



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PLAMEN JE NEPŘÍTEL?

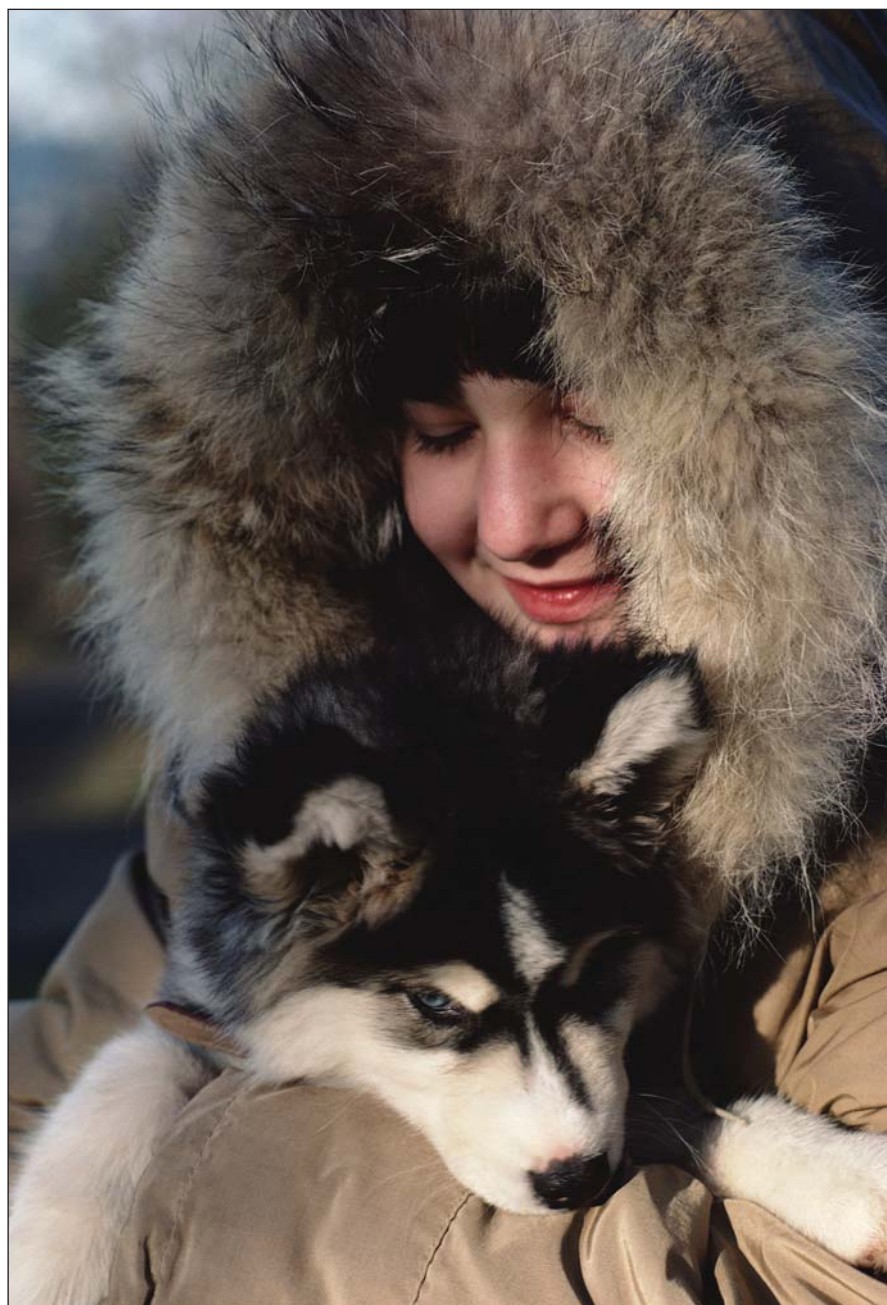
Někteří lidé se domnívají, že strava sestávající ze syrových, nevařených potravin je tou nejlepší a nejzdravější stravou – a že se nejvíce blíží původní vegetariánské stravě. Někteří se dokonce domnívají, že syrová strava má takové zdraví podporující a léčebné vlastnosti, které strava obsahující vařené potraviny neposkytuje.

Lidé, kteří konzumují syrovou stravu, prohlašují, že disponují větším množstvím energie a že se zvýšila jejich duševní čilost. Syrová strava se rovněž doporučuje jako prostředek k vyčištění těla od toxinů.

Typická kuchyně příznavce syrové

Z OBSAHU:

MENOPAUZA V POHODĚ	3
LÉK I NA VAŠÍ ÚNAVU	4
ŽALUDEČNÍ VŘEDY	6
BANÁNY PRO SRDCE.....	8
REVERZE CUKROVKY.....	10
ZVUKY HUDBY	12
DŮLEŽITOST ÚSMĚVU.....	15
EKOLOGIE PSYCHIKY.....	16
PRIMA KLUK.....	18
RECEPTY COUNTRY LIFE...	20



stravy zahrnuje množství cibule, česneku, hub, citrónu a řady bylinek a koření, které mají podpořit chuť syrových jídel.

ŽIVÉ ENZYMY?

Jedním z hlavních argumentů uváděných na podporu konzumace nevařených

**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**

Užívání vařené stravy přináší některé výhody.

Nedávný výzkum např. prokázal, že vařením se uvolní více lykopénu a dalších karotenoidů, které může tělo absorbovat.

V některých případech je rozdíl až několikanásobný.

potraviny je, že syrová strava obsahuje živé enzymy, které mají tělu napomáhat v procesu trávení. Stoupenci syrové stravy tvrdí, že zahřátí potraviny nad 48 stupňů Celsia enzymy ničí. A to zničí i vitalitu potraviny a sníží její nutriční hodnotu.

CO NA TO ZDRAVOTNÍ REFORMÁTOŘI MINULOSTI?

Myšlenky o syrové stravě nejsou zcela nové. Populární zdravotní koncepty se často v dějinách znovu objevují – na jiném místě jako zcela „nová“ idea. Sylvester Graham napsal v roce 1839, že lidé by nikdy netrpěli nemocemi, kdyby se živil pouze nevařenou, syrovou stravou. Veškeré vaření potravin, napsal, do určité míry škodí fyziologickému a psychologickému stavu člověka.

Tyto jeho myšlenky nebyly přijaty dalšími velkými zdravotními reformátory té doby, jakými byli např. John Harvey Kellogg či Ellen Whiteová. Dr. Kellogg považoval tyto myšlenky za extravagantní a škodlivé, brzdící skutečný pokrok dietní reformy.

Ellen Whiteová doporučovala, abychom používali jak syrová, tak vařená jídla.

Jednoznačně zdůrazňovala důležitost vaření nebo pečení luštěnin, obilovin, brambor a dalších škrobnatých potravin. To je důležité kvůli jejich stravitelnosti, protože syrové bílkoviny a škroby jsou pro člověka velmi obtížně stravitelné.

TESTOVÁNÍ NOVÝCH TEORIÍ

Když se objeví na trhu dietních směrů nějaký nový důraz, měli bychom jako zákazníci tuto „novou“ teorii otestovat. Je tato teorie fyziologicky v pořádku? Neodporuje dosavadním zdravotním poznatkům?

Podle mého názoru některá vyhlášení stoupenců syrové stravy neobstojí ve světle vědeckých poznatků, ba více: jsou zcela mylná.

CO SE STANE, KDYŽ TEPELNĚ UPRAVÍTE SVÉ JÍDLO?

Mylná prohlášení stoupenců syrové stravy:

1. Vařené, pečené a jinak upravované potraviny mají nepatrnou výživnou hodnotu.

Vaření a pečení může způsobit ztrátu určitého množství nemnoha na teplo citlivých vitamínů, jako je např. vitamín C. Silně vymleté a rafinované zrna ztrácí značné množství minerálů a vitamínů.

2. Vaření zničí veškeré enzymy. Tělo musí poté vynaložit energii na tvorbu nových trávicích enzymů.

Je důležité nezapomínat, že pH žaludku je 2-3. Toto silně kyselé prostředí žaludku denaturuje (neboli inaktivuje) enzymy předtím, než se dostanou do tenkého střeva. Enzymy ze syrové stravy tedy neprojdou dál než do žaludku.

3. Vaření způsobí, že minerály přejdou z organické formy do anorganické formy, kterou nelze okamžitě využít.

Vaření minerály žádným způsobem nepoškodí ani nezničí. Mohou se však vyluhovat do vody, ve které vaříme zeleninu a kterou poté vylijeme.

4. Namáčením obilovin a ořechů se vyluhují škodlivé inhibitory enzymů – obiloviny i ořechy je pak možné bez obav konzumovat.

Namáčení obilovin a ořechů nevyluhuje inhibitory enzymů. Běžné domácí vaření však dokáže mnohé z těchto složek zničit.

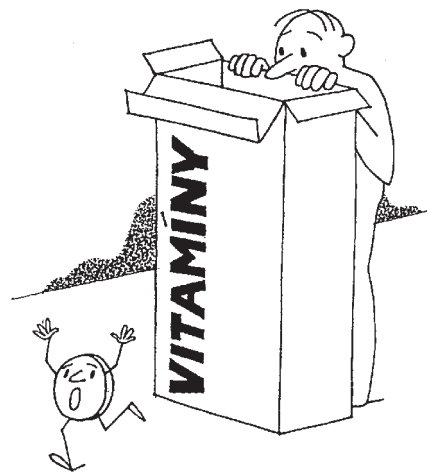
5. Zahřívání nebo vaření oleje přemění tuk na toxickou transmastnou kyselinu.

Tohoto procesu lze dosáhnout pouze průmyslovým katalyzátorem. Běžné domácí vaření neprodukuje transmastné kyseliny. Zahřívání oleje na otevřené pánvi může způsobit oxidaci a zhoršení kvality oleje podobné jeho žluknutí, transmastné kyseliny se však nevytvářejí.

VÝHODY VAŘENÍ

Užívání vařené stravy přináší některé výhody. Nedávný výzkum prokázal, že vařením se uvolní více lykopénu a dalších karotenoidů (pigmenty v jasně žlutém, oranžovém a červeném ovoci a zelenině i v zelené listové zelenině), které může tělo absorbovat. V některých případech je rozdíl ve využitelnosti ve prospěch vařených jídel až několikanásobný. Je známo, že karotenoidy posilují imunitní systém a snižují riziko srdečního onemocnění a rakoviny.

Pečení chleba s droždím aktivuje enzym fytázu, která rozkládá důležitou kyselinu. Přírodním výsledkem tohoto jevu je, že některé minerály, jako je zinek a vápník, jsou z chleba lépe využitelné. Nepečené chleby nebo nevařené obiloviny nemají z tohoto procesu žádný prospěch. Při používání syrové stravy snižují vysoké hladiny fytátů vstřebatelnost minerálů.



Vaření, resp. zahřívání způsobuje, že bílkoviny jsou denaturované, škroby gelatinizované a vláknina do určité míry rozložena. To vše znamená, že jsou živiny lépe stravitelné a potrava neodchází z těla pouze částečně strávena. Příliš velké množství nestrávené potravy může znamenat střevní problémy, plynatost a křeče. Potraviny jako fazole, brambory a většina druhů obilovin jsou lépe stravitelné a výživnější, když jsou tepelně upraveny, např. vařením nebo pečením.

OCHRANA PŘED OTRAVOU

Tepelná úprava je preventivním prostředkem proti potenciálně smrtelným a škodlivým bakteriím jako je salmonela a escherichia coli. K tomu, aby byly zničeny tyto nebezpečné organismy, které se vyskytují v řadě různých potravin, je potřeba dostatečná teplota. Tyto bakterie byly zjištěny dokonce i v klíčcích. Celá řada otrav byla způsobena konzumací syrových či nedostatečně tepelně upravených potravin kontaminovaných těmito organismy.

Vaření fazolí pomáhá zmenšit problém flatulence (plynatosti). Při běžných tepelných úpravách jsou oligosacharidy v luštěninách (nestravitelné složky uhlohydrátů) částečně odstraněny.

SKUTEČNÁ ZDRAVOTNÍ REFORMA

Zdá se, že výhradně syrová strava s sebou nese některé nevýhody. I když je jistě dobré zahrnout do stravy syrové ovoce a syrovou zeleninu plus ořechy, výhradně syrová strava nemusí být nejlepším řešením. Strava obsahující jak syrové, tak tepelně upravené potraviny dává největší smysl, jak z pohledu fyziologie, tak očima vědeckého poznání. □

**dr. Winston J. Craig,
Journal of Health and Healing**

MENOPAUAZA V POHODĚ

Stále více žen se obrací na bezplatnou poradenskou telefonní linku Centra život a zdraví s dotazem, zda mohou hormonální léčbu nahradit léčbou přírodní a zda tato léčba plně nahradí léčbu hormonální.

Mnoho žen hormony odmítá pro jejich vedlejší nežádoucí účinky a rizika, která tato léčba přináší. Proto by si měla každá žena, dříve než začne užívat jakýkoliv lék, pozorně přečíst příbalový leták, který podává přesné informace o daném léku. Ve světle nových lékařských studií realizovaných v posledních letech v USA a Anglii, byly u řady hormonálních léků užívaných v přechodu prokázány závažné nežádoucí vedlejší účinky. Nehormonální léčba však tyto vedlejší účinky nemá.

Lékaři vítají, že v lékárnách jsou také preparáty na přírodní bázi, jejichž užívání vede k výraznému zlepšení zdravotního stavu jejich pacientů. Stále více lékařů považuje nehormonální přípravky za dostatečnou náhradu hormonální terapie.

Jedním z nejúčinnějších přírodních nehormonálních preparátů určených nejen pro ženy s klimakterickými obtížemi je SARAPIS, který svými účinky může v mnohém konkurovat hormonální léčbě a v některých účincích ji i předčí.

hmotnost uživatelky a mohou jej užívat i ženy s bolestmi hlavy a migrénami, tromboembolickým onemocněním, zánětem žil, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, epilepsií, myomy, bolestmi a otoky nohou, chronickými poruchami jaterních funkcí aj.

V posledních pěti letech se o přírodních preparátech na bázi včelích produktů a rostlinných hormonů a jejich použití v léčbě klimakteria přednášelo na mnoha našich i zahraničních lékařských konferencích. Této problematice byla věnována i řada studií publikovaných v odborném tisku. V české studii byly použity testy estrogen deficitního syndromu vyhodnocované dle Kuppermanova indexu. Výsledky této české pozorovací studie prokázaly, že po jednom měsíci užívání Sarapisu došlo k podstatnému zlepšení celkového zdravotního stavu u 84% pacientek.

Tuto vysokou účinnost včelích produktů potvrdily také výsledky tříleté, dvojité zaslepené pozorovací studie, která byla provedena v Hamburgu a Vídni. Autory této studie jsou K.H. Adam, K.S. Marien, W. Salomon, G. Selle, P. Sever a zúčastnilo se jí 1 300 žen a 260 gynekologů. U 82% až 90% zúčastněných žen došlo během této studie k odstranění klimakterických obtíží. V závěru jedné z vědeckých konferencí bylo našimi předními odborníky na klimakterium konstatováno, že léčba včelími produkty je plně přijímána a jsou s ní velmi dobré výsledky.

Přírodní nehormonální preparát SARAPIS je díky svému výjimečně bohatému složení – včelí mateří kašička (Gelée Royale), květní pyl, fermentovaný

statečnou alternativou hormonální léčby.

Včelí mateří kašička v kombinaci s květním a fermentovaným pylem obsahuje: vitamíny A, B1 až B6, B12, C, niacin, enzymy, 18 různých aminokyselin, minerální látky, stopové prvky – Ca, K, Mg, Cu, P, Fe, Mn, Zn, Co, S a Si. Pyl obsahuje 12 mastných kyselin. Látky obsažené v těchto včelích produktech působí mimo jiné proti depresím, obnovují duševní rovnováhu, udržují vysokou obratelschopnost imunitního systému a vyvolávají pocit spokojenosti a chuť k životu.

Klimakterium

SARAPIS velice dobře zabírá na tzv. vegetativní klimakterický syndrom, který mimo jiné zahrnuje návaly horka a potu, bolesti hlavy, migrény, bušení srdce, podrážděnost, deprese, zvýšenou únavu, poruchy koncentrace, závratě, nespavost aj. Používá se i na posílení funkce vaječnicků, čehož se využívá i při léčbě nepravidelné a bolestivé menstruace a některých poruch plodnosti. Pomáhá také při léčbě chronických zánětů, jejichž léčba je často zdlouhavá a obtížná.

Osteoporóza

V letech 1999 až 2000 byla v ČR provedena jednoletá pozorovací studie vlivu přírodního preparátu Sarapis na osteoporózu. Dle výsledků této studie došlo po ročním užívání Sarapisu k zastavení osteoporózy, nebo k mírnému nárůstu hustoty kostí. Výsledky obou českých studií byly prezentovány v následujících odborných časopisech: Klimakterická medicína 3/2001 a 4/2001, Zdravotnické noviny (a jsou umístěny na níže uvedených internetových stránkách).

SARAPIS je volně prodejný v lékárnách. Prodejní cena 30-ti kapslového balení je přibližně 240 Kč a cena 60-ti kapslového balení činí přibližně 450 Kč. SARAPIS je nejprodávanějším nehormonálním preparátem pro ženy v ČR.

Jestliže jste vyzkoušeli již „všechno“ a stále Vás tyto obtíže trápí, zavolejte na bezplatnou poradenskou linku Centra život a zdraví, kde obdržíte podrobné informace o léčbě těchto obtíží a také kontakt na lékaře, kteří mají s touto léčbou dlouhodobé zkušenosti.

Telefonní čísla této bezplatné linky jsou 800-100-464 a 800-100-140. Volat můžete bezplatně i z telefonních automatů. Linka je v provozu od pondělí do čtvrtka od 9 do 16 hodin a v pátek od 9 do 12 hodin.

Své dotazy můžete také diskrétně zasílat na e-mailovou adresu: poradime@volny.cz

Rozhodně zavolejte nebo napište. Společně jistě dokážeme najít vhodné řešení Vašich zdravotních obtíží. □

Internetové stránky: www.vegall.cz



Sarapis nemá vedlejší nepříznivé účinky. Mezi ženami je velmi oblíben, jelikož přes svou vysokou účinnost nezvyšuje tělesnou

pyl (perga), koenzym Q10, selen, lecitin, beta karoten, železo, vitamín C a vitamín E – ve většině případů vhodnou a do-

LÉK I NA VAŠI ÚNAVU

Únava patří k jednomu ze sedmi hlavních příznaků, které pacienti nejčastěji jmenují svým lékařům během vyšetření. Když se v roce 1988 konala studie o únavě zkoumající 1 100 pacientů, 83% z nich uvedlo, že trpí únavou prakticky během každého dne.

V dnešní populaci považuje v průměru každý čtvrtý člověk únavu za svůj hlavní problém. Výsledky těchto studií ukazují na to, že v převážně většině případů je únava způsobena ne, jak by se dalo očekávat, nějakou nemocí, ale špatným životním stylem. Proto je součástí osmi zdravotních zákonů, shrnutých pod akronymem NEWSTART, také odpočinek.

Odpočinek je obdobím doplnění sil, jedná se o jediný způsob, jak se můžeme únavy skutečně zbavit. Organismus si při odpočinku doplňuje spotřebovanou energii, vylučuje odpadní látky a připravuje se na novou činnost.

V TANEČNÍM RYTMU...

Dnešní svět můžeme charakterizovat neustálým shonem. Kdo chce něco mít nebo něco znamenat, musí často své práci a kariéře obětovat prakticky veškerý volný čas. Skoro by se někdy až zdálo, že odpočívat je nežádoucí. Necítíte se snad poněkud provinile, když se uprostřed svého honění zastavíte a uděláte si čas na vycházku do přírody anebo na přečtení zajímavé knížky? Vidíte, a přitom je odpočinek naprostou životní nezbytností. Již samo naše srdce nám dává výstižnou lekci o nutnosti odpočinku. Naše srdce za jediný den přečerpá 10 000 litrů krve, 100 000krát uhodí – a přesto pracuje pouhou jednu desetinu času. Zbývajících devět desetin času odpočívá a plní se. I člověk potřebuje čas k inspiraci, ohlédnutí se za tím, co udělal, či ke změně jednotvárné činnosti. Proto se těšíme na konec dne, na víkend nebo dovolenou, kdy můžeme změnit tempo a „nabít baterie”. Rytmus střídání činnosti a odpočinku musí být ve stejném souladu, jako je tanečník s rytmem hudby. Jsou-li naše životní návyky s tímto rytmem v rozporu, pak se dostáváme se svým zdravím do křížku – a onemocníme.

Jak správně odpočívat? Asi tou nejčastější formou každodenního odpočinku, všem dobře známou, je spánek.

SPÁNEK: ANI MÁLO ANI MOC

Studie ukazují na to, že lidé, kteří denně spí 7-8 hodin, mají nejnižší úmrtnost. Je-li spánek kratší než šest hodin nebo delší než deset hodin, dochází ke zvyšování úmrtnosti. Naučme se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, umožníme tak lepší tvorbu hormonu kortizonu, který nám během dne pomůže lépe zvládat stresové situace. Budeme-li respektovat naše vnitřní „biologické hodiny”, tělo se připraví na danou hodinu a ráno se probudíme osvěženi, a to ještě před zazvoněním budíku.

Má-li být spánek kvalitní, je třeba, aby před ním došlo k vyprázdnění žaludku. I žaludek totiž, jako kterýkoliv jiný orgán, potřebuje odpočinek; je-li při usínání plný, musí pokračovat v trávení, a to i přesto, že mozek navozuje stav klidu. To pak má za následek špatné sny, pocení, nespavost, ranní únavu a nevolnost. Chceme-li, aby náš spánek byl osvěžující, navykněme si jíst naposledy minimálně čtyři hodiny před spaním.

Jedinečným lékem proti únavě je rovněž čerstvý vzduch. Vzduch je nezbytný pro mozkové buňky; neobsahuje-li exhaláty velkoměstského ovzduší, přináší do místnosti negativní ionty, které desinfikují atmosféru a posilují naši imunitu. Sami ráno poznáte, jak jste osvěženi, pokud si přes noc necháte otevřené okno. Jestli vám je zima, vezměte si raději teplejší přikrývku, než abyste riskovali „vydýchaný” vzduch v ložnici.

MELATONIN: PROTI STÁRNUTÍ

Nezapomeňme také, že spánek před půlnocí má dvojnásobnou kvalitu než

spánek po půlnoci. Po setmění dochází k tvorbě zázračného hormonu proti únavě a stárnutí – melatoninu. Jeho tvorba je snížena umělým nočním osvětlením, alkoholem, nikotinem, kofeinem a jinými drogami, bohatým večerním jídlem či nedostatkem pohybu a nedostatečným vystavením slunečnímu světlu během dne. Strava bohatá na obiloviny, luštěniny a ořechy, stejně jako aktivní pohyb za denního světla naopak zvyšují tvorbu melatoninu během spánku. Jelikož se melatonin netvoří do zásoby a s věkem se jeho hladina snižuje, nezapomeňme si tento hormon, který chrání proti rakovině, depresi i srdečním onemocněním, zabezpečit včasným ukládáním se ke spánku (nejlépe dvě až tři hodiny před půlnocí). Melatonin napomáhá i tvorbě růstového hormonu, který je nezbytný nejen pro růst dětí, ale i pro dobré zdraví dospělých – na odstranění únavy a zvládnutí stresu.

PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Je-li nespavost váš problém, nesnažte se jej řešit (chemickými) léky nebo alkoholem. Jejich účinek může být sice okamžitý, navozený spánek je však nepřirozený. Léky totiž obcházejí lehkou REM fázi, provázenou sny, a navozují přímo fázi hlubokého spánku. Tato fáze sama o sobě nás však nemůže dokonale osvěžit, byt bychom spali třeba i čtrnáct hodin. Asi dvanáctiminutová REM fáze, charakterizovaná očními pohyby a uvolněním svalů by měla proběhnout během osmihodinového spánku alespoň čtyřikrát či pětkrát. Užíváním prášků na spaní si můžeme vypěstovat vážnou poruchu



SNAŽTE SE VYLOUČIT SPÁNEK BĚHEM DNE. RADĚJI SE JDĚTE PROJÍT, TÍM PŘÍPADNOU ODPOLEDNÍ OSPALOST SPOLEHLIVĚ ODSTRANÍTE.

zdravého spánku a silnou závislost, jejíž odstranění se někdy neobejde bez záchvatů (což je u barbiturátů běžný jev).

Co si tedy s nespavostí počít? Především, nezabývejme se pouze příznaky, snažme se najít příčinu problémů se spánkem. Můžeme se poradit se zkušeným neurologem. Po stanovení správné diagnózy nezapomeňme, že Tvůrce našeho těla stvořil celou řadu přírodních léků, které nám mohou (bez nevídaných vedlejších účinků) pomoci.

Jedním z takových prostředků je vlažná nebo teplá koupel ve vaně. Po půlhodinové lázni dojde k vyrovnání krevního oběhu v celém těle a k odstranění případného místního překrvení (např. hlavy). Cítíme se příjemně unaveni, svalové křeče mizí a usínáme klidným spánkem. Použit můžeme i některou bylinku podporující dobrý spánek – především chmel nebo heřmánek (mezi takové byliny patří i meduňka, mateřídouška, kozlík či dobromysl).

Již moudrý Šalomoun ve svých příslovích napsal, že „sladký je spánek toho, kdo pracuje“. Nezapomeňte tedy na fyzickou aktivitu, a to nejlépe na čerstvém vzduchu a na slunci. Používání svalů totiž nejlépe odstraní duševní a nervovou, tzv. hypertonickou únavu. Snažte se vyloučit spánek během dne. Raději se jděte projít, tím případnou odpolední ospalost spolehlivě odstraníte. Je-li váš spánek lehký a jakýkoliv hluk vás hned probudí, pořídte si z lékárny ucpávky do uší. Ať už jste ranní ptáče nebo naopak noční sova, o svých (minimálně) sedm hodin spánku se neokrádejte, ovlivňujete tím nejen svoji výkonnost a soustředění, ale i ostatní tělesné funkce.

VESELÉ HORMONY...

Máme-li si opravdově odpočinout, ať už o víkendu, na dovolené či během spánku, potřebujeme „vypnout“, vypustit z hlavy všechny starosti a obavy. S ustárou či nazlobenou myslí můžeme jen stěží optimálně relaxovat. Je-li náš problém se spánkem tohoto původu, ať už stojí v pozadí pocity viny či nenávisti nebo prostě obavy a úzkost, nepomůže nám ani ta nejlepší vodoláčba. Jediné, co v takové chvíli může navodit celkové uvolnění a zaplavit mozek „veselými“ hormony, je víra.

Spolehněte se na to, že existuje Někdo, kdo o vás pečuje a drží váš život, přes všechny vaše problémy, ve svých rukou. Nebojte se s Ním hovořit a svěřit mu svá trápení. Poznáte, že má moc sejmut z vás všechnu emocionální zátěž a vložit vám do srdce klid. Vždyť i Jemu záleží na tom, abychom byli fyzicky obnovení a vnitřně šťastní. □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

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.

Četla jsem, že rajčata, paprika a baklažán zhoršují revmatoidní artritidu. Je to opravdu tak, mám se jim vyhýbat?

K potravinám, které jsou podezřelé ze zhoršování tohoto onemocnění, patří: kukuřice, pšenice, kravské mléko a mléčné výrobky, maso (zejména vepřové, hovězí a jehněčí), vejce, černá káva, pomeranče a omega-6 mastné kyseliny (nejvíc jich obsahuje kukuřičný, světlicový a slunečnicový olej).

Neexistuje důvěryhodná studie, která by ukázala, že revmatoidní artritida souvisí s příjmem rajčat, paprik nebo baklažánu. Naopak existuje několik studií, které dokázaly, že vegetariánská a veganská strava jsou mimořádně účinným léčebným opatřením při tomto kloubovém onemocnění.

Nebije se sója s rýží? Sója obsahuje mnoho bílkovin, rýže je sacharid – to by se nemělo kombinovat.

Nemyslím si, že kombinace sacharidů a bílkovin je nepřirozená. Stačí se podívat do tabulky složení potravin a zjistíme, že všechny luštěniny, obilniny, ořechy, semena a mnohé zeleniny obsahují bílkoviny a sacharidy zároveň. Znamená to, že je nelze konzumovat? Určitě ne! Nepřirozené je sníst příliš mnoho cukru s koncentrovanou bílkovinou. Vyvolá to trávicí těžkosti. Např. sníte hodně sladkého tvarohového koláče nebo použijete velkou dávku sladkého kondenzovaného mléka nebo smetany. A kdy jste naposledy snědli smažený řízek s majonézovým salátem a potom velkou porci zmrzliny? Vzpomenete si?

Mám první stádium odvápnění kostí a nechci užívat vápníkové tablety. Co bych měla jíst?

Nejvíc vápníku je v pažitce, sezamovém semínku, máku, sóji, tofu, čínském zelí, růžičkové kapustě, nízkotučných mléčných výrobcích, brokolici, jenže osteoporóza není jen záležitostí nedostatku



vápníku. Důležitá je fyzická aktivita, dostatek vitamínu D, brómu, optimální poměr mezi vápníkem a fosforem, hormonální rovnováha. Na kosti nepříznivě působí kouření (i pasivní) a nadbytek bílkovin ve stravě, kterým je zatíženo mnoho lidí. Jedním z nejrizikovějších faktorů je také přesolování.

Jaký máte názor na stravu podle krevních skupin? Mně to připadá dost extrémní, ale moje známá je tím úplně posedlá.

Teorie stravování podle krevních skupin nemá podle mě oporu ve fyziologii člověka. Krevní skupiny – to jsou speciální struktury na povrchu červených krvinek, a ty jsou přece v krvi. Jestliže sníte brambory, většina látek, které brambory obsahují, musí být nejdříve rozloženy na nejmenší složky (aminokyseliny, mastné kyseliny, glukózu apod.), které se pak vstřebávají ze střev do krve. Tyto nejmenší složky jsou úplně stejné z brambor, z cibule, z mléka i tlačanky. Jejich poměr je sice různý (mnoho tuku v tlačence, málo tuku v bramborách apod.), ale ten ovlivňuje zdraví člověka bez ohledu na jeho krevní skupinu.

Stručně řečeno: člověk s krevní skupinou A potřebuje ty stejné aminokyseliny, mastné kyseliny, glukózu, vitamíny, minerální látky a fytochemikálie jako člověk s krevní skupinou B. Pokud by se strava měla lišit podle příslušnosti k některému ze čtyřech typů krevních skupin v systému AB0, proč by se neměla lišit i podle jiných krevních systémů – je jich asi 30?! □

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

Další důvod, proč mít rád Chaplina?

Pokud konzumujete většinu potravy před televizorem, zkuste aspoň při jídle sledovat něco humorného. Malá japonská studie ukázala, že lidé, kteří se během jídla smějí, vykazovali nižší vzestup hladiny krevního cukru než lidé, kteří při jídle naslouchali nudné přednášce.

Vědci se domnívají, že smích ovlivňuje hladinu krevního cukru buď větším výdajem energie, který je způsobený zapojením břišních svalů, anebo změnou hladiny chemických látek, které jsou v mozku odpovědné za udržování hladiny krevního cukru.

A vedle toho, že je možno udržet cukrovku pod kontrolou, nižší hladiny krevního cukru pomáhají nenabírat zbytečná kila – a tak i snížit riziko srdečního onemocnění.

Diabetes Care

Soda na žaludek

Už jste možná slyšeli více než jednou, že kola dokáže pomoci při zkaženém žaludku. Neexistuje však žádný důkaz, že tento domácí lék opravdu vždycky pomáhá.

Pokud tomu tak však je, pak je to pravděpodobně díky přítomnosti kyslíčnicku uhličitého, nikoliv kvůli tomu, že se jedna o kolu. Když je vám zle, váš žaludek se přestává vyprazdňovat a plní se plyny a tekutinami. Když vypijete nějaký nápoj s obsahem kyslíčnicku uhličitého, pomůže vám to říhnout – a plyny uvězněné v žaludku se tak mohou uvolnit.

Tufts University

Spánek pomáhá k lepším známám

Rodiče by byli rádi, kdyby děti chodily brzo do postele, částečně i proto, aby se jim, odpočatým, dařilo dobře ve škole. Nedávný výzkum však ukázal, že běžné praktiky před ukládáním ke spánku dětem spíše brání, aby se dobře vyspaly.

Dívání se na televizi a práce na počítači – dvě činnosti, o nichž se řada rodičů domnívá, že jsou relaxující – mohou dětem v usínání naopak bránit. Viníkem jsou zářivé televizní obrazovky a neméně zářivé počítačové monitory, které stimulují mozek k vyšší aktivitě. Dobrou strategií proto může být vypnout všechny elektronické baviče přinejmenším třicet minut před tím, než je čas jít spát.

University of Texas Southwestern Medical Center

ŽALUDEČNÍ VŘEDY

Vředem žaludku a dvanáctníku nazýváme ohraničený defekt sliznice a dalších vrstev stěny těchto orgánů.⁶⁶ Vředem však může být postižen i jícen.

Žaludeční a dvanáctníkový vřed je častější u mužů než u žen, hlavně v období mezi 40.-50. rokem života. Vlivem nesprávného způsobu života a stresu se onemocnění posouvá do nižších věkových kategorií, takže výskyt nemoci u 20-25letých už dnes není žádným překvapením.

Příčiny nejsou přesně známy, podobně jako důvod a principy dědičnosti. Vznik se definuje jako přetrvávání nerovnováhy mezi agresivními a ochrannými faktory působícími na sliznici. Mezi agresivní faktory patří kyselina žaludeční (HCl), ale také kyseliny žlučové a lyzolecitin, které se mohou dostat do žaludku zpětným tokem žlučových šťáv z dvanáctníku. K ochranným faktorům patří např. sliz – mucin produkovaný buňkami sliznic. Mucin vytváří ochranný povlak stěny žaludku.

Typickým projevem onemocnění je bo-



VELMI PROSPĚŠNÁ JE JAHODOVÁ KÚRA. 3-4 DNY NEPŘIJÍMEJTE ŽÁDNOU JINOU POTRAVU NEŽ DOBRĚ DOZRALÉ NESLAZENÉ JAHODY.

lest. U žaludečního vředu je bolest lokalizována hned pod hrudní kostí, projevuje se pícháním až pálením a může vystřelovat do zad. Bolesti mohou mít charakter bolesti u infarktu nebo anginy pectoris a objevují se po jídle. Bolest u vředu na

dvanáctníku je pocíťována 2-3 hodiny po jídle v okolí pupku a po jídle ustupuje. Trvalá bolest, která vznikne nezávisle na jídle, může už být projevem neléčeného onemocnění, kdy vřed pronikne celou tloušťkou žaludeční stěny a agresivní faktory působí na sousední orgán – slinivku břišní. Dlouhodobý vývoj nemoci a přehlížení příznaků může končit smrtelně – vřed se změní v rakovinu.

LÉČBA

1. Dosavadní dieta a doporučená výživa patří minulosti. Byl překonán názor o příznivém vlivu mléka. Dnes je známo, že alkalizující účinek mléka se projeví jen v několika prvních minutách; později však kalcium obsažený v mléce stimuluje vylučování gastrinu. Gastrin pak vyvolá vylučování kyseliny žaludeční.⁶⁷

Stimulace tvorby kyseliny žaludeční není jen nežádoucím projevem konzumace mléka, ale celé diety postavené na mléku, smetaně, antacidech. U pacientů s touto dietou byl vedle vředu pozorován dvakrát častější výskyt infarktu myokardu než u pacientů s normální stravou.⁶⁸

2. Pojem „nedráždivá strava“ pro mnohé znamená, že jedí jen to, co jim chutná. Jejich strava je nevyvážená a biologicky nevhodná.

3. Přítomnost potravy v žaludku vyvolává tvorbu kyseliny, proto pět až šest stejně velkých jídel s malým odstupem je režim velmi nevhodný. Dvě až tři jídla denně s dostatečným intervalem mají příznivý léčebný účinek. Zvláště nebezpečné je jíst před spaním. Rytmus vylučování kyseliny je porušen a v žaludku zůstává během spánku vysoká koncentrace kyseliny. Proto doporučuji jíst dvakrát denně: vydatnou snídani okolo sedmé hodiny ranní a oběd asi ve třináct hodin.

4. Ani antacida (léky, které snižují překyselení žaludeční šťávy) nejsou vhodná. Některá z nich (např. kalcium karbonát, hydrogen uhličitý sodný, uhličitý vápenatý) vyvolávají nadměrnou sekreci kyseliny žaludeční. Antacida obsahující hliník (gastrogel) mohou vyvolat zácpu, anémii, zpomalení vyprazdňování žaludku a slabost. Dlouhodobě přijímaný hliník se může hromadit v organismu.

Dnes se předpokládá, že nadměrné hromadění hliníku v buňkách některých orgánů (hlavně mozku) může vést k Alzheimerově chorobě (jedna z presenilních demenci). Sodík obsažený v antacidech může vyvolat hromadění vody v organis-

mu a zhoršit srdečně-cévní onemocnění (edémy, hypertenzi). Hliník také zhoršuje vstřebávání fosforu, nezbytného pro správnou stavbu kostí.⁶⁹

5. Pokud je to možné, vyhýbejte se lékům. Po jednom užití může např. acylpyrin vyvolat krvácení z žaludeční sliznice (nebezpečné zvláště u malých dětí), končí někdy smrtelně. Acylpyrin prodlužuje rovněž dobu krvácení. Negativní účinek 1 tabletky acylpyrinu může někdy trvat až 2 dny.⁷⁰ Mnoho léků zabráňuje tvorbě prostaglandinů – látek, o nichž se předpokládá, že mají ochranný účinek na žaludeční sliznici.⁷¹

6. Metanalýza jedenácti studií ukázala, že také krátkodobé užívání nesteroidních antiflogistik vyvolává vředy a poškození sliznice žaludku i dvanáctníku.¹⁴² Není proto vhodné léky této skupiny užívat volně a bez lékařské kontroly. Mezi nesteroidní antiflogistika patří Natrium salicylicum, Natrium gentsicum, Moviren, všechny léky s obsahem kyseliny acetylsalicylové, aloxiprinu, cholinsalicylátu, kyseliny salicylsalicylové ap. Kontrolujte složení léků, které užíváte, protože tato analýza také ukázala, že neexistuje způsob, jak negativním důsledkům zabránit.

7. Nekuřte. U kuřáků je vyšší výskyt úmrtí na vředové komplikace.

8. Kofein a všechny kofeinové nápoje a potraviny (černý čaj, káva, nápoje cola, čokoláda) zvyšují vylučování žaludečních kyselin. Nepijte ani bezkofeinovou kávu. Dráždí sliznici.

9. Žaludeční vředy mohou být vyvolány stagnací (setrváváním) potravy v žaludku a z toho vyplývajícím neustálým vylučováním žaludečních kyselin. Příčinou zpomaleného vyprazdňování žaludku je jedení mezi hlavními jídly.

10. Snažte se jítlo důkladně rozžvýkat. Dostatek slin chrání žaludeční sliznici. Důkladné předtření škrobu zabrání jeho kvašení v žaludku, a tím dráždění žaludeční sliznice kyselými látkami.

11. Zelí a některé jiné druhy listové zeleniny obsahují tzv. protierozivní faktor, později nazývaný vitamin K. Doporučují šťávu ze zelí nebo kapusty, abychom zvýšili příjem tohoto faktoru. Šťávu připravujte na odstředivce. Doporučují, aby byla čerstvě připravená, nepřevařená. Obměnit chuť můžeme přidáním šťávy z rajčat nebo celeru (1/4 dílu), které mají také vysoký obsah faktoru. Šťávy mohou v prvních dnech působit nadýmání, plynatost nebo zácpu, ale po pěti dnech působí potíže velmi zřídka. Z 2-2,5 kg syrového zelí získáte obvykle půl litru šťávy. Pijte 1,5-2 dcl šťávy 4-6 krát denně. Při pokojové teplotě ztrácí šťáva účinnost za 2-3 dny. Zmražením nebo udržováním při teplotě 0°C si udrží účinnost i 3 týdny.⁷²

12. V poslední době se připsuje velký význam infekci vibriom podobné bakterii *Helicobacter pylori*. Předpokládá se, že velká část populace je *H. pylori* infikova-

TO JE POPRVÉ...

Jeden farmář se rozhodl, že je čas na ženění, a tak osedlal osla a vydal se do města najít si manželku. Po nějaké době potkal ženu, o které si myslel, že mu bude dobrou manželkou, a tak se vzali.

Po obřadu nasedli oba dva na osla a vydali se na farmu. Po nějaké chvíli se osel zastavil a nechtěl jít dál. Farmář sesedl a prutem přinutil osla pokračovat v cestě.

„To je poprvé,“ nechal se slyšet farmář.

Po několika mílech se osel opět zastavil a znovu farmář sesedl a tloukl ho, dokud si nedal říct. „To je podruhé,“ ozval se farmář.

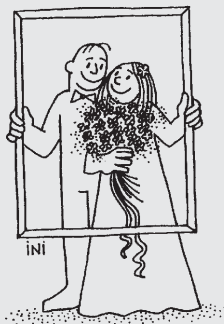
O pár mil dál se osel zastavil potřetí. Tentokrát musela sesednout i farmářova žena. Farmář vytáhl pistoli a na místě ranou do hlavy osla zastřelil.

„Ty surovče!“ křičela žena. „Bylo to vytrvalé zvíře, které mohlo být platné na farmě a tys ho v záchvatu zlosti zabil. Kdybych věděla, že jsi takový hrubec, nikdy bych si tě nevezala...“ a

v podobném duchu pokračovala dobrých deset minut.

Farmář čekal, až jí dojde dech. Potom řekl: „To máme poprvé.“

Povídá se, že od té doby spolu spokojeně žili. □



Anthony de Mello: Modlitba záby (2). Vydalo nakladatelství Cesta. Překlad Augustin Hebelka a Marcela Foltová.

ná a že je třeba u rizikových skupin provést vyšetření a v případě nálezů bakterie začít s antibiotickou léčbou, která by měla být postačující.^{143,144}

13. Velmi výrazný účinek má gel z rostliny aloe vera. Užíváním po vyléčení se pacienti mohou zbavit problémů natrvalo.

14. Strava bohatá na cukry dráždí sliznici k vyšší tvorbě kyseliny. Pokusy ukázaly, že vysoce slazená strava jen po dobu dvou týdnů zvýšila kyselost organismu o 20%.⁷³

15. Bílý chléb má podobný účinek jako tabák.

16. Při peptických vředech jsou velmi účinným lékem brambory, hlavně pro svůj obsah vitamínu C a zásaditou povahu. Stačí dva až tři brambory denně. Vařené ve slupce, pečené nasucho nebo jako pyré. Brambory nesmažte ani k nim nepřidávejte mléko.

17. Dobře přežvýkaná mandle potlačí pálení žáhy a snižuje také kyselost v žaludku. Snižuje tvorbu žaludeční kyseliny a výrazně snižuje aktivitu vředu.⁷⁴

18. Velmi vhodnou potravinou pro pacienty je proso. Používá se zbavené slupek jako jáhly.

19. Vhodným oblékáním zabráníte podchlazení končetin a hromadění krve v břišních cévách.

20. Vyhýbejte se stresovým situacím. Lépe si organizujte čas. Přemýšlejte o vyšších hodnotách. Také pravidelné cvičení pomáhá odstranit vnitřní neklid.

21. Při bolesti doporučují ledový obklad na bolestivé místo nebo na páteř mezi lopatky.⁷⁵

22. Lepší ochranný povlak na sliznici pomáhá vytvořit sliz líného semene. Sliz získáte vyluhováním líného semene ve vlažné vodě po dobu 2-4 hodin. Užívejte 2 polévkové lžice 15 minut před jídlem.

23. Velmi prospěšná je jahodová kúra. 3-4 dny nepřijímejte žádnou jinou potravu než zdravé, dobře dozrálé neslazené jahody. Snězte 1,5-2 kg jahod denně. Dobře je rozžvýkejte.

24. Vyvarujte se alkoholických nápojů. Dráždí sliznici a zvyšují kyselost obsahu žaludku.

25. Udělejte si na jídlo čas (to lze vždy) a pohodlí. Pomalým vychutnáváním zlepšíte činnost trávicích orgánů. Dodržujte pravidlo, že pokud žvýkáte, lžička nebo vidlička zůstává prázdná. Po každém třetím až pátém soustu ji položte. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Mini-encyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO
denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Stres stresuje váš imunitní systém

Je dobře známo, že vysoká hladina stresu významně přispívá k řadě zdravotních problémů. Výsledky nového výzkumu nabízejí potenciální důvod, proč chronických stres tak negativně působí na zdravotní stav.

Ve skupině pečovatелů, kteří se stali předmětem pozornosti vědců z Ohio State University, měli ti z nich, kteří byli vystaveni stálému stresu, vyšší hladiny hormonu zvaného interleukin-6 (IL-6) v krvi.

Jedná se o bílkovinu imunitního systému, která přispívá k zánětům. IL-6 byl dán do souvislosti se zvýšením rizika srdečního onemocnění, cukrovky, osteoporózy a některých druhů rakoviny.

Poselstvím pro každého, vyplývající z výsledků této studie, je, že je skutečně velmi důležité snažit se vypořádat se stresem. A čím jste starší, tím je to důležitější.

Proceedings of the National
Academy of Science

Čištění zubů možná nesvědčí jenom zubům

Celá léta slýcháme, že je dobré po jídle si vyčistit zuby. Nový výzkum ukazuje, že špatná zubní hygiena může mít souvislost i s jinými zdravotními problémy, než jsou zkažené zuby.

Výsledky nové studie ukázaly, že k mozkové mrtvici dochází o 60% častěji u těch starších lidí, kteří ztratili deset až devatenáct zubů, když byli porovnáváni s lidmi, kteří ztratili zubů méně.

Teoreticky platí, že bakterie, které se v důsledku špatné zubní hygieny usídlí v dásních, dokáží vyvolat řadu chemických procesů v celém těle, a nakonec způsobit zánět. A zánět nikoliv nevýznamně přispívá k arterioskleróze.

Stroke, November/October 2003

BANÁNY: PRO SRDCE

Po jablkách patří banány k nejvíce konzumovanému ovoci na světě. Důvod, proč se nacházejí na stolech až pěti kontinentů, může být ten, že se dají jíst kdekoliv a bez jakékoliv pomůcky.

Dostávají se k nám ve vlastním přirozeném hygienickém „balení“ – ve slupce, která je chrání před nečistotou. Banány jsou jedním z nejvýživnějších a nejléčivějších plodů na naší planetě.

Vlastnosti a indikace: Nejdůležitější součástí banánu jsou uhlohydráty (do 21%). Nezralé banány obsahují především škrob. Při dozrávání se cukry mění na sacharózu, glukózu a fruktózu. Ve zralých banánech zůstává asi 1% škrobu, což nevyvolává žádné těžkosti, pokud se banány dobře rozžvýkají.

Nedozralé nebo zelené banány obsahují velké množství škrobu, který je těžko stravitelný a může způsobit plynatost (plyn ve střevech) a dyspepsii (poruchu trávení).

V banánech je jen velmi málo proteinů (1%) a tuku méně než 0,5%.

Banány vynikají obsahem vitamínu B6. Asi tři středně velké banány poskytují doporučenou denní dávku tohoto vitamínu u dospělého muže, rovněž i podstatné množství vitamínu C, B1, B2, E a folátů. Jsou bohaté na minerály, z nichž nejdůle-

žitější je draslík, hořčík a železo. Vysoký obsah draslíku z nich činí po avokádu a datlích třetí nejlepší zdroj tohoto minerálu v čerstvém ovoci.

Oba druhy vlákniny, rozpustné i nerozpustné, které jsou v banánech zastoupeny ve významném množství (2,4 g/100 g), mají hypolipidemickou funkci (snižující lipidy a cholesterol) a uklidňují střeva.

Banány obsahují i malé množství serotoninu. Tato látka, odvozená od aminokyseliny tryptofanu, má v nervové soustavě různé funkce jako arteriální vasodilatace (rozšíření cév), zmírnění bolesti míchy a uklidnění nervů. Účinek serotoninu na lidský organismus se stále zkoumá.

MEDICÍNSKÉ VYUŽITÍ BANÁNŮ

Srdeční choroby: Banány jsou ideálním ovocem pro lidi se srdečními chorobami (angína pectoris, infarkt myokardu, arytmie, selhání srdce) nebo s poruchami oběhové soustavy (arteriální hypertenze, arterioskleróza), a to pro jejich výjimečné složení:

Obsahují hodně draslíku a málo sodíku: 396 mg draslíku a 1 g sodíku na 100 g jedlé části je nejvyšší poměr draslíku ku sodíku mezi ovocem a zeleninou (maso, ryby a mléčné výrobky mají mnohem méně draslíku a víc sodíku). Strava bohatá na draslík a chudá na sodík zabraňuje arteriální hypertenzi, arytmií, mrtvici a dokonce rakovině. Ten, kdo užívá léky na srdce nebo proti arteriální hypertenzi (diuretika, která odčerpávají draslík, kardiotonika typu digitalis), potřebuje větší přísun draslíku. Ten se dá bezpečně získat



BANÁNY OBSAHUJÍ VÝZNAMNÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNŮ SKUPINY B POTŘEBNÝCH K VYTVÁŘENÍ ENERGIE V SRDEČNÍM SVALU, DÁLE HOŘČÍK, KTERÝ ZPOMALUJE POSTUP ATEROSKLERÓZY A ZABRAŇUJE INFARKTU. JSOU BOHATÉ NA VLÁKNINU, KTERÁ SNIŽUJE HLADINU CHOLESTEROLU, OBSAHUJÍ I SEROTONIN, KTERÝ PŮSOBÍ NA ROZŠÍŘOVÁNÍ CÉV.

z banánů. Dva velké banány (z nichž každý má asi 120 g) poskytnou jeden gram draslíku (1 000 mg), což převyšuje denní potřebu jednotlivce s oslabeným zdravím. Pomáhají též předcházet hypertenzi a mají celkově příznivý vliv na činnost srdce.

Obsahují významné množství vitamínů skupiny B potřebných k vytváření energie v srdečním svalu, dále hořčík, který zpomaluje postup arteriosklerózy a zabraňuje infarktu.

Jsou bohaté na vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu.

Obsahují malé množství serotoninu, který působí na rozšiřování cév.

Střevní problémy: Banány samotné nebo s jablky účinně pomáhají při průjmu u dětí i dospělých. Jsou užitečné i pro nemocné celiakií (slabé vstřebávání střevní sliznicí, které je vyvoláno alergií na gluten, doprovázená průjmy a podvýživností), kteří je mohou jíst neomezeně a po několika dnech i výlučně bez doplnění jinou potravinou. Ideální potravou pro lidi s těmito problémy je banán s kukuřicí či s rýží.

Uratická artritida a dna: Banány alkalizují krev, což pomáhá neutralizovat a odstraňovat nadbytečnou kyselinu močovou, která způsobuje artritidu a dnu.

Dieta s nízkým obsahem sodíku: Banány jsou ideálním ovocem při této dietě, protože dodávají kalorie, vitamíny a minerály. Doporučují se u cirhózy, břišní vodnatelnosti (nahromadění tekutiny v pobřišnici), otocích (zadržování vodní tekutiny v tkáních) zapříčiněných kardiální nebo renální nefritidou (zánět ledvin), degenerováním nebo selháním ledvin.

Cukrovka: Pro diabetiky nemají banány kontraindikaci, i když se množství uhlohydrátů ve formě cukrů, které obsahují, musí kontrolovat. Na rozdíl od rafinovaných cukrů (bílý cukr), jsou cukry v banánech absorbované pomaleji a nezpůsobují prudký nárůst hladiny glukózy (cukru) v krvi.

SLOŽENÍ (NA 100 GRAMŮ SYROVÉ JEDLÉ ČÁSTI)

Energetická hodnota: 92 kcal/384 kJ

Bílkoviny: 1,03 g

Uhlohydráty: 21,0 g

Vláknina: 2,4 g

Tuk celkem: 0,48 g

Nasyčený tuk: 0,18 g

Vápník: 6 mg

Hořčík: 29 mg

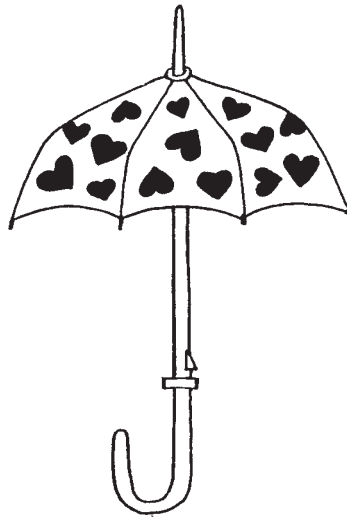
Draslík: 396 mg

Vitamin C: 9 mg

Vitamin B6: 0,6 mg

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

Syrové: Ideální stav pro jejich konzumaci. Je dobré mít na zřeteli, že všechny banány, které se konzumují v oblastech,



BANÁNY POMÁHAJÍ PŘEDCHÁZET HYPERTENZI A MAJÍ CELKOVĚ PŘÍZNIVÝ VLIV NA ČINNOST SRDCE. BANÁNY SAMOTNĚ NEBO S JABLKY ÚČINNĚ POMÁHAJÍ PŘI PRŮJMU U DĚTÍ I DOSPĚLÝCH. JSOU UŽITEČNÉ I PRO NEMOCNÉ CELIAKIÍ.

kde nerostou, se sbírají dřív a dozrávají až ve skladech. Mají proto méně cukrů a vitamínů než ty, které mohly zůstat na stromech až do konce přírodního procesu zrání.

Vařené na různé způsoby: Většina vitamínů se vařením ztrácí, i když uhlohydráty, minerály a další živiny se zachovají. Druh, který se nejčastěji vaří, roste na banánovníku bylinném a je velmi bohatý na škrob.

DALŠÍ DRUHY BANÁNŮ

Banánovník bylinný: Pěstuje se v mnohých regionech Střední a Jižní Ameriky, také v Africe. Je větší a méně sladký, ale bohatý na škrob a draslík. Jeho plody by se neměly jíst syrové. Je vhodný ke každému vařenému jídlu, podobně jako brambory. Používá se i na výrobu mouky, ze které se dá péct i chléb. Tento druh banánů je v mnohých tropických oblastech základní potravinou.

Banán trpasličí: Oproti běžným banánům je menší, sladší a chutnější. Pěstuje se na Kanárských ostrovech a v Jihovýchodní Asii.

Červený banán: Pochází z Malajsie, má tmavočervenou slupku a chutí se velmi podobá běžnému banánu. Jí se syrový. □

George D. Pamplona Roger, M. D. Z knihy „Zdravie a sila v potravě“, vydalo nakladatelství Advent-Orión.

Pohyb pro každého!

Tady je další důvod, proč i starší lidé by měli být fyzicky aktivní. Studie vypracovaná na University of California ukázala, že je možné, že tělo s přibývajícím věkem pracuje stále efektivněji. To by mohlo znamenat, že při stejné aktivitě, která vás v mládí udržela štíhlými, ve stáří spálíte méně kalorií.

Výzkumníci našli řadu metabolických rozdílů mezi pokusnými myškami středního věku a jejich mladšími kolegy. Tyto rozdíly přispívaly k nabírání váhy u starších myšek. Vědci se domnívají, že ke stejným změnám dochází i u lidí. To znamená, že s přibývajícím věkem musí být pohybový program intenzivnější, máme-li udržet svoji váhu pod kontrolou.

Diabetes

Máte vztek?

Dejte si pohov

Utrhujete se doslova na každého – na druhé řidiče, na prodavače i na členy vaší rodiny? Možná, že se vám nedostává spánku. Asi každý pátý z nás spí méně, než by potřeboval, aby byl v průběhu dne čilý. Nový výzkum dává do souvislosti nedostatek spánku s náladovostí. Ukázalo se, že:

Ti, kteří spí během pracovního týdne méně než šest hodin denně, sami sebe častěji popisují jako stresované, depřimované nebo vznětlivé.

Lidé, kteří uvádějí, že bývají během dne ospalí, jsou s životem nespokojeni.

Ti, kteří se pořádně nevyspali, spíše ztrácejí trpělivost při běžných denních příležitostech, např. ve frontách v obchodě či v dopravní zácpě.

National Sleep Foundation

Jak být aktivní, když je málo času

Není žádným tajemstvím, že pravidelná pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Když vám začnou pracovní nároky ukrajovat z času, zůstávají přesto možnosti, jak si trochu zacvičit, i když jste v práci:

Nezůstávejte v kanceláři bez přerušení po celých 8 hodin. Potřebujete aspoň dvě čtvrt hodinové přestávky. Využijte aspoň pět minut z každé z nich k rychlé procházce či protažení celého těla.

Chodte po schodech, kdykoliv můžete. Na každém patře spálíte 10 kalorií. Využijte schody k protažení těla.

Máte-li bezdrátový telefon, využijte to. Během hovoru se procházejte po kanceláři anebo si protahujte paže či nohy.

American Heart Association

REVERZE CUKROVKY

Může důsledná změna životního stylu vést k reverzi koronární aterosklerózy? To byla otázka, která se řešila a skutečně v devadesátých letech dvacátého století vyřešila.

Reverze koronární aterosklerózy možná je, je možné ji objektivně zdokumentovat pomocí kvantitativní koronární angiografie a stupeň její reverze dokonce koreluje s tím, jak mnoho se jedinec drží doporučených změn stravy (1).

Největšího efektu reverze koronární aterosklerózy bylo dosaženo pomocí nízkotučné vegetariánské stravy (tuk do 10% energie) v kombinaci s aerobním cvičením (tři hodiny týdně) a relaxačními technikami. Současně se ukázalo, že opatrná změna stravování a životního stylu doporučená Americkou kardiologickou společností (AHA) není dostatečně radikální a vede pouze ke zpomalení postupu aterosklerózy (1,2).

REVERZE INZULÍNOVÉ RESISTENCE

Může stejná nízkotučná vegetariánská strava vést u diabetiků i k reverzi inzulínové rezistence? O výsledcích takové intervence u diabetiků II. typu existuje podstatně méně literatury, některé práce však přinesly velice zajímavé výsledky. Pozoruhodné jsou časně studie Andersona se stravou, která obsahovala hodně vlákniny a v níž byl počáteční obsah sacharidů 70%, udržovací pak 60% (3). Tato strava měla za následek lepší kontrolu glykémie u diabetiků II. typu, nižší hladiny cholesterolu (o 25%) a triglyceridů (o 27%). Další studie tyto výsledky potvrdily (4,5).

Následovaly studie zkoumající účinek vegetariánské stravy s velice nízkým obsahem tuku (méně než 10% energie) v kombinaci s aerobním cvičením u diabetiků II. typu.

Za necelý měsíc takto změněné životosprávy mohlo 39% těch, kteří byli léčeni inzulínem, s aplikací inzulínu přestat a 71% diabetiků léčených PAD je mohlo vysadit. Současně poklesla glykémie nalačno o 24% hned na začátku diety.

Sérový cholesterol poklesl o více než 20% a triglyceridy o více než 30%, přičemž pokles HDL byl poloviční oproti celkovému cholesterolu (6).

Brzy se ukázalo, že takováto změna

životosprávy může diabetikům přinést i naprostou úlevu od bolestivé neuropatie dolních končetin, a to za pouhé dva týdny (7).

Jediná studie, která u diabetiků II. typu sledovala dlouhodoběji (po dobu dvanácti týdnů) vliv pouze vegetariánské (veganské) stravy bez cvičení, ukázala významně větší váhový úbytek na veganské stravě (7,2 kg) ve srovnání se stravou kontrolní (3,8 kg). Současně poklesla glykémie nalačno významně více na veganské dietě (28% oproti 12%) a snížila se i 24-hodinová mikroalbuminurie, ačkoli na kontrolní dietě se zvýšila (8).

Kohortní studie ukazují nižší výskyt diabetu u vegetariánů oproti nevegetariánům. Konzumace masa byla nezávislým rizikovým faktorem bez vazby na tělesnou hmotnost, jiné stravovací návyky a pohyb (9). Lidé konzumující pět nebo více porcí ovoce a zeleniny denně ve srovnání s lidmi s minimální konzumací ovoce a zeleniny mají relativní riziko vzniku diabetu 0.73, u žen je relativní riziko 0.54 (10).

Zvýšený příjem vlákniny zlepšuje kontrolu glykémie u diabetu (13). Konzumace vlákniny z obilovin je soustavně spojována s nižším rizikem kardiovaskulárních chorob i diabetu (14-16). Zvýšený příjem celozrnných obilovin snižuje riziko aterosklerózy koronárních tepen a diabetu, ale také snižuje glykémii, inzulín nalačno a inzulínovou rezistenci u obézních jedinců, dále významně snižuje cholesterol i ztráty glukózy močí (17-24).

Celozrnné obiloviny a luštěniny zpracovávané tradičními způsoby mají nízký glykemický index. Potraviny s nízkým glykemickým indexem jsou zřejmě důležité jak v prevenci (25), tak v léčbě diabetu (26), s dobrým účinkem na krevní lipidy a regulaci příjmu potravy (27). Strava s nízkým glykemickým indexem také měla za následek vyšší hladiny HDL (28), snížené riziko kardiovaskulárních chorob (29) a snížené riziko některých druhů rakoviny, zvláště rakoviny tlustého střeva (30) a prsu (31).

Studie STOP-NIDDM také ukázala, jak je důle-

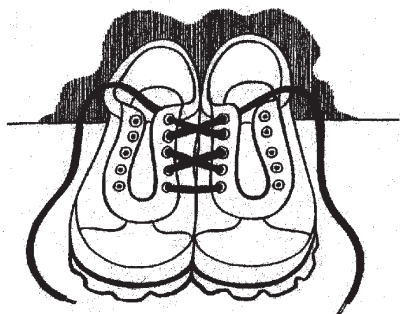
**Mezi největší
výhody, které nabízí
vegetariánská strava
při léčbě diabetu,
patří její vliv
na pocit sytosti,
zřejmě v důsledku
skladby aminokyselin
nebo celkového
množství jídla,
a váhový úbytek.**

žitě, aby se absorpce cukrů z potravy zpomalila. Jedinci s glukózovou intolerancí měli nižší riziko vzniku diabetu, když jim byla podávána akarbóza, která zpomaluje trávení a absorpci cukrů (32). Je zde jasná analogie s fyziologickými účinky nerozpustné vlákniny a potravin s nízkým glykemickým indexem.

Současné studie se zaměřují na rost-



ZA NECELÝ MĚSÍC NA NÍZKOTUČNÉ VEGETARIÁNSKÉ STRAVĚ (V KOMBINACI S AEROBNÍM CVIČENÍM) MOHLO 39% PACIENTŮ LÉČENÝCH INZULÍNEM S APLIKACÍ INZULÍNU PŘESTAT.



linné bílkoviny. Přibývá důkazů, že sójová bílkovina snižuje krevní tlak u mužů i u žen (33-35). Náhrada sójové bílkoviny za bílkoviny živočišné u jedinců s cukrovkou II. typu měla za následek nejen pokles krevních lipidů, ale také homocysteinu, zřejmě pro nižší obsah síry (36). Rostlinné bílkoviny mohou mít rovněž velký význam v prevenci i léčbě diabetické nefropatie (37). Konzumace masa bohatého na živočišné bílkoviny zvyšuje průtok krve ledvinami a glomerulární filtraci v tomto pořadí: hovězí, drůbeží a ryby. Konzumace ekvivalentního množství sójové bílkoviny však tyto parametry nemění (38,39). Náhrada sójové bílkoviny za bílkoviny živočišné u pacientů s diabetickou nefropatií by tedy snížila hyperfiltraci a glomerulární hypertenzi s následným zlepšením diabetické nefropatie (37).

Asi největšími výhodami, které by vegetariánská strava mohla mít v léčbě diabetu, jsou její vliv na pocit sytosti, zřejmě v důsledku skladby aminokyselin nebo celkového množství jídla (40), a váhový úbytek, který je důležitý jak v prevenci diabetu u náchylných jedinců, tak v léčbě diabetu (41).

Závěrem můžeme říct, že kromě testování glykemického indexu bylo u diabetiků provedeno velice málo studií, které by zkoumaly dlouhodobý vliv rostlinné stravy na kontrolu glykémie a další metabolické parametry. Existuje jediná studie, která u diabetiků II. typu sledovala dlouhodoběji vliv pouze vegetariánské stravy bez cvičení (8), navíc zde byl velmi nízký počet sledovaných osob (sedm v experimentální a čtyři v kontrolní skupině). Přesto jsou výsledky natolik zajímavé, že by bylo vhodné provést podobnou studii s větším počtem účastníků. □

Podle studie autorů Jenkins et al. zveřejněné v časopise American Journal of Clinical Nutrition zpracovala MUDr. Hana Kahleová.

CHYCENÍ DO PASTI?

Každé ráno devět z deseti občanů naší země dobrovolně užívá jistou psychostimulační látku (látku povzbuzující nervovou činnost).

Asi už tušíte, kam mířím. Ano, jde o kofein.

Vy už zase přeháníte. To mi musíte vysvětlit.

Kolik znáte lidí, kteří každý den vypijí alespoň jeden šálek kávy nebo černého čaje? Anebo alespoň jednu Coca-Colu, Pepsi-Colu, Kofolu či jinou limonádu tohoto typu? I když se vyrábějí i nápoje typu cola bez kofeinu, jsou velice zřídka k sehnání. Také mnoho léků, především proti bolesti, obsahuje značné množství kofeinu.

Já ale přece potřebuji tu a tam trochu povzbuzení. A kofein snad nevyvolává závislost, nebo ano?

V případě kofeinu lze hovořit o závislosti dvojího druhu: psychické a fyzické. I malé dávky kofeinu užívané pravidelně po mnoho let vytvoří určitý stupeň závislosti.

Dobry způsob, jak zjistit, zda jste závislí na kofeinu je, když ho na několik dní přestanete užívat. Mezi nejčastější fyzické příznaky abstinence patří bolest hlavy – od mírné po silnou. Někdy vás může přepadnout i záchvat migrény. Mezi další fyzické příznaky patří pocit vyčerpání, nechutenství, zvedání žaludku a někdy i zvracení. Tyto symptomy většinou trvají jeden až pět dnů.

Mezi psychické příznaky závislosti patří deprese. Mnoho lidí si zvyklo sahat pro tuto berličku několikrát denně. Je to podobné, jako když máte chuť na cigaretu.

Je kofein opravdu tak škodlivý?

Kofein způsobuje podráždění nervového systému, které může vést až k třesu, nervozitě, úzkosti a problémům se spánkem. Postupem času se mohou objevit i příznaky chronické vyčerpanosti, nedostatku energie a úporné nespavosti.

Nápoje obsahující kofein dráždí žaludek. To mají na svědomí především různé další přídatné látky, jimiž jsou tyto nápoje obohacovány. Samotný kofein způsobuje zužování cév – to může být příčinou horšího trávení; vysoké dávky kofeinu mohou dokonce vyvolat zvracení.

Nápoje obsahující kofein stimulují žaludek k větší produkci kyseliny chlorovodíkové, což může vést k překyselení žaludku. Vedle pálení žáhy se přitom

mohou zhoršit i problémy s žaludečními a dvanácterníkovými vředy.

Bylo zjištěno, že kofein může negativně ovlivňovat vstřebávání vápníku a železa. K tomu je potřeba přihlídnout především u žen ohrožených osteoporózou a anémií (chudokrevností).

Kofein zvyšuje hladinu glukózy v krvi a spolu se svými psychostimulačními účinky vyvolává pocit větší energie. I když se tento jeho účinek může zdát žádoucí, rychlý vzestup glukózy v krvi vede k vyloučení inzulínu, který někdy může vyvolat dokonce hypoglykémii – rychlý pokles hladiny glukózy v krvi pod normální hodnoty. Lékem na hypoglykémii je pak napít se něčeho sladkého – a to je důvod, proč po vypití jedné plechovky Coca-Coly po chvíli mnozí sahají ještě po další a další.

Kofein je diuretikum – to znamená, že dráždí ledviny k většímu vylučování moče. Některé studie naznačují, že nadměrná konzumace kofeinu by mohla být zodpovědná za rakovinu ledvin, močového měchýře, prsu, tlustého střeva, slinivky břišní a vaječnicků.

Kofein může u některých lidí způsobit astmatický záchvat a přivolat alergickou reakci.

Existují nějaké zdravější alternativy než kofein?

Samozřejmě. Když se ráno probudíte, místo kávy se zkuste omýt či osprchovat střídavě horkou a studenou vodou a na závěr ještě promasírujte pokožku froté ručníkem. Uvidíte, jak se vám rozproudí krevní oběh.

V práci se vždy po hodině na chvíli zastavte a protáhněte se, několikrát se zhluboka nadechněte. Po obědě si dopřejte krátkou rychlou procházku.

Dále si zvykněte vypít během dne několik hmků studené či vlažné vody nebo bylinkového čaje. Čas od času se projděte k oknu a nechte svůj zrak odpočinout pohledem na vzdálené objekty. Je-li to možné, upravte vaše pracoviště tak, aby vypadalo podle vašich představ a zkuste uplatnit i další kreativní nápady, jak bojovat proti stereotypu a únavě bez kofeinu. To vše přispěje k tomu, že se budete cítit lépe.

Jednou za čas, když musím do noci pracovat, si dám kávu. Myslíte si, že je to špatné?

Příležitostná malá dávka kofeinu rozhodně nepředstavuje žádné zdravotní riziko. Problém je spíše v tom, že většina z nás neví, kdy přestat. □

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

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

ne-čt 9(11)-20.30
pá 9-15

Prospěšné účinky vína – bez vína

I když předpokládané prospěšné zdravotní účinky vína jsou stále předmětem pozornosti médií, existuje řada způsobů, jak získat tyto účinky ze stravy i bez současné konzumace alkoholu.

Pamatujte si, že ve vínu není nic, co by nebylo v hroznech – kromě alkoholu. Můžete tedy do svého jídelníčku zahrnout různé druhy hroznového vína. Vynikajícími zdroji anthocyanin fenolů, které se nalézají ve víně, je rovněž většína lesních plodů, rybíz a další tmavě červené nebo tmavě modré druhy ovoce.

A quercetin, což je další fytolátka nalézající se ve vínu, se nalézá ještě ve větším množství v jablcích konzumovaných se slupkou. Cibule, pohanka, pomeranče a grapefruity jej rovněž poskytují. A navíc – slušná dávka různobarevného ovoce a zeleniny poskytuje i řadu dalších živin, které prospívají zdraví – a které se ve víně nenacházejí.

Environmental Nutrition

Jak s tlakem ve stresu

Pokud se dokážete dobře vyrovnávat se stresem, možná dokážete snížit svoji hladinu krevního tlaku stejně účinně, jako kdybyste brali léky.

Nová studie ukázala, že dospělí lidé s vysokým krevním tlakem, kterým se dostalo deseti lekcí protistresového semináře, dokázali snížit svoji hladinu krevního tlaku v průměru o sedm jednotek. To přibližně odpovídá výsledkům podávání některých léků proti vysokému krevnímu tlaku. Někteří odborníci na základě toho navrhuji, že pro mírně zvýšený krevní tlak by se mohla terapie stresu stát léčbou první volby. Protistresové semináře nemají žádné negativní vedlejší účinky a žádoucí výsledek se může dostavit. A pokud nebude terapie stresu stačit, další možnosti zůstávají.

Archives of Internal Medicine

ZVUKY HUDBY

Stalo se vám, že jste se posadili – a užasli nad tím, jaké je všude kolem ticho? Asi už dlouho ne. Šumění přístrojů, dunění dopravy či ozvěny hovorů druhých jsou dnes doslova všudypřítomné. Toto stálé vystavení zvukům, které je jedním ze syndromů moderní doby, bývá mnohdy nenápadné, vlastně je ani nevnímáme – často však je mnohem nebezpečnější, než si jsme schopni uvědomit.

Vystavení většinou zvuků způsobuje podráždění a stres; jeho výsledkem mohou být mnohé zdravotní problémy, v krajním případě dokonce ztráta sluchu. Vyloučit zvuky ze svého okolí bývá obtížné; často se proto pokoušíme překrýt okolní hluk hudbou, kterou máme rádi.

Běžné beta mozkové vlny jsou charakterizované kmitočtem 14 až 20 Hertzů. Uvolněného soustředění a nejvyšší vnímavosti však dosahujeme za přítomnosti alfa vln, mezi 8 a 13 Hertz. Aktivitu mozku posouvá do pásma alfa vln hudba o přibližně šedesáti úderech za minutu – zvláště hudba Mozartova, Brahmsova nebo Bachova.

Říká se tomu „Mozartův efekt“. Tento druh hudby odstraňuje stres a napomáhá lepšímu soustředění. Jedna studie vypracovaná v Anglii zjistila, že studenti dosahovali v testech IQ až o deset bodů lepších výsledků, když předtím naslouchali Mozartově hudbě – a to v porovnání se

studenty, kteří byli vystaveni tichu anebo jinému druhu hudby.

Vědci se domnívají, že na hudbu reagujeme, protože naše těla mají svůj vlastní vnitřní rytmus. Dýchání, bušení srdce a mnohé další tělesné funkce jsou toho příkladem.

Určité druhy hudby osvěžují a posilují, zatímco jiné uklidňují. Některé melodie uspávají, jiné naopak udržují vzhůru. Supermarkety i obchodní domy hudbu využívají, aby působily na zákazníky žádoucím směrem. Hudbu lze použít, chceme-li, aby se lidé pohybovali rychleji či pomaleji, aby déle nakupovali, dokázali se rozhodnout či aby relaxovali.

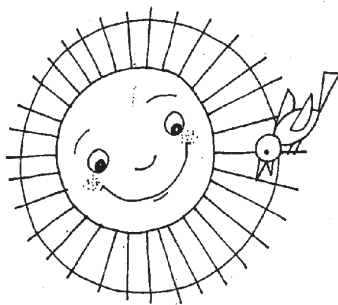
Další výzkum z nedávné doby dává do vztahu vystavení určitým druhům hudby se zlepšením duševních schopností. Einstein hrál na housle a věřil, že to jeho podvědomí pomáhá řešit problémy. Mnozí lidé trpící nespavostí zjistili, že jim může pomoci hudba J.S. Bacha. Živá populární hudba dodává energii a vytrvalost. To je známé již delší dobu.

Když jste ovšem vystaveni hudbě, která se vám nelíbí, dostávají se záporné účinky, mezi nimi stoupání krevního tlaku a hladiny stresu. Pro většinu dospělých je

**Einstein hrál
na housle a věřil,
že to jeho
podvědomí pomáhá
řešit problémy.**

**Mnozí lidé trpící
nespavostí zjistili,
že jim může pomoci
hudba J.S. Bacha.**





JIŽ PO CELÁ STALETÍ JSOU ZNÁMÉ ÚČINKY ZVUKŮ NA OKOLNÍ PŘÍRODU. V JIŽNÍ INDII VĚŘÍ MÍSTNÍ FARMÁŘI, ŽE BZUČENÍ HMYZU NAPOMÁHÁ KLÍČENÍ CUKROVÉ TRŤINY. PEČLIVĚ PROVÁDĚNÉ POKUSY UKÁZALY, ŽE ROSTLINY VE SKLENÍCÍCH I NA POLÍCH ROSTOU RYCHLEJI, KDYŽ JSOU VYSTAVENY HUDBĚ, ZVLÁŠTĚ ZVUKŮM O KMITOČTU 100 AŽ 600 HERTZ.

hudba, kterou poslouchají teenageři, pouze obtížným hlukem. Většina teenagerů by se podobně vyjádřila o hudbě, kterou poslouchají dospělí!

Vypráví se příběh o skupině mladých lidí, kteří se denně shlukovali poblíž jednoho obchodu. Nedělali nic špatného, jejich přítomnost však dráždila jak majitele obchodu, tak jeho zákazníky. Majitel obchodu dostal nápad. Začal na ulici pouštět do reproduktoru klasickou hudbu. Teenageři se rychle vypařili.

Martin Gardiner z Brown University porovnával záznamy o zatčení mladých lidí s jejich zájmem o hudbu. Zjistil, že teenageři, kteří měli určité hudební vzdělání, se dostávali méně často do problémů se zákonem, než ti, kteří žádné takové vzdělání neměli. Ti, kteří hráli aktivně na nějaký hudební nástroj, byli členy nějaké kapely nebo zpívali ve sboru, měli problémů vůbec nejméně.

Obchodníci zjistili, že odbyt stoupá, když pouštějí zákazníkům příjemnou muziku. Taková hudba zřetelně zákazníky uklidňuje a vede k tomu, že v obchodě tráví více času – a také více utratí.

Příjemná, spíše pomalejší hudba pomáhá většině lidí se soustředit, zvyšuje se rovněž kapacita jejich paměti. U některých lidí, kteří jsou více analyticky založeni, má však taková hudba právě opačný účinek – rozptyluje je a ruší. Naslouchejte proto různým druhům hudby, abyste zjistili, jak na vás působí.

Tempo duchovní hudby vyvolává pocity klidu a míru – a napomáhá tak vyro-

CHYBOVAT JE LIDSKÉ...

Aby se dítě vyvinulo v psychicky zdravého jedince, musí mít ve své rodině nebo okolí takové lidi, kteří jsou následováníhodným vzorem. Děti se učí totiž jinak, než dospělí. Nejvíce tím, že pozorují své rodiče, aniž si to pochopitelně sami uvědomují. Z tohoto důvodu je třeba, aby si rodiče byli vědomi svého vlastního chování – toho, jak mluví, jak se rozhodují, jak reagují.

To neznamená, že rodič musí být perfektním modelem. Chybovat je lidské. Rodič ale v případě chyby, nebo špatného návyku potřebuje dát jasně dítěti na vědomí, že ví o svých slabostech a potřebuje je přiznat. Jestliže kouří, může svému dítěti říct:

„Když jsem ve tvé přítomnosti, tak kouřit nebudu, protože mé kouření by mohlo mít špatný vliv na tvé zdraví. Naučil jsem se kouřit v mládí a ještě jsem se nerozhodl, toho nechat“, nebo „zkoušel jsem již dvakrát přestat, ale tento návyk je momentálně silnější, než moje touha s ním skoncovat“.

Dojde-li k takové rozmluvě, dítě pochopí hned několik věcí najednou:

- otec nepředstírá, (bude si ho tím pádem víc vážit)
- otec má problémy, (nejsem jediný, který je má)
- otec se mi svěřil, (když budu já potřebovat, mohu se také svěřit)
- otec má strach o mé zdraví, respektuje mne (proto na oplátku respektuji já jeho)
- otec se mnou mluví jako rovný s rovným (pocit sebedůvěry roste)
- otci na mém zdraví záleží (proto mi na zdraví záleží také)

Vidíte, jak jedna jediná rozmluva může vykonat neuvěřitelné dobro?

A tak tomu může být vždy v těch někdy krátkých debatách, na které nám zůstává čas.

UDĚLEJTE SI ČAS NA SVĚ DĚTI

Jestli se přistihnete při tom, že jste své děti pouze políbil před spaním, nebo že jste se zašel zasněně podívat na jejich spánkem zčervenalé tváře, a že nebyt vlastně vaší manželky, která vám o nich něco řekne, byly by vám vaše děti vlastně úplně cizí, potom je třeba zamyslet se nad svými prioritami.

Můžeme být velice úspěšnými členy této nové společnosti a přesto neúspěšnými rodiči. Je třeba si uvědomit, že kdybychom nevynakládali tolik času, úsilí a námahy na to, co děláme, úspěšnými bychom rozhodně nebyli. Máme právo se domnívat, že s našim rodičovstvím tomu bude jinak? □

PhDr. Petr Škrla, Magda Škrlová

nat se s tělesnou i emocionální bolestí. Na druhé straně spektra přináší hard-rocková či heavy metalová hudba podráždění nervového systému a povzbuzuje k dynamické akci či k agresivnímu chování. Není překvapivé, že piloti ve Válce o zálibu naslouchali před svými nálety heavy metalové hudbě.

V současné době probíhají studie, které mají ukázat, zda hudba dokáže přinést úlevu při vážných emocionálních problémech, u lidí s poškozením mozku či Alzheimerovou chorobou.

Již po celá staletí jsou známé účinky zvuků na okolní přírodu. V jižní Indii věří místní farmáři, že bzučení hmyzu napomáhá klíčení cukrové trřiny. Pečlivě prováděné pokusy ukázaly, že rostliny

ve sklenicích i na polích rostou rychleji, když jsou vystaveny hudbě, zvláště zvukům o kmitočtu 100 až 600 Hertzů. Je známo, že na hudbu citlivě reagují hospodářská zvířata i domácí mazlíčci.

Bušení vašeho srdce jeví tendenci se přizpůsobovat okolním rytmům. Při vystavení moderní rapové hudbě existují obavy, co její nepřírozený rytmus udělá s tělem, emocemi a dokonce i podvědomím člověka. Dlouhodobé účinky konzumace takovéto hudby nejsou dosud známé.

Hudba ovlivňuje naše chování i zdraví. Když se budeme informovat o jejích účincích, můžeme ji efektivně využívat ve svůj prospěch. □

Roger H. Meyer, Vibrant Life

Nedostatek zinku u starších žen

Ženy po menopauze, které užívají kalcium proti osteoporóze, si tím zřejmě zvyšují riziko, že budou trpět nedostatkem zinku.

Podle zprávy zveřejněné v časopise *the American Journal of Clinical Nutrition* může brání kalciových doplňků společně s jídlem snížit vstřebávání zinku až o 50%.

U žen, které braly kalciové doplňky nebo konzumovaly během jednoměsíční studie více mléka, se snížilo vstřebávání zinku ze stravy z normálních 13% na 1-2%.

Nedostatek zinku může způsobit ztrátu chuti k jídlu, kožní a imunologické problémy.

Odhaduje se, že asi polovina starších žen přijímá stravou méně než je doporučená denní dávka zinku, což je pro ženy starší padesáti let 12 mg denně.

Pozor na čištění uší

Dávejte si pozor na to, jakým způsobem odstraňujete maz ze svých ušních kanálků. Používáte-li tyčinky s bavlnou, může se stát, že maz zatlačíte hlouběji do ušního kanálku, kde může časem ztvrdnout. To může vést ke ztrátě sluchu, motání hlavy nebo bolesti. Jak říkaly naše babičky, dávat si do uší něco ostřejšího než je loket může poškodit ušní bubínek.

Většina lidí ostatně ani nepotřebuje maz z uší odstraňovat – odchází postupně sám od sebe. Můžete užít i několik komerčních přípravků na odstraňování ušního mazu anebo použít domácí recept – rozpustit půl čajové lžičky sody na pečení v 50 ml teplé vody. Kapejte dvakrát denně maximálně jeden týden. Nepoužívejte však žádné kapky, máte-li perforované ušní bubínky anebo jste-li náchylní na infekce uší.

Tuky ve stravě poškozují mozek

Podle studie zveřejněné v časopise *American Journal of Epidemiology* tuky nacházející se v margarínu, másle a sýrech pravděpodobně zvyšují rychlost úbytku duševních sil ve stáří.

Studie na starších mužích zjistila, že ti, kteří měli vyšší denní příjem kyseliny linoleové, měli dva a půlkrát vyšší pravděpodobnost úpadku rozpoznávacích schopností oproti těm, jejichž strava byla na tento tuk chudá.

Úpadek rozpoznávacích schopností je hlavní součástí demence. Ovlivňuje zejména schopnost člověka sám se o sebe postarat.

STRÁŽNÍK NA KŘÍŽOVATCE

„Ty seš přece pitomec! To mě vůbec nezajímá, jak to uděláš. Okamžitě mi ty tabulky a výpočty přines!“ nesmlouvavě ukončila telefonní rozhovor Ráchel Townsendová. Pak vyštěkla jméno své sekretářky.

Kancelář, ve které Ráchel „kralovala“, byla perfektně zařízená. Čalouněný nábytek, stěny obložené tmavým dřevem i veškeré další doplňky nebyly právě těmi „nejlacnějšími“ kusy. Tím vším jako by se měla jenom podtrhnout důležitost panovačné osoby, která kancelář obývala. Dokonce i knihou na pracovním stole, s názvem „Jak se stát jedničkou“. Ale čemu se divit? Postup nahoru, který Ráchel ve firmě zaznamenala, byl impozantní, téměř závratný. Vždyť taky docela bezostyšně a bez ohledu na ostatní prosazovala jenom svoje vlastní zájmy. Ani jí nevadilo, že kvůli tomu, aby dosáhla svého postavení, musela „šlapat“ po jiných lidech. Jakápak falešná skromnost, to není nic pro mě, říkala si pro sebe, jako by si potají chtěla vychválit vlastní důležitost.

Na její příkaz vešla teď do kanceláře sekretářka. Ráchel ji v okamžení zasykala několika strohými příkazy. „Sežeňte mi toho hlupáka Pattersona. A Allison řekněte, ať nechá všechno, co zrovna dělá pro toho..., no, jak se jmenuje?, a ať se pusť do těch mých šanonů...“

Najednou se zarazila. Z pohledu sekretářky vycítila, že něco není v pořádku.

„Vaše dcera...“ pronesla bázně sekretářka. „Volala paní, která ji hlídá. Danielka prý najednou zmizela. Hrála si na dvorku za domem, a najednou...“

Jako uštknutá se Ráchel vrhla po telefonu. Palba otázek, které chrlila do sluchátka, připomínala kulomet. Když zavěsila, znovu vyštěkla na sekretářku: „Sežeňte mého bývalého manžela a vyřidte mu, ať okamžitě přijede k té ženské, co mi hlídá dítě.“

Pak nasedla do svého BMW a vyrazila. Za častého troubení se jako zběsilá řítila Ráchel ulicemi. V té rychlosti, jak se proplétala mezi automobily, chvílemi jen stěží

ovládala svůj volant. Rychle se blížila k ulici, kde bydlela paní, která hlídala její dceru. Jestli se jí něco stane, zabiju se. Jako smyslu zbavená teď projela křižovatku na červenou. Co bude, když jí nenajdu? Budu potřebovat, aby mi někdo pomohl.

Skoro smykem projelo auto další zatáčkou. Kdo mi pomůže? Ta myšlenka ji vyděsila. Kdo mi pomůže? Vždycky jí připadalo, že ona sama je přinejmenším středem vesmíru, že všechno se točí kolem ní. A teď nemá nikoho, na koho by se mohla obrátit, nikoho, kdo by jí v tak zoufalé situaci pomohl. Já si vždycky myslela, že nikdy nikoho nebudu potřebovat. Kolem lidí jsem chodila nevšímavě, tvářila jsem se, že jsou pro mě jenom vosk.

Mezitím dojela téměř na místo. Před poslední křižovatkou jen nepatrně zmírnila šílenou rychlost svého automobilu. Vtom si všimla muže v jízdni dráze. Prudce sešlápla brzdu. Nával vzteku rozbouřil její nitro, jako by kdesi hluboko uvnitř vybuchla sopka. Toho muže – strážníka, který se teď pomalu šoural po přechodu pro chodce, dobře znala, i když k ní zrovna byl otočen zády. Tamhle na tom rohu strávil celá léta, když usměřňoval provoz



a pomáhal školákům přejít přes cestu. Ráchel ho vždycky měla za sešlého a docela bezvýznamného starého člověka. A teď musela kvůli němu prudce zabrzdit. To jí stálo drahocenný čas. Málem už ze sebe začala chrlit spoustu nadávek, ale... no to snad ne! Ten chlápek nese přes ulici

její dceru, její Danielku!

Dveře u auta se prudce rozléty. Jako šílená se Ráchel vrhla k tomu člověku a vytrhla mu líbezně se usmívající dítě. S jakou vděčností svírala teď v náručí svoji tříletou dcerku! Ale co to? Zničehonic se Ráchel, ta významná osoba, ředitelka prosperující firmy, cítila nesmírně maličká...

A ten starý muž jí najednou připadá strašně důležitý.

Ráchel Townsendová je příkladem člověka egoisty, člověka, který sám sebe považuje za středobod všehomíra. Toho, který sám sebe staví před všechny ostatní a přitom si myslí: Na všechny ostatní klidně zapomeň. Šťastný budeš stejně jenom tehdy, dosáhneš-li v životě toho, po čem prahneš ty sám.

Ale to je mýtus.

Lidé, kteří se v životě řídí touto filozofií, mohou snad někdy dosáhnout bohatství a vlivu, ale to, co sklídí, bude jen hořký pocit osamění a zmaru.

Ježíš učil, že každý člověk, dokonce i to nejmenší dítě, je v Božích očích nesmírně důležitý. Když si uvědomíme, jakou hodnotu mají lidé kolem nás, naše štěstí se tím nijak nezmenší, naopak, spíše se umocní. Ježíš by jistě jen tak nadarmo nezdůrazňoval známé přikázání: „Miluj svého bližního jako sám sebe.“ Ani ne „méně než sám sebe“, ani ne „více než sám sebe“. Ale: „Miluj svého bližního jako sám sebe.“

Něco podobného chtěl vyjádřit i básník Jon Donne:

Žádný člověk není ostrov
docela jen sobě sám,
v pevnině či kontinentu
kousek sebe každý má...
Kdokoli by umřel, vím
i část mého vezme já
jsem lidstva součástí nejbližší
Teď kdesi zvoní umíráček
Myslíš, že jen komusi?

Bůh neučinil středem všehomíra tebe.
Ale Bůh sám chce být středem tvého života.

A ještě něco navíc... aneb „Malé domácí studium“:

V každém z následujících biblických textů najdeme popis charakterizující člověka egoistu. Na základě textu se pokus odpovědět na tyto dvě otázky: Kdo je egoistou? Kam ho jeho egoismus dovede?

2. Samuelova 15,1-12; 18,18; 1. Královská 1,5.6.42-53; Izajáš 14,3.4.12-15; Matouš 20,20-28 □

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

DŮLEŽITOST ÚSMĚVU

Zjišťujete, že jste mrzutější, než byste si přáli? Možná, že jediné, co vám schází, je úsměv. Úsměv může změnit váš život, tak jako to učinil u Lenky – i u mne!

Na začátku příběhu měla Lenka dvě malé děti, manžela, který až moc cestoval, a dům, který byl až moc malý. Bez ohledu na povětrnostní podmínky bylo vždycky příliš vedro nebo příliš zima – a vítr, ten foukal skoro pořád. Pak zemřel Lence její milovaný otec. Život zkrátka nebyl tak jednoduchý, jak si představovala.

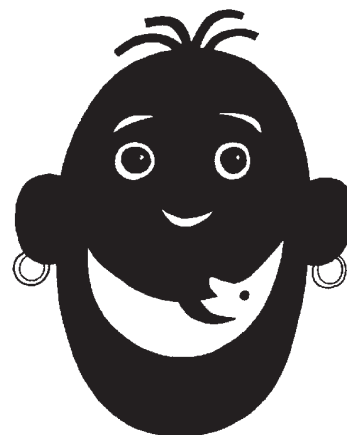
A aby toho nebylo málo, Lenka se po škole starala o dalších sedm dětí – než je jejich pracující matky okolo večere konečně vyzvedly. Byla to docela náročná skupinka a Lenka měla jisté potíže, aby se na ona hektická odpoledne dokázala vždycky těšit.

Pak, jednoho dne, když zrovna vyzvedávala svůj dětský náklad, jí její sedmiletý syn pohlédl zpřímá do tváře a řekl: „Mami, já bych si přál, aby ses vždycky usmívala, když nás vyzvedáváš.“

Ta poznámka ji překvapila, copak se neusmívala? Pokusila se svést to na slunce, které jí svítilo do obličeje – věděla ale, že to je jenom část problému. Kdesi hluboko uvnitř se skutečně nesměla. Kdyby jí její syn požádal o nějakou maličkost, nebo dokonce o drahou hračku, pokusila by se jeho přání vyplnit – jak se ale má usmívat, když věci zkrátka nejdou tak, jak by si představovala?

Lenka si přečetla pár článků o důležitosti úsměvu a o tom, jaký vliv má úsměv i na druhé. Jeden autor se dokonce domníval, že pro křesťanské rodiče má úsměv dvojnásobnou důležitost, protože je způsobem, jak učit děti chválit Boha za jakékoliv situace a demonstrovat tak svoji víru v Boží moc přeměnit životní smutky v radost. Pokud se rodiče – křesťané stále jenom mračí, asi to pouze málo dětí povzbudí k tomu, aby se i ony vydaly po cestě křesťanské víry.

Pak, během jednoho kázání, Bůh zašeptal Lence do ucha: „Lenko, usmívání se, to je nadání.“ Nikdy o tom takto neuvažovala, ale od této chvíle se rozhodla nabídnout svoji tvář Bohu a nechat Ho, aby ji použil, jak sám uzná za vhodné. Mohl by jí skutečně vložit na tvář úsměv – napořád? Je možné, aby se i u ní vytvořily vrásky od úsměvu, které by byly jejím svědectvím o Boží lásce?



NEJZTRACENĚJŠÍ DEN NAŠEHO ŽIVOTA JE TEN DEN, KDY JSME SE NEZASMÁLI.

Od té chvíle si Lenka každý den našla určitý čas tomu, aby svoji tvář vystavila Bohu a požádala Jej, aby ji proměnil.

Odměna na sebe nenechala dlouho čekat. První si rozdíl všimly její děti – a začaly se i ony více usmívat. Domov se začal stávat místem štěstí a radosti. Pak si rozdíl začali všimnout i další lidé. Největší radost však Lence udělalo, když jí jednoho dne na chodbě nemocnice, kde pracovala, zastavil nějaký úplně cizí člověk se slovy: „Chtěl bych vám poděkovat za váš úsměv. Vaše tvář úplně září Boží láskou.“

Když jsem četla tento příběh poprvé, cítila jsem se zrovna dost mizerně. Byl to víkend, kdy jsem měla mít narozeniny. Tolik jsem se těšila, že pojedou se svoji rodinou kempovat, ale porouchalo se auto a z výletu nakonec nic nebylo. „Taková maličkost,“ řeknete asi. Ano, byla to maličkost. Je ale pozoruhodné, jak nás takové nepodstatné maličkosti a nepříjemnosti dokáží otrávit.

Pak, když jsem si přečetla Lenčinu zkušenost, jsem se rozhodla zkusit určitý experiment. Prostě si nasadím na tvář úsměv a budu sledovat, jestli dokáže odstranit mrak z mého srdce. A ono to fungovalo. A když to fungovalo u mne, mělo by to fungovat i u vás.

Nastavte svoji tvář Pánu, nenechte ležet ladem své nadání usmívat se a dejte úsměvu na své tváři rozptýlit mraky v duši těch, kteří jsou okolo vás. A já mám takový dojem, ba více než dojem, jistotu, že se při tom rozzáří a roztaje i vaše srdce. □

**Kay Kuzma,
Journal of Health and Healing**

Nemocný uzdravuje

Byl jsem nedávno v nemocnici s vážnou srdeční příhodou. Ve dne v noci o mne pečovalo mnoho ošetřovatelek. Brzy se ukázalo, které sestry pouze vykonávají svou každodenní rutinní práci a kterým skutečně záleží na tom, aby se pacient uzdravil.

Svůj zvláštní význam mělo třeba to, jak mi podávaly teplo měř nebo jak mi měřily puls, jak mi masírovaly záda, jak si našly chvíli, v níž mne pozdravily dotykem. Dobrý zdravotní stav se tvoří uvnitř těla, ale vřelá lidská účast mu k tomu velmi napomáhá.

Měl jsem pokoj plný květin. Bylo pro mne radostí dělit se o ně s celým oddělením. Požíval jsem jich jako prostředků k navázání přátelství. „To je pro mne?“ tázali se pacienti. A já jsem viděl, jak se do jejich tuáře ukrádá výraz radosti a pohled jejich očí znovu ožívá: někomu na mně záleží.

Navázal jsem přátelství téměř v každém pokoji. Lékaři chodili dopoledne na vizitu, Buscaglia chodil na své pochůzky po celý den. Já sám jsem se podivuhodně rychle uzdravil a téměř denně jsem mohl sledovat, jak se postoj mnoha mých spolupacientů proměňuje. Jeden z nich, který při mé první návštěvě řekl: „Dejte mi s tím k čertu pokoj! Můžu zrovna tak dobře umřít!“ se mnou před mým odchodem z nemocnice obcházel celé oddělení.

Před několika lety jsem měl buddhistického učitele, který mě naučil, že „vědět a nekonat znamená dosud nevědět“. Je skvělé něco „říci“, avšak větší moc má něco „udělat“.

Z knihy Leo Buscaglii
„Milujte se“.

Vydalo nakladatelství Pragma.

EKOLOGIE PSYCHIKY

Pozornost věnovaná ekologickým souvislostem lidského života přináší své ovoce. Už si dávejte pozor, zda jíme dobré potraviny, snažíme se pít nezávadnou vodu a usilujeme o to, aby vzduch k dýchání byl čistší a čistší. Logicky nás však nejvíce zajímá to, co souvisí se základními životními funkcemi.

Mnozí asi máte zkušenost s počítačem. A zažili jste, že „program spadne“ a nic nefunguje. Také jste asi zažili, že vám hlava třeští nebo je „vygumovaná“, že jste nervózní „jako pes“, že nemůžete spát nebo soustředit se, zkrátka, že se „zasekne“ váš hlavní „osobní kompjútr“ a musí nastoupit léky a někdy až psychiatr...

Vzpomínáte, jak pejsek a kočička vařili dort? A dali do něj všechno to nejlepší, a ten, který ho potom snědl, měl ukrutné bolení? Podívejme se, jak vaří svůj „každodenní dort“ pro vlastní mozek většina lidí!

Den začínají rozhlasovým nebo televizním programem, pokračují četbou tisku a listováním časopisy, úmyslnými i neúmyslnými vjemy reklam na ulicích a kolem silnic, to prokládají reprodukovánými šlágry v různé intenzitě a končí večerní televizí, kde si zpravidla nenechají ujít to všechno zajímavé, zábavné i napínavé, co se oku a uchu nabízí...

Proč by vlastně měli „vařit“ jinak, když jsou přece svobodní a mohou si vybrat z lákavé nabídky a když si konec konců zaplatili za rádio, za přehrávač, za televizor, za časopisy a vůbec – je toho tolik přitažlivého a poutavého v naší svobodné době, že je přímo škoda o něco přijít!

Jenomže: Kdysi dávno ten nejgeniálnější Programátor sestavil pro lidský mozkový počítač program, který dodnes vychází z toho, že biologická kapacita člověka má určité meze. Každé nově narozené dítě potřebuje ke strávení potravy v žaludku určitou dobu a v jeho genetickém kódu je také budováno, kolik různých informací během dne může jedinec bez poruch zpracovat.

Kolem nás je mnoho přirozených vzruchů z našeho každodenního prostředí. Takové, jaké byly kolem člověka již před mnoha a mnoha staletími. Vidíme, kam šlapeme, slyšíme vosu, mluvíme s lidmi a také oni s námi a „naš počítač“ o těchto všech podnětech „přemýšlí“ a řídí naše jednání pro zdárné žití. Dnešní mladší generace ale již považují za normální součást světa i všechno to, co přinesl a stále přináší bouřlivý rozvoj elektroniky!

Relativní dostupnost přístrojů a jednoduchost jejich obsluhy i pro děti je jedním z důvodů, proč si cpeme do našich očí a uší ve velkém rozsahu i „svět umělý“. A výchova je k tomuto jevu prakticky netečná.

Učíme děti opatrnosti při pohybu na ulicích, učíme je zásadám správné výživy, učíme je umývat si ruce – ale neučíme je užívat vypínač na televizoru a jiných přístrojích, neučíme je vzdorovat sugestivě barevného televizního obrazu a hypnóze vypjatých rytmů a intenzity reprodukovava-



PŘÍJEM ZPROSTŘEDKOVANÉHO OBRAZU A ZVUKU SE POMALU, ALE JISTĚ STAL DROGOU, KTEROU SI LIDÉ ODEPÍRAJÍ STEJNĚ TĚŽCE JAKO ALKOHOL, CIGARETY A DALŠÍ PROSTŘEDKY NA OVLIVNĚNÍ SVÉ PSYCHIKY.

**Odborníci nám
pro toto století
předpovídají
velký nárůst
psychických
onemocnění.
Divíte se?
Tolik špíny
a zbytečnosti
ve svých hlavách
nenosila ještě
žádná generace.**

ného zvuku, neučíme je rozlišovat mezi užitečným a neužitečným.

Určitě znáte domácnosti, kde televizor běží po celý den jenom proto, aby domácí něco pozoruhodného nepropásli. Určitě znáte pracoviště zaplněná hlasy a hudbou rozhlasových stanic a potkáváte lidi se sluchátky na uších, jak se při různých činnostech natrásají v rytmu, který vy neslyšíte.

Přijem zprostředkovaného obrazu a zvuku se pomalu, ale jistě stal drogou, kterou si lidé odepírají stejně těžce jako alkohol, cigarety a další prostředky na ovlivnění své psychiky. Stále více lidí už běžně dělí svou pozornost na to, co dělají a na to, co zároveň poslouchají. Že by na to byl náš „superpočítač“ dlouhodobě seřizený?

Sugestivita zprostředkovaného audiovizuálního vjemu, ať to dříve bylo a je dosud v kině a hlavně na obrazovce krmené jak televizními programy, tak video- a DVD konzervami, souvisí s biologickou přirozeností člověka. Hlavním zdrojem jeho informací z okolí je totiž zrak a sluch. Je to přece tak jednoduché – dívat se nebo naslouchat! A nemenší vliv na přitažlivost má zdůrazněná dynamika obrazové prezentace i časová zkratka, která umožňuje „přeskočit nezajímavé“.

Kolik času a energie zbude k tomu, aby člověk s takto přesycovanou hlavou fungoval podle původního záměru „Šéfkonstruktéra“, aby dokázal získané informace a podněty lidsky správně roztrždit, zanalyzovat a využít pro zdárné pokračování své denní praxe?

Odborníci nám pro toto století předpovídají velký nárůst psychických onemocnění. Divíte se? Tolik špíny a zbytečnosti ve svých hlavách nenosila ještě žádná generace.

Nejen žaludek a plíce, ale i naše mozky si zaslouží pozornost ekologie... □

PhDr. Otto Brabec

NEDOTČENÉ POSELSTVÍ

MUDr. Ctibor Bezděk (1872 – 1956) patřil bezesporu k významným představitelům vegetariánského způsobu života u nás. Tento český lékař je znám především jako tvůrce dodnes aktuální léčebné metody etikoterapie, tj. léčby mravností.

Etikoterapie vychází ze všeobecně přehlížené skutečnosti, že prvotními příčinami všech neduhů a nemocí jsou negativní vlastnosti lidského charakteru jako sobectví, hněv, lenost, závist, nenávisť, chamtivost, lhovost, apod. Mimo obvyklých složek léčení se tedy etikoterapie snaží psychoterapeuticky zjistit mravní stav duše, utvrdit dobré vlastnosti a odstranit vlastnosti negativní.

Mravní nároky jsou samozřejmě kladeány také na lékaře, který musí přistupovat ke svému povolání s láskou a nezištnou ochotou pomoci nemocným a nepovažovat své terapeutické umění za pouhý předmět k obchodu a prostředek k žitobytí či dokonce ke zbohatnutí. „Neboť peníze znesvěti vše, čeho se dotknou, a způsobily by, že to nejcennější, co člověk má – duše – by se stalo předmětem k obchodu a ziskuchtivosti.“

Jeden ze zásadních osobních i profesionálních postojů dr. Bezděka můžeme vyjádřit slovy L. N. Tolstého: „Vegetariánství je kritériem, podle něhož poznáme, jestli je něčí snaha o morální dokonalost pravdivá a upřímná.“ Doktor Bezděk shromáždil mnoho vědeckých poznatků o výživě, pozitivním vlivu vegetariánství na život člověka a etických pohledů na jeho vztah ke zvířatům v populárně vědeckém pojednání „Vegetarism pro a proti“ z roku 1928. Z tohoto pojednání uvádíme následující úryvek:

„... Velmi mnoho lidí jí s chutí mnoho masa, ale nedovedou sami zvíře zabít. Používají k tomu důsledně cizí pomoci. Je v tom velká nesrovnalost. Takový člověk vidí v živém zvířeti tvora cítícího a do jisté míry i myslícího, proto se neodvažuje vztáhnout na něho ruku. Ale v pečení na talíři už tohoto živého a cítícího tvora nevidí. Při pohledu na strom, obspaný ovocem, sbíhají se člověku sliny v ústech. Pochybuji, že by se našel člověk, který by měl týž pocit při pohledu na pasoucí se krávu nebo telátko.

Jiní zase úplně přehlížejí anebo zapominají, že zvířata mají tak dokonale vyvinutý cit a smysl pro bolest jako my a že

puď sebezachování je u nich neméně silný jako u nás. Zapomínají, že zvířata jsou skutečně naši mladší bratři, kteří i uznávají zvláštní, jim nedostizitelné vlastnosti člověkovi a ochotně se před nimi sklánějí. Člověk však se dopustil těžkého omylu tím, že tohoto dobrovolného pokoření se zvířete nepoužívá k jeho povznesení, ale právě naopak, zvíře úplně vykořisťuje ke svým sobeckým účelům, neštítě se ani jeho vraždy.

Kdo pozoroval zvířata vedená na porážku, přesvědčí se velice brzo, že zvířata tuší dobře, co se s nimi má stát, neboť často bývají naplněna děsem a hrůzou před smrtí, který se jeví urputným odporem ke vstupu do budovy porážky. Řezníci jsou nuceni nezřídka svádět těžké zápasy s nimi a žel Bohu, používají k nim prostředků velmi bolestných a surových, např. vykroucení ocasu. Ještě strašnější okamžiky je čekají v místnosti samé, kde vše páchne čerstvou krví a smrtí.

Tento děsivý předsmrtný strach nemůže zůstat bez vlivu na tělo zvířete. Nelze pochybovat, že jako u člověka, který se ocitl v podobné situaci, vznikají v těle těžké změny rázu destruktivního (rozrušivého) a tudíž chorobu vyvolávajícího. Podobně jest tomu i v těle zvířecím. Tyto změny, stupňované ještě hnilobnými pochody, kterých bývá potřeby, aby maso nabylo potřebné měkkosti, nemohou zůstat bez zlých následků pro tělo člověka, který se trvale živí masem takto získaným.

Člověk tedy, požívaje hniječích masa zabitých zvířat (Tolstoj by řekl „hniječích mrtvol zvířat“), poškozujíc své vlastní tělo. Vedle toho se člověk tak zapomněl, že zneužívá svého povýšeného postavení, které mu přiznávají i zvířata sama svým dobrovolným pokořením se, k hrubým vraždám, ve kterých jde tak daleko, že někdy vraždí jen pro svou zábavu a k nelítostnému vykořisťování. Tím zatěžuje svou vlastní duši a znesnadňuje svou vlastní dráhu vývojovou, neboť ono dobrovolné poddanství zvířat má docela jiný smysl, než jaký se mu přikládá. Člověk má tyto pokorné mladší své bratry podle možnosti k sobě povznášet, ulehčovat jim těžkou cestu vývojovou – a ne jejich oddanost sobecky využívat. ...“ □

Za poskytnuté materiály děkujeme vnukovi MUDr. Ctibora Bezděka panu Mgr. Alexovi Bezděkovi, náležejícímu ve své rodině již ke třetí generaci, která požívá potravu výhradně nemasitou.

lidé a zvířata

Dobré a špatné zprávy

David Seamands ve své knize „Healing Grace“ popisuje příběh o farmáři, který prožil na své farmě několik neúrodných let. Nakonec se rozhodl jet do města a navštívit manažera banky.

„Mám pro vás dobré a špatné zprávy,“ začal farmář. „Které chcete slyšet dřív?“ „Nejdříve ty špatné, abych se pak potěšil dobrými,“ odpověděl bankéř.

„Dobře. Prožili jsme velké sucho a výsledkem byla inflace zemědělských cen. Proto nebudu tento rok schopen splácet hypotéku, ani půjčku, ani úrok.“

„To je opravdu špatné,“ usklíbl se bankéř. „A bude hůř,“ odpověděl farmář. „Nebudu také schopen splácet svou půjčku na pořízení strojového vybavení, které jsem koupil, ani půjčku, ani úrok.“

„No tedy, to je špatná zpráva!“ povzdechl si bankéř. „Ale je to ještě horší. Určitě si pamatujete, že jsem si od vás půjčil peníze na zakoupení sadby, hnojiva a dalších potřeb. Ani tuto půjčku nebudu schopen splácet.“ „To je hrozné,“ vyhrkl bankovní úředník. „Už mám dost špatných zpráv. Řekněte mi teď nějaké dobré zprávy!“

Na to farmář s úsměvem odpověděl: „Dobrá zpráva je, že jsem se rozhodl zůstat vaším klientem!“

Zpracoval Dwight Nelson

PRIMA KLUK

Jednou, když jsem byl nováčkem na High School, uviděl jsem kluka z naší třídy, který šel ze školy domů. Jmenoval se Kyle. Vypadalo to, že nese domů všechny své učebnice. Myslel jsem si: „Kdo by odnášel v pátek všechny knížky? Musí to být pěkný trouba...!“

Já měl naplánovaný celý víkend – párty a fotbalový zápas s přáteli na zítřejší odpoledne... Pokrčil jsem rameny a šel dál. Jak tak jdu, uviděl jsem bandu kluků, co utíkali jeho směrem. Běželi na něj! Vytrhli mu knížky z rukou, podrazili nohy tak, že přistál v blátě. Jeho brýle odlítly a viděl jsem je dopadnout do trávy asi tři metry od něj. Podíval se na mě a já uviděl ten strašný smutek v jeho očích. Rvalo mi to srdce...

Přiběhl jsem mu na pomoc a jak se plazil a hledal brýle, uviděl jsem v jeho očích slzy. Podal jsem mu je a řekl: „Tihle kluci jsou hajzlové, neumí se normálně chovat!“ Podíval se na mě, řekl: „Díky!“ a na jeho tváři se objevil úsměv. Byl to jeden z těch úsměvů, co projevují skutečnou vděčnost...

Pomohl jsem mu sebrat knížky a zeptal se, kde bydlí. Ukázalo se, že nedaleko mě. Ptal jsem se, proč jsem ho nikdy předtím nepotkal. Prý chodil na soukromou školu. (Nikdy dřív bych se nedal dohromady

s klukem ze soukromé školy...) Nesl jsem mu pár knížek a celou cestu jsme si povídali.

Ukázalo se, že je to prima kluk. Ptal jsem se, zda si nechce zítra zahrát fotbal. Prý „jo!“ Celý víkend jsme byli spolu venku a já poznal Kylea víc a oblíbil si ho. I mí přátelé ho vzali...

V pondělí ráno tu byl Kyle s hromadou knížek zpátky. Zastavil jsem ho a se smíchem řekl, že bude mít dobré svaly z těch knížek. Jen se smál a polovinu knížek mi naložil.

Během čtyř let jsme se stali nejlepšími přáteli. Poslední rok jsme přemýšleli o nějaké vysoké škole. Kyle se rozhodl pro Georgetown a já půjdu na Duke. Věděl jsem, že vždycky budeme přáteli a ty míle nebudou žádným problémem. On se chtěl stát lékařem a já hodlal využít stipendia na práci kolem fotbalu.

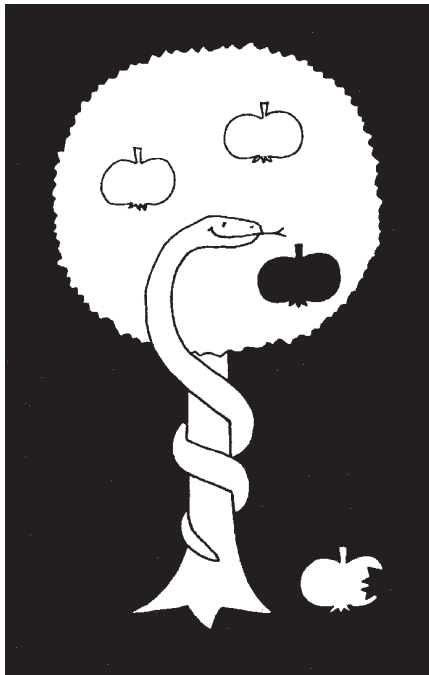
Kyle byl premiantem třídy, tedy si musel připravit proslov na závěrečnou slavnost školy. Zlobil jsem ho, že si zamachruje, ale byl jsem rád, že to nemusím být já tam nahoře a mluvit.

Závěrečný den byl tady. Viděl jsem Kylea, vypadal skvěle! Byl jeden z těch kluků, který dospěl a našel se během let na High School. Zesílil a moc mu slušely brýle. Měl víc děvčat než já, všechny ho milovaly, až jsem někdy žárlil...

Dnes byl ten den! Viděl jsem, jak je nervózní z proslovu, tak jsem šel za ním, poplácal ho po zádech a řekl: „Hej, chlače, budeš dobrej!“ Podíval se na mě tím vděčným pohledem, usmál se a „Díky!“ – řekl.



NIKDY NEPODCEŇUJTE SÍLU OKAMŽIKU. JEDNÍM JEDINÝM GESTEM MŮŽETE ZMĚNIT ŽIVOT ČLOVĚKA. NĚKDY K LEPŠÍMU A TAKY OBČAS K HORŠÍMU. BŮH NÁS VLOŽIL DO ŽIVOTA TOHO DRUHÉHO, ABYCHOM NĚKDY ZASÁHLI. HLEDEJTE BOHA V PŘÁTELÍCH!



„JEDNA Z BOŽÍCH HLAVNÍCH PRACÍ JE VÝROBA LIDÍ. BŮH JE DĚLÁ, ABY NAHRADIL TY, KTERÍ ZEMŘOU, ABY TAK BYLO DOSTATEK LIDÍ, KTERÍ BY SE POSTARALI O VĚCI ZDE NA ZEMI. NETVOŘÍ VŠAK DO SPĚLÉ LIDI, POUZE MALÉ DĚTI.“

Začátek proslovu měl za sebou, odkašlal si a pokračoval: „Závěr školy je čas, abychom poděkovali všem, co nám pomohli přes tyto těžké roky. Rodičům, učitelům, sourozencům, možná trenérovi, ale hlavně přátelům. Jsem tady, abych vám všem, kteří jste něčí přítel, řekl, že být někomu přítelem, to je ten největší dárek, který můžete někomu dát! Řeknu vám příběh...“

Díval jsem se nevěřicně na svého přítele, když začal vyprávět o dni, kdy jsme se poprvé potkali. Plánoval, že se o víkend zabije. Mluvil o tom, jak si vyklidil školní skříňku, aby jeho máma s tím neměla později starosti a nesl si věci domů. S vážností se na mě podíval a malinko se usmál: „Díky Bohu jsem potkal přítele. Ten mě zachránil od mého nevsloveného rozhodnutí...!“

Slyšel jsem to zděšený v davu, když ten příjemný a populární kluk nám řekl vše o svém nejslabším životním momentu. Viděl jsem jeho mámu a tátu, jak se na mě dívají s vděčností v očích. Dodnes si neuvědomuji hloubku svého činu...

Nikdy nepodceňujte sílu okamžiku. Jedním jediným gestem můžete změnit život člověka. Někdy k lepšímu a taky občas k horšímu. Bůh nás vložil do života toho druhého, abychom někdy zasáhli. Hleďte Boha v přátelích! □

autor neznámý

VYSVĚTLI BOHA

Úryvek z písemné práce, napsané osmiletým chlapcem Dunny Duttonem na téma „Vysvětli Boha“.

Chlapec napsal: „Jedna z Božích hlavních prací je výroba lidí. Bůh je dělá, aby nahradil ty, kteří zemřou, aby tak bylo dostatek lidí, kteří by se postarali o věci zde na zemi. Netvoří však dospělé lidi, pouze malé děti. Myslím, že je to proto, že jsou menší a je snazší je udělat. Tak nemusí plýtvat svým drahocenným časem, aby je učil mluvit a chodit. To Bůh může ponechat na matkách a otcích. Myslím si, že to funguje docela dobře...“

Boží druhou nejdůležitější prací je naslouchání modlitbám. Je toho na něj strašně moc, neboť někteří lidé, jako např. kazatelé, se modlí ještě v jinou dobu, než pouze před spaním. Kvůli tomu Bůh nemá čas poslouchat rádio nebo se dívat na televizi. Protože Bůh slyší vše, nejen modlitby, musí doléhat k jeho sluchu hrozný hluk – pokud nevymyslel nějaký způsob, jak to vypnout. Bůh vidí a slyší všechno a je všude. To ho velmi zaměstnává, a tak byste neměli plýtvat jeho časem, obcházet rodiče a prosit Boha za něco, co oni řekli, že nemůžete mít...

Ateisté jsou lidé, kteří nevěří v Boha. Nemyslím si, že by někdo takový byl v našem městě Chula Vista. Přinejmenším takový člověk není mezi těmi, kteří chodí do našeho sboru. Ježíš je Boží Syn. Zvykl si dělat všechnu těžkou práci, jako chodit po vodě, dělat základy a snažit se učit lidi něco o Bohu. Tito lidé mu však nechtěli naslouchat a nakonec jeho kázání měli již ‚plné zuby‘ – a tak ho ukřižovali. Ale on byl dobrý a laskavý jako jeho Otec. Řekl svému Otci, že nevědí, co dělají, aby jim odpustil, a Bůh řekl: Dobře.

Jeho Tatínek (Bůh) si cenil vši práce, co dělal na zemi a řekl mu, že už po zemi nemusí chodit a může zůstat v nebi – a tak tam Ježíš je... A nyní pomáhá svému Tatínkovi poslouchat modlitby, a tím, že sleduje, které věci jsou důležité pro to, aby se o ně Tatínek postaral, a o které se může postarat i on sám, aniž by Tatínka obtěžoval. Je jako sekretářka, ale samozřejmě více významný. Můžete se kdykoliv modlit a oni jsou připraveni naslouchat, protože si vše rozdělili a vždy je jeden z nich ve službě...

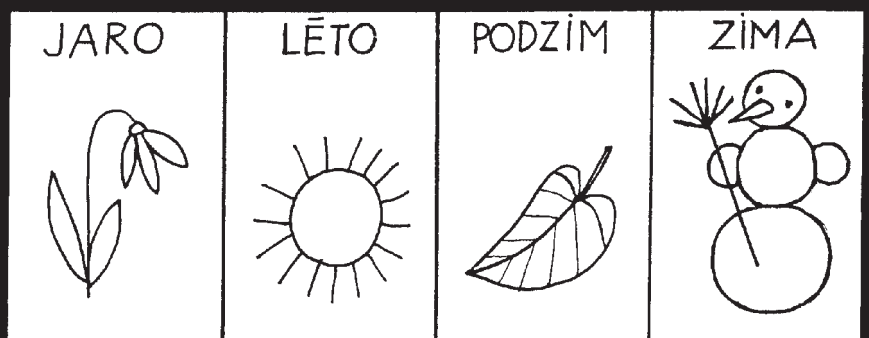
Měli byste chodit do církve, protože to Bohu dělá radost, a jestliže někomu chcete skutečně udělat radost, tak Bohu. Neměli byste vynechat shromáždění a dělat něco, co si myslíte, že je zábavnější – např. chodit na pláž. To je špatné. A mimochodem, slunce se na pláži stejně neukáže dříve než před polednem... Jestliže nevěříte v Boha, budete velmi osamělí, neboť vaši rodiče nemohou chodit všude s vámi – např. kempovat. Avšak Bůh může. Je dobré vědět, že je s vámi, když se bojíte tmy, nebo když neumíte dobře plavat a větší děti vás hodí do skutečně hluboké vody.

Neměli byste však myslet jenom na to, co Bůh může udělat pro vás. Došel jsem k závěru, že je to on, kdo mne sem postavil a může mne kdykoliv vzít zpět, kdy se mu líbí. A to je důvod, proč já věřím v Boha.“ □

Zaznamenal Dwight Nelson

k zamýšlení

KALENDÁŘ 2004



KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní lince 800-105-555. giro

KURZ ZDRAVĚHO VAŘENÍ

9. března	XII. setkání
23. března	XIII. setkání
6. dubna	XIV. setkání
20. dubna	XV. setkání
4. května	XVI. setkání

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

10. března
Poznej svou krávu (aneb Výživa a životní prostředí) (ing. R. Žižka)
17. března
Máte problémy se spánkem? (ing. D. Horeličanová)
24. března
Sedm faktorů dlouhověkosti (R. Uhrin)
31. března
Naděje při artritidě – recepty a ochutnávka (J. Krejzová)
8. dubna (čtvrtek)
Prevence bolestí zad – pár dobrých rad (J. Machač)
15. dubna (čtvrtek)
Chcete posílit imunitu? (s. Jana Konečná)
21. dubna
Výživa a psychika, stres a závislosti (R. Žižka)
28. dubna
Diety? Jezte více a hubněte! (ing. D. Horeličanová)
6. května (čtvrtek)
Víra a důvěra: jak žít lepší život (ThMgr. R. Jonczy)
12. května
Mají se vegetariáni čeho bát? Deficity... (R. Uhrin)

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTVRTEK) V 18,30**

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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. Je naším přáním, aby zpod vašich rukou vycházely chutné pokrmy, které si rychle získají oblibu u všech členů vaší rodiny.

Potřebné suroviny a ingredience zakoupíte v prodejnách zdravé výživy (resp. v prodejnách Country Life).

CIZRNOVÁ POMAZÁNKA S OLIVAMI

1,5 šálku cizrny uvařené na měkko, 15 ks černých vypeckovaných oliv, 2 pl dušené cibule, 3 pl sušeného francouzského droždí, 3 pl lžice olivového oleje, 1,5 čl würlzu, 1/3 šálku vody, 1 čl sójové omáčky shoyu, 3-4 stroužky česneku, šťáva z 1/2 citrónu (1 šálek = 2 dcl)

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na hladko.

Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či dalších ingrediencí.

Natíráme na celozrnný chléb, zdobíme kolečky z nakrájených oliv a zeleninou.

SLADKÁ NUDLOVÁ KAŠE SE SUŠENÝM OVOCEM

8 šálků vody, 1/2 čl soli, 3 šálky celozrnných žitných vlasových nudlí, 1 pl oleje, 1/2 sáčku vanilkového cukru, 3 šálky sójového mléka, 1,5 pl medu, 1 větší hrst sušeného ovoce (ananas, papája, rozinky, banán...), liskové oříšky (na ozdobu), banán (na ozdobu) (1 šálek = 1,4 dcl)

Vařící vodu osolíme, přidáme olej a nudle, které vaříme asi deset minut (téměř do rozvaření).

Přidáme vanilku a sójové mléko a dovaříme do kašovitě konzistence (asi pět minut). Po odstavení zamícháme med a nadrobno nasekané sušené ovoce a necháme dalších pět minut stát.

Podáváme na mělkém talíři ozdobeně na sucho praženými umletými oříšky a banánem.

KAPUSTOVÁ POLÉVKA SE ŠPALDOVÝM KERNOTEM

2 pl slunečnicového oleje, 1 ks cibule, 200-250 g cibule, 1/2 čl drčeného kmínu, 1 pl mleté papriky, 10 šálků vody, 1/2 šálku špaldového kernota, 3 ks brambor, 2 čl würlzu, 2 čl soli, 4-5 stroužků (utřeného) česneku, 1,5 čl majoránky (1 šálek = 1,8 dcl)

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou kapustu a kmín, spolu podusíme a po chvíli zasypeme mletou paprikou, zamícháme a ihned zalijeme.

Přidáme špaldové kernoto a vaříme. Po 15 minutách přidáme na kostky nakrájené brambory a vaříme asi dalších patnáct minut – až do změknutí špaldového kernota.

Nakonec ochutíme (v případě potřeby nebo dle vlastního uvážení zahustíme zašleháním hrubé mouky), necháme projít varem a až do podávání necháme stát pod pokličkou.

Při servírování zdobíme nasekanou petrželovou natí.

ŠPALDOVÝ BULGUR

1 větší cibule, 1 pl oleje, 1,5 šálku špaldového bulguru, 1 čl würlzu, 1 čl soli, 4 šálky vroucí vody, 1/2 čl česnekového prášku (1 šálek = 1,4 dcl)

Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme bulgur, ochutíme a společně osmahneme.

Zalijeme vodou, přidáme česnekový prášek a po zamíchání pod pokličkou dusíme asi 25 minut na mírném plameni (pozor na připálení).

Bulgur po odstavení necháme deset minut dojít pod pokličkou, poté jej opatrně vidličkou rozmícháme.

Bulgur je po udušení a rozmíchání měkký, téměř syplý až mírně kašovitý. Je vhodný jako příloha k zeleninovým a omáčkovitým jídlům, nebo na saláty na studeno v kombinaci se zeleninou a zálivkou.

BRAMBOROVO-SLUNEČNICOVÉ KARBANÁTKY S TOFU

4 středně velké brambory uvařené ve slupce, oloupané a nastrouhané, 1 rozdrčená kostka tofu, 1 větší nakrájená cibule, 2 čl česnekového prášku (nebo čerstvý česnek), 2 čl drčeného kmínu, 2 čl majoránky, 2 pl sójové omáčky, 1/2 šálku slunečnicového semena, 2 čl würlzu, 1/2 čl zázvoru, sůl podle chuti

Všechny suroviny smícháme a prsty prohněteme. Rukama pomaštěnými olejem formujeme ploché šišky a pokládáme na olejem vymaštěný plech. Pečeme ve vyhřáté troubě (30-40 minut).

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

OLIVY – PERLY STŘEDOMOŘÍ

Jestli existuje nějaký strom, který symbolizuje civilizaci Středomoří, tak je to oliva. Její plody anebo jejich olej tvoří součást lidské stravy od nejstarších dob.

Olivy jsou olejnatým ovocem velmi bohatým na kvalitní tuky (vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin) a následně i na kalorie. Jsou známé i množstvím bílkovin s vysokou biologickou hodnotou - obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

Slupka oliv je bohatá na rostlinné barvivo (pigment anthokyanin) a prchavé látky, které dávají olivám jejich jedinečné aroma. Dužina je bohatá na vlákninu a triglyceridy (do 30% hmotnosti). Ty se skládají z jedné molekuly glycerínu a tří molekul mastných kyselin.

Olivy mají významné množství provitaminu A a vitamínu B a E. Z minerálů je nejvíc zastoupen vápník, ale hojně i draslík, železo a fosfor. Zvýšený obsah sodíku v olivách je způsoben solí přidávanou do nálevu, kterou olivy nasáknou.

Nechutenství: Olivy podporují trávicí procesy a chuť do jídla. Dvě až tři olivy jako předkrm zvýší hladinu žaludečních šťáv a zlepší trávení. Obsahují však velmi mnoho vlákniny, proto je musíme dobře rozžvýkat.

Žlučnickové problémy: Olivy a olivový olej působí jako cholagogum, tedy ulehčují vylučování žluči do střeva. Dají se využít při pomalejším vyprazdňování žlučníku a žlučnickové dyspepsii (trávicí problémy způsobené poruchou odtoku žluče). Mohou se, ale opatrně, konzumovat i při cholelitiáze (žlučových kamenech).

Zácpa: Díky obsahu oleje a vlákniny působí olivy jako mírné, ale účinné projadadlo. Patří mezi plody nejbohatší na vlákninu.

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

Přírodní: V přirozeném stavu jsou olivy, zelené i tmavé, tvrdé a hořké. Aby se daly jíst, nechávají se namočené ve vodě, která se každý den vyměňuje, až olivy ztratí svoji trpkost. Tento proces můžeme urychlit, když do slupek oliv uděláme malé zářezy anebo plody roztlučeme.

Zpracované: Aby se tento proces ještě zkrátil, přidává se do vody 10-20 gramů hydroxydu sodného (louh sodný). Pak stačí namočit olivy na 24-36 hodin. Potom se promývají v čisté vodě, která se vyměňuje každé dvě hodiny, a to 3-4krát.

Olivy zbavené hořkosti se naloží do nálevu (20-30 gramů soli na litr vody) společně s aromatickými bylinami: saturejkou, oregánem, tymiánem, bobkovým listem anebo rozmarýnem. Po patnácti dnech jsou olivy připravené ke konzumaci.

Zdroj: 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

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

Jak mi program NEWSTART pomohl zpět ke zdraví

Z dopisu účastnice: „Ve třiceti letech jsem již měla velké zdravotní problémy (první potíže začaly, když mi bylo sedmnáct), které se dále zhoršovaly – páteř, ledviny, klouby. Lékaři prohlašovali, že se můj stav nemůže zlepšit, pouze se může jeho zhoršování zastavit. Denně jsem brala deset různých léků a měla velké bolesti, nemohla jsem spát, ležet, dlouho stát, sedět, nic jsem nezvedla, nic jsem neunesla. Lékaři konstatovali chronický zánět ledvin, chronický ischias, artrózu páteřních obratlů a další poruchy páteře. Začala jsem více cvičit, posilovat svaly (tady pomohla náhoda – denně zahrada, hospodářství, krmení pro rybičky), přestala pít mléko, omezila jsem spotřebu masa. Mohla jsem přestat brát léky a snažila se snášet bolest.“

Před šesti lety jsem začala poznávat program NEWSTART. Po přednáškách Jany Konečné jsem se rozhodla uplatňovat zásady zdravého životního stylu v plném rozsahu. Dnes mě již klouby vůbec nebolí. Zánět ledvin jsem měla naposledy před dvěma lety (dříve třikrát ročně). Mohu dělat všechno: nosit vnoučata, ležet, spát – je to skvělé. Je mi jedenašedesát. Za zlepšení zdraví stojí za to vynaložit trochu více úsilí a něco udělat – pro sebe i pro druhé. Moje zkušenost potvrzuje, že nikdy není pozdě. Zkuste to i vy!“

L. Jobová, Svoboda nad Úpou
A my se k tomuto pozvání připojujeme – mezi další spokojené hosty můžete patřit v roce 2004 i vy! (Upozorňujeme, že na jarní pobyt v hotelu Maxov zbývá posledních patnáct volných míst.)

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechat 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.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí 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. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám 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,- Kč. V chatě Dům SJ v Beskydech: 2 950,- Kč (komfortnější ubytování), resp. 2 650,- Kč. Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '04

- Hotel Maxov (Jizerské hory): 28.3.-4.4. 2004* □
- Dům SJ, Gruň (Beskydy): 23.-30.5. 2004* □
- Hotel Maxov (Jizerské hory): 11.-18.7. 2004* □
- Dům SJ, Gruň (Beskydy): 22.-29.8. 2004* □
- Hotel Maxov (Jizerské hory): 10.-17.10. 2004* □

Jméno a příjmení:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Datum narození:

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

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

KLUBY ZDRAVÍ (KZ)

Zakládání Klubů zdraví pokračuje i v letošním roce na území celé České republiky. Plán s výhledem do roku 2005 naznačuje snahu založit aktivní Klub zdraví v každém okrese republiky.

NOVÝ JIČÍN

Na rohu Havlíčkovy ulice v centru města byla začátkem února znovuotevřena prodejna zdravé výživy (Country Life partner) a vegetariánská restaurace. U příležitosti jejího rozběhu se majitelé rozhodli založit také Klub zdraví.

Po odvysílání televizního šotu, který běžel tři dny před akcí několikrát denně, se očekával velký zájem. Lektor však nakonec přednášel pro dva účastníky, kteří o reklamě v televizi ani nevěděli! Další den však již přišlo šestkrát více a poslední den dokonce osmkrát více zájemců než první den. Pozitivně a zdravě naladěni účastníci po každé přednášce zhlédli na videu kurz zdravého vaření; na závěr se jim pak dostalo ochutnávky zdravých specialit nově vzniklé restaurace.

LITOMYŠL

17. února se stala Městská knihovna v Litomyšli místem jednoho z pravidelných setkání místního Klubu zdraví. Hostem byl tentokrát lektor (a zakladatel Klubu zdraví) z pražské společnosti Country Life Roman Uhrin, který ve své přednášce na téma „Jídlo jako lék“ představil ohromnou ozdravnou sílu antioxidantů a fyto-látek v jednotlivých potravinách rostlinného původu. Mezi účastníky byli také pracovníci kabelové televize, kterým Roman Uhrin poskytl rozhovor o Klubech zdraví v České republice a kteří celou akci zdokumentovali.

VYSOKÉ MÝTO

Po skončení přednášky v Litomyšli se organizátoři přesunuli do blízkého Vysokého Mýta. Za účasti asi šedesáti zájemců o zdraví zde prožili zajímavý večer, plný nejen informací a rad ze strany lektora, ale také zkušeností účastníků.

Mimořádně bohatá ochutnávka (asi 15-20 receptů) trvala skoro celou hodinu. Mnohé z receptů byly tak vydařené, že s prázdnou (by) neodešli ani zapísaňlí „masožrouti“. Dostatečným důkazem byly prázdné talíře a rozebrané recepty.

KLATOVY

Koncem ledna se uskutečnilo první setkání organizačního týmu, jehož úkolem je vypracovat program místního Klubu zdraví. O jeho aktivitách budeme informovat na webových stránkách www.klubyzdрави.cz, kde se můžete dočíst i o mnoha dalších probíhajících či plánovaných aktivitách Klubů zdraví v České republice.

Bližší informace o činnosti KZ můžete získat na bezplatné informační lince 800-105-555. Tato linka je provozována Po-Čt: 9-16 hodin, Pá: 9-12 hodin.

Roman Uhrin, koordinátor činnosti KZ

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

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

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

Řadu z nich lze snadno pěstovat za oknem. Nové chutě ve vaší kuchyni!

BAZALKA

Jednoletá bylina z čeledi hluchavkovitých. Lze ji pěstovat v květináči za oknem. Od června také na zahrádce. Je nepostradatelná v italské kuchyni do rajčatových pokrmů, vynikající do salátů. Ve Francii je součástí omáček. Nehodí s k bramborám. Používá se čerstvá, ale usušená má výraznější aroma. Doplní se s olivami, česnekem nebo saturejkou.

Bazalka uklidňuje, působí proti depresím, mentální vyčerpanosti, úzkosti a nespavosti. Pomáhá při žaludečních potížích a menstruačních bolestech.

BRUTNÁK

Jednoletá bylina z čeledi brutnákovitých. Pěstuje se snadno ze semene. Pro spotřebu čerstvých lístků se vysazuje přímo na záhon od března do srpna. Sbírají se mladé čerstvé listy, popřípadě stonky s poupaty. Používají se do okurkových salátů, zeleninových směsí, tofu pomazánek, bylinkového másla. Kombinuje se s koprem a cibulí. Jako čaj se používá proti revmatismu a zánětu močových cest.

DOBROMYSL (OREGANO)

Vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých. Lze pěstovat na celoročně na zahrádce. Sbírá se horní část stonku s listy a květem. Používá se k přípravě jídel ze žampionů, na pizzu, do polévky, k cukinám, do nádivek. Vhodná kombinace je s majoránkou, bazalkou či saturejkou.

Dobromysl navozuje dobrou náladu, uvolňuje. Jako čaj snižuje horečku, zmírňuje kašel a nachlazení.

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 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2004) – 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