jejich spolehlivostí.

Praxe používání čaje z maliníku pro usnadnění porodu není dosud přijata odbornou veřejností. Je ještě třeba dalšího vědeckého výzkumu, který by zhodnotil spolehlivost a účinnost výtažků z listu maliníku. List maliníku by měl být užíván v těhotenství pouze pod lékařským dohledem.

List maliníku, společně s mátou či heřmánkem, je často doporučován i při ranní nevolnosti. Je však nedostatek informací ohledně bezpečnosti užívání těchto bylin v těhotenství, mělo by se tak tedy činit pouze s velkou opatrností.

List maliníku je běžně pokládán za bezpečný prostředek, je-li užíván v bezpečné dávce. Bezpečnou dávkou jsou asi čtyři až šest tabletek (0,5 gramu každá) obsahujících výtažky z listu maliníku denně. □

**Winston J. Craig, Vibrant Life,
březen/duben 2004**

bylinková lékárna

PROTI VYHOŘENÍ

Složka s papíry obsahujícími práci minimálně na jeden týden přistane na vašem stole s významným plesknutím. „Potřebuji to mít hotové zítra ráno,“ říká váš šéf, když rychle vychází ze dveří. Zíráte na zvyšující se hromadu úkolů. Telefony neustále drncí. Váš žaludek touží po antacidech. Doba oběda mívá bez poušimnutí.

Otupěle se probijíte svým pracovním dnem, odsekáváte spolupracovníkům a již po tisíci si v duchu opakujete, že tahle práce vás už opravdu nebaví. Je vám tento scénář poněkud povědomý?

Vyhoření je popisováno jako stav duševního a fyzického vyčerpání, který je výsledkem dlouhodobého stresu, přepracování a nezdravého usilování zvládnout více než je v lidských (vašich) silách. Pracovníci jsou často vystaveni požadavku řešit ve stejném okamžiku několik úkolů. Potřeby často převyšují možnosti.

Jak se můžeme tomuto jevu vyhnout? Většina z nás nemůže odejít ze zaměstnání. Může nám pomoci, když se naučíme, jak se vypořádávat se stresem, většinou to však nestačí. Všichni disponujeme konečným množstvím energie, ze které můžeme čerpat, když se snažíme vykonávat své úkoly v životě. Pokud však tento rezervoár nedoplňujeme, vyhoření na nás číhá doslova za rohem.

Existují způsoby, jak doplňovat pohonné hmoty, a to jak doma, tak v práci. Některé z nich jsou překvapivě jednoduché.

NAUČTE SE ŘÍKAT NE

Slyšela jsem právě vaše odfrknutí „vzpamatuj se, člověče“? Myslíte si, že váš šéf by takové vyhlášení pokládal za rovno otevřeně vzpouře? Zamyslete se nad tímto: Často jsme žádáni, abychom vykonávali úkoly, které ve skutečnosti nejsou v našem popisu práce. Možná, že nechceme zklamat člověka, který nás o to žádá. Možná, že chceme, aby nás měli rádi. Ať již je důvod jakýkoliv, často souhlasíme s tím, že si na sebe vezmeme extra úkoly, které jsou nad rámec našich denních možností. Naučte se říkat ne.

Pokud je pro vás příliš silné říct otevřeně ne, zamyslete se nad následujícím. Když vás někdo požádá, abyste něco udělal/a, řekněte mu: „Dej mi čas, abych

se nad tím zamyslel/a, dám ti vědět.“ Poté, když se rozhodnete, že přijetí této další povinnosti by znamenalo pro vás neúnosné přetížení, vyhledejte onu osobu a klidně jí sdělte: „Díky za příležitost, ale prostě nejsem schopen v současné době to zvládnout.“ Tato odpověď je diplomatická a ukazuje, že jste přinejmenším věnovali oné myšlence nějaký čas.

DOPŘEJTE SI KAŽDÝ DEN PŘESTÁVKU NA OBĚD

Opusťte fyzicky místo, kde pracujete. Pokud je to možné, odejdete z budovy – čím dále, tím lépe. Poté, co v klidu sníte oběd, dělejte něco, co odvede vaše myšlenky od práce, přečtěte si kapitolu ve vaší oblíbené knize, krátce si zdřímněte nebo jděte na rychlou procházku.

Když se soustředíme na jeden pracovní úkon po dlouhý, ničím nepřerušovaný časový úsek, naše mysl se unaví. Ztrácíme objektivní pohled i tvůrčí potenciál. Nechte svůj mozek odpočinout.

Jezte zdravý oběd. Nezvykejte si zhltnout cokoli je na dosah v nejbližším automatu. Výrobci takových pochoutek nemusí mít nutně na mysli vaše zdraví – jde jim spíše o vaše tvrdě vydělané peníze. Dopřejte si čas. Nespěchejte do nejbližšího zařízení rychlého občerstvení. Dobrá výživa je nepostradatelným zdrojem kvalitní energie. Vybírejte si kvalitní ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny a takové zdroje bílkovin, které neobsahují současně množství tuku (obvykle přepáleného). Nezapomínejte, že vaše tělo hraje

ve vašem programu proti vyhoření velmi důležitou roli.

MODLETE SE

No tak se nestyďte. Můžete se tomu ze srdce zasmát. Pánu Bohu to nevádí. Mohla bych se vsadit, že jste se v uplynulém týdnu aspoň jednou v práci modlili, i když všechno, co z vás vyšlo, bylo asi jen „Pane Bože, ať už to skončí!“

Asi jsme to vyslovili každý uprostřed životních bouří, onu prosbu: „Pane Bože, pomoz mi!“ Prostě to jen trochu rozvedte. „Pane Bože, pomoz mi... s tím a tím, protože...“ Modlitba přináší naději a pocit, že nejste sami. Hraje rovněž roli ve vyrovnávání se s životními těžkostmi, jak velkými, tak malými. Myslete na modlitbu jako na výživu pro duši.

NASLOUCHEJTE HUDBĚ

OK, uznávám, že pouštění si posledního CD heavy metalové skupiny uprostřed pracovního dne by mohlo být na vašeho šéfa silným kafem. Vhodná hudba v příhodný čas však může mít obcerstvující účinek. Zejména tóny jednoho specifického nástroje – harfy – mají unikátní léčebné vlastnosti a jsou proto používány velkými firmami v jejich programech proti stresu. Můžete si koupit přenosný CD přehrávač a používat sluchátka, abyste nerušili své okolí.

UDRŽUJTE SI DOBRÝ SMYSL PRO HUMOR

Není to jednoduché, ale je to důležité. Pokud jste stále na pokraji zhroutil, může to nakonec znamenat poškození



ČASTO JSME ŽÁDÁNI, ABYCHOM VYKONÁVALI ÚKOLY, KTERÉ VE SKUTEČNOSTI NEJSOU V NAŠEM POPISU PRÁCE. MOŽNÁ, ŽE NECHCEME ZKLAMAT ČLOVĚKA, KTERÝ NÁS O TO ŽÁDÁ. MOŽNÁ, ŽE CHCEME, ABY NÁS MĚLI RÁDI. AŤ JIŽ JE DŮVOD JAKÝKOLIV, ČASTO SOUHLASÍME S TÍM, ŽE SI NA SEBE VEZMEME EXTRA ÚKOLY, KTERÉ JSOU NAD RÁMEC NAŠICH DENNÍCH MOŽNOSTÍ. NAUČTE SE ŘÍKAT NE.

nejednoho orgánu. Pořádné zasmání snižuje hladinu stresových hormonů. Smích současně povzbuzuje imunitní systém, uvolňuje svaly a snižuje vnímavost bolesti.

Snažte se nalézat absurdnost ve všech stresujících situacích, ve kterých se nacházíte, a dělte se o své myšlenky s nějakým kolegou, kterému můžete důvěřovat. To nás přivádí k dalšímu bodu.

VYTVOŘTE SI PODPŮRNÝ SYSTÉM

I když je pravda, že bída má ráda společnost, nic tak nebrání zamýšlené duševní obnově jako skupina lidí, kteří se sesednou, aby si postěžovali, jak je ten jejich život těžký. Nenechávejte se obklopotvat takovými lidmi. Jenom vaši nespokojenost a apatii prohloubí.

Znamená to, že byste neměl/a ventilovat své pocity frustrace sympatickému naslouchajícímu uchu? To ne. Ventilování pocitů, pokud k němu dochází bez zlomyslnosti, může snížit hladinu stresu. Sdílení se se svými zkušenostmi často přináší zjištění, že nejsme ve svých problémech sami. Kdo ví, možná váš spolupracovník bude schopen poskytnout vám nějakou dobrou radu. Důležité však je, aby se čas sdílení nestal časem nepřetržitých stížností.

POHYBOVÁ AKTIVITA

„Kde mám pro všechno na světě najít čas na pohybovou aktivitu, když mi jej nezbývá dost ani na to, abych udělal svoji práci?“ Nezapomínejte, že se už cvičíte ve schopnosti říct ne. Noční směny by se již brzy měly stát minulostí, nebo snad ne? Ale i kdybyste této fáze ještě nedosáhli, vyplatí se začít. Studie ukázaly, že již pět minut tělesného cvičení denně dokáže zvýšit hladinu energie prostřednictvím vyloučení endorfinů – oněch šťastných hormonů, které zlepšují náladu, snižují únavu a zvyšují pocit síly. Jděte se projít po chodbě, po schodech, po chodníku. Jen se nezapomeňte vrátit do práce!

Nalezňte si nějakého koníčka. Rozšíření pole vašich zájmů za hranice pracovních povinností slouží dvojímu účelu. Zprv se vaše mysl přestane zabývat 24 hodin denně, sedm dní v týdnu jenom prací, takže podrážděnost, kterou jste si s sebou nosil/a domů, vás postupně opustí. A za druhé, když se pustíte do něčeho nového, bude to stimulovat vaši mysl i tělo, měnit vaše postoje a dodávat vám novou energii.

MEDITUJTE

Uklidňuje to mysl a přivádí to vaše myšlenky do rovnováhy. Hlubokým dýcháním se zvyšuje zásobení těla kyslíkem.

Nejlepší je, že není žádným problémem odpočívat si takto v průběhu vašeho pracovního dne pravidelně. Prostě se uvolněte, zavřete oči a pár minut se soustředě-

I STÁRNOUT MŮŽEME LÉPE...

Pochopitelně, stárneme neradi. Lépe je být stále mladý, myslíme si. Ale čas je neúprosný – populace dříve narozených se neustále rozrůstá: stále přibývá lidí starších 65 let. Proto se nabízí otázka, jaké jsou pro tuto generaci v dnešní době vyhlídky?

V poslední době sílí trend určovat stáří lidí spíše podle jejich intelektuálních a sociálních schopností než podle věku. To, jak jsme na tom, určuje spíš naše zdraví než věk.

Stáří si nejvíce uvědomíme ve chvíli, kdy nám nemoc nebo určitá nezpůsobilost třeba i jen částečně znemožní vykonávat naše každodenní povinnosti. Někteří lidé zestárnou v relativně mladém věku – mezi ně patří obvykle ti, kdo jsou dlouhodobě nemocní, nebo ti, kdo utrpěli nějaké zranění anebo prožili něco zvlášť tragického. Mnozí z nich se úplně uzavřou do sebe a život pro ně ztratí smysl, ovšem jiní zase zůstanou duchem mladí a vitální až do vysokého stáří.

Ríká se, že čím starší, tím lepší. Je to tak skutečně?

Záleží na tom, z jaké perspektivy to posuzujeme. Mladí je na tom lépe, pokud jde o fyzické síly, energii; obvykle má i méně zdravotních potíží. Ovšem člověk v pokročilém věku má zase více zkušeností, sebedůvěry, jeho náhled na věci je vytrněnější; cítí se rovněž svobodnější, vyrovnanější. Většina filozofů, skladatelů, malířů a spisovatelů vytvořila svá nejlepší díla právě v pozdějším věku.

Není zapomnětlivost špatným znamením?

U starých lidí je zapomnětlivost většinou zveličována. Stres nebo strach, stejně jako rychle se střídající zážitky či přetížení paměti, resp. nezáměr o dění kolem může vést k zapomnětlivosti v každém věku. Deprese, která se vyskytuje u mnoha starších lidí, je často chybně diagnostikována jako senilita. Jen málo lidí postihne Alzheimerova choroba nebo jiná forma senilní demence (duševní choroba projevující se oslabením rozumových schopností). U většiny zůstává paměť zachována do pozdního věku, zvlášť pokud jsou aktivní a v dobré tělesné kondici.

Není to ale tak, že mnoho starých lidí skončí v domově důchodců nebo v léčebně pro dlouhodobě nemocné?

V severní Americe žijí v léčebnách pro dlouhodobě nemocné pouze 2 procenta lidí ve věku 64–75 let. Teprve po 85. roce života se toto číslo zvyšuje až na 20 procent. Podle dostupných statistik rovněž v České republice pouze 2,4 procenta lidí starších 60 let žije v domovech důchodců.

Tvořivou činností lze oddálit proces stárnutí. Pomáhá v tom také pravidelný pohyb, lepší porozumění principům správné výživy, nezanedbávání prvních příznaků onemocnění a pokroky moderní medicíny. Lidé dnes zůstávají fyzicky a mentálně čilí až do 80 či 90 let. Mnozí jsou přitom i sexuálně aktivní.

A ještě něco. Vědci dnes zjišťují, že radostný a pozitivní pohled na svět podporuje naši imunitu. Tento složitý obranný systém organismu hraje jednu z nejdůležitějších rolí při uchování dobrého zdraví. Moudrý Šalomoun již před staletími prohlásil: „Radostné srdce hojí rány.“ (Příslaví 17,22) □

**Z knihy dr. Diehla, dr. Ludingtonové, dr. Pribiše „Dynamický život“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

te na nějakou myšlenku či nějaký verš. Můžete strávit pár okamžiků rozmluvou s Bohem. On má vždycky čas na to, aby vám naslouchal.

Řítíme se často životem a snažíme se vykonat všechny ty úkoly, které jsou před nás stavěny, a nevěnujeme přitom pozornost doplňování rezervoáru energie, ze kterého čerpáme inspiraci a vytrvalost.

Naučte se každý den doplňovat pohonnou hmotu. Zasloužíte si to. Vaše tělo si to zaslouží. Vaše rodina i vaši spolupracovníci si to zaslouží. Ano, dokonce i váš šéf si to zaslouží.

Nenechte svůj rezervoár energie vyschnout. □

**H. Moore, Vibrant Life,
březen/duben 2004**

Další hřebíček do rakve pasivního kouření

Výzkumníci z Montany a z University of San Francisco nedávno zkoumali vliv krátkodobého zákazu kouření ve městě Helena v Montaně, který byl vyhlášen v roce 2002. I když byl zákaz v platnosti pouhých šest měsíců, dozvuky této zkušenosti byly dalekosáhlé.

V době trvání zákazu se snížil počet příjmů v místní jediné nemocnici o 60 %, z dosavadních sedmi příjmů za měsíc přibližně na tři. V okolních komunitách k žádné takové změně nedošlo.

Odborníci odhadují, že pouhých dvacet minut vdechování vzduchu prosyceného kouřem učiní krevní destičky nekuřáka téměř stejně „lepiivými“ jako destičky kuřáka balíček cigaret denně. To vede u nekuřáka k vyššímu riziku tvorby krevních sraženin, které mohou způsobit infarkt nebo mozkovou mrtvici.

The University Health and Nutrition Letter

Uchovávejte zeleninu čerstvou

Chcete doma servírovat co nejčerstvější zeleninu? Nedostanete-li se ráno na trh, pak směřujte v samoobsluze spíše do oddělení mražených potravin.

Nezávisle na tom, jak zeleninu konzumujete – vařenou, syrovou či v tekuté podobě – nejlepší je, aby byla vždy čerstvá. Když je však zelenina sklizena, začíná okamžitě ztrácet živiny. Dokonce i takové druhy zeleniny, jako jsou rajčata či papriky, ztrácí obvykle poměrně značné množství živin, než se dostanou na váš jídelní stůl.

Mražené produkty – což obvykle znamená šokově (rychle) zmražené vzápětí po sklizení – jsou tak často výživnější než mnohé „čerstvé“ produkty, které na vás čekají v příslušných odděleních.

Konzervované produkty se nedají s čerstvými či mraženými druhy zeleniny vůbec srovnávat. Během konzervování se ničí celá řada vitamínů.

Chcete-li, aby zelenina byla čerstvá:

- Kupujte zeleninu v tom období, kdy dozrává. Nakupujte tvrdé druhy zeleniny, jako je mrkev, brambory či zelí stejně tak jako zeleninu, která zcela dozraje až u vás doma.

- Dobře zeleninu uchovávejte. Přpravujte čerstvou zeleninu v uzavřených plastických sáčkách a uskladněte ji okamžitě v ledničce.

- Ty druhy zeleniny, které se rychle kazí, konzumujte nejdříve.

- Počkejte s krájením či loupáním až těsně před konzumací.

Consumer Reports on Health

KRÁSKA A ZVÍŘE

Kateřina je dívka opravdu neuvšední krásy, klidně by se mohla objevit i na titulní stránce takových časopisů, jako je „Vogue“ nebo „Elle“. Její štíhlá postava by dobře vynikla v černých večerních šatech, díky své eleganci a půvabu by mohla být ozdobou exkluzivních večírků, na nichž se schází společenská smetánka... Co ale potom dělá v tom kanále?

Kateřina, hlavní hrdinka seriálu „Kráska a zvíře“, pravidelně navštěvuje Vincenta (alias „zvíře“) v jeho úkrytu, jímž je opuštěný podzemní tunel. Na tom by ještě nebylo nic tak zvláštního. Prostě jenom starý příběh s novou zápletkou. Ale to, co už není tak samozřejmé, by se dalo vyjádřit otázkou: Co ona na něm vidí?

Přece tak nádherná bruneta, jako vystřižená z titulní stránky nějakého časopisu, a ona se zamiluje do chlapa, který vypadá jako lev a ještě k tomu žije v podzemí. Je načase, aby se vzpamatovala!

Samozřejmě, seriál tím nabývá na zajímavosti. Kateřina je přitahována k Vincetovi ne kvůli jeho vzhledu, ale spíš jakoby navzdory jeho vzhledu. Je zamilovaná do jakéhosi muže se lví hřívou. Miluje ho pro jeho citlivost a soucit..., možná i pro ten jeho nádherný hlas. Nevšední kouzlo však příběhu dodává především skutečnost, že

s takovou láskou se můžeme setkat jen výjimečně.

Ostatně ale i to je důvod, proč mnozí z nás propadli mýtu o kráse. Ve skutečnosti jsme totiž uvěřili tomu, že to nejdůležitější je vzhled. Obecně jako by převládal dojem, že pokud dívka nevypadá jako Claudia Schifferová a muž jako Patrick Swayze, pak už takový člověk vlastně není atraktivní. Jenomže to je mýtus.

Televize a film, video či všelijaké časopisy se nás neustále snaží vtěsnat do téměř fixně utvořené představy o tom, co je krásné a co ne. Celá ta mašinérie jménem „sdělovací prostředky“ nám navíc ve své dotěrnosti neustále vnucuje myšlenku, že „být krásný“, to také automaticky znamená „být šťastný“. Tím na druhé straně nechci říct, že by snad křesťan měl být ně-

Televize a film, video i časopisy se nás neustále snaží vtěsnat do fixně utvořené představy o tom, co je krásné a co ne.

Celá ta mašinérie jménem „sdělovací prostředky“ nám ve své dotěrnosti vnucuje myšlenku, že „být krásný“, to také automaticky znamená „být šťastný“.



jaký šereda. Asi však není třeba, abychom vypadali jako lidé z reklamy na Jordache nebo Soloflex.

Krása je totiž něco víc než jenom nádherně vymodelované tělesné proporce, vystupující bicepsy či pomněnkové modré oči. Daleko častěji je krása spíše výsledkem určitých postojů, jež člověk v průběhu života zaujímá, stejně jako jeho charakterových vlastností. Například když Pán Bůh vybral Davida, aby byl králem Izraele, ani v nejmenším to nebylo kvůli jeho vzhledu nebo mimořádné tělesné konstituci. Podle Bible totiž „nejde o to, nač se dívá člověk“; protože zatímco „člověk se dívá na to, co má před očima, Hospodin hledí na srdce“ (1 S 16,7).

Krása, tak jak si ji svět obvykle představuje, ve skutečnosti nepřináší to pravé požehnání. Jakkoli se to může zdát neuvěřitelné, někdy krása je zvíře, které dívku vede spíše do stavů deprese a muže okrádá o sebeúctu. Pak není divu, že po tomto světě chodí spousta „krásných“ lidí, kteří se však ve svém nitru cítí být prázdní, osamělí a nejistí.

Pokud tedy hledáte štěstí v barvě svých vlasů nebo ve střihu šatů, dozajista se dožijete zklamání. Oblečení, například, je určitě důležité, člověk se ale potřebuje naučit dívat se za pouhý obraz, který se odráží v zrcadle. To, zda je člověk přitažlivou osobností, nemá ani tak mnoho co do činění s tím, co je vidět, jako spíš s tím, co vidět není.

SEX NENÍ NESLUŠNÉ SLOVO

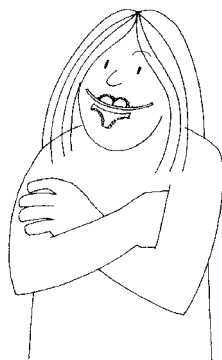
Mnozí křesťané propadli dalšímu mýtu: domnívají se, že jako Ježíšovi následovníci jsou povinni věřit v Boha, který odsuzuje sex a sexualitu.

Sex však není neslušné slovo. Není to něco špatného, za co by se člověk měl stydět.

A Bůh není ten, koho by sex pohoršoval. Vždyť právě on je jeho původcem, on stál u jeho zrodu. V příběhu o stvoření se píše: „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, muže a ženu je stvořil“ (Genesis 1,27). Bůh stvořil muže a ženu s jejich pohlavními orgány, s plnou sexualitou a přirozenou smyslností. Když pak pohlédl na tyto plně pohlavní bytosti, tehdy „viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré“ (Genesis 1,31).

Sex byl součástí Božího plánu už od počátku. Když Bůh řekl muži a ženě: „Plodte a množte se“, přál si, aby tato jeho slova naplnili právě prostřednictvím sexu.

Bible hovoří o sexualitě velice otevřeně. Například Píseň Šalomounova je poezií lásky, jejíž jazyk jistě šokuje leccakého upjatého moralistu. Také například apoštol Pavel uvádí velice podrobné rady ohledně sexuálního života manželů, kteří navštěvují



SEX BYL SOUČÁSTÍ BOŽÍHO PLÁNU UŽ OD POČÁTKU. KDYŽ BŮH ŘEKL MUŽI A ŽENĚ: „PLODTE A MNOŽTE SE“, PŘÁL SI, ABY TATO JEHO SLOVA NAPLNILI PŘÁVĚ PROSTŘEDNICTVÍM SEXU.

korintský sbor. Ale Písmo hovoří jasně také o tom, že sex je něco, co patří do manželství. „Manželství ať mají všichni v úctě,“ říká pisatel dopisu Židům, „a manželé ať jsou si věrni, neboť neřestné a nevěrné bude soudit Bůh.“ (Židům 13,4)

Byl to tedy Bůh, kdo stvořil sexualitu. Ale byl to člověk, kdo sex vyňal z manželství a tak jej poskvnil. A také Bůh to byl, kdo si přál, aby pro muže a ženu, kteří se jeden druhému cele odevzdali, byl sex plnohodnotným a vzrušujícím zážitkem, který přináší opravdovou radost a vzájemné uspokojení. Ale opět to byl člověk, kdo tento Boží dar zneužil a překroutil jeho smysl.

Když Bůh říká „nesesmilníš“ (neboli „v oblasti sexu se nebudeš chovat nemořálně“), neříká to proto, že by chtěl lásku zabít, ale spíš proto, že si přeje, aby vzkvétala. Bůh nás chce ochránit před nedůvěrou nebo podezíráním a pro plný prožitek vztahu lásky a sexuality v manželství nám zajistit to nejdůležitější: důvěru.

Bůh nás chce ochránit před strachem z pohlavně přenosných onemocnění, chce, abychom se kvůli tomu nemuseli obávat uzavřít manželství.

Chce nás chránit před narušenými vztahy, které jenom proto, že jsme se nějak sexuálně zapletli, musíme uměle udržovat, což pak v manželství často vede k tragickým koncům.

Bůh chce konečně chránit také naši čistotu a neporušenost, aby nám zajistil jeden z největších darů lásky, jaký člověk může svému partnerovi darovat. □

Z knihy Joshe McDowella a Boba Hostelera „Nezahod svůj rozum do koše“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Bez práce nejsou koláče

Fyzická aktivita je dobrá pro vaše srdce i váš imunitní systém. Existuje však určitá hranice. Když to s pohybem přeháníte, může být pro tělo škodlivý. Jak tedy nejlépe určit ideální intenzitu fyzického zatížení?

Stále probíhající studie sledující muže, kteří promovali na Harvardské univerzitě před rokem 1950, ukazují, že pokud máte pocit, že cvičení je dost náročné, jste na dobré stopě.

„Dávejte si pozor, abyste se nezastavili na místě,“ radí výzkumníci. „Jak se vaše tělo přizpůsobuje zátěži, musíte zvyšovat dávky, abyste dosáhli stejného účinku na svůj kardiovaskulární systém.“

Dalším příznakem toho, že je třeba pokročit, je, když si všimnete, že vaše váha či obvod pasu rostou.

Ukázalo se, že srdeční onemocnění je méně časté u těch, kteří udávali, že jejich fyzické zatížení je „střední nebo intenzivní“. Optimální je takový pohybový režim, který rozpumpuje vaše srdce a začnete se potit.

Ale pozor. Vyhýbejte se takovým sportovním výkonům, které způsobují nepříjemné lapání po dechu, silné pocení i za chladného počasí, pocity nestability anebo značnou únavu či bolesti svalů. I zde platí všeho s mírou.

Smíchem proti stoupání hladiny krevního cukru

Ve dvou různých dnech byla skupině pěti zdravých dospělých a devatenácti diabetiků servírována večeře. V prvním případě následovala po večeři monotónní přednáška. Ve druhém případě navštívili účastníci studie komediální představení, které umožnilo každému z nich dosyta se zasmát.

Před každým jídlem a dvě hodiny po něm měřili vědci hladinu krevního cukru účastníků studie. Po návštěvě komedie byl vzestup hladiny krevního cukru v důsledku jídla o 36 procent nižší než v případě naslouchání nudné přednášce.

I když autoři studie připouštějí, že námaha vynaložená při záchvatech smíchu možná spotřebovala část krevního cukru, současně předkládají myšlenku, že smích od srdce možná nějak působil na hladinu hormonů, které hrají roli v kontrole hladiny krevního cukru.

A tak, jestli po jídle vaše hladina krevního cukru příliš rychle stoupá, pusťte si na videu vaši oblíbenou komedii a zasmějte se z plných plic – pro vaše lepší zdraví.

HealthNews

FAUSTOVSKÉ SMLOUVY

Nad zemědělstvím se dnes vznáší přízrak faustovských smluv, které jsme přijali již dříve, vesměs při zavádění technologií mnohem méně rafinovaných, než je moderní genetické inženýrství.

Vezměme si například pesticidy: ničí nejen nebezpečné škůdce, ale i dravce nezbytné pro zachování přirozené rovnováhy, takže často nadělají více škody než užítku. Ekolog Amory Lovins se v této souvislosti zmiňuje o obzvlášť znepokojivém případě použití silného pesticidu v Indonésii k vyhubení komárů šířících malárii. Postřík zahubil i drobné vosy, které držely pod kontrolou populaci hmyzu v doškových střeších domů. Netrvalo dlouho a všechny střechy se propadly. Současně tento pesticid otrávil tisíce koček, jejichž úhyn měl za následek populační epidemii krys. Ty pak způsobily epidemii dýmějového moru.

I když se neobjeví katastrofální vedlejší účinky, velmi často si škůdci vytvoří imunitu, což nutí zemědělce užívat ještě vyšší a nebezpečnější dávky pesticidů. Ty pak odplavuje déšť a předává je spodním vodám, povrchovým tokům, rybám a ptákům. (...)

Potřebujeme opravdu všechny tyto jedy? Jedna z nejrozsáhlejších studií o pesticidech, provedená na Cornellově univerzitě, dospěla v roce 1991 k závěru, že zemědělci používající místo chemického boje proti škůdcům přírodní alternativy (například integrovanou ochranu rostlin nebo střídání plodin) mohou upustit od podávání mnoha pesticidů a herbicidů, aniž by se tím snížily jejich výnosy a aniž by se výrazně zvýšily ceny produkovaných potravin. U těch pesticidů, za které se dosud nenašla náhrada, lze podle této studie ve většině případů snížit spotřebu na polovinu.

ANTIBIOTIKA

Nejde však jen o pesticidy; někteří pěstitelé dobytka běžně užívají hormony a antibiotika. Při projednávání tohoto problému v Kongresu, jemuž jsem v roce 1984 předsedal, jsme se dozvěděli překvapující skutečnost, že v USA 45 procent všech antibiotik spotřebuje dobytek a drůbež, jimž se po malých dávkách podávají. Ne snad, že by se farmáři tak báli, aby jejich zvířatům neublížily bakterie, ale protože subterapeutické dávky antibiotik přidávané do krmiva zvyšují (z dosud ne zcela jasných důvodů) rychlost růstu.

I za to však platíme: bakterie, které jsou trvale bombardovány malými dávkami antibiotik, si vytvoří velmi silnou rezistenci. A antibiotika využívaná k získání rychlého přírůstku na váze (i v pokladně) jsou úplně stejná jako ta, která užívají lékaři v boji s bakteriemi, napadajícími nás. (...)

UMĚLÁ HNOJIVA

I v případě umělých hnojiv platí, že nic není zadarmo. Nedávné studie ukázaly, že všeobecné používání dusíkatých hnojiv může stimulovat kyslíkovou deprivaci a způsobit, že půda produkuje nadbytek methanu a oxidu dusičitého. Jak víme, koncentrace obou těchto plynů v atmosféře stoupají; společně dnes odpovídají za více než 20 procent skleníkového efektu. (...) Umělá hnojiva také potlačují genetickou rozmanitost, neboť vyrovnávají rozdíly mezi různými typy půdy a prostředí.

Moderní metody v rostlinné výrobě zdaleka nejsou jedinými původci škod na globálním potravinovém systému. K hlavním příčinám šíření pouští patří nadměrné vypásání krajiny a sběr dřeva na otop pro rostoucí populace. Genové inženýrství u zvířat sice není ještě tak rozvinuté jako u rostlin, ale začíná už vzbuzovat podobné obavy, stejně jako používání hormonů vytvořených genovým inženýrstvím při chovu zvířat.

RYBOLOV

Zvlášť znepokojivá jsou přibývající svědectví o tom, že pomalu vyprazdňujeme mnohá z nejvýznamnějších lovišť ryb: od roku 1950 se celkový objem rybolovu na světě zvýšil o 500 procent a soudí se, že dnes ve většině oblastí převyšuje tempo obnovy populací. Použití padesátikilometrových vlečných sítí s jemnými oky

k „vybílení“ oceánů nedávno vyvolalo vlnu oprávněných protestů veřejnosti; i bez nich se však rybářské flotily celém světě vrhají do frontálního útoku na produktivitu oceánu.

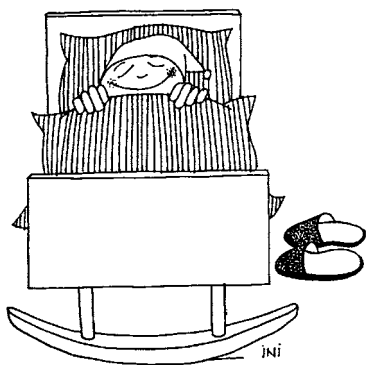
Podle kalifornského odborníka na rybolov Duana Garetta už ryby proti novým technikám nemají šanci: „Prakticky každý druh na světě má své Thermopyly – úzký mořský pruh, kterým migruje, nebo starodávné oblasti tření. Pomocí ultrazvuku a sledování z letadel jsme je už všechny našli a teď toho nemilosrdným a krátkozrakým způsobem využíváme.“ Snad nejvíce mě děsí noční snímky z družic, na nichž je zachycen oceán na východ od Nového Zélandu: vidíme na nich náhrdelník světél ovinutý kolem mohutného proudu, jenž prochází Cookovým průlivem mezi severním a jižním ostrovem. Tento krouživý proud s sebou přináší nesmírně bohatství ryb a sépií; jeho zákruty a spirály jsou z kosmu v noci vidět, protože lodi asijských rybářských flotil sledují ryby tak dokonale, že jejich světla sama přesně opisují spirály mořského proudu.

OZÓNOVÁ VRSTVA

Světové zásoby potravin mohou být poškozeny také jinými strategickými hrozbami, které se týkají ostatních částí globálního ekosystému. Například dramatické zvýšení UV záření způsobené destrukcí ozónové vrstvy představuje i vážné ohrožení všech pěstovaných plodin (byť jeho mechanismus dosud plně nechápeme) a klíčových míst v potravinovém řetězci, zvláště v oceánech. Další problémy způsobí světové produkci potravin změny charakteru klimatu, k nimž dojde v důsledku globálního oteplování, především přesuny v distribuci srážek, právě tak jako průvod-



VEZMĚME SI NAPŘÍKLAD PESTICIDY: NIČÍ NEJEN NEBEZPEČNÉ ŠKŮDCE, ALE I DRAVCE NEZBYTNÉ PRO ZACHOVÁNÍ PŘIROZENÉ ROVNOVÁHY, TAKŽE ČASTO NADĚLAJÍ VÍCE ŠKODY NEŽ UŽÍTKU.



MUSÍTE VYMYSLIT, JAKÝM ZPŮSOBEM DÁT VAŠIM DĚTEM POCÍTIT, ŽE VŠECHNO, CO DOMA UDĚLAJÍ, JE PŘÍSPĚVKEM K RODINNÉ PROSPERITĚ – KTERÝ URČITÝM ZPŮSOBEM PŘINÁŠÍ PROSPĚCH I JIM, AŽ JIŽ OSOBNÍM USPOKOJENÍM ČI MATERIÁLNÍM ZISKEM. DEJTE DĚTEM NA VYBRANOU.

né zvýšení mořských hladin a migrace plisní a škůdců k severu. Navíc je spojena s dosud nepředvídatelným globálním rizikem i skutečnost, že několik těchto změn probíhá současně.

Na konci roku 1991 se ve státě Rhode Island sešlo 325 vědců ze 44 zemí, aby se zabývali příčinami dalšího ohrožení potravy získávané z moře: náhlé celosvětové populační exploze mořských řas se zvýšeným výskytem toxických „rudých přílivů“. Většina z nich se domnívá, že příčiny budou mnohočetné. O nebezpečí, které tento jev představuje pro rybolov a vodní kultury, řekl Lars Edler, odborník na řasy z univerzity ve švédském Lundu, listu *Boston Globe*: „Myslím, že tuto expanzi řas můžeme klidně přirovnat k tomu, jak se dusí příslovečný kanárek v uhelném dole. Není pochyb o tom, že se odehrává něco velmi závažného.“ Na jiné konferenci se o rok dříve sešli odborníci na obojživelníky, aby si sdělili své poznatky o záhadném a rychlém mizení, žab, ropuch a mloků, k němuž dochází na všech kontinentech zároveň; i na tom se zřejmě podílí více příčin.

GENETICKÉ INŽENÝRSTVÍ

Nejzávažnějším ze všech strategických ohrožení globálního potravinového systému však zůstává nebezpečí genetické eroze: ztráta zárodečné plazmy a snížená obranná schopnost našich plodin vůči jejich přirozeným nepřítelům. Paradoxně k tomuto poklesu genetické odolnosti a pružnosti dochází právě ve chvíli, kdy zastánci adaptace na globální oteplování tvrdí, že můžeme pomoci genetického

VAŠE DÍTĚ JAKO OTROK?

Co dělá z otrocka otrocka? To, že nemá na vybranou. Hrozba potrestání. Žádná odměna za dobrou práci. Žádný pocit vlastnictví či osobního prospěchu. Nepřítomnost pocitu vlastní významnosti. Práce je rutinní a podřadná – a nikdy nekončí.

Pokud vaše děti cítí, že je využíváte na to, aby vykonávali všechny nepopulární úkony v domácnosti, a to jenom proto, že jsou „levnou pracovní silou“, není divu, že se mohou cítit jako otroci!

Tento problém má málo co do činění s vykonávanou prací samotnou. Jedná se o problém postoje. Musíte změnit své vlastní myšlení a vnímat úkoly, které je třeba vykonat, ne jako povinnosti, ale jako příspěvky.

Všichni přece rádi přispíváme na dobré projekty. Ať už jim věnujeme peníze nebo svůj čas, máme pocit, že naše přispění hraje roli, má svou váhu, něco znamená. Vnitřní pocit osobní hodnoty se tím zvyšuje a v mnoha případech nepotřebujeme ani žádnou další odměnu. Avšak v tom okamžiku, kdy začneme mít pocit, že to, co děláme, se stává povinností, máme chuť přestat. Povinnosti jsou to, co děláte, protože nemáte na vybranou!

Když to převedeme na děti a domácí práce, musíte vymyslet, jakým způsobem dát vašim dětem pocítit, že všechno, co doma udělají, je příspěvkem k rodinné prosperitě – který určitým způsobem přináší prospěch i jim, ať již osobním uspokojením či materiálním ziskem.

Mějte na paměti otročský model a pokuste se změnit povinnosti na příspěvky. Zde je několik myšlenek, jak to udělat.

Dejte dětem na vybranou.

Měřte úkoly na denní, týdenní nebo měsíční bázi, aby se nestaly nudnými.

Dovolte dětem, aby se potýkaly s úkoly, které jsou pro ně výzvou, budou tak mít více příležitosti k osobnímu růstu a pocitům uspokojení.

Všímejte si pozitivních věcí a neváhejte je specificky zmínit. „To umyvadlo úplně září. Opravdu si cením toho, že jsi umyla koupelnu bez toho, že bych ti o to musela říkat. Díky.“ Užívejte hojně slova ocenění.

Šetřete kritikou. Když už se jí nevyhnete, zmiňte nejprve něco pozitivního. Pak spíše poučte, než že byste kritizovali. A ještě to vylepšete dalším komplimentem. „To umyvadlo úplně září. Můžeš použít ocet, abys odstranila ty minerální nánosy okolo kohoutku, které jsou způsobené stojící vodou. Co by si takhle rodina počala bez tvjej pomoci? Díky.“

Pomáhejte svým dětem, aby viděly, že jejich příspěvek k rodinné prosperitě je opravdu cenný. Aby se cítily, že jsou důležité. Stimulujte je. Odměňte každou dobře vykonanou práci. A nabídněte jim pomocnou ruku, když to zase potřebují ony. □

Kay Kuzma, Journal of Health and Healing, Vol. 21, 3

inženýrství vytvořit nové rostliny, jimž se bude v těchto nových, nepředvídatelných klimatických poměrech dařit. Vědci však nevnalézají nové geny. Pouze rekombinují ty, které se nacházejí ve volné přírodě, a právě tato zásoba genů je dnes vážně ohrožena.

Naše neschopnost poskytnout světovým zásobám potravy dostatečnou ochranu je podle mého soudu prostě dalším projevem téhož filozofického omylu, jenž vedl ke globální ekologické krizi jako takové: předpokladu, že náš život nemusí mít žádnou reálnou vazbu na okolní svět, že naše mysl je nezávislá na těle a že náš

odhmotněný rozum může manipulovat se světem tak, jak se mu zachce. Právě proto, že necítíme žádnou vazbu k fyzickému světu, jsme schopni mávnout rukou nad následky své činnosti. A protože nám toto spojení připadá abstraktní, uvědomujeme si jen velmi pomalu, co znamená ničení těch částí životního prostředí, které jsou nezbytné pro naše přežití. Proto vjíždíme s buldozerem do rajské zahrady. □

Z knihy „Země na misce vah“. Napsal Al Gore, přeložil Jan Jařab, vydalo nakladatelství Argo.

Zaparkujte kočárek

Chcete-li pomoci svému předškolnímu dítěti, aby nemuselo později v životě bojovat s nadváhou, nechte skládací kočárek (golfové hole) složený v komoře.

Užívání „golfáčů“ povzbuzuje k sedavému životnímu stylu, čímž se zvyšuje riziko obezity. Nechte děti chodit, říká dr. Joel Steinberg z University of Texas Southwestern Medical Center v Dallasu. To je povzbudí k větší aktivitě.

Dr. Steinberg, který se věnuje práci s obézními dětmi, trvá na tom, že průměrné tříleté dítě dokáže ujít stejnou vzdálenost jako dospělý, i když možná ne stejnou rychlostí. „Rodiče se obvykle unaví rychleji než děti,“ uvádí.

University of Texas Southwestern
Medical Center

Bohatá řecká strava

Chcete žít déle? Přestěhujte se do Řecka. Anebo, pokud se vám líbí tam, kde jste, přejděte na tradiční středomořskou stravu.

Nedávná studie, která se soustředila na stravovací návyky 22 tisíc Řeků mezi dvaceti a šestaosmdesáti lety, ukázala, že hojná konzumace zeleniny, ovoce, luštěnin, celých zrn a olivového oleje snižuje riziko úmrtí na srdeční onemocnění a rakovinu.

I když taková strava obsahuje velké množství tuku v podobě olivového oleje, lidé žijící na řeckém ostrově Kréta žijí déle než jejich evropské či americké protějšky.

Podle dr. George L. Blackburna, šéfredaktora časopisu HealthNews, nestojí v pozadí tohoto účinku žádná jednotlivá potravina. „Namísto toho se zdá,“ uvádí, „že tyto zdravé potraviny přispívají každá svým dílem, výsledkem je pak značný celkový pozitivní efekt.“

HealthNews

Z limonád pneumatiky

Stačí, když denně vypijete pouhou jednu limonádu a současně nesnížíte úměrně množství konzumovaného jídla či nezvýšíte svoji fyzickou aktivitu – za rok to může znamenat až 7 kg váhy navíc.

Jedna plechovka obsahující 0,33 litru sladké limonády se totiž může pochlubit asi 150 kaloriemi. Když si to vynásobíte počtem dní v roce, dostanete reálný obrázek. Dnes v průměru vypijeme dvojnásobné množství sladkých limonád než před pětadvaceti lety.

Chcete uhasit žízeň bez toho, že byste zužňovali obvod svého pasu? Co takhle ovocné nebo zeleninové šťávy? Anebo nejlépe: čistá, pramenitá voda!

University of Texas Southwestern
Medical Center

NEDOSTATEK LÁSKY 2/

V minulém čísle Pramenů zdraví jsme se začali zabývat řeckými bájemi, ve kterých jsme hledali obrazy násilí vůči vlastní osobě. Dnes budeme v tomto hledání – společně s Anselmem Grünem – pokračovat.

Určitým druhem krutosti je opojení vlastní velikostí. Toto znázorňuje řecký mýtus v příběhu o Daidalovi a Ikarovi. Ikarův otec Daidalos byl slavný architekt. Neuměl však vedle sebe nikoho snést.

Zabije syna své sestry Tala, který úspěšně pracoval v jeho dílně. Uprchne na Krétu ke králi Minóovi a postaví mu slavný labyrint. Chtěl by putovat dál, ale král jej přinutí, aby zůstal u něho. Aby mohl uniknout, vyrobí pro sebe a pro svého syna křídla z peří a z vosku. Na těchto křídlech letí oba přes moře. Otec varuje syna, aby neletěl příliš nízko kvůli vodě, ani příliš vysoko kvůli slunci.



OTEC, KTERÝ NIKOHO VEDLE SEBE NESNESE, VYCHOVÁVÁ TAKÉ SYNA, KTERÝ MÍŘÍ VYSOKO, VÝŠ NEŽ VŠICHNI OSTATNÍ. SYN BY RÁD ASPOŇ V JEDNOM PŘEKONAL SVÉHO OTCE, U KTERÉHO JINAK NEMĚL NIKDY ŠANCI SE PROSADIT.

Zpočátku letí Ikaros báživě. Ale pak se ho zmocní opojení z letu na lehkých křídlech. Zapomene na varování svého otce a letí stále výš. Příliš pozdě zpozoruje, že

sluneční paprsky rozpouštějí vosk. Zoufale se pokouší holými pažemi veslovat vzduchem. Zřítí se do moře jako kámen. Daidalos to vidí, zaměří svůj let k nejbližšímu ostrovu a čeká, až moře vyplaví synovu mrtvolu na pevninu. Neradostně tam žije, až i jeho vysvobodí smrt z jeho trudných myšlenek.

Oba jsou sami k sobě krutí. Otec neumí kolem sebe nikoho snášet. Zavraždí svého spolupracovníka a tím zavraždí i svou vlastní duši. Může žít už jenom na útěku. Jeho úspěchy mu pomohou na čas zapomenout na prázdnotu jeho života. Ale nakonec ho osud dostihne. Když zemře syn, do kterého vkládal naděje, dokáže už jen zádumčivě odumírat.

Daidalos se zřejmě choval krutě i ke svému synu Ikarovi, jinak by Ikaros nebyl podlehl opojení z vlastních schopností a možností. Otec, který nikoho vedle sebe nesnese, vychovává také syna, který míří vysoko, výš než všichni ostatní. Syn by rád aspoň v jednom překonal svého otce, u kterého jinak neměl nikdy šanci se prosadit. Žije vedle otce bez naděje na úspěch, a to mu brání najít svou míru. Tak propadne bezuzdnosti a na tom ztroskotá.

Takových Titanů jako Ikaros je dnes dost; v opojení svých možností se náhle zřítí. V politice a v hospodářství jsou směli ptáci, kteří se ženou po žebříčku kariéry rychleji než ostatní. Ale jak rychle se vznesli, tak rychle zase padají a mizí z jeviště. Oslavuje-li tisk sportovce příliš mladé, je to jen k jejich škodě. Nemají čas, aby rozvinuli své schopnosti pomalu. Všichni už očekávají nejvyšší výkony. Ty však mladý sportovec podávat nemůže. A jsou také odvážlivci, kteří už velmi mladí mnoho vydělávají na burze. Ztratí pojem míry a končí katastrofou, do které někdy strhnou celou rodinu.

Titanů je však dost i v duchovní sféře. Jsou lidé, kteří si vytyčí vysoké ideály a opojení svými zkušenostmi duchovního života se domnívají, že mohou stoupat výš a výše, že se mohou víc a více

Řecké báje ukazují zdary i nezdary lidského života.

Ukazují nám, jak končí člověk, který staví jen na vlastním výkonu, člověk, který by rád všechno řídil, všechno zvládl, který se ustavičně přirovnává k jiným lidem, tvrdošijně trvá na rozhodnutích, která už učinil, a definuje sám sebe jen zvenčí.

přibližovat k Bohu a vnímat už jen Boha. Jsou to například mladí lidé, kteří příliš brzy nadměrně meditují. Nabyli zkušeností z duchovna a jsou tím tak nadšeni, že zapominají na život a odlišují se od ostatních lidí. Zatlačují do pozadí svůj stín, ale ten je nevyhnutelně dostihne. Mnozí mladí lidé si myslí, že když se rozhodnou pro Krista a konvertují, nemůže se jim už nic přihodit a vyhnou se všem krizím. Však jim v tom víra pomůže. Takoví odvážlivci přeskochí svou realitu, především neberou vážně své tělo. A neuváží, že nejsou jen lidmi nebe, nýbrž také lidmi země.

Můžeme stoupat k Bohu jen tehdy, máme-li odvahu sestupovat do své reality, do šera svého stínu. Rozhodnutí pro Boha, které učiníme jako mladí lidé, musíme pronést výšinami i hlubinami všedního života a rozličných věkových etap a vždy je znovu ratifikovat.

PÝCHA PŘEDCHÁZÍ PÁD

Jinou podobu sebezničení skýtá Niobé. „Niobé byla pyšná na to, co bez vlastní zásluhy obdržela darem od bohů. Byla pyšná na svou chytrost a krásu. Byla pyšná na svého otce Tantara, který se jako přítel bohů zúčastňoval nebeských hostin. Byla pyšná na svého manžela, který od múz obdržel kouzelnou harfu; hrou této harfy se vybudovaly zdi města Théb. Ale nejpyšnější byla na svých čtrnáct dětí; sedm zdravých a silných synů a sedm líbezných dcer bylo radostí jejího srdce. Oslavovala sama sebe jako nejšťastnější ze všech žen a matek. Tato pýcha jí však byla ke zkáze“ (Schwab 56). Když thébské ženy chtěly vzdát poctu bohyni Létó a jejím dvěma současně narozeným dětem Apollónovi a Artemidě, vybízela Niobé ženy, aby vzdaly poctu jí a jejím čtrnácti dětem. To

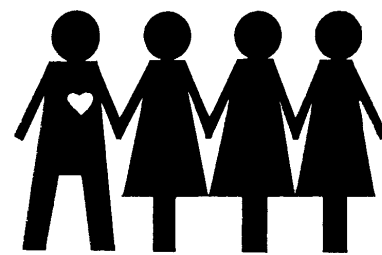
přivodilo hněv bohyně. Spolu se svými dvěma božskými dětmi zahubila Niobin syny i dcery. „Osamělá a zlomená seděla Niobé, kdysi tak pyšná, mezi mrtvolami svých dětí. Její žal byl příliš veliký a učinil, že zkameněla. Zkameněla, ale její pláč neustával. Ustavičně stékaly její slzy ze zkamenělých očí, které kdysi pyšně pohlížely na krásu a štěstí její rodiny. Náraz vichřice zvedl kámen do vzduchu a unesl jej do Niobiny vlasti na lydické pohoří. Tam na úskalích lze ještě spatřit Niobé jako mramorový balvan s lidskou tvář. Z jejích očí kanou slzy bez ustání. Nikdo je nezastaví“ (tamtéž 58).

Niobé není při sobě. Necítí svůj vlastní život, nýbrž je pyšná na to, co má bez své zásluhy, na otce, na manžela a na děti. Buduje svůj život na jiných lidech. Definuje sama sebe svými dětmi, svou krásou a svým majetkem. Není zakotvena v sobě, ona sama nemá identitu, sama je prázdná a nudná. Dostává se jí identity tím, co vlastní. Kdo se vyhýbá namáhavé cestě do nitra duše, aby poznal sám sebe a Boží obraz v sobě, ten je vyloučen ze života. Nemá přístup k sobě a nenalezne ani přístup k životu a k lásce.

Zahubení sebe samé se u Niobé projevuje ještě v jiné poloze. Niobé srovnává sebe s bohyní Létó a domnívá se, že jí, která má tak četné a krásné děti, přísluší božská pocta spíše než Létó, která má pouze děti dvě. Toto porovnávání jí brání žít. Potřebu přirovnávání (míní Schellenbaum 112), nacházíme i v našem hovorovém jazyku. Všechno musí být super. „Potřeba přirovnávání brání, abychom splynuli s ostatními a nechává nás osamělé. Pocit života jako by přicházel zvenčí“ (tamtéž 113). Kdo se přirovnává k jiným lidem, vždycky za nimi pokulhává. Vždyť u jiných se najdou vždycky schopnosti, které já nemám. Abych mohl obstát v tomto konfrontačním boji, musím se tedy zafixovat na své vlastní hodnoty a zavřít oči před bohatstvím, které je v jiných lidech.

Niobé přehlédne, že Létó je bohyně. Vidí jen to, že má pouze dvě děti, kdežto ona jich porodila čtrnáct. Ale samou zaslepeností a ješitností není s to poznat, co Létó vlastně znamená. Proto potřeba srovnávání vede často k přehánění v řeči. „V našem životě musí být všechno super. Kde však zůstávají věci malé, nepatrné, nenápadné; a hlavně - kolik soků musíme stále odstrkovat, abychom my mohli zůstat „super“?“ (tamtéž 113).

Protože Niobé žije jen vnějškově, protože sama sebe posuzuje jen podle srovnání s jinými, nemůže ani snést bolest, kterou jí bohové způsobí. I bolest ji zasáhne zvenčí. Nepatří k ní a ona ji proto ani nemůže proměnit. Niobé si neumí



NA ZMÍNĚNÝCH POSTAVÁCH HRDINŮ, KTERÍ JSOU VESMĚS TRESTÁNÍ ZA SVOU NESPRÁVNOU ŽIVOTNÍ ORIENTACI, LÍČÍ NÁM BÁJE ZPŮSOBY, JAK MŮŽE ČLOVĚK SÁM SEBE ZNIČIT; MY TOHO MŮŽEME V NAŠEM DNEŠNÍM SVĚTĚ POZOROVAT DOST A DOST.

s bolestí poradit a podléhá jí. Zkamení. Kdo se dá vláčet potřebou přirovnávat a hodnotit se, ten se zničí a přivodí si zkamenění. Z Niobina zkamenělého obličej kanou neustále slzy. Avšak tyto slzy u ní nejsou znamením života, nýbrž vyjádřením vnitřní prázdnoty. Slzy mohou bolest proměnit v život, ba i v radost. Ale slzy Niobiny, které jakoby automaticky stékají s jejího obličej, jsou znamením smrti. Tvář, kterou se projevuje přichýlnost nebo odpor, je zkamenělá. Oči strnuly, nemohou pohlédnout do očí někoho jiného. Kdo žije z toho, že se stále k někomu přirovnává, ten se zaslepí. Jeho oči nemohou už nic poznat, protože byly stále zaměřeny jen na sebe.

To bylo jen několik příkladů řeckých hrdinů. Řečtí filozofové měli pravdu, když příběhům bohů a hrdinů připisovali alegorický význam, když v nich spatřovali hlubší smysl. Řecké báje ukazují zdary i nezdary lidského života. Jako v pohádkách pozdějších dob je v nich plno moudrosti. Na zmíněných postavách hrdinů, kteří jsou vesměs trestáni za svou nesprávnou životní orientaci, líčí nám báje způsoby, jak může člověk sám sebe zničit; my toho můžeme v našem dnešním světě pozorovat dost a dost. Ukazují nám, jak končí člověk, který staví jen na vlastním výkonu, člověk, který by rád všechno řídil, všechno zvládl, který se ustavičně přirovnává k jiným lidem, tvrdošijně trvá na rozhodnutích, která už učinil, a definuje sám sebe jen zvenčí. □

Z knihy Anselma Grüna „Buď dobrý sám k sobě“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

UMUČENÍ KRISTA

Dávno před oficiální americkou premiérou se kolem Gibsonova filmu Umučení Krista vznášela aura kontroverze. Není divu – natočit film o toliko posledních dvanácti hodinách života Ježíš Krista, ještě k tomu v latině, hebrejštině a aramejštině, si koleduje o nedůvěru.

S premiérou nás všechna média neopomněla každodenně informovat o tom, že a) míra filmové brutality překonává veškerá měřítka, b) židovské komunity vycházejí do ulic na protest proti ve filmu obsaženému antisemitismu, c) v některých nejen evropských státech film oficiálně uveden nebude a zakoupí je jen některé katolické diecéze, d) film prý viděl i Jan Pavel II. a spousta toho, co by se dalo napsat do položek e) – ž). Na dokreslení obrazu ještě uvedme, že na přetřes přišly i neuctivé poznámky odborníků vůči zamerikanizovaným antickým jazykům, hysterie okolo četných úmrtích z rozrušení při projekci či dovysvětlující či odvysvětlující výroky kleriků, které problematizují Gibsonův film i jeho katolicismus. Ušetřen nezůstal ani Gibson sám – prý má zalíbení v násilí, je sadista, a na podporu takových soudů se uváděla jeho předchozí herecká a režijní filmografie, zejména pak *Statečné srdce*.

SHNILÁ RAJČATA

Jak už to bývá, přesné a jasné soudy kontroverzního díla doprovázejí i výroky, které jsou spíše nálepkami a k pregnantnosti mají velmi daleko – zmiňme „náboženská pornografie“, „náboženský snuff-film“, „machistická perverze“, „násilí adorující kýč“ aj. Diváci jsou rozděleni vedví – pro valnou většinu hodnotících na Mezinárodní filmové databázi (www.imdb.com) je Umučení Krista jedním z nejsilnějších a nejlepších filmů počátku roku (viz hodnocení „user rating“ na levé liště). Pro odbornou kritiku na „rajčatovém“ portálu www.rottentomatoes.com, kde jsou shromážděny kritiky nejvýznamnějších amerických novin a časopisů, je film spíše podprůměrný, nedosahující ani potřebných 60% kladných recenzí, aby přešel z ikonického „shnilý“ k „čerstvý“. Stejně tak nesmlouvavá řeč čísel hovoří o nejspěšnějším náboženském filmu všech dob, jedenáctinásobné návratnosti nákladů (ty byly cca 30 milionů dolarů a Gibson film platil ze svého) jen v Americe, záchraně výdělků prvního

čtvrtletí, na nichž se Umučení Krista podílí více než 10%... Informace tohoto druhu, s nimiž se ve větší či menší míře setkal téměř každý, kolem filmu vytvářejí mediální šum, který způsobuje, že divák k filmu přistupuje s jistým předporozuměním. A je dobré si toho být vědom.

Český mediální rybníček před časem lehce rozbouřila snaha distributora uvést film (tehdy ještě s pracovním názvem *The Passion*) pod druhým z možných významů – a sice jako *Vášeň*. Poté, co film získal oficiální distribuční titul *The Passion of the Christ*, následovalo zavlhnutí mediálních vod kvůli českému titulu Umučení Krista, který implikoval pasivního Krista a prozatím neurčitěho aktivního mučitele, o němž nebylo jisto, z jakého tábora bude pocházet. Nápisy v Čechách nedávno vyšlých článků varují od „Ježíš sadistický“ (Týden) až po neutrální „Umučení Krista budí emoce i v Česku“ (Lidové Noviny). Tak si vyberte... Ať tak a nebo onak, nedávné uvedení do kin právoplatnost některých otázek a kritických poznámek vyvrátila, jiných potvrdila, a stejně tak vzbudila i otázky nové.

EXTRÉMNÍ OPTIKA

Gibsonův film zvolil zajisté extrémní optiku – posledních dvanáct krvavých hodin Ježíšova života, jež biblická látka popisuje oproti jiným časovým úsekům, které zmiňuje jen zběžně (dětství) či úplně vynechává (dospívání až po začátek Ježíšovy misie), velmi podrobně. Ponecháme-li stranou to, že je Ježíšův

Umučení Krista zase až tak tragicky. Chybí mu sice vyhrcoená dvojznačnost a sofistikovanoost Scorseseho Posledního pokušení Ježíše Krista, ale na druhé straně je na honu vzdálen nekonfliktnosti a tudíž barvotiskovosti nedávno uváděného Ježíše z roku 1979. Ani ta nejdoslovnější filmová zpracování však ve své podstatě doslovná nejsou, neboť si z literární podoby vybírají jen něco a nutně stylizují. S vědomím toho, že převod některých nenarativních celků do filmové podoby je komplikovaný, ne-li nemožný. Do tohoto ranku spadají téměř všechny pasáže, kde se tak říká „nic neděje“ a Ježíš pouze učí zástupy. Podobně je tomu u biblických adaptací i s kulturními a vědeckými přesahy, kdy, pokud o to tvůrci usilují, do filmu implantují i poznatky aktuálního novozákonního a historického bádání. Takže pokud se např. v jednom údobí všeobecně vědci domnívají, že Ježíš na Golgotu nenesl celý kříž, ale pouze o poznání lehčí příčné břevno, a na kříž se nepřibíjelo přes dlaně, ale přes zápěstí, ve filmu se to jistě projeví (v Umučení Krista nese Ježíš symbolicky celý kříž, zatímco ostatní dva odsouzenci jen břevno).

TRPÍCÍ SLUŽEBNÍK

Umučení Krista si je své optiky vědomo – klíč k filmu poskytuje úvodní verš ze starozákonní knihy Izajáš, kap. 52–53, kde se rozvíjí koncept o tzv. trpícím Služebníkovi. S vědomím tohoto půdorysu je pak srozumitelnější, že se Gibson ve svém filmu cíleně soustředí jen na několik málo moti-



příběh v biblické doslovnosti v podstatě nefilmovatelný (není to totiž klasicky vystavěné drama, natož životopis) a je tudíž třeba zvolit optiku, která z vnějšku „úhel pohledu“ či „konflikt“ dodá, nedopadlo

vů, respektive akcentuje linii strážně a utpení. Díky úvodní citaci je také jasnější, že od chvíle, kdy je Ježíš v Getsemanské zahradě zajat, řekne toho ve filmu již velmi málo. Pro prokreslení pozadí aktuální

Umučení Krista není dokonalý film.

Je to však nesporně silný film, který vzbuzuje debatu.

To není málo. Kterému jinému filmu poslední doby se to povedlo?

situace tudíž Gibson volí četné flashbacks a obrazové spojnice (např. Pilát omývající si ruce – Ježíš omývající učedníkům nohy před Poslední večeří). Nutno dodat, že ty jsou v tak hutné zkratce, až jsou někdy na hranici srozumitelnosti. Domnívám se proto, že oproti předchozím adaptacím, kde se Ježíšův příběh vypráví kontinuálně, vyžaduje Umučení Krista poněkud obeznamenějšího diváka, ne-li rovnou diváka s křesťanským zázemím. V recenzích se často zmiňuje Gibsonův extrémní katolicismus. Nicméně kromě denunciační cesty na Golgotu, která kopíruje obrazy kostelních zastavení plus nekanonická postava Veroniky, která chce Ježíše občerstvit (a trochu tak scénu odlehčit), nemá film nějak okaté církevní pozadí. Z celku se dá říct, že jej mohl natočit v podstatě kdokoli, s jakoukoliv předchozí filmografií. Ostatně i jeden ze dvou režisérů výše zmíněného filmu Ježíš, byl do té doby tvůrcem těch nejbéčkovějších hororů, jimiž přetékají regály každé videopůjčovny.

PROKLAMACE ANTISEMITISMU?

Jak je na tom proklamovaný antisemitismus? Ve světle filmu o něm není nadále možno uvažovat jinak, než jako o skvělé antireklamě, která je ostatně vynikající reklamou neplacenou. Kvůli často zmiňovanému antisemitismu a násilí totiž na film přišli i ti, kteří do kina nejdou, jak je rok dlouhý, aby se přesvědčili, zda je tomu opravdu tak. Ve skutečnosti se divák prostřednictvím flashbacků dozví, že za Ježíšovu smrt nemůže a) ani Pilát b) ani Herodes c) ani Velerada, ale Ježíš se vydává dobrovolně, protože to patří k jeho cestě trpícího Služebníka. A jak je ve filmu zmíněno, to má přispět ke spáse člověka. Jakousi oslabenou vinu má toliko Jidáš (slovy Ježíše „...ten, který mě vydal“). Ostatně otázka viny „kdo za to může?“ bez vědomí jakéhosi předpovězeného a Bohem chtěného údelu či sledování nějakého vzoru či matrice (zde onen trpící Služebník) vede k naprosto neřešitelným protimluvám. Ty ostatně tematizovalo i Scorseseho podnětné Poslední pokušení Ježíše Krista, v nichž se snaha vyhnout se kříži jeví jakožto lidský

nejsrozumitelnější a naprosto pochopitelná cesta, aby se na konci ukázala jako kardinální svod. Ono „proč to všechno?“ ve filmu zazní velmi tiše, bez tradičního hollywoodského upozornění: Pozor, diváku, teď přichází poselství. Skoro tak tiše, až zůstane neslyšeno, což je škoda. Židovský Ježíš je ve filmu obklopen spoustou solidarizujících souvěrců a proto nezbyvá než říci, že antisemitský je film jen pro toho, kdo to tak vidět chce.

POPCORN V ÚSTECH

Je nesporné, že díky výše pojednané optice, která vynucuje užít motivy, které umocňují dojem autenticity a syrovosti, má film takovou pověst, jakou má. Sluší se dodat, že ani jedno z biblických evangelií si v popisech brutality nelibuje, toliko je konstatuje. Právě na násilné lince Umučení Krista lze dobře ukázat, že každá z filmových adaptací Ježíšova příběhu je stylizace, umělecké uchopení, podtržení či oslabení nějakého motivu. Reálný průběh událostí je s odstupem téměř 2000 let detailněmu zkoumání nepřístupný. Mel Gibson ukazuje na Ježíši páchané násilí bez příkras, brutálně, strojově. Ježíš je jakoby v soukolí, z kterého se živý nedostane. Bičující i křížující prostě plní svou práci, Ježíš je pro ně jen další případ z mnoha. V Gibsonově stylizaci se tedy setkáváme s trpícím a zavrženým Služebníkem, kde je na minimum potlačen teologický motiv zástupnosti a výkupného rozměru smrti za hřích každého člověka. A nastupuje zvyraznění fyzického rozměru věci. To má takovou vizuální podobu, že je téměř jisté, že se diváci multiplexů, kde se film chťe nechtě bude také promítat, s popcornem v ústech budou cítit poněkud provinile. Nemá smysl zde popisovat, jak realisticky či přehnaně vypadá brutální bičování, cesta na Golgotu či na plátně dosud neviděné křížování. Některé zážitky si divák v kině musí protrpět sám... A je to věru nepříjemné pokoukání. Divák si to uvědomuje zejména v momentě, když jedna z postav pod křížem jakoby za něj říká „Udělejte tomu přítrž“, zatímco násilí ještě dlouho není konec. V tomto filmovém pohledu na zmrzačeného Ježíše chybí byt jen stopové množství křesťanského triumfalizmu či přehlídka kdysi markantních světovládných tendencí církve. Následovat tohoto Ježíše vyžaduje skutečnou odvahu. Dle mého soudu Mel Gibson sadistou není, jen ví, co chce sdělit a co chce na plátně vizualizovat. A je plně na divákově, zda jeho pojetí odmítne, přistoupí na ně, či dokonce vnitřně odpoví, nakolik se jej viděné týká...

ATMOSFÉRA NA HRANICI KÝČE

Filmu nelze upřít atmosféru, širokou paletu nálad (modrá Getsemane, sépiově zabarvený výslech před Veleradou),



vynikající kameru a některé zajímavé kinematografické postupy (např. nekonečná agonie na kříži, která je řešená trojí podélnou jízdou kamery s prostřihy na ocelově šedé nebe) a nadprůměrné herecké výkony (zajímavě zahrany je mimo Ježíše i Pilát). Je však také pravda, že některé momenty jsou na hranici kýče. Již u Statečného srdce bylo Gibsonovi vytýkáno, že nadužívá nadhledu a zpomalených záběrů. U Umučení Krista se zdá být ve zpomalených záběrech alespoň čtvrtina filmu. Což ze začátku působí zajímavě, později bizarně a nakonec jen a jen únavně (zejména u neúměrně natahované cesty na Golgotu). Jako z nějaké reklamy na automobil značky XY. Samočelně a tudíž kýčovitě působí i některé zbytečné ornamenty (havran klovní do jednoho z odsouzců – v Posledním pokušení Ježíše Krista se o tom aktéři toliko baví), počítačová „vylepšení“ („Boží slza“, závěrečný „Satanův nárek“ v poušti) a hollywoodské finále á la klasický katastrofický film Zemětřesení. Je sice pravda, že pro temnotu a zemětřesení má Gibson oporu v evangelijním textu, ale ztvárněním svého pojetí tlačí na pilu úplně jiného žánru. Nezpochybnitelné oprávnění má i výtku proti antickým jazykům, kdy přinejmenším výslovnost latiny zní jako italština či angličtina.

Umučení Krista není dokonalý film. Je to však nesporně silný film, který vzbuzuje debatu. To není málo. Kterému jinému filmu poslední doby se to povedlo? K diskusi je toho ve filmu mnohem víc, nejen domnělý antisemitismus a faktické deskriptivní násilí. Jde zejména o význam Ježíšova příběhu, což může film jen lehce naznačit, ale doříct jej může jen stěží. Do víry křesťanů Umučení Krista, stejně jako každý jiný film, pouze povrchně uvádí, otázkou však je, zda vzbudí i víru, jak jistě režisér Gibson zamýšlel. Ten, kdo od Umučení Krista neočekává nespelnitelné („konečně uvidím, jak to s tím Ježíšem doopravdy bylo“), může být filmem bezesporu zasažen. Ať věřící, váhající či nevěřící. Každý po svém. Nutno však závěrem dodat, že je jeden biblický výrok, který tvrdí, že víra není z vidění, ale pouhého slyšení... Co vy na to? □

Petr Siska

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

dovolujeme si vás upozornit, že v letních měsících je v programu Klubu zdraví Country Life přestávka. V září pak začíná nový roční cyklus setkávání. Aktuální program zjistíte v příštím čísle Pramenů zdraví, na nástěnkách v provozovnách Country Life, na www.countrylife.cz nebo na bezplatné telefonní lince 800-105-555.

giro

Ekologičtí zemědělci jsou ochránci přírody

Podle německé studie lze ekologické zemědělství jednoznačně považovat za formu ochrany přírody.

Téměř polovina z 1800 německých ekologických zemědělců dotazovaných ve studii udávala, že vysazují nebo ošetřují živé ploty, remízky na polích nebo soliterní dřeviny. Při nové výsadbě se dává přednost domácím druhům rostlin. Mnoho zemědělců rovněž zřídilo další pomůcky pro hnízdění, jako budky pro netopýry nebo dřeviny proti hmyzu, a pečuje o jednu nebo více luk se starými vysokými ovocnými stromy.

Rozsáhlé výkony v ochraně přírody a životního prostředí ale také ekologickým zemědělcům dokazují, že mohou upustit od používání snadno rozpustných minerálních hnojiv a chemických syntetických pesticidů. Ekologické zemědělství tak šetří flóru a faunu a přináší významný přínos pro udržení čisté spodní vody. Velmi bohatý osevní postup se v ekologickém hospodářství stará také o rozmanitost druhů. Organizace Naturland proto požaduje, aby ekologickým zemědělcům bylo cíleně poskytováno poradenství týkající se činnosti v ochraně přírody.

mi



KLUBY
ZDRAVÍ

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.

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

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.

KUSKUSOVÝ NÁŘEZ SE ŠPENÁTEM

Kuskusový nářez je výrobkem „studené kuchyně“. Je vhodný ke snídani nebo jako lehká večeře (resp. ohřátý i k obědu). V případě, že nám špenát příliš nechutná, můžeme jej v receptu nahradit rajčatovým protlakem, mletou paprikou, strouhaným uzeným tofu apod. Podle přidané suroviny dostane výsledek charakteristickou barvu a chuť. Hustá konzistence je zabezpečena použitím dostatečného množství rozvařeného škrobovitého kuskusu.

1 pl slunečnicového oleje, 2 cibule, 4 pl vody, 1-2 kostky čerstvého droždí, 10 š vody (1 š = 1,4 dcl), 1 pl sójové omáčky shoyou, 1 čl soli, 1 čl vůzlu, 400g celozrnného kuskusu, 2,5 š mražené kukuřice, 400-500g mraženého špenátu, 5 stroužků česneku, 1 š sójového mléka (sójové smetany), shoyou nebo sůl na dochucení (podle chuti), trochu oleje na vymazání formy a potřetí nárezu

Na oleji a vodě podusíme cibulku. Po vydušení přidáme droždí a osmahneme ho, až začne vonět. Zalijeme vodou, ochutíme a necháme zavařit. Přidáme kuskus a kukuřici a společně vaříme asi 10-12 minut na mírném plameni (občas promícháme). Přidáme blok mraženého špenátu, který se nám pomalu rozpustí a projde varem. Celý obsah hrnce by měl (s rozvařeným kuskusem) dosáhnout husté kašovitě konzistence.

Zamícháme sójové mléko (sójovou smetanu) a utřený česnek, případně dochutíme a necháme projít varem.

Obsah nalijeme do vymaštěné (vysoké) formy na dortové korpusy (podle uvážení



i jiné) a na povrchu uhladíme. Necháme chvíli tuhnout, potřeme zlehka olejem a necháme v lednici úplně vychladnout.

Nářez krájíme optimálně ještě před odstraněním formy. Po uvolnění či vyklopení obsahu jej opatrně překládáme na talíř, na kterém ho budeme podávat. Servírujeme s cibulí, chlebem, zeleninou. Můžeme jej také ohřát a podávat s brambory a zeleninou.

JÁHLOVÝ KOLÁČ S BROSKVEMI (MERUŇKAMI)

Jáhlový koláč není typický koláč „do ruky“. Pro jeho vlhkost a hustou (avšak celistvou a nerozpadající se) pudinkovou konzistenci ho konzumujeme raději z talířku a s pomocí lžičky. Je zdravý, výživný a chutný.

4 š sójového mléka (1 š = 1,4 dcl), 4 š vody, špetka soli, 2 š jáhel, 1 ks vanilkového cukru, 4 pl přírodního cukru, 1 čl karobového prášku, 2 čl rostlinného másla Provamel Bio, 4-5 pl instantní mouky na dohuštění, 1 čl rostlinného másla na vymaštění, 7 dcl broskvového nebo meruňkového kompotu, hrst slunečnicového semínka na posyp, 2 ks sezamové chalvy (60 g)

Ve vodě se sójovým mlékem (a špetkou soli) uvaříme přemyté jáhly na hustou kaši (asi 20-25 minut). Po odstavení ochutíme, zamícháme rostlinné máslo a instantní mouku na dohuštění kaše. Vlijeme na vymaštěný plech a uhladíme povrch.

Scezené broskve nakrájíme na menší kousky a rozložíme po celé ploše jáhlového podkladu. Posypeme slunečnicovými semínky a na povrch rovnoměrně nastroujeme chalvu, kterou chvíli předtím vyjmeme z mrazničky. Chalva (polská) je sladký sezamový výrobek, který je běžně k dostání v prodejnách zdravé výživy.

Pečeme asi 15-18 minut při 180 °C, až je chalva světlehnědé barvy.

Koláč krájíme až po úplném zchladnutí, nabíráme opatrně pro jeho sice hustou, ale přesto pudinkovou konzistenci. □

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

ŠPENÁT – NEJEN NA SVALY...

Pepek námořník, známá postava z kresleného seriálu, vděčil za svoji sílu špenátu. Dnešní klinické i laboratorní výzkumy potvrzují, že jeho konzumací činil dobře.

Špenát je pravděpodobně nejvýživnější známá zelená listová zelenina, i když obsahuje jen 22 kalorií na 100 gramů. Jeho hodnota spočívá v množství vitamínů a minerálů; 100g špenátu tak poskytuje dvě třetiny denní potřeby vitamínu A, prakticky celou denní potřebu kyseliny listové nebo folátů, polovic množství vitamínu C potřebného na každý den, čtvrtinu denní potřeby hořčíku a více než čtvrtinu denní potřeby železa.

Podrobný výzkum provedený Massachusettskou oční a ušní klinikou a Harvardskou univerzitou ukázal, že u osob mezi 55. a 80. rokem věku, které pravidelně konzumují špenát, je o mnoho nižší riziko ztráty ostrosti zraku, která je způsobena makulární degenerací. Špenát je totiž velmi bohatý na lutein a zeaxantin, dva karotenoidy, které pomáhají přecházet ztrátě zraku degenerací makuly, nejcitlivější části sítnice. Tato porucha je nejčastější příčinou slepoty u starších lidí. Při prevenci tohoto onemocnění je špenát dokonce účinnější než mrkev. Pravidelná konzumace špenátu se doporučuje všem, kteří si chtějí zachovat dobré vidění, zejména však lidem starším padesáti let.

Špenát obsahuje skoro 3mg železa na 100 g. Přítomnost vitamínu C ve špenátu podstatně zlepšuje vstřebávání tohoto minerálu. Konzumace čerstvé šťávy ze špenátu je vhodná v případě anémie.

Experimenty na zvířatech ukázaly, že bílkoviny obsažené ve špenátu brání vstřebávání cholesterolu a žlučových kyselin. Pravidelná spotřeba špenátu tak pomáhá při snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Díky svému bohatému obsahu kyseliny listové anebo folátů, které kromě svých antianemických účinků zabraňují určitým poškozením plodu, je špenát ideální zeleninou pro těhotné ženy. Špenát se konečně pro svůj vysoký obsah vitamínů a minerálů doporučuje zejména těm, kteří se věnují fyzické práci a sportu, stejně tak jako dospívajícím v období prudkého růstu.

Příprava a použití: Když je špenát jemný, může se jíst v podobě salátů. Mražený špenát ztrácí malou část vitamínu C, ale má tu výhodu, že se dá kupovat po celý rok. Ideálním způsobem tepelné úpravy špenátu je příprava na páře, neboť takto uchováme větší množství vitamínů a minerálů v něm obsažených. Připravujeme-li ze špenátu čerstvou šťávu, doporučenou dávkou je vypít půl sklenice denně před obědem nebo před večeří. □

George D. Pamplona-Roger „Zdravie a sila v potravě“.

NEWSTART®

Rekondiční a výukové pobyty '04

- 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

VETO

...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 SE ZDRAVÍM

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

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

Organizátoři mají radost, že zájem neklesá, ba přímo naopak, první tři pobyty v letošním roce byly (předběžně) obsazeny již před konáním prvého. Překvapením pro nás byla přihláška, na které bylo vyplněno jedno jméno (absolventky pobytu z Vodňan), ale zaškrtnutých všech pět termínů. Nejdříve jsme se domnívali, že se jedná o nějaké nedorozumění, následně jsme však zjistili, že naše milá paní Věra Zrůnková si rekondiční pobyty Newstart tak oblíbila, že nezaváhala a přihlásila se na všechny pobyty pořádané v letošním roce! V počtu účastí se tak vydala ve stopách ing. Jitky Jirákové, která po absolvování asi deseti pobytů (potom jsme to již přestali počítat) sublimovala do týmu Newstart tak dokonale, že se stala jeho členkou.

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří ne-

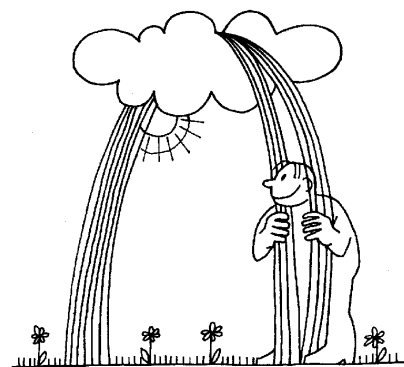
chtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyty jsou určeny 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 i 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 našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu.

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



NEWSTART '04

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

Pobyty probíhají pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 550,-. V chatě Dům SJ v Beskydách: 2 950,- (komfortnější ubytování), resp. 2 650,-.

Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '04

Dům SJ, Gruň (Beskydy): 22.–29. 8. 2004 □

Hotel Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 10. 2004 □

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

KLUBY ZDRAVÍ (KZ)

Už jste slyšeli bajku o malé žluté květině v jedné indické zahradě, která kvete pouze jeden rok a potom umírá?

Podle této bajky vstoupil do zahrady jednoho dne návštěvník a ze všech stran uslyšel stížnosti. Mango mluvilo o tom, že by bylo raději kokosovým ořechem, protože ten je prý užitečný celý, jeho ovoce, listy, větve i kmen, zatímco mango dává „pouze“ ovoce.

Kokosový ořech zase záviděl mangovníku, protože jeho ovoce se exportovalo a bylo dobrým zdrojem příjmu pro zahraniční obchod. Jedna rostlina záviděla druhé a byla přesvědčena, že právě ta druhá je na tom lépe než ona sama.

Potom padl zrak návštěvníka na malý žlutý kvítek, který radostně rozkvětal v koutě. Zastavil se u něj a zeptal se ho: „Proč si nestěžuješ jako všichni ostatní?“

Květ odpověděl: „Kdysi jsem se díval na kokosovník a záviděl mu, že se jeho plody kývají ve větru. Přál jsem si být nádherný a dávat krásné sladké ovoce jako mango. Ale potom jsem si uvědomil, že kdyby Pán Bůh chtěl, abych byl jako kokosový ořech nebo jako mango, tak by to byl zařídil. To znamená, že On musel chtít, abych byl malou žlutou květinou – takže chci být tou nejlepší malou žlutou květinou na světě.“

Tímto příběhem z knížky Alfa Lohneho „Zítřek začíná už dnes“ bylo ukončeno poslední předprázdninové setkání Klubu zdraví v Jihlavě. Členové místního Klubu zdraví ještě předtím vyrazili na vycházku do přírody – po celé trase se nacházela stanoviště, na kterých měli plnit úkoly vycházející z bodů programu Newstart. Hned zpočátku si připomněli, že několik bodů programu Newstart plní vlastně automaticky – dýchají svěží jarní vzduch, sluníčko na ně svítí, na stanovištích, kde rozpoznávali různé potraviny nepříliš dobře známé běžné populaci (ze kterých aktivisté v průběhu předešlých setkání připravovali ochutnávky), si mohou odpočinout... Krátký test prověřil znalosti v různých oblastech zdravého životního stylu, nechybělo házení šišek na terč (pohyb) či přenašeni vody – životodárné tekutiny – čajovou lžičkou. Po celé trase jarní vycházky sbírali plody a byliny, které mohou být člověku prospěšné; měli totiž s sebou odborníka, botanika, jehož výklad si mohli poslechnout v cíli. Na posledním stanovišti hovořili o důvěře, přátelství a smyslu života. Zajímavé bylo, že prakticky všichni účastníci se nezávisle shodli na tom, jakým způsobem vstupuje do lidského života radost, totiž (podle citátu J. Addisona): Když máme co dělat, koho milovat a v co doufat.

Neváhejte a staňte se členy místního Klubu zdraví, třeba i vám tato zkušenost pomůže stát se „tou nejlepší malou žlutou květinou na světě“!

Bližší informace o činnosti Klubů zdraví můžete získat na bezplatné informační lince 800 105 555. Tato linka je provozována Po–Čt: 9–16 hodin, Pá: 9–12 hodin. Anebo nahlédněte na www.klubyzdravi.cz. □

Roman Uhrin, koordinátor činnosti KZ

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30-19, Pá 8.30-18, Ne 11-18

Restaurace: Po–Čt 9-20.30, Pá: 9-18, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po–Čt 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

Občerstvení: Po–Čt 9:30-18:30, Pá 10-18

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Čt 8-15, Pá 8-13

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

KORIANDR

Jako koření se používají semena a čerstvá nať. Nať se dává do polévek, kari jídel a salátů. Nejčastěji se kombinuje s řeřichou, bazalkou, saturejkou, cibulí a česnekem. Čerstvé lístky uklidňují žaludek a srdce. Semínka se používají v cukrářství, při pečení chleba, do kvašeného zelí, nakládané zeleniny, k červené řepě a houbám. Před použitím se semínko rozdrťí v hmoždíři. Semínka posilují močové ústrojí a pomáhají při léčbě zánětů močových cest.

LEVANDULE

Lze ji pěstovat i u nás na zahradě, nejkvalitnější levandule však pochází z jižní Francie. Jako koření se používají usušené květy. Levandule má výraznou silnou vůni. Používá se k aromatizaci octů, olejů, do salátů, do houbových jídel. Kombinujeme ji s rozmarýnem, bazalkou a cibulí. Je součástí provensálského koření. Vynikající jsou vařené jáhly s hruškami a levandulí. Levandule snižuje krevní tlak, uklidňuje nervy a zpomaluje růst bakterií.

LIBEČEK

Pochází z Iránu, ale pěstuje se po celé Evropě. Používají se mladé výhonky a listy, a to jak čerstvé, tak sušené. Výborně se hodí do polévek a omáček. Přidáváme ho k vaření starších brambor, jimž dodá svěží aroma. Tvoří jednu ze základních složek koření maggi. Libeček působí diuretický, podporuje pocení. Posiluje zažívání a povzbuzuje vylučování žluči.

kuko

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

Nenačovice 87

266 01 p. Beroun 1

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel. 311-712-464

www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

U páté baterie 26
162 00 Praha 6

tel. 311-712-464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

P.P.

10639/02

160 00 Praha 6

OP

Přijďte si vybrat BIO k nám!



Nabízíme přes 500 produktů v BIO kvalitě z domácí i zahraniční produkce. O této široké nabídce se můžete přesvědčit v našich prodejnách v srdci Prahy. Ochutnejte BIO i v našich restauracích dodávané částečně z naší ekologické farmy.



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...

Prodejny zdravé výživy a vegetariánské restaurace
Melantrichova 15, Praha 1 a Jungmannova 1, Praha 1

www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2004) – 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 p. Beroun 1, tel. 311-712-464

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