ČÍSLO 4 / ČERVENEC - SRPEN 2001 ROČNÍK VII / 22 Kč

prameny ZDRAVÍ

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

JAK HUBNOUT BEZ HLADU...

Hlad je jedním z našich nejsilnějších pudů; zajišťuje jak naše osobní přežití, tak přežití lidské rasy jako takové. Máte-li snad nějaké pochyby o intenzitě tohoto pudu, zkuste pouhé dva dny nejíst a pít během této doby jenom vodu. Asi rychle zapomenete na své finanční, rodinné i pracovní problémy. Zůstane vám jenom jediná myšlenka: jídlo! (Nezkoušejte to, jste-li nemocní anebo užíváte-li léky.)

Proč bychom měli tloustnout v důsledku uspokojování našeho pocitu hladu? Tímto pudem jsme jistě nebyli vybaveni, abychom měli problémy se zdravím a s nadváhou. Mohli bychom položit jednu rozumnou otázku: Byly snad, možná v důsledku nějaké chyby, naše žaludky stvořeny příliš velké, takže když je naplníme, přijmeme příliš mnoho kalorií? K takovým chybám v přírodě nedochází. Tou nejro-

Z OBSAHU:

HYPERTENZE 3
SŮL A ZDRAVÍ.....4
JAK LÉPE DÝCHAT 6
BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ 6
VEJCE JEN PRO STREJCE 9
BSE: PLANÝ POPLACH?.....10
USNADNIT SI ŽIVOT 12
OSLÍČKU, OTŘES SE!.....16
MANŽELSTVÍ Z RÁJE.....18
RECEPTY: PŠENICE, AGAR..20

PROGRAM NEWSTART '01 – VYDEJTE SE NA CESTU K ÚPLNÉMU ZDRAVÍ!

poradna zdravé výživy • mýty a omyly
zdraví a nemoc • přírodní léčebné prostředky
životní styl • ekologie • děti a rodiče
vztahy a komunikace • duchovní zamyšlení
produkty a recepty • přednášky a semináře

PŘÍKLADY KALORICKÝCH KONCENTRACÍ POTRAVIN

Rostlinné potraviny	*kcal/g*
Rostlinný olej	*9,0*
Mandle	*6,0*
Arašídové máslo	*5,8*
Arašídy	*5,8*
Zálivka na salát	*5,5*
Bramborové chipsy	*5,4*
Cukr	*4,0*
Whisky	*3,0*
Med	*3,0*
Rozinky	*3,0*
Sušené meruňky	*2,7*
Sušená jablka	*2,7*
Melasa	*2,4*
Celozrnný chléb	*2,4*
Avokádo	*1,7*
Tempeh	*1,5*
Sójové boby	*1,3*
Fazole ledvina	*1,2*
Hrách	*1,2*
Rýže natural	*1,2*
Špagety	*1,1*
Bílá rýže	*1,1*
Fazole lima	*1,1*
Banány	*0,9*
Kukuřice	*0,8*
Tofu	*0,7*
Ovesné vločky	*0,6*
Brambory	*0,6*
Jablka	*0,6*
Víno	*0,5*
Meruňky	*0,5*
Pomeranče	*0,5*
Pivo	*0,5*
Cibule	*0,4*
Mrkev	*0,4*
Květák	*0,3*
Tykev	*0,3*
Chřest	*0,3*
Špenát	*0,2*
Rajčata	*0,2*
Hlávkový salát	*0,2*
Baklažán, lilek	*0,2*

Živočišné potraviny	*kcal/g*
Sádlo	*9,0*
Máslo	*7,2*
Majonéza	*7,2*
Slanina	*6,0*
Kakao	*5,4*
Hovězí steak	*4,7*
Salám	*4,5*
Sýr čedar	*4,0*
Hamburger	*2,9*
Krůta	*2,6*
Makrela	*1,9*
Vejce	*1,6*
Tuňák ve vodě	*1,3*
Mléko plnotučné (3,5%)	*0,6*

zumnější odpovědí je, že naše žaludky prostě nejsou připravené na trávení jídel s vysokým obsahem kalorií, které lidé žijící v rozvinutých zemích (jako jsme my) obvykle konzumují.

Žaludku člověka nejlépe svědčí strava sestávající ze škrobů, z komplexních uhlohydrátů; řada z nás však špatně rozumí tomu, jaké výživové hodnoty tyto potraviny s relativně nízkým obsahem kalorií mají. Většina lidí ve skutečnosti věří tomu, že po škrobech se tloustne. Můžeme často vidět, jak lidé při obědě nechávají rýži či brambory, protože „si hlídají váhu". Většina lidí na celém světě se však živí právě těmi potravinami, kterým my se vyhýbáme. Například Číňané a jiní Asiaté konzumují velká množství rýže – a přitom zůstávají po celý život štíhlí.

Již krátký pohled na tabulku obsahu kalorií u různých potravin nám pomůže pochopit, proč zůstávají lidí na stravě založené na škrobech obvykle tak hubení. Šálek vařené rýže (150 gramů) obsahuje 178 kalorií, což znamená, že jeden gram rýže obsahuje pouze asi 1,2 kalorie. To je přibližně třetina oproti stejnému množství hovězího masa (3,9 kalorií na gram) nebo sýra (4,0 kalorií na gram).

Vynikající potravinou, která nám může pomoci dosáhnout rychlé ztráty nadváhy, jsou brambory, které obsahují 0,6 kalorií na gram neboli asi 85 kalorií na jednu velkou bramboru. Průměrně fyzicky aktivní mladý muž spálí 3 000 kalorií za den. Aby si udržel svou váhu, musí sníst 35 velkých brambor anebo 17 šálků rýže denně. Zkonzumování všech těchto brambor nebo takového množství rýže je jistě poměrně časově náročným, nikoliv však nemožným úkolem.

V rozvinutých zemích jsou lidé obézní, protože jedí příliš málo škrobů. Místo toho konzumují většinou tuky a oleje s velkou koncentrací kalorií, a to v podobě masa, mléka, sýrů a rostlinných olejů. Kdyby se podařilo vymýtit mýtus o tom, že ze škrobů se přibývá na váze, znamenalo by to rychlé a dramatické zlepšení vzhledu i zdraví lidí žijících v západních zemích.

Potraviny se skládají z pěti hlavních součástí:

Tuky, 9 kalorií na gram váhy.

Bílkoviny, 4 kalorie na gram.

Uhlohydráty, 4 kalorie na gram.

Voda, 0 kalorií na gram.

Vláknina, 0 kalorií na gram.

Zastoupení těchto pěti složek určuje množství kalorií, které konkrétní jídlo obsahuje. Např. brambory obsahují hlavně uhlohydráty (4 kalorie na gram), vlákninu (0 kalorií na gram) a vodu (0 kalorií na gram), takže výsledkem je kalorická koncentrace 0,6 kalorií na gram.

Protože většina druhů masa, mléčných výrobků a olejů obsahuje koncentrované kalorie, je prakticky nemožné, abychom je konzumovali bez toho, že by došlo k nadbytku zkonzumovaných kalorií, dříve než jsou naše žaludky zaplněné a náš hlad utišen. Na druhé straně obiloviny, zelenina a ovoce zaplní rychle žaludek a přitom dodají menší množství kalorií. Potraviny, které jsou méně kaloricky koncentrované, jíme déle; když se porovnávali lidé konzumující různé druhy potravin, zjistilo se, že ti z nich, kteří jedli kaloricky koncentrované potraviny, přijali denně dvakrát tolik kalorií – aby uspokojili svůj hlad.

Hlad je utišen, když je zaplněn žaludek. Škroboviny, zelenina a ovoce to učiní s nižší dávkou kalorií než maso, sýry a oleje. Nápoje sestávají většinou z vody, která se rychle vstřebá a hlad se tak může rychle vrátit.

Kombinace obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce nabízejí neomezené množství variant pokrmů, které si můžete užívat. Porovnejte např. jenom barevnost tzv. bohaté západní stravy s barvami stravy založené na škrobovinách. Většina masa, mléčných výrobků a rafinovaných potravin má bílou, žlutou nebo hnědou barvu. Aby získal nezajímavý talíř se steakem a smaženými hranolky barvu, přidává se často malý kousek natě petržele nebo proužek rajčete. Porovnejte si to s mnoha odstíny růžové, červené, oranžové, žluté, zelené a hnědé, které dávají škroboviny, zelenina a ovoce. Barva je ovšem jenom jednou z výhod tohoto kvalitnějšího jídelníčku – a když si jednou na tyto pokrmy zvyknete, rychle si je oblíbíte.

Hlavní funkcí potravy je poskytovat kalorie na to, abychom měli dostatek energie k našim každodenním aktivitám. Komplexní uhlohydráty, které se nacházejí ve škrobovinách, zelenině a ovoci, jsou tím nejúčinnějším a nejbezpečnějším zdrojem kalorií pro naše tělo.

V těchto potravinách jsou přirozeně přítomny i ty výživné složky, které napomáhají léčivým procesům našeho těla a udržují naše optimální zdraví. Tyto potraviny obsahují právě taková množství bílkovin (aminokyselin), esenciálních tuků, vlákniny, vitamínů, minerálů a dalších živin, které nám umožní, abychom fungovali co nejlépe. Stejně důležité je, že dobře sestavená strava sestávající ze škrobovin, zeleniny a ovoce, neobsahuje nadbytek cholesterolu, tuku, bílkovin, jednoduchých cukrů, soli a dalších látek, které mohou být pro naše tělo přítěží a způsobit, že naše zdraví se začne zhoršovat. ❑

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Plan". Dr. McDougall působí v kalifornské St. Helena Hospital, má vlastní rozhlasový program, často vystupuje v TV...

HYPERTENZE

Hypertenze je hlavním rizikovým faktorem při postižení mozkovou mrtvicí. Je rovněž jedním ze tří hlavních rizikových faktorů při vzniku infarktu myokardu a srdečně cévních chorob.

U pacientů s tlakem vyšším než 160/95 torrů je třikrát vyšší riziko infarktu myokardu a až dvacetkrát vyšší rizika mozkové mrtvice než u lidí s normálním krevním tlakem. Vysoký krevní tlak tedy úzce souvisí s dvěma velkými skupinami příčin úmrtí – mozkovou mrtvicí a infarktem srdečního svalu.

Hypertenze postihuje častěji ženy, ale vážnější průběh má u mužů. Nejčastěji se objevuje ve středním věku, ale stále více jsou touto nemocí postiženi mladí lidé a dokonce i děti.

Častěji jsou rovněž postiženi lidé s nadváhou, vysokým příjmem sodíku (např. v podobě kuchyňské soli) a vysokým příjmem kalorií.

Pacienti buď nemusí mít žádné problémy, nebo se vysoký krevní tlak může projevovat různými poruchami vidění, rovnováhy, závratěmi, hučením v uších, bolestmi hlavy nebo dýchavičností.

LÉČBA

1. Prvním nutným opatřením je snížit příjem sodíku. Jen dlouhodobé snížení přináší příznivé výsledky. Někteří lidé jsou na sůl dokonce alergičtí, většina však konzumuje třikrát až čtyřikrát více soli, než je žádoucí.

Sodík se více způsoby uplatňuje při vzniku vysokého krevního tlaku. Při nadměrném příjmu je jednoznačně považován za příčinu hypertenze č. 1. Dr. Lewis Dahl radí snížení příjmu soli pod 1 gram. (U nás se spotřeba odhaduje asi na 10-14 gramů na den!) Zde jsou další rady a doporučení dr. Dahla:

Nepřidávejte sůl do jídla (zelenina má přirozeně vysoký obsah všech solí – je pouze nutné zvolit vhodný způsob úpravy) před a během vaření.

Nedávejte na stůl solničku. (Stovky lidí berou sůl automaticky, aniž by jídlo předem ochutnali.)

Ze svého jídelníčku vylučte všechny mléčné výrobky; jsou obvykle přesolené (to se týká zvláště všech druhů sýrů).

Všechny druhy zpracovaného masa (konzervy, salámy, párky, uzeniny) obsahují velké množství soli. (Také příprava masa doma si vyžaduje velké dávky soli – jinak je maso bez chuti.) Proto doporučuji vyškrtnout maso a masné výrobky z jídelníčku.

Nepoužívejte konzervárensky zpracovanou zeleninu pro enormně vysoký obsah soli. Používejte jen doma konzervovanou zeleninu.

Omezte také všechny chemické látky obsahující sodík (glutaman sodný – konzervační látka všech polévek „v pytlíku“, veget apod.).

Nekonzumujte solené krekery, chipsy, ořechy atd. Tím, že omezíte solení, snížíte také pravděpodobnost onemocnění rakovinou žaludku.

2. Nadváha má přímou souvislost s rozvojem hypertenze, a proto doporučuji snížit hmotnost na přiměřenou hodnotu.

3. Vyhýbejte se stresovým situacím, strachu, závisti, hněvu, bolesti apod. – zvyšují krevní tlak.

4. Omezte konzumaci veškerých tuků v potravě (včetně margarínu, majonézy, pekárenských a cukrářských výrobků, čokolády, olejů, másla, smetany).

5. Nadměrné užívání cukru může být rovněž jednou z příčin vysokého krevního tlaku (např. podle pokusů na *Louisiana State Medical School* v USA). Vyhýbejte se proto příliš sladkým jídlům, zákuskům a nadměrnému slazení nápojů.

6. Doporučuji rostlinnou stravu – zeleninu, ovoce, luštěniny, obilniny – pro velký obsah vlákniny, vitaminů a minerálů. Je spojena s menším výskytem nejen hypertenze, ale rovněž cukrovky, rakoviny plic, tlustého střeva, hrtanu a žaludku.

7. Dostatečný příjem vápníku chrání před vznikem hypertenze. Zdrojem vápníku je tmavě zelená listová zelenina, sója, mrkev, petržel, sušené fíky, mandle. (Všechny tyto rostlinné zdroje mají bohatší obsah vápníku než mléko.)

8. Velký význam má také dostatečný příjem draslíku, kterého je v naší rafinované a masité stravě málo. Draslík je jakýmsi protipólem sodíku. Při jeho nedostatku organismus hromadí sodík, a ten je nebezpečný. Při dostatečném příjmu draslíku je sodík vyplavován.

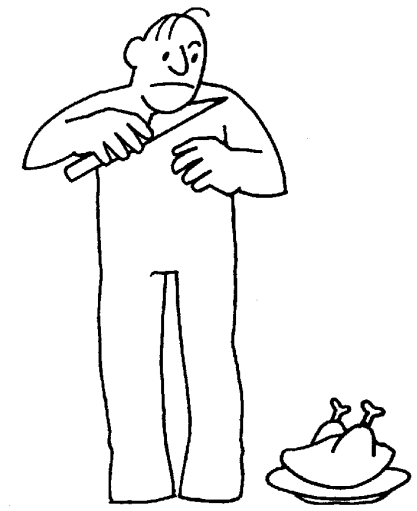
Je tedy nezbytné, aby vaše strava obsahovala více draslíku. Výborným zdrojem je sójová mouka, sušené droždí, sušené meruňky, petržel, pšeničné otruby, mandle, rozinky, švestky, datle, rybíz, brambory, špenát, žampiony, vlašské ořechy, ovesné vločky, celozrnná mouka, banány, květák atd.

Dbejte však, abyste nesprávným vařením draslík nevyplavili a s vodou neodstranili. Proto se doporučuje všechny druhy zeleniny (včetně brambor) vařit ve slupce v malém množství vody.

Draslík je potřebný také proto, že přímo působí na cévy: roztahuje je, a tak snižuje krevní tlak.

9. Dbáme na to, aby snídaně byla kvalitní. Vyhněme se (platí zvlášť pro děti) pojídání solených krekerů, tyčinek apod.

10. Vegetariáni mají prokazatelně nižší krevní tlak, což je výhodou především v pokročilejším věku. Je dokázáno, že zvláště vepřové maso zvyšuje krevní tlak.



VŠECHNY DRUHY ZPRACOVANÉHO MASA (KONZERVY, SALÁMY, PÁRKY, UZENINY) OBSAHUJÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ SOLI. (TAKÉ PŘÍPRAVA MASA DOMA SI VYŽADUJE VELKÉ DÁVKY SOLI – JINAK JE MASO BEZ CHUTI.) VYŠKRTNĚTE I PROTO MASNÉ VÝROBKY Z JÍDELNÍČKU.

11. Česnek je snadno dostupný a spolehlivý lék snižující krevní tlak. Pravidelné užívání česneku (1-2 střední stroužky denně po dobu 2-3 týdnů s 5-7 denní přestávkou) přináší výrazné a často naprosto uspokojivé snížení krevního tlaku. Česnek působí tak, že roztahuje cévy a snižuje tlak svalového stahu srdce a zřejmě snižuje i frekvenci srdečního tepu.

12. Vhodné oblékání je důležitou součástí léčby. Při podchlazení bylo zaznamenáno zvýšení systolického tlaku. Udržujte stejnou teplotu těla i končetin.

13. Opalování snižuje krevní tlak. Maximálního efektu se dosáhne asi čtyřiadvacet hodin po opalování a účinky přetrvávají ještě několik dní. Předcházejte spálení pokožky.

14. Vyvarujte se kávy, všech kofeinových nápojů a alkoholu. Zvyšují krevní tlak.

15. Systolický i diastolický tlak je prokazatelně nižší u lidí náboženský založených.

16. Úprava stravy a životosprávy je velmi důležitá. Snižuje požadavky na množství léků, může dokonce nezbytnost užívat léky úplně vyloučit. Všechny farmaceutické přípravky mají sice efekt, ale také nežádoucí vedlejší účinky. ❑

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Knihu, kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion, lze zakoupit v prodejně Country Life, Melantrichova.

poradna zdravé výživy

SŮL A ZDRAVÍ

Podle většiny odborníků není přidávání soli k běžně používaným potravinám vůbec nutné. Sůl je obsažena v rostlinách a plodinách ve své přirozené formě v dostatečném množství. Máme spolehlivé údaje o primitivních kmenech lidí, kteří sůl nepoužívají a nepociťují žádný její nedostatek.

I některé národy ve starověku sůl vůbec neužívaly. Například v sanskrtu pro ni ani neexistuje žádné slovo. Postupem doby si však člověk na užívání soli stále více zvykal a již ve starém Řecku byla sůl tak oblíbená, že se pro ni vedly i války a ve formě soli byla někdy vyplácena vojákům i jejich mzda.

Chuť na sůl může být velmi silná. Dokonce i zvířata jsou ochotna za solí putovat velmi daleko. V žádném případě to však neznamená, že pro ni mají vrozenou potřebu. Většina volně žijících i doma chovaných zvířat může žít dobře bez jakékoli přidávané soli.

Z hlediska fyziologie tedy sůl nutná není. Jak však uvidíme dále, život člověka v moderní civilizaci, za podmínek, které jsou dost vzdáleny původním přírodním podmínkám, jej staví do situací, kdy může být uvědomělé užívání soli někdy výhodné.

Fyzické účinky soli na organismus

Na Dálném Východě užívají sůl ke stimulaci aktivity. Sůl ovlivňuje ledviny a metabolismus vody v organismu (velké množství soli však ledviny naopak poškozuje). Pomáhá očišťovat organismus od toxických látek. Malé množství soli může být tedy užitečné při užívání málo kvalitních potravin a nesprávných kombinací potravin. Moderní fyziologie ukázala, že přiměřené množství soli podporuje vstřebávání důležitých živin z potravy, zatímco její nadbytek naopak jejich plnému využití zabraňuje – zapříčiňuje například ztráty vápníku.

Důležitou vlastností soli je její schopnost alkalizovat. Překyselení organismu je průvodním znakem mnoha onemocnění. Základní potraviny, nutné ke tvorbě tělesných tkání, jako jsou obiloviny, luštěniny (ale i maso), jsou kyselinotvorné.

Sůl působí dále i na hospodaření s teplem v organismu. Lidé dostatečně citliví na působení potravy obvykle vyžadují více soli v zimě než v létě. Šerpové, kteří nosí zásoby horolezcům v Himalájích, chodí většinu cesty bosí. Jako jídlo pro sebe si nosí jenom obiloviny, sůl a občas trochu zeleniny.

Proč sůl nadužíváme?

Většina současných doporučení pro příjem soli se pohybuje kolem (maximálně) tří gramů za den, zatímco běžně jí spotřebujeme až patnáct gramů. Lze se domnívat, že k tomuto nadužívání vedou účinky soli na fyziologii (i psychiku), kterými se lidé podvědomě snaží kompenzovat nepříznivé vlivy, které s sebou přináší život v současné společnosti.

1. Deficit minerálů v potravě

Neuvážené hospodaření s půdou a rozsáhlá chemizace zapříčinily markantní úbytek minerálních látek v půdě. A nejsou-li minerální látky v půdě, nemohou

být ani v plodinách, které jsou na ní vypěstovány. Je docela dobře možné, že k touze po soli přispívá potřeba doplnit minerální látky, které v chemicky pěstovaných potravinách scházejí.

2. Užívání rafinované soli

Kuchyňská sůl je většinou vysoce čištěný produkt. V procesu čištění byla původní sůl zbavena asi šedesáti stopových minerálních látek, které tělo nutně ke své funkci potřebuje. Nerafinovaná mořská sůl obsahuje pouze 75% chloridu sodného a zbylých 23% připadá na jiné minerály. Rafinovaná kuchyňská sůl je však téměř 99% chlorid sodný – a ostatní minerály v ní zcela chybějí.

Možná, že k nadužívání soli tedy přispívá také nutkání doplnit tyto potřebné minerály větším množstvím té soli, která je k dispozici. Ve prospěch této domněnky mluví také fakt, že potřeba soli se podstatně sníží, užívá-li člověk po několik týdnů mořskou nerafinovanou sůl.

Pravá (nerafinovaná) mořská sůl je lehce našedlá. Bílé produkty, běžně označované jako „mořská sůl“, jsou již čištěné. Nerafinovanou mořskou sůl dodává v současné době na náš trh Country Life, a to jednak v hrubší formě, jednak ve formě jemnější. V hrubší formě bývá sůl obvykle vlhčí a je výhodné ji vysušit a rozmělnit.

Nemáme-li k dispozici dostatečně kvalitní nerafinovanou mořskou sůl, můžeme užívat alespoň tu částečně rafinovanou, současně však doplňovat stravu pravidelným užíváním mořských řas, které nám mohou potřebné minerální látky z moře také dobře doplnit.

3. Alkalizující účinky soli

Většina průmyslově zpracovaných potravin a toxických látek v potravinách má kyselinotvorný účinek na organismus. Protože sůl alkalizuje, lidé, jejichž organismus je překyselený, pociťují potřebu užívat ji ve zvýšeném množství. Tato vlastnost soli může být další příčinou, proč lidé tolik solí například maso – maso totiž lidský organismus silně překyseluje. Solení masa, které samotné ve svém přirozeném stavu má již soli dostatek, vede samozřejmě k nadbytku sodíku v těle.

Nerovnováha chemických procesů v organismu

Metabolismus sodíku v těle je úzce svázán s metabolismem draslíku a neuvážlivé hospodaření se solí tak může rovnováhu draslíku vážně ohrozit.

Draslík je minerál, který přirozeně vyrovnává metabolické účinky sodíku. Draslík je přítomen uvnitř buněk, zatímco sodík je v mezibuněčné tekutině. Je-li poměr sodíku a draslíku vyvážený, voda v těle a acidobazická rovnováha jsou vyrovnané, svaly a nervy fungují přiměřeně. Je-li draslíku méně, než by odpovídalo rovnováze, nervosvalové funkce se zhoršují, tělo je oslabené, svaly ztrácejí svůj tonus, reakce se horší. Opačný stav – nadbytek draslíku – je vzácný a známe jej pouze u některých frutariánů (jejichž jídlo se skládá výhradně z plodů) nebo u lidí na dietě s nízkým obsahem sodíku.

Protože sodík bývá obvykle v nadbytku, chová se draslík jako lék. Například v případě vysokého krevního tlaku, způsobeného nadbytkem soli, se užívá draslík při současném omezení soli. K dosažení rovnováhy však mohou být použity též všech-

ny potraviny bohaté na draslík.

Velké množství draslíku obsahuje každá zelenina (obzvláště zelená listová), brambory se slupkou, sójové produkty, jáhly a ostatní obiloviny, luštěniny. Taktéž banány a ostatní ovoce. Ve skutečnosti téměř všechny nezpracované rostlinné (i živočišné) potraviny mají podstatně více draslíku než sodíku. Obiloviny, luštěniny a zelenina obsahují obvykle desetkrát až několiksetkrát více draslíku než sodíku.

V důsledku užívání příliš zpracovaných potravin má však člověk ve své potravě obvykle draslíku nedostatek. Například v procesu zpracování pšenice na bílou mouku se ztrácí 75% draslíku. Názorný je též příklad zpracování čerstvého hrášku: 100 g čerstvého hrášku obsahuje 316 mg draslíku a pouze 2 mg sodíku. Když se však tento hrášek konzervuje, v procesu zpracování se přidává sůl a obsah sodíku vzroste až na 236 mg, zatímco obsah draslíku poklesne na 96 mg.

Čerstvé ovoce a zelenina obsahují mnoho draslíku a obvykle málo sodíku. Například středně velké jablko obsahuje přes 100 mg draslíku a jenom 1 mg sodíku. Půl šálku napařované brokolice obsahuje 250 mg draslíku a 1 mg sodíku. Další potraviny s vysokým obsahem draslíku jsou například grapefruity, banány, pomeranče, špenát, hlávkový salát.

Často se solí nejenom maso, ale i zelenina a zeleninové saláty, takže převrácený poměr draslíku a sodíku je téměř v každém jídle.

Alkohol, káva a rafinovaný cukr neobsahují téměř žádný draslík a naopak zásoby draslíku v těle odčerpávají.

Podle konvenční medicíny si tělo bere sodík i draslík z potravy v množstvích, která potřebuje, a nadbytek – zejména sodíku – vyloučí. Zdá se však, že sodík a draslík se chovají v těle podobně jako vápník a hořčík, nebo zinek a měď, to znamená, že nadbytek jednoho prvku v této dvojici zapříčiňuje snížení obsahu druhého.

Ke koncentraci draslíku uvnitř buněk dochází až u vyšších forem živých organismů. Život nižších organismů v mořích se zakládá na jednodušších biochemických procesech (jako je fermentace), které probíhají za nepřítomnosti kyslíku. Známe kmen baktérií, který přechází na bezkyslíkový metabolismus, když se v prostředí zvýší koncentrace sodíku, a zpět na funkce vyžadující kyslík, když se koncentrace sodíku opět sníží. Zdá se tedy, že snížením obsahu draslíku přecházejí buňky na funkce, typické pro méně vyvinuté organismy.

Je docela dobře možné, že převaha sodíku nad draslíkem v organismu má co dělat i se vznikem rakoviny, při níž také přecházejí buňky na anaerobní a primitivnější funkce. Dietolog Max Gerson, který léčil úspěšně mnohé formy rakoviny pomocí výživy, ukázal, že nádory ustupují při zvýšení obsahu draslíku a snížení obsahu sodíku v jídle. Užívání potravin s vyváženým obsahem draslíku a sodíku je tedy při rakovině, ale zřejmě i při jiných onemocněních, mimořádně důležité.

Sůl a vysoký krevní tlak

Podle mnohých lékařských autorit je chuť na slané způsobena ranými návyky z dětství a nemá nic společného se skutečnými potřebami organismu. Velký příjem soli v dětství a mládí může být příčinou pozdějšího vzniku vysokého krevního tlaku.

Výzkumem různých etnických skupin lidí ve světě se ukázalo, že v některých společenstvích je vysoký krevní tlak téměř neznámým jevem. Tito lidé, kteří dosud nepřijali západní způsoby života, užívají ve svém jídle jen asi 0,5 gramů soli denně, nebo ještě méně. U těchto lidí se krevní tlak ve vyšším věku často spíše snižuje, na rozdíl od lidí západních, u kterých stoupá.

Přímou souvislost mezi solí a krevním tlakem ukazují též studie obyvatel Šalamounových ostrovů, kteří si do značné míry uchovali svůj přirozený způsob života. Z těchto lidí upoutal odborníky kmen Lao, jehož příslušníci, ačkoli si také ještě udržovali svůj tradiční způsob života a výživy, trpěli častým výskytem vysokého krevního tlaku u obou pohlaví, a to v jakémkoli věku. Při rozboru jejich stravování vyšlo najevo, že jako jediní ze všech kmenů si připravovali zeleninu dlouhým vařením v mořské vodě a přijímali tak v jídle 15-20 gramů sodíku denně.

Zdá se tedy, že v oblastech, kde se vysoký krevní tlak nevyskytuje, lidé bez výjimky svá jídla málo solí.

Mnoho lékařů zastává názor, že omezení soli je nejlepším způsobem léčení vysokého krevního tlaku. Prevence je ovšem mnohem lepší než léčení. K dostatečné prevenci vysokého krevního tlaku stačí podstatně menší omezení příjmu soli než při jeho léčení. Proto se vyplatí užívat sůl v rozumné míře, a to již od dětství či mládí.

Postupně k přiměřenému užívání

Potřeba soli se může u různých lidí výrazně lišit. Záleží na konstituci, způsobu života i myšlení, na celkové skladbě jídelníčku, množství fyzické aktivity, na klimatických poměrech a počasí.

Potíž je v tom, že v případě soli se nemůžeme dostatečně spoléhat na naše chuťové pohárky – na slanou chuť jsme si totiž již příliš navykli. Dobrým měřítkem jsou ony tři gramy denně, které v naprosté většině případů postačí a které bychom se měli snažit nepřekračovat.

Je-li sůl do potravin zabudována procesem vaření, je jí k uspokojení chuti potřeba méně, než je-li jídlo dosolováno až dodatečně. Přisolování volnou solí není vůbec možné doporučit: sůl, jež není v jídle vázaná procesem zpracování, se uvolňuje do organismu příliš nárazově. Ani použití sójové omáčky k dodatečnému přisolení není správné – i ta by měla být do jídla zapracována vařením.

K dochucení jídla na stole je možné použít gomasio – přípravek, který je nepostradatelný v makrobiotické kuchyni. Jedná se o pražený sezam, stlučený dohromady se solí v poměru asi 1:12. Sůl je zde vlastně již na tuk vázaná a uvolňuje se do organismu daleko pomaleji. Kromě osolení dodá gomasio jídlu i příjemnou hořkou chuť, kterou organismus též potřebuje a bez níž by nebyl chuťový zážitek z jídla úplný.

V každém případě by však jídlo nemělo chutnat slaně, neboť tehdy je již přesolené. Většina průmyslově zpracovaných potravin obsahuje soli příliš. Dokonce i většina kuchařských receptů předepisuje soli příliš mnoho.

Rozhodně se tedy vyhneme rafinované soli a budeme používat jenom sůl mořskou.

Často také není nutné mnoho solit, jeli použito vhodné koření. Snažme se používat co nejvíce kuchyňské bylinky, jako třeba majoránku, dobromysl, bazalku, mateřídoušku, tymián, libeček a mnoho dalších, které již samotné jsou schopny dodat jídlu výraznou, přitažlivou chuť. ❑

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9-20.30
v pátek 9-18
(v sobotu zavřeno)

Autor tohoto článku, Tomáš Štanzel, vystudoval VŠCHT, později Filmovou a televizní fakultu AMU, obor umělecká fotografie. Zabývá se fotografickou, novinářskou, publicistickou a překladatelskou činností. K zájmu o stravu jej přivedla zejména nutnost řešit vlastní zdravotní situaci. Napsal mj. knihu „Strava a vědomí“.

LÉPE DÝCHAT I DRŽET TĚLO

Jak dýcháte v klidu? Povrchně, středně nebo hluboce? Hvízdá vám v plicích? Všímejte si pohybů horní části prsou, dolní části hrudního koše a břicha. Co se stane, když se nadechnete? Co se stane při výdechu? Při správném dýchání by neměly být viditelné žádné pohyby prsou. Břišní stěna by měla při nádechu stoupnout a při výdechu klesnout.

Pozorujte se dále. Po obvyklém nadechnutí zadržte svůj dech asi na sekundu. Teď se hlouběji nadechněte a naplňte plíce. Množství vzduchu vdechnutého při druhém nádechu je označováno jako *dechová rezerva*. Pravděpodobně ho bude více, než kolik vdechnete při normálním nádechu. Po několika normálních dýchacích cyklech znovu zadržte dech, tentokrát po výdechu. Nyní budete nuceně vytlačovat vzduch z plic tak, že se předkloníte, zatáhnete břišní svaly, rukama zatlačíte spodní část hrudního koše dovnitř a nakonec zakašlete. Vzduch vydechnutý při nuceném výdechu se nazývá *funkční reziduální kapacita* nebo doplňkový vzduch. Zřejmě ho bude také více, než kolik obvykle vydechnete.

Když jste si takto v duchu utřídili své dýchací návyky, můžete přejít k prvnímu cvičení lepšího dýchání. Jako u každého kondičního cvičení, tak i při tomto a dalších dýchacích cvičeních byste se měli držet rad svého lékaře.

NAPÍNACÍ CVIČENÍ

Toto cvičení je zaměřeno především na rozvoj hrudních dýchacích svalů.

Jako každé dýchací cvičení, i toto vám dodá energii, ale má i další příznivé účinky: snižuje nervozitu, uvolňuje hrudní dýchací svaly, projasňuje myšlení. Jeho výhodou je i to, že je možné jej uskutečnit během pouhých dvou minut.

Tomuto cvičení se říká napínací, protože tělo se nachází v poněkud napjaté poloze. Napětí se ještě zvyšuje vzhledem k předpokládanému zrychlení dechu. Proto si k provádění tohoto cvičení vyžádejte souhlas svého lékaře.

Při tomto cvičení můžete pocítit lehkou závrat a třesení rukou a nohou. Je to patrně způsobeno zvýšeným vylučováním kysličníku uhličitého a jím vyvolanou dočasnou alkalózou. Může k tomu přispívat i zvýšené okysličení krve, které vede ke změnám elektrického potenciálu v těle. Tyto příznaky jsou však jen přechodné a zmizí hned, jak začnete znovu normálně dýchat.

Ostatně, prospěšné účinky tohoto dechového cvičení převažují nad vším krátkodobým nepohodlím, které při něm můžete zakusit.

Provádíme ho tímto způsobem:

1. Sežeňte si dřevěný soudek o průměru 46 až 50 cm. Můžete použít i jiný válcovitý předmět o délce 60-90 cm. Dřevěný soudek je však lepší než jakýkoli plastikový nebo kovový předmět, protože je možné si jej pro pohodlí upravit potažením podlahové krytiny po jeho obvodu.

2. Položte soudek na hranu na podlahu pokrytou kobercem, kde máte aspoň tři metry volného místa.

3. Ohněte záda přes soudek (pouze dokážete-li to bez bolesti) tak, že se o soudek budete opírat kousek pod lopatkami. Paže položte rovnoběžně na podlahu za hlavou. Kolena lehce ohněte a chodidly se opřete o zem. Pánev a stehna uvolněte.

4. Při zaujímání polohy normálně dýchejte. Veškeré překážky při dýchání odstraníte tak, že budete dýchat ústy. V této napnuté poloze mají lidé tendenci zadržovat dech. Vyhněte se tomu tak, že budete dýchat co nejhlouběji a že zvýšíte rychlost dýchání na 20 až 30 dechů za minutu. K ovlivnění dýchání stačí pouhé dvě minuty takového cvičení. Po ukončení 40-50 dýchacích cyklů v této poloze se překulte na zem a několik minut odpočívejte.

Kromě toho, že si zvykáte na hlubší dýchání, pomáhá toto cvičení odstraňovat i „poraženecký“ postoj mnoha lidí: kulatá ramena a nahrbení dopředu. Zvyknete-li si provádět toto cvičení denně, zlepší se vám celkové držení těla a budete se lépe cítit.

Kupříkladu Číňané toto cvičení praktikují několik tisíc let. Provádějí ho vstoje tak, že umístí své pěsti asi do poloviny páteře a ohnou se dozadu, jak to jen dokážou.

ZA ČERSTVÝM VZDUCHEM

K tomu, aby člověk mohl dýchat co nejlépe, potřebuje ovšem i čerstvý vzduch, co možná nejméně znečištěný a obsahující dostatek kyslíku.

Zdraví je kromě života vašim nejcennějším majetkem. Abyste si je udrželi, musíte někdy učinit některá zásadní rozhodnutí. Jedním z nich by mohlo být: přestěhovat se ze zamořeného města do oblasti, kde je větší množství čerstvého vzduchu – možná alespoň na předměstí, kde je více zeleně a méně provozu. ❑

Autorem tohoto textu je lékař a odborník na preventivní medicínu Vernon W. Foster. Ukázka pochází z jeho knihy „Newstart“, kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion.

BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ

Zdá se, že éra opalování pomalu končí. Nadměrné opalování může mít za následek vznik karcinomů nebo melanomů kůže, dvou nejčastějších forem kožních nádorů, a dále nadměrnou tvorbu vrásek a předčasné stárnutí kůže.

Počet karcinomů a melanomů kůže v populaci se každých deset let zvýší o 5-10 procent. V přiměřeném množství však může být sluneční lázeň vašemu zdraví velice prospěšná.

Jaké jsou příznivé účinky slunečního záření na lidský organismus?

Je jich celá řada. Sluneční světlo má sterilizační účinek, to znamená, že má schopnost zabíjet některé bakterie a viry. Proto je důležité čas od času protřepat a nechat na slunci ležet peřiny, deky a další věci, které tak často nepereme.

Sluneční světlo má schopnost většině z nás zlepšit náladu a tím vyvolat pocit spokojenosti a pohody. Jenom to zase nepřežeňte, abyste se nespálili. Spolu s cvičením je sluneční světlo důležitým přírodním lékem při léčbě chronické deprese.

Náš organismus je schopen působením slunečního záření tvořit v kůži vitamín D. Tento vitamín pomáhá organismu využít vápníku z potravy ke stavbě zdravých, silných kostí. Dostatek vitamínu D je důležitý v prevenci křivice u dětí a osteomalacie u dospělých, a částečně i v prevenci osteoporózy.

Sluneční záření má dále tyto příznivé účinky:

- působí pozitivně na imunitní systém,
- zlepšuje hojení ran,
- zmírňuje bolest oteklých kloubů při artritidě,
- pomáhá zmírňovat některé symptomy premenstruačního syndromu,
- snižuje hladinu glukózy v krvi u cukrovky a upravuje její hladinu u hypoglykémie (snížená hladina glukózy v krvi).

Některé studie dokonce naznačují, že sluneční světlo má schopnost mírně snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

A které jsou ty škodlivé účinky?

V první řadě je to předčasné stárnutí kůže, která se stává vráskitá, nepravidelně pigmentovaná, tenká a nepružná. Sluneční záření patří mezi hlavní rizikové faktory rakoviny kůže, především u lidí se světlou barvou pleti.

Spálení kůže podporuje vznik melanomu. Uvádí se, že je nebezpečné spálit si kůži až ke vzniku puchýřů, a to zejména v dětství. Bylo zjištěno, že osmdesát procent slunečního záření (z celkového množství přijatého za celý život) získá člověk právě během dětství. Pro vznik karcinomu kůže je zase nebezpečná dlouhodobá expozice slunečnímu záření. Dalším postiženým orgánem je oko. Nadměrné působení slunečního záření podporuje vznik šedého zákalu a melanomu na sítnici oka.

Některé novější studie naznačují, že strava bohatá na tuky kombinovaná se slunečním zářením je také schopna podporovat vznik a rozvoj rakoviny kůže.

Existují tedy nějaká doporučení pro bezpečné opalování?

Poznejte svůj fototyp, abyste věděli, jak vaše kůže reaguje na sluneční záření. Především lidé se světlou barvou kůže a vlasů a rusovlasí jedinci by si měli dát veliký pozor a nevystavovat kůži silnému slunci déle než několik minut denně.

Nevystavujte se přímému slunečnímu záření v době od 10 do 15 hodin. Neopalujte se déle než 90 až 120 minut denně.

Snažte se pokud možno zabránit spálení kůže. Noste klobouk nebo slunečník a vhodný oděv, nejlépe světlé barvy, která odráží sluneční paprsky. Buďte zvlášť opatrní, když jste u vody a na sněhu – kvůli odrazům slunečního záření.

Používejte při opalování krémy s UV filtrem s SPF faktorem minimálně 15, lépe však 30. Natírejte se již před opalováním. Zvlášť pečlivě aplikujte krém na místa chronicky vystavená slunci – na nos, krk, uši, rty, oční víčka, horní a dolní končetiny.

Chraňte před slunečním zářením především děti a veďte je k tomu, aby se dokázaly před sluníčkem chránit i samy.

Opalování v soláriích není zdravé. Vůbec nejškodlivější je kombinace slunečního záření a solária. Pokud se bez solária neobejdete, pak se již raději neopalujte na slunci.

Nechejte si alespoň jednou ročně vyšetřit kůži dermatologem. Sledujte pečlivě všechny změny pigmentových skvrn. Zvlášť opatrní by měli být ti lidé, v jejichž rodině se již kožní nádor vyskytl.

Studie naznačují, že pro dostatečnou tvorbu vitamínu D stačí, aby na váš obličej a ruce svítilo slunce v průběhu letních měsíců dva- až třikrát týdně, po 10 až 15 minutách.

Když svítí slunce, otevřete okna a pusťte ho dovnitř. Prospěje to vašemu zdraví a zlepší se vám nálada.

Po tisíce let bylo slunce považováno za zdroj života. Dnes víme, že dokáže léčit, ale i škodit. Slunce pro nás může být polibkem života, ale i smrti. Záleží pouze na nás, jak tento dar použijeme. ❑

Z knihy mezinárodně uznávaných odborníků na zdravý životní styl dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a MUDr. Petra Pribiše „Dynamický život“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion a lze ji zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici 15, Praha 1.

Epstein-Barr virus a roztroušená skleróza

Riziko onemocnění roztroušenou sklerózou je všeobecně velmi nízké, např. v USA onemocní pouze 3-4 ženy z tisíce.

Závěry nové studie však naznačují, že ty ženy, které byly v průběhu svého dospívání infikovány Epstein-Barrovým virem, který působí onemocnění zvané mononukleóza, měly riziko roztroušené sklerózy o více než 50% vyšší (výskyt asi 6 žen z tisíce).

Tyto výsledky jsou založeny na datech od 301 žen s roztroušenou sklerózou a od 1 700 žen bez tohoto onemocnění.

Předchozí studie ukázaly, že roztroušenou sklerózou onemocní častěji ženy než muži. Nemoc bývá nejčastěji diagnostikována mezi dvaceti a čtyřiceti lety věku.

Epidemiology 2001;12:301-306

Vláknina z obilovin chrání proti rakovině žaludku

Konzumování většího množství vlákniny z obilovin – v podobě takových potravin jako je celozrnný chléb, ovesné vločky, müsli, celozrnná rýže, celozrnné těstoviny – zřejmě přispívá ke snižování rizika jednoho druhu rakoviny žaludku.

Podle švédských vědců měli ti lidé, kteří spotřebovali největší množství vlákniny, o 60% nižší riziko vzniku rakoviny žaludku než lidé, kteří patřili do skupiny s nejnižším příjmem obilné vlákniny.

Gastroenterology 2001;120: 387-391, 568-570

Stále více dětí s cukrovkou II. typu

Rostoucí výskyt obezity, který je důsledkem klesající hladiny fyzické aktivity a stoupající konzumace potravin rychlého občerstvení (dodávajících zejména nadměrné množství tuku a cukru a pouze „prázdné“ kalorie), je zřejmě v pozadí současného nárůstu výskytu onemocnění cukrovkou II. typu u dětí.

Toto onemocnění se dříve vyskytovalo pouze u lidí starších padesáti let.

Cukrovka II. typu (diabetes mellitus) zvyšuje mj. riziko srdeční příhody, selhání ledvin, oslepnutí či amputace končetiny. Čím déle lidé s tímto onemocněním žijí, tím spíše k těmto komplikacím dochází. „Jen si představte, co se stane, když tato nemoc začne již v šesti letech,“ uvedl na sympoziu sponzorovaném Americkou lékařskou společností dr. Kenneth Lee Jones, profesor dětského lékařství na University of California v San Diegu.

ZEPTEJTE SE LÉKAŘE...

Na mnohé otázky hloubavých zájemců o zdravý životní styl odpovídá při svých četných rozhlasových a televizních vystoupeních MUDr. Igor Bukovský, známý slovenský odborník v oblasti výživy a prevence chorob.

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

Je pravda, že špenát neobsahuje tolik železa, kolik se donedávna tvrdilo?

Špenát skutečně nepatří k těm nejlepším zdrojům železa, ale stále zůstává zdrojem mnoha jiných látek s antioxidační, protirakovinovou a protisklerotickou aktivitou. Obsahuje například čtyřikrát víc betakaroténu a třikrát víc luteinu než brokolice.

Špenát obsahuje vlákninu snižující hladinu cholesterolu v krvi. Pokud netrpíte na močové kameny, jezte špenát aspoň jednou týdně! Teplem se některé důležité látky ničí, a tak si ho klidně dejte občas syrový anebo jen krátce blanšírovaný.

Nejvhodnější zdroje železa:

Luštěniny (nejvíce čočka), sezam, sušené meruňky, dýňové semínko, lněné semínko, mák, kokos, mangold, kopřiva.

Četla jsem v jedné americké knize, že dopoledne je třeba jíst jenom syrové ovoce, protože organismus má „očisťovací" fázi. Vypadalo to velmi logicky. Co si o tom myslíte?

Fyziologie člověka nezná žádnou samostatnou fázi „očišťování". Odbourávání zplodin látkové výměny probíhá téměř neustále v různé intenzitě. Podle současných poznatků zůstává snídaně nejdůležitějším jídlem dne. Měla by obsahovat nejenom uhlohydráty, ale i bílkoviny a tuky. Podporuje to činnost žlučníku a brání vzniku žlučníkových kamenů. Lidé, kteří nesnídají, mají 3-4 krát větší riziko jejich vzniku.

V sezóně máme hodně květáku a rodinu otravuje, když musí jíst stále nějaké jídlo z květáku.

Vysvětlete jim, že květák obsahuje – podobně jako brokolice a jiné druhy kapustovité zeleniny – velmi mnoho účinných protirakovinných látek, které chrání zvláště prsy a tlusté střevo. Tady jsou alespoň některé: kvercetín, glutanión, indoly, vitamín C, sulforafan, glukarát. Kromě toho obsahuje i vlákninu, která snižuje koncentraci cholesterolu v krvi. Tepelná úprava ničí některé důležité látky, a tak květák nesmažte, ale používejte ho syrový, dušený, vařený anebo upravený v mikrovlnné troubě.

Jsem po operaci žlučníku a těžko trávím vařené fazole. Můžu jíst hrách?

Hrách – zvláště mladý zelený hrášek, a to i mražený – je o mnoho snadněji stravitelný než suché luštěniny. Obsah bílkovin není v hrášku tak velký jako ve fazolích

či v sóji, ale zato obsahuje kromě vitamínů skupiny B i vitamín C a chlorofyl.

Zelený hrášek je vhodný pro lidi s poruchami trávení a pro rekonvalescenty po většině operací trávicího traktu.

Proč je dobré brambory nejprve uvařit ve slupce a teprve potom je nakrájet?

Když brambory nejprve nakrájíte a potom vaříte – a to ještě ve slané vodě – draslík z nich se vyplaví do vody a do brambor se dostává sodík. To obrátí původně příznivý poměr draslíku a sodíku v neprospěch našich cév, ledvin a krevního tlaku. Z oloupaných a nakrájených brambor se do vody – kdo ji vypije? – vyplaví i vitamín C.

Byly mi zjištěny močové kameny a lékař mi zakázal rebarboru a špenát.

Asi se tomu budete muset podřídit a špenát si dát jen příležitostně. Tyto potraviny obsahují oxaláty. To jsou soli kyseliny šťavelové, ze které se močové kameny často vytvářejí. Dovolte, abych ještě připomenul, že mnoho oxalátů obsahuje také čokoláda, kakao a mangold.

Některé bylinky prý mohou zvyšovat odolnost organismu. Je to vědecky potvrzené?

Ano. Výzkumy posledních let ukázaly, že nejenom zelenina a ovoce, ale i různé bylinky a natě používané jako koření obsahují látky, které podporují imunitní systém a chrání před rakovinou. Těmi nejúčinnějšími jsou: bazalky, tymián, oregano, pažitka, mateřídouška, petrželová nať, rozmarýn, dumbier, kurkuma, šalvěj, estragon, máta, lékořice…

Výhodné je, že jich není třeba jíst mnoho – úplně postačí, když je budete pravidelně používat v dávkách, které vyžadují naše recepty. Mnohé si můžete pěstovat doma v květináči – budou voňavější a účinnější.

Brambory obsahují hodně energie a já chci hubnout. Nemůžu je jíst...

O bramborech platí stejné jako třeba o kukuřici: Nebojte se sacharidů! Poskytují jen poloviční množství energie než tuky. 250 g uvařených brambor obsahuje jen 556 kJ, ale když si z 250 g brambor uděláte hranolky, sníte až 2 570 kJ!

Právě brambory, kukuřice, ovesné vločky a zelenina jsou na hubnutí zvlášť výhodné. Mají tzv. negativní energetický efekt – poskytnou tělu méně energie, než ve skutečnosti obsahují. ❑

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník na Fyziologickém ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě. Otázky a odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy", kterou napsal společně se svojí ženou a kterou lze zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici číslo 15 v Praze. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orión.

otázky & odpovědi

VEJCE JEN PRO STREJCE

Vejce mají vysoký obsah bílkovin a tuků, obsahují velmi málo uhlohydrátů (sacharidů), prakticky žádnou vlákninu a vitamín C.

Z potravin, které jsou běžnou složkou bohaté západní stravy, obsahují vejce jednu z nejvyšších koncentrací cholesterolu.

PRŮMYSL VÝROBY VAJEC A VĚDECKÉ STUDIE

Průmysl výroby vajec finančně podpořil řadu studií, které měly ukázat, že obsah cholesterolu ve vejcích nezpůsobuje vzestup hladiny cholesterolu v krvi ani aterosklerózu a srdeční záchvaty.[60-64] Ze šesti studií v lékařské literatuře, které neprokázaly významný vzestup hladiny krevního cholesterolu se spotřebou celých vajec, byly tři placeny American Egg Board, jedna Misssouri Egg Merchandising Council a jedna Egg Program of the Califonia Department of Agriculture. Kdo sponzoroval šestou studii se nepodařilo zjistit.[65]

Celý trik spočívá v tom vědět, jak experiment vystavět, abyste dostali takové výsledky, které dostat chcete. Chcete-li mít žádný nebo jenom minimální vzestup hladiny cholesterolu, nejprve saturujete pokusné osoby cholesterolem z jiných zdrojů, studie totiž ukazují, že jakmile lidé přijímají více než 400 až 800 mg cholesterolu denně, další přídavek cholesterolu má již jen nepatrný účinek na hladinu krevního cholesterolu.[66-67]

Stavba studie může též využít nevhodné kontrolní skupiny a takových časových období, které jsou nevhodné k tomu, aby se ukázal účinek přijatého cholesterolu na krev. Dobře vystavěné studie, které vypracovávali vědci nezávislí na potravinářském průmyslu, jasně ukázaly škodlivé účinky konzumace vajec pro hladinu krevního cholesterolu.[68-71] Průmysl výroby vajec je čítankovým příkladem toho, jak si lze za peníze koupit vědecky podloženou výživovou informaci, která může znamenat poškození našeho zdraví.

Vejce bývají propagovány pro svoji perfektní sestavu esenciálních aminokyselin v bílkovině. Když však byly dobrovolníkům podávány různé potraviny, aby se zjistila lidská schopnost využívat různé směsi bílkovin, výzkumníci zjistili, že naše tělo dokáže využít aminokyseliny ze směsi brambor a vajec o 36% účinněji než pouze z vajec.[72] Další vědci rovněž zpochybňovali hodnotu vaječné bílkoviny a její užívání jako standardu pro uspokojování výživových potřeb lidí.[73-74]

Oddělením vaječného bílku od žloutku se oddělí bílkovina, která je koncentrována v bílku, od tuku a cholesterolu, které jsou soustředěny ve žloutku.

	Vejce	Bílek	Žloutek
Bílkovina	33	85	19
Tuk	65	7	80
Uhlohydrát	2	8	1
Vláknina	0	0	0
Cholesterol (na 1 vejce)	264 mg	0	264 mg

Vaječná bílkovina je vedoucí příčinou alergie na potraviny. Tučná část vejce navíc akumuluje kontaminační látky z životního prostředí, protože vejce stojí vysoko v potravinovém řetězci. Vejce rovněž, podobně jako další potraviny živočišného původu, obsahují mikroorganismy, které způsobují u lidí onemocnění.

Nutriční skladba vajec se liší u různých druhů vajec (např. slepičí, kachní, krůtí, želví) jen velmi málo.

Mnohé náhražky vajec se vyrábějí řadou procesů, které snižují obsah tuku a často i obsah cholesterolu. Relativní obsah bílkovin však při této výrobě stoupá.

Podobně jako jiné živočišné produkty by měla být vejce konzumována pouze při zvláštních příležitostech a jenom lidmi, kteří se těší vynikajícímu zdraví. Každý, kdo se snaží zotavit z nějaké nemoci způsobené nezřízeným užíváním bohatých potravin, by se měl vyhýbat veškerým lahůdkám – než se mu vrátí plné zdraví. ❑

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Plan“. Dr. McDougall je autorem několika bestselerů z oblasti prevence a léčby nemocí zdravou stravou a životosprávou.

Mužům s nízkým počtem spermií chybí asi foláty

Ženám, které uvažují o dětech, se již dlouho doporučuje, aby měly dostatečný příjem kyseliny listové, protože tato živina zřejmě napomáhá prevenci vážných porodních poruch u dětí. Nyní nová studie naznačuje, že tento B vitamín může být důležitý i pro muže, kteří by se rádi stali otci.

Podle výsledků této studie měli totiž muži s nízkým počtem spermií rovněž nízkou hladinu folátů.

„Výsledky této studie znamenají další důvod pro to, aby muži jedli zdravou stravu zahrnující potraviny, které jsou dobrým zdrojem kyseliny listové.“

Podle doporučení amerického ministerstva zemědělství by měli dospělí lidé konzumovat denně 5-9 porcí ovoce nebo zeleniny, což pokryje denní potřebu 400 mikrogramů folátů. Mezi potraviny, které jsou bohaté na foláty, patří i pomerančová šťáva, fazole anebo hrách.

Fertility and Sterility 2001;75:252-259

Jablka, rajčata a plíce

Hojná konzumace jablek a rajčat může pomoci v prevenci respiračních nemocí.

Dr. Broadfieldová s kolegy z University of Nottingham použili test, který měří množství vzduchu, který zkoumaná osoba dokáže během jedné vteřiny vytlačit z plic.

Studovali 2 633 dospělých lidí v roce 1991 a poté opět v roce 2 000. Ukázalo se, že konzumování více než pěti jablek týdně nebo rajčat třikrát týdně velmi těsně souviselo se zlepšeným výkonem při výše uvedeném testu. U lidí, kteří často jedli jablka, rajčata a banány byla rovněž méně častá dýchavičnost.

Tyto výsledky byly prezentovány na 97. Výročním setkání American Thoracic Society.

Sója snižuje „špatný“ cholesterol po menopauze

Výsledky jedné malé studie ukázaly, že konzumování sóji přináší určité snížení „špatného“ LDL cholesterolu u starších žen s normálním nebo mírně zvýšeným cholesterolem.

Tento účinek byl zaznamenán u žen ve věku 45 až 70 let, které po dobu asi tří měsíců konzumovaly sójovou bílkovinu obsahující isoflavony. U těch žen, které denně přijaly 132 mg isoflavonů, bylo v porovnání se skupinou přijímací pouze 7 mg isoflavonů denně zaznamenáno snížení LDL cholesterolu o 6,5%.

American Journal of Clinical Nutrition 2001;73:225-231

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15 & Jungmannova 1, P-1

Mlsání ve třech letech, zubní kaz v šesti...

Vědci hlásí, že jídelní návyky ve věku tři let pomáhají předpovídat, zda bude či nebude dítě trpět ve věku šesti let zubními kazy.

Ty malé děti, které konzumovaly ve věku tří let sladkosti a džusy častěji než jednou týdně, měly oproti dětem, které jedly sladkosti méně často než jednou za týden, asi dvojnásobné riziko vzniku zubního kazu v šesti letech.

Pravidelnost a kvalita čištění zubů se přitom mezi oběma skupinami nikterak nelišily.

Výsledky této studie na 135 finských dětech potvrzují, že i přes zlepšení ústní hygieny a rozšířené používání fluoru zůstává konzumace cukru hlavní příčinou vzniku zubního kazu.

Dentistry and Oral Epidemiology 2001;29:136-142

Sestry a životní styl

Velká studie na 84 129 zdravotních sestrách (Nurses Health Study) zkoumala rizikové faktory srdečního onemocnění – zvláště kouření, nadváhu, nedostatek pohybu a nevhodnou stravu.

Ty ženy, u kterých nebyl zaznamenán žádný z těchto rizikových faktorů (což byly pouhé 3%), měly o 83% nižší riziko srdečních příhod než zbývající ženy. Plných 82% srdečních příhod bylo možno připsat zanedbávání zásad zdravého životního stylu.

N Engl J Med 2000;343: 572-4 & 530-537

Život ve 40 nezačíná ani nekončí, jen se zpomaluje

Výsledky studie, která byla zveřejněna na setkání Britské psychologické společnosti v Londýně ukázaly, že rychlost reakce, schopnost koncentrace a kvalita paměti začínají pomalu, ale soustavně klesat po dosažení 40-45 let věku.

Tyto závěry jsou založené na zkoumání 2 300 zdravých lidí ve věku 18 až 87 let, které provedla společnost Cognitive Drug Research.

JEN PLANÝ POPLACH?

S ruční pilou nelze zničit deštné pralesy v Brazílii nebo Malajsii, motorovým pilám a obrovským traktorům se to ale úspěšně daří. Výsledkem tohoto zásahu člověka do citlivého ekosystému naší planety může být globální oteplování a nežádoucí změny v počasí, kterých jsme dnes svědky.

Koňská doprava neměla dramatický vliv na kvalitu ovzduší. Člověk vymyslel automobil a dnes miliony automobilů systematicky znečišťují naše ovzduší a přispívají ke zvětšení ozónové díry s následným sklenníkovým efektem.

BSE A CJN: SOUVISLOST?

Přišli jsme na to, jak štěpit atom, jak klonovat lidská embrya a na celou řadu jiných inovací, které společně se změnou životního stylu ovlivňují, a to často negativně, nejen naši přítomnost ale i budoucnost. Jedním z problémů, který nyní dělá politikům, zemědělcům i prostým lidem starost, je nemoc šílených krav (BSE); existují totiž vážné úvahy o tom, že jí podobná, smrtelná choroba u člověka – Creutzfeldt-Jacobova nemoc (CJN) – s BSE nějak souvisí.

Udělal snad člověk někde chybu? Možná v tom, že se pokusil změnit býložravce na masožravce – tím, že prováděl masivní výkrm hovězího dobytka a jiných býložravců moučkou připravenou z masa, kostí a zbytků jiných, často uhynulých zvířat. Je možné, že si moderní člověk neuvědomuje rizika, které přináší změny životního stylu, nové technologie nebo nepřirozené zásahy do zaběhnutého řádu přírody?

Jak a kde to s BSE začalo? Cesta vede na počátek 18. století. Již tehdy existovala nemoc ovcí a koz zvaná „scrapie“ – tato nemoc se doposud tu a tam vyskytuje u těchto zvířat po celém světě. Její příznaky? Degenerace mozkové tkáně, poruchy chůze a rovnováhy.

GAJDUSEK ZA KANIBALY

Potomek slovenských imigrantů, americký vědec Gajdusek, si na svých cestách v horských oblastech východní Nové Guineje všimnul, že u některých členů primitivního kmene Fore dochází ke smrtelné chorobě nazývané „kuru“. Její projevy? Ztráta rovnováhy, poruchy chůze, záchvaty smíchu, demence a smrt. Výsledky analýz krevních vzorků a patologické nálezy lidí zemřelých na toto onemocnění až příliš připomínaly scrapie u zvířat. V napadnutém mozku byla zřejmá tzv. „houbovitá degenerace“ – vakuoly po zničených neuronech. U Forejců se choroba přenášela z člověka na člověka díky jejich kanibalským rituálům.

Choroby kuru, scrapie, BSE a CJN mají pravděpodobně jednoho společného jmenovatele: nový typ infekčního materiálu, látku bílkovinné povahy neobsahující ani DNA ani RNA, takzvaný „prion“, stokrát menší než nejmenší virus. Prion je bílkovina, která se nachází v lidském organismu na povrchu membrán všech buněk, nejvíce ale na povrchu buněk nervových. Nikdo neví přesně, jaká je jeho opravdová funkce. Zatím se vědci pouze domnívají, že existuje souvislost mezi priony a přenosem informací „neurotransmitery“ v synapsích mozkových buněk. Prion zasahuje pouze nervovou tkáň a imunitní systém napadeného organismu se mu nebrání.Tuto infekční bílkovinu nelze zničit sterilizací nebo denaturací, zmražením, sušením, vysokými teplotami ani žádným jiným způsobem.

O tom, že se vědci, politici i zdravotníci možnosti přenosu BSE konzumací infikovaného masa nebo mléka obávají, svědčí drastická preventivní opatření, kterých jsme svědky.

VĚDECKÉ HYPOTÉZY

Vědci pracují s hypotézou, že normální priony (PrPc – celulární) se mohou za určitých okolností změnit v priony abnormální (PrPsc – scrapie), které souvisí s výše uvedenými chorobami. Během tohoto procesu se spirálovitý tvar molekuly normálního prionu z neznámého důvodu změní na bílkovinu tvaru leporela („cik-cak“ konfigurace).

Vědci se domnívají, že u pacientů se sporadickou CJN (Creutzfeldt-Jacobova nemoc) dojde k mutaci jednoho normálního prionu (PrPc) na abnormální prion (PrPsc). Tento PrPsc se dále naváže na zdravý PrPc a dosud neznámým způsobem jej změní na PrPsc. Následuje řetězová reakce, při níž vznikají miliony nových abnormálních prionů. Zdravá nervová buňka pod tlakem abnormálních prionů nejdříve zduří, potom následuje vytvoření vakuoly a neuron umírá.

Tento patologický proces se šíří na okolní nervové buňky a jeho výsledkem je tzv. „houbovitá degenerace“ mozkové tkáně. Nemoc má sice 15 až 30 let dlouhou inkubační dobu, ale jakmile se jednou priony začnou množit, děje se tak exponenciální řadou.

Je nutné podotknout, že existují i další hypotézy o přenosu BSE, které spekulují o její jiné příčině. Jde buď o „filamentózní“ virus nebo tzv. „virino“, typ viru, který obsahuje pouze nukleovou kyselinu.

DRASTICKÁ PREVENCE...

Zbývá odpovědět na otázku, jak došlo k přenosu scrapie na krávy – a možná i na člověka. Víme pouze, že na počátku farmáři z ekonomických důvodů krmili dobytek moučkou vyrobenou z ovcí uhynulých na scrapie. Z býložravců se tak stali masožravci. Podobným způsobem se v sedmdesátých a osmdesátých letech přikrmoval hovězí dobytek takřka ve všech rozvinutých zemích – tedy práškem z rozdrceného masa a kostí dobytka, a to často nemocného nebo uhynulého.

Není zatím definitivně prokázáno, že se BSE (nemoc šílených krav) může přenést na člověka. Co ale víme, je to, že toto onemocnění je vždy smrtelné. Proti chorobám způsobeným priony lidský organismus nedovede bojovat, protože jeho imunitní systém si proti prionům nedovede vytvořit protilátky. O tom, že se vědci, politici i zdravotníci možnosti přenosu BSE konzumací infikovaného masa nebo mléka vážně obávají, svědčí drastická preventivní opatření, kterých jsme v současné době svědky.

JIŽ PŘED STO LETY...

Před více než 120 lety žila v Americe žena, která již tehdy nabídla efektivní opatření k prevenci této i mnoha jiných chorob. Tato osvícená žena, E. G. Whiteová, zformulovala základy nejen zdravé výživy, ale také zdravého životního stylu. Éra, kterou ovlivnila, začala vybudováním světoznámého sanatoria dr. Kelloga v Battle Creek v Michiganu (1866) a pokračuje i dnes, např. v podobě současného šíření programu zdravotní obnovy NEWSTART.

Co nám tato žena radí v knize „Cesta ke zdraví a životní harmonii“, napsané již před celým stoletím? „Maso nebylo nikdy nejlepším druhem potravy. Avšak dnes, kdy rychle stoupá nemocnost zvířat, je jeho používání ještě problematičtější. Některé způsoby výkrmu zvířat určených pro trh samotné vyvolávají nemoci.... Zvířata jsou někdy chována v prostorách bez dostatečného přístupu světla a čerstvého vzduchu. ... Zvířata jsou často dopravována na velké vzdálenosti a prožívají nesmírné útrapy, než se dostanou na trh. ... Následky požívání masité stravy se možná neprojeví ihned, to však není důkaz, že masitá strava není škodlivá. Mnozí lidé umírají na nemoci zaviněné výhradně požíváním masa, přičemž ani oni sami, ani druzí nemají v podezření tuto skutečnou příčinu.“ (str. 204 a 205)

NEJLEPŠÍ OPATŘENÍ

Prominentní mikrobiolog a vědec pracující s BSE, profesor dr. Richard Lacey z Leeds University, říká: „Dnes již máme drtivé vědecké a medicínské důkazy k tomu, abychom se vyhýbali konzumaci masa a masných výrobků – a to přesto, že se nás vláda snaží přesvědčit o opaku.“

Zdá se, že opravdu nejlepší metodou, jak dnes předejít chorobám, dávaným do souvislosti s požíváním masa (nebo těm, u kterých bude tato souvislost teprve vědou v budoucnosti prokázána), je postupně vyloučit ze svého jídelníčku potraviny živočišného původu.

A autor populární knihy o zdravém životním stylu (Proof Positive), dr. Neil Nedley, k tomu dodává: „Rostlinná strava je strava, kterou dal člověku Ten, kdo zná potřeby člověka nejlépe – protože ho stvořil.“ ❑

PhDr. Petr Škrla, Magda Škrlová

Genové manipulace

Genové manipulace jsou nebezpečné, neboť kompromitují prosperitu přímo v jejím jádru. Zásahy do genetických vlastností rostlin a živočichů patří údajně k nezbytným předpokladům realizace prosperity, neboť mimo jiné umožňují produkovat větší množství potravin a dokonaleji využívat plochu Země pro rostoucí potřeby rostoucího počtu lidí. Sledování prosperity patří údajně k nejpřirozenějším potřebám člověka a jeho společnosti.

Genové manipulace, jež jsou stále intenzivněji doporučovány coby nejpřímější cesta k dosažení a rozhojnění prosperity, jsou však samy naprostým popřením jakékoliv přirozenosti a úplným opakem spontaneity. Stěží si lze představit něco direktivnějšího, než je vnější zásah do autonomně se vyvíjejícího živého organismu, umělý zásah, který podstatně mění jeho vlastnosti a směr jeho vývoje.

Otázka, která se zde vynořuje, se bude s rozšiřováním genetických zásahů stávat stále palčivější: Proč je (údajně zcela přirozené) směřování k prosperitě stále více závislé na evidentně zcela nepřirozených zásazích do ostatních forem života?

Je snad sám život ve své původní, obyčejné přírodní podobě příliš málo přirozený na to, aby mohl důstojně asistovat při dosahování naprosto přirozené lidské prosperity? (...)

Je přirozenost našich stále rostoucích potřeb vskutku natolik zaručena, že může sloužit jako nezpochybnitelný argument k zásahům do chodu všech jiných živých organismů? Je tedy přirozenost ostatních forem života jen jaksi nižšího řádu, a máme právo ji neomezeně znásilňovat podle svých momentálních potřeb?

Není to náhodou vlastně úplně naopak? (...)

Ti, kdo hovoří o přirozenosti stupňované prosperity, si zřejmě představují stvořitele světa jako kuchaře, který až do vzniku člověka nedělal nic jiného, než že pro něj dopředu připravoval (vzhledem k jeho apetitu) směšně malou misku jednohubek. Důraz na nutnost genetických zásahů je pak poněkud přidrzlou stížností jedlíka na to, že krmě nebyla na jeho gusto dost dobrá. Jako kdyby Otesánek v pohádce skončil tak špatně jenom proto, že nezvládal techniku klonování.

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydal Doplněk.

Kuřáci mívají i tendenci pít a nezdravě se živit

Studie, která zkoumala více než 6 700 dospělých lidí se širokou škálou zdravotních návyků, zjistila, že se stoupající spotřebou cigaret a alkoholických nápojů se snižoval příjem výživných zdravých potravin, jako jsou celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina.

Dr. Nancy Bettsová z University of Nebraska uvedla, že výsledky studie ukazují, že různé nezdravé návyky jdou obvykle ruku v ruce.

Většina zdravotníků se soustředí na odstranění určitého konkrétního nejškodlivějšího návyku, efektivnější se však ve světle výsledků této studie jeví měnit nezdravé prvky životního stylu současně.

Je možné, že chronické užívání alkoholu zvyšuje práh tolerance nikotinu (a naopak) i že někteří lidé jsou geneticky náchylnější k upadnutí do závislosti na některé návykové látce.

American Journal of Health Promotion 2000;15

Nízká spotřeba obilovin, rakovina tlustého střeva

V Japonsku došlo od padesátých let k prudkému nárůstu výskytu rakoviny tlustého střeva.

Spotřeba zeleniny se přitom od té doby příliš nezměnila, spotřeba masa naopak vytrvale stoupala, a to až do začátku sedmdesátých let, od té doby byl její nárůst již však jen minimální. Došlo ovšem k vemi výraznému poklesu užívání obilovin.

To naznačuje, že nízká spotřeba obilovin může být důležitým dietním faktorem souvisejícím s vyšším výskytem rakoviny tlustého střeva.

Eur J Cancer Prev 2000;9:363-5

Pohyb zlepšuje duševní zdraví starších lidí

Ve studii na 84 mužích a ženách ve věku 50 až 77 let s diagnózou klinické deprese se ukázalo, že čtyři měsíce pravidelného aerobního cvičení přineslo zlepšení paměti i některých dalších parametrů duševních schopností.

Již dřívější zkoumání té samé skupiny pacientů prokázalo, že pravidelný fyzický pohyb přinášel vedle jiných příznivých účinků i úlevu od depresí. Cvičení bylo v tomto ohledu stejně účinné jako užívání léků proti depresi.

Journal of Aging and Physical Activity 2001;9

USNADNIT SI ŽIVOT

Obchody s levným zbožím rozšířené po celých Spojených státech byly před bankrotem. Proč? Bylo snad jejich zboží příliš nekvalitní? Nebo byly příliš vysoké ceny?

Ne. Jeden ze zasvěcených to vysvětluje tak, že prostě zaměstnanci těchto obchodů se místo úsměvu mračí a k zákazníkům se často chovají neurvale. „Pokud vím," řekl, „to je nejrychlejší cesta, jak zničit obchod." Jeho kolega dodal: „Jedním z největších úkolů manažerské práce je najít zaměstnance, kteří jsou milí a ochotní a chtějí odvést dobrou práci."

Zákazník si všímá nejen kvality a ceny, ale také obsluhy. Vedoucí jednoho koncernu dokonce prohlásil, že budoucnost velkých obchodů je v lepší obsluze. K tomu, aby si tuto skutečnost zaměstnanci uvědomili, se používá mnoho metod. Slyšel jsem o jedné společnosti, v níž každou hodinu zvonil zvonek, aby zaměstnancům připomněl, že mají zákazníky vítat přívětivě a s úsměvem.

Říká se, že člověk k tomu, aby se mračil, musí napnout dvaasedmdesát svalů, ale k tomu, aby se usmál, jich stačí napnout čtrnáct. Ať už na své schopnosti pohlížíme jakkoli, každý z nás má jednu důležitou vlastnost, která by nám za mnoha okolností mohla být prospěšná. Velmi se mi líbí její charakteristika:

„Nestojí nic, ale zmůže mnoho.

Obohatí toho, kdo jej obdrží, aniž by obral toho, kdo jej dává.

Trvá jen okamžik, ale vzpomínka na něj se dlouho udrží. Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj mohl obejít, a nikdo není tak chudý, že by ho nemohl mít.

Přináší štěstí v domě, upevňuje přátelství a podporuje dobrou vůli v obchodě.

Je odpočinkem pro unavené, světlem pro zbavené odvahy a nejlevnějším prostředkem proti trápení.

Přesto není možné si jej koupit, vyprosit nebo půjčit, protože nikomu neprospěje, nezíská-li ho zdarma.

A stane-li se někdy, že by nějaký člověk byl příliš unavený, než aby tě obdařil úsměvem, proč ty bys mu nemohl darovat svůj vlastní?

Vždyť nikdo nepotřebuje úsměv tolik, jako ten, kdo ho nemá na rozdávání!"

V RODINNÉM KRUHU

Jestliže jsou přátelství a úsměv tak důležité v záležitostech obchodního světa, oč důležitější roli sehrávají v rodině! V blízkých vztazích, uprostřed rodinného kruhu, je velmi snadné rozčílit se i kvůli malichernostem a chovat se nepřiměřeně vzhledem k jejich důležitosti. V jedné domácnosti se napětí rozplynulo díky nevinné větě malého synka.

Otec přišel domů unavený, protože měl za sebou těžký den v úřadě. Řešil řadu problémů a měl potíže se zaměstnanci. Při večeři, když poslouchal, co všechno se doma stalo, vybuchl a začal hlasitě nadávat. V tíživém tichu, které potom následovalo, se obrátil chlapec na otce a nevinně se ho zeptal: „Tatínku, jsi rozčilený?"

„Nejsem rozčilený," odpověděl mu otec už trochu klidněji. „Jsem jenom naplněný spravedlivým hněvem." Poslední dvě slova byla příliš složitá, než aby je chlapec pochopil. Spíš mu zněla, jako by otec řekl „jsem naplněný spravedlivým chlebem". To ho tak zaujalo, že řekl: „I já chci být naplněný spravedlivým chlebem." Tato poznámka účinkovala okamžitě.

Více citu, proč se bát?
Více dávat, méně brát.
Více „my“ a méně „já“.
Více smíchu, a ne lkát.
Víc květů a lépe žít,
míň smutku na cestě mít.

Všichni se rozesmáli a atmosféra se úplně změnila.

Když se blíže podíváme na příčiny hněvu, můžeme opravdu jen málokdy říci, že máme důvod k tomu, abychom se přestali ovládat a ztratili duševní rovnováhu.

Jste-li náchylní ztrácet trpělivost díky nějaké nudné a ne právě důležité práci, zkušenost jedné učitelky v mateřské škole vám může pomoci se tomu zasmát.

Paní učitelka měla mimo jiné za úkol obouvat dětem botičky. Třikrát denně – jednou ráno a dvakrát v poledne – musela pětatřiceti dětem pomoci obout botičky, zavázat tkaničky, potom rozvázat tkaničky a zase botičky vyzout. Při jednom takovém „kolotoči“, když už byla u posledního páru a obouvala botičky malému Petříčkovi, chlapec tiše podotknul: „Ty botičky nejsou moje.“ Učitelka si „napočítala do deseti“ a pak mu je sundala. On jen potichu sledoval, co dělá, a když začala hledat jeho botičky, pokračoval: „To jsou botičky mé sestry, ale maminka mi řekla, že dnes je mohu mít já.“

SCHOPNOST MANÉVROVAT

Pro lodě plavící se po moři platí nařízení, že plavidlo s větší manévrovací schopností musí uvolnit cestu plavidlu méně pohyblivému. To je velmi dobrá zásada, jíž by se člověk měl řídit i v situacích, kdy se jinak harmonické vztahy mezi lidmi dostávají do ohrožení. Dokáže-li někdo dobře manévrovat rozbouřeným mořem lidských vztahů, je to nemalý úspěch.

Jedna z Aristotelových zásad říká, že člověk není opravdu mravný, dokud se to neprojeví v jeho životě. Jinými slovy: Jestliže dostatečně dlouho děláte dobré skutky, stanete se mravnými. A naopak, pěstujete-li zlozvyky, váš charakter to pokřiví.

To, co děláme, má nepochybně vliv na lidi okolo nás. Doktor Carsten Johnsen z Andrewsovy univerzity se ve své hluboce filozofující knize *Man the Invisible* zaobírá úzkou spojitostí těla a mysli, skutků a myšlenek stejně jako slov a postojů. V této knize nacházíme kromě filozofických teorií i zajímavý lidský příběh.

Jednoho dne navštívila mladá žena známého psychiatra. Její manželství se nacházelo v krizi a chtěla se dát rozvést. Měla však nezkrotnou touhu svého manžela co nejvíce zranit, a to ještě dříve než ho opustí. Nenáviděla ho z celého srdce. Z toho důvodu se také šla poradit s psychiatrem.

„Muže dobře znám, a proto vám mohu přesně říci, co zraní vašeho manžela nejvíce a na pravém místě,“ řekl jí psychiatr. „Budete-li se řídit mou radou, potom s ním ještě tři týdny budete žít. Během té doby k němu budete naoko přívětivá. Vlastně byste mu měla prokazovat to nejlepší, co si jen umíte představit. Pomalu ho dostanete do situace, kdy se bude mylně domnívat, že ho upřímně milujete. A potom, jednoho dne, náhle chladnokrevně odejdete. To ho úplně zlomí. Ale tenhle plán si do detailů dopracujeme až poté, kdy budete umět ovládnout jeho ješitnost. Potom musí být váš odchod co nejrezolutnější a co nejchladnější. Ale pamatujte, že v prvním kole ho musíte zavalit dobrotivostí a láskou. A snažte se, aby to vypadalo co nejupřímněji.“

Žena si myslela, že je to skvělý, lišácky připravený plán a že je dostatečně zlomyslný a odpovídá jejímu záměru. Celým srdcem se zapojila do této hry a prováděla vše co nejpřesněji podle pokynů psychiatra.

Nakonec se podle plánu opět dostavila do jeho ordinace. „Dělala jste všechno tak, jak jsem vám řekl?“ zeptal se jí. „Ano, od chvíle, kdy jsem s vámi naposledy hovořila v téhle místnosti, jsem svého manžela denně zahrnovala dobrotivostí a láskou.“

„Dobře. A teď bychom si mohli popovídat o tom, kdy a za jakých okolností ho opustíte.“

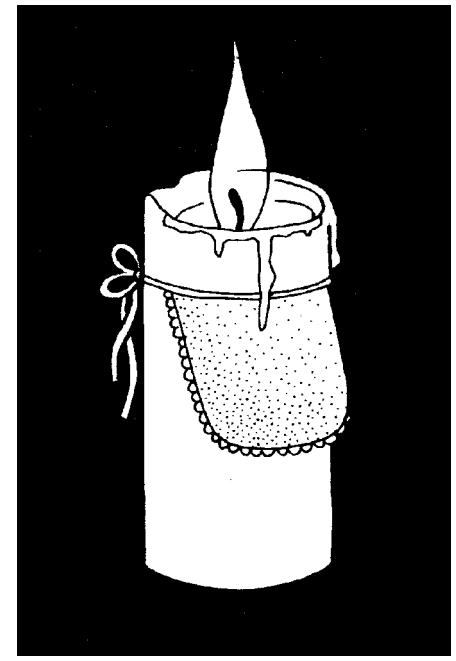
„Opustit? Proč bych ho měla opustit? Na to nepomýšlím. Ani na okamžik. Já ho miluji. Nikdy předtím jsem ho tak nemilovala jako teď.“

Dr. Johnsen poznamenává, že v detailech není tento příběh autentický, ale dokládá nekonečné množství podobných zkušeností skutečného života.

DOBRO NAMÍSTO ZLA

Král Šalomoun si mnoha svými radami získal pověst muže moudrosti. Při pozornějším studiu zjistíme, že většina z nich je vlastně založena na jednání podlé zdravého rozumu. Například: „Vlídná odpověď odvrací prchlivost, ale urážlivé slovo vzbuzuje hněv.“ Čas nic neubral na moudrosti tohoto výroku. Jemná slova a jednání v osobních vztazích přivádějí druhé do úžasu, zatímco zraňující a nevlídná slova volají po bolestné odplatě.

Není to samozřejmě snadné přehlížet rány a nevrátit je tomu, kdo se tě pokouší zranit. Ale na druhé straně bychom neměli zajít tak daleko, že bychom se stali



„rohožkou“, o kterou by si každý utíral nohy.

Majitelka hotelu v malém městě dostala telefonicky otázku: „Kolik stojí jedna noc v tom vašem malém chlívku?“ Na to žena vzápětí reagovala: „Sedm liber za první prasátko, tři libry za každé další ve stejném pokoji. Kolik prasátek máte ve své skupině?“

Samozřejmě ne každý z nás je schopen dát přiměřenou odpověď v takové rychlosti jako tato žena. Ta správná odpověď nám většinou přijde na mysl až tehdy, když už je pozdě. Co bychom tím však získali, kdybychom uměli vždycky tak pohotově odpovědět?

Ve svém každodenním styku s jinými lidmi pamatujme, že nikdo není dokonalý. Každý má nejen nenaplněné touhy a slabosti, ale i určité přednosti. Jestliže vidíme dobro u druhých, pak svůj život budujeme nejen na dobru, které je v druhých, ale i na dobru, které je v nás samých.

Jeden neznámý autor to vše krásně shrnul do několika veršů:

Více citu, proč se bát? Více dávat, méně brát. Více „my“ a méně „já“. Více smíchu, a ne lkát. Víc květů a lépe žít, míň smutku na cestě mít. ❑

Ukázka z knihy odborníka na mezilidské vztahy Alfa Lohneho „Zítřek začíná již dnes“. Knihu, která se stala v řadě zemí bestselerem, vydalo nakladatelství Advent-Orion.

POŽITKY, ČI POŽITKÁŘSTVÍ?

Existuje mnoho požitků, které svým dílem přispívají k příjemnému životu. Všichni známe výraz „pastva pro oči“ či pocit blaženosti, který dokáží vykouzlit harmonické tóny útočící na naše ucho. Člověk navíc (na rozdíl od zvířat) nezná jen požitky tělesné, ale i požitky duševní či duchovní.

Schopnost zakoušení požitku propůjčuje našemu žití půvab, kterého bychom se jistě neradi vzdávali. Přesto se ale tento Boží dar může snadno zvrhnout v závislost – nejsou-li dodržovány pevně stanovené hranice. S hrůznou důrazností nás světové dějiny učí, kam to může vést, když člověk přestane být pánem nad svými požitky – a naopak ony začnou kralovat nad ním.

Požitkářství, tato vražedkyně životního štěstí, má na svědomí mnoho obětí. Člověk je svobodný jen tak dlouho, dokud ovládá své požitky. My často věříme tomu, že předměty našeho užívání držíme pevně v rukou – a nevšimneme si přitom, že ony už dávno ovládají nás. Závislost je okovem, který se stále těsněji obepíná kolem své kořisti, až nakonec udusí veškerou její chuť k životu.

Velikost kultury můžeme určit podle mravní síly jejích současníků – která se projevuje mj. ovládáním požitků. Kde tyto opratě drží společnost na uzdě, tam je o národ dobře postaráno. Kde se ale hráze vnitřní síly prolomí, kde národ požaduje už jen „chléb a hry“, tam brzy „přicházejí hrobníci, aby konali své řemeslo“.

duševní zdraví

Pokud bychom chtěli měřit tuto dobu podle schopnosti ovládat se, měli bychom se začít o naše pokolení opravdu bát. Lidé dnešní doby si musejí asi připadat velice opuštění, dostává se nám zřejmě jen velmi málo vnitřního štěstí a uspokojení, když se v tak hojné míře a tak ochotně necháváme uvést do závislosti na nejrůznějších jedech.

Nebo to snad není znak určité chudoby či prázdnoty, když tolik lidí stále ještě považuje např. kouření za nezbytné pro pocit osobní pohody? Nevyslovujeme nad sebou podivný rozsudek, když přiznáváme, že naše životní štěstí do značné míry závisí třeba na sklence alkoholu?

Jistý Rolf Blatter napsal ve svém příspěvku pro jeden časopis následující odstavec, který by nám mohl otevřít oči:

„Protože se náchylnost k různým závislostem, podobně jako oslabení imunity, stává v dnešní době stále považlivější, je vlastně logické, že pouhý boj proti návykovým prostředkům nemůže stačit. Tím spíše, že stále rafinovanější marketingové metody podněcují poptávku víc a více, a to i přes různá limitující opatření. Vzhledem k tomu, že narůstá i problém polytoxikománie (závislost na několika látkách najednou), vůbec bych se nedivil, kdyby závislost nejen na módních drogách, ale také na starých návykových prostředcích, jako je např. tabák či alkohol, narostla v následujících desetiletích do epidemických rozměrů – a mohla se tak svou nebezpečností vyrovnat např. nákaze AIDS.“

Kéž by bylo hodně lidí, kteří by riziku závislosti dokázali i dnes odolávat stejně moudře a statečně jako svého času americký prezident Abraham Lincoln. Jednoho dne cestoval Lincoln v poštovním dostavníku s jistým plukovníkem z Kentucky. Když tento plukovník otevřel láhev whisky, odehrál se následující rozhovor:

„Pane Lincolne, mohu vás pozvat, abychom společně vypili skleničku?“

„Ne, děkuji, pane plukovníku, já nikdy whisky nepiju.“

„Ale pak si tedy určitě dáte doutník? Mám u sebe jedny z nejlepších doutníků z Kentucky.“

„Víte, pane plukovníku, já si vážím vaší laskavosti a štědrosti i vašeho přání, abych si s vámi vykouřil doutník. Než bych to ale učinil, dovolte, abych vám vyprávěl krátký příběh. Když mi bylo asi devět let, zavolala si mne má stará a nemocná matka k posteli a řekla mi:

„Abe, jsem velice nemocná a doktor mi vysvětlil, že se už nikdy neuzdravím. Než zemřu, přála bych si, abys mi slíbil, že nikdy nebudeš užívat whisky ani tabák, a to po celý svůj život.“

Pane plukovníku, já jsem své matce slíbil, že to nikdy neudělám, a až do této chvíle jsem svůj slib dodržel. Radil byste mi snad, abych jej nyní porušil a vykouřil s vámi doutník?“

Velikost kultury můžeme měřit podle mravní síly jejích současníků – která se projevuje mj. ovládáním požitků.

Plukovník položil Lincolnovi ruku na rameno a řekl:

„Ne, pane Lincolne, to bych za nic na světě nechtěl. A dal bych dnes tisíc dolarů za to, kdybych své matce mohl dát stejný slib – a dodržet ho stejně tak, jako jste to udělal vy.“

Nikdo z nás jistě nechce přihlížet, jak se jeho bližní stávají obětí nějaké zhoubné závislosti. Vyzýváme tímto otce, matky a vychovatele, aby si uvědomili svou zodpovědnost a slovem i příkladem postavili hráz proti těmto epidemickým nákazám, které se ve dne v noci plíží okolo našich domovů – a mnohdy již i uvnitř nich. ❑

S. Traugott, přetištěno z časopisu Leben und Gesundheit, 2/1990

ZNÁMKY A SELEKCE

Často se říká, že všechno záleží na osobnosti učitele. Jistě, osobnost učitele je důležitá, ale nikoliv všemocná. Existuje řada omezení plynoucích přímo ze systému vzdělávání, vůči nimž jsou i ti osobnostně nejlépe disponovaní učitelé bezmocní.

Zmiňme se alespoň o dvou velmi markantních: je to povinnost známkovat a narušení přirozeného složení tříd brzkou selekcí dětí do různých jazykových, sportovních či matematických tříd a zejména víceletých gymnázií.

Nové přístupy a známky nejdou dohromady

Učitelé, kteří se snaží o nové přístupy, jsou oprávněně nešťastní ze známek. Je to něco jako schizofrenie. Na jedné straně učí děti dělat věci pro ně samé, chtějí, aby viděly hodnotu v učení, v poznávání, věnují péči sociálním dovednostem, vztahům ve třídě, a současně musejí používat známky, které jdou přímo proti těmto hodnotám. Jsou totiž signálem, že proces učení není důležitý, narušují vztahy mezi dětmi atd. Byla bych ráda, kdyby se ozvali učitelé sami a autenticky vylíčili, v čem všem jim při jejich práci známkování vadí.

Děti by se bez známek obešly, rodiče většinou ne

V tomto ohledu bývají rodiče konzervativnější nežli učitelé. Dožadují se známek. Zejména rodiče nadaných dětí se těžko loučí s možností pochlubit se jedničkami svých ratolestí. Pro mnohé je zase snazší omezit svou odpovědnost za vzdělávání dětí na pochvalu, pokárání či dokonce trest za známku. Zabere to mnohem méně času než si povídat s dítětem, co nového se naučilo, jak to pochopilo, propojovat mu to ještě do jiných souvislostí se světem, který ho bezprostředně obklopuje.

Bude třeba ještě mnoho vysvětlování a argumentace (že stres je neslučitelný s kvalitním učením, že závislost na vnější motivaci je pro život nepříznivá atd.), než rodiče pochopí, že známky dětem jen škodí. Bude potřebná i publicita příkladů z praxe (dnes již nejen ze zahraničí, ale i z našich škol), že děti se učí i bez známek, a to dokonce mnohem lépe.

Zákon potom umožňuje, aby se v prvních třech ročnících základní školy neznámkovalo, aby se užívalo tzv. širší slovní hodnocení. Je k tomu však třeba souhlasu rodičů. Slovní hodnocení je také povoleno ve vyšších třídách u dětí se specifickými poruchami učení (dyslexie apod.). To však v očích mnoha rodičů degraduje slovní hodnocení na jakousi náhradní formu pro ty, kteří mají potíže. Ti „lepší“ jsou „hodni“ známek.

Řešením samozřejmě není celoplošné zrušení známkování, mnozí učitelé také ještě nejsou schopni se bez nich obejít. Cestou je zákonem zrovnocenit po celou dobu povinné školní docházky i další způsoby hodnocení. Pro zajímavost dodávám, že dr. Červenka, první učitel, který si požádal v r. 1990 na ministerstvu školství o povolení experimentu neznámkovat, učil dokonce na odborném učilišti, a to chemii.

Víceletá gymnázia jsou vypuštěným džinem

Další výraznou potíží, kterou způsobuje školský systém učitelům, je postupný odchod prospěchově lepších dětí z původních tříd, buď do tříd specializovaných, nebo do víceletých gymnázií. Jejich zřízení hned po pádu komunistického režimu bylo džinem vypuštěným nezodpovědně z láhve. Vzniklo jako reakce na nedobrou úroveň základní školy, na to, že si nedovedla poradit s odlišnostmi, jak v případech problémových dětí či naopak dětí s vyšším či specifickým nadáním. Místo důsledné analýzy příčin bylo ale zvoleno snadné a líbivé řešení, ačkoliv zkušenosti z jiných zemí varovaly dostatečně.

Rodiče, kteří měli zájem o vzdělání svých dětí, uvítali víceletá gymnázia s nadějí. Zklamání přišlo se zjištěním, že jedinou odlišností mnohých víceletých gymnázií od základní školy je opravdu jen soustředění prospěchově úspěšných dětí do jedné třídy, přičemž problémy tradiční školy pokračují.

Odchodem na víceletá gymnázia ze základních škol zmizela nejen prospěchově lepší část dětí. Současně s nimi odešli i rodiče, kteří byli ochotni se základní školou více spolupracovat a kteří by byli pravděpodobně zdrojem tlaku, aby se měnila.

Elita a národ jsou jako kvasnice a těsto

Ani ti nejlepší učitelé nedovedou dělat zázraky u dětí, které byly deklasovány na žáky „druhé kategorie“. Psychiatr a publicista Petr Příhoda na jednom semináři velmi trefně řekl, že elita a národ se k sobě mají jako kvasnice a těsto. Jedno bez druhého není nic. Jejich oddělování neprospěje ani jedné straně. Koneckonců říká se, že systém je tak silný, jak je silný jeho nejslabší článek. Odloučením prospěchově lepších dětí snižujeme nutně kvalitu vzdělání „zůstatku“. Poškozena je ovšem i privilegovaná část.

Pro zdárný sociální vývoj dítěte je nutnou podmínkou (nikoliv však dostačující), aby probíhal v přirozené heterogenní (různorodé) skupině. Jakmile se přirozená

skupina začne homogenizovat podle nějakého kritéria (třeba právě prospěch, nebo nějaká porucha), vytrácí se z ní mnoho sociálních situací. Prostě nenastanou, protože už v ní nejsou děti s určitým typem nadání, myšlení, temperamentu, zájmů, názorů atd.

Sociální učení nastává jedině zážitkem a zkušeností. Jestliže se s určitou situací nesetkáme, nenaučíme se ji řešit. Co neznáme, to také snadněji odsuzujeme. Mnoho dospělých dodnes neví, jak by se měli vlastně chovat k člověku s určitým postižením protože jsme neměli příležitost se s nimi stýkat.

Vzpomínám na slova jednoho dánského učitele: „Zajisté, můžete třeba budoucí lékaře vzdělávat na výběrových školách, ale oni pak nebudou vědět nic o těch ostatních, které jednou budou léčit.“

A ještě jeden citát. Cloyd Hastings napsal v jednom článku: „Naše individualita je určujícím prvkem našeho začlenění do společnosti. Neměla by nás z ní vylučovat. Musíme přijmout, ctít a oslavovat odlišnost, protože my všichni jsme odlišní.“ To plně platí i o vzdělávání. ❑

Autorkou tohoto článku je PhDr. Jana Nováčková, předsedkyně nezávislé mezioborové skupiny pro vzdělávání (NEMES).

OSLÍČKU, OTŘES SE!

Obchod. Zisk. Trhy. Peníze. Na ně se soustřeďuje zájem dnešního světa. Ve světle tolika dohadů o privatizaci, sporů o restituci, zřizování finančních institucí podle západních modelů, rozkvětu různých podniků a diskuse o bytové politice můžeme charakterizovat současnou sociální situaci jako velký hon za majetkem.

To lze jednoznačně konstatovat, ale kdo se na chvilku zastaví, aby se sám sebe zeptal: „K čemu je mi taková námaha?“

Nikdo nepopírá moc a vliv peněz. V celé historii lidstva jsou peníze jednou z nejvýznamnějších pohnutek k dobru nebo ke zlu. Před 2 400 lety vložil velký řecký dramatik Euripides do úst jedné ze svých postav tato slova: „Mě nezastavuj. Dary prý přesvědčují i bohy; u smrtelníků převažuje zlato tisíc důvodů.“ Andrew Carnegie, nesmírně bohatý americký filantrop, napsal: „Bohatí mají být vděční za jednu neocenitelnou výsadu. Během svých životů mají ve své moci zaměstnávat se prokazováním dobrodiní, kterým budou trvale pomáhat velkým zástupům svých bližních. Tím ozdobí své vlastní životy.“

Vzpomínáte si na místo v románu Tři mušketýři, kde mušketýři zoufale potřebovali velmi důležitou, ale choulostivou službu? Každý ze čtyř hrdinů trval na tom, že jeho služebník by byl k této službě nejlepší, a k tomu udal různé důvody. Pak čteme:

„Pánové,“ vmísil se Aramis, „vlastně ani není hlavní věc vědět, který z našich sluhů je nejdiskrétnější, nejsilnější, nejchytřejší nebo nejstatečnější – hlavní je vědět, který z nich má nejraději peníze.“

„To, co říká Aramis, je velmi moudré,“ pravil Athos. „Nutno spekulovat s lidskými chybami, ne s jejich přednostmi. Ve vás dříme velký moralista, pane abbé!“

Můžeme si také připomenout ještě cyničtější lidové rčení, že peníze nemohou přinést štěstí, ale lze si za ně koupit jeho poměrně věrnou napodobeninu.

Je možné, že ještě důležitější než vliv peněz na jednotlivce je jejich vliv na celé společenství. Určitě jste už slyšeli kousavý žert: „Jaký je rozdíl mezi komunismem a kapitalismem? V komunismu člověk vykořisťuje člověka. V kapitalismu je to přesně obráceně.“

Vůbec není třeba podrobně vysvětlovat morální selhání komunismu. Je však zajímavé, co Desmond Tutu, držitel Nobelovy ceny za mír, říká o moralitě kapitalismu:

„Nepochybuji, že mnozí z chudších oblastí světa se stali poněkud cynickými ve vztahu k tzv. systému svobodného podnikání. V něm jsou někteří rozhodně svobodnější než ostatní. Z mého hlediska se zdá, že kapitalismus dává bezuzdnou zvůli lidské nenasytnosti a má morálku, která vyloženě patří džungli: přežití nejsilnějších, vyřízení slabších a „pozdní hosti jedí kosti“. Zjistil jsem, že kapitalismus a systém svobodného podnikání jsou morálně zcela odporné, protože poskytují příliš mnoho prostoru našemu vrozenému sobectví.“

K tomu Brian Griffiths, profesor ekonomie v Anglii, dodává: „Kapitalismus je v nevýhodě, protože nedostatečně omezuje používání svobody, kdežto komunismus je v nevýhodě svou neschopností omezovat touhu po ovládání. Tato neschopnost vyřešit napětí mezi svobodou a ovládáním je krizí zesvětštělého humanismu. Jak kapitalismus, tak marxismus vyplývají z osvícenství 18. století. Chybějí jim křesťanské hodnoty.“

JE V NÁS SOBECTVÍ, KTERÉ PŮSOBÍ, ABYCHOM SE SNAŽILI UKOJIT NAŠE TOUHY BEZ OHLEDU NA UTRPENÍ ZPŮSOBENÉ OSTATNÍM.

Je politováníhodné, že touha po penězích tak nepříznivě ovlivňuje mezinárodní a mezilidské vztahy člověka. Ještě horší však jsou problémy, které způsobují peníze těm, kteří jich mají hodně.

Určitě jste už slyšeli kousavý žert:

„Jaký je rozdíl mezi komunismem a kapitalismem?

V komunismu člověk vykořisťuje člověka. V kapitalismu je to přesně obráceně.“

Kdo by chtěl skončit jako princezna v jednom Gautierově románu, která pravila své služce: „K čemu je všechno, co člověk má, jestliže nemá tu jedinou věc, kterou chce? Jedna neukojená touha učiní bohatého v jeho pozlaceném a živými barvami vymalovaném paláci, uprostřed jeho hromad obilí, voňavek a drahocenností, stejně chudým jako je nejubožejší dělník, nebo polonahý černoch, který po Nilu pod žhavým poledním sluncem manévruje svůj křehký člun z papyru.“

Nebo jako známý boháč J. Paul Getty, jehož hodnota majetku přesáhla tři miliardy dolarů, který však měl tak špatné rodinné vztahy, že když zemřel, zanechal všechen svůj majetek muzeu umění.

Nedávná sondáž v Austrálii, zesvětštělé a bohaté zemi, poukazuje na to, že Australané mají všechno, co chtějí, kromě důvodu dále žít, a tuší, že život je více než nudná záležitost vydělávat a utrácet.

Proč je tomu tak, že ve světě, který vynáší dost, aby každý člověk mohl být slušně živ, zůstává několik milionů dětí o hladu? Proč se členové rodin tolik perou o odkaz zesnulého? Proč jeden miliardář, když se ho někdo zeptal: „Kolik peněz vám stačí?“ odvětil: „Ještě trochu víc?“

Tony Campolo, americký sociolog, odpovídá: „Myslím, že my všichni známe pravdu. A tato pravda zní, že lidská povaha má podstatnou vadu. V jádru našeho bytí je vrozená hříšnost, která je základem všech našich problémů. Nenasytnost v lidském srdci nás žene zneužívat všeho a každého okolo nás, abychom dostali to, co chceme. Je v nás sobectví, které působí, abychom se snažili ukojit naše touhy bez ohledu na utrpení způsobené ostatním.“ ❑

CO ŘÍKÁ BIBLE O PENĚZÍCH?

Můžete být překvapeni zjištěním, že Bible, Boží slovo, mluví velmi často o penězích.

Biblické učení o penězích bychom mohli shrnout do pěti bodů:

Bůh není proti vlastnictví peněz a majetku, odsuzuje však lásku k penězům.

Bůh sám občas bohatstvím odměňuje své věrné. Abraham, Boží přítel, byl velice zámožný. V knize Přísloví, napsané moudrým (a velmi bohatým) králem Šalomounem, čteme: „Hospodinovo požehnání obohacuje a trápení s sebou nepřináší.“ (Přísloví 10,22)

KDO SE ŽENE ZA ZISKEM, ROZVRACÍ SVŮJ DŮM, KDEŽTO KDO O DARY NESTOJÍ, BUDE ŽIV.

PŘÍSLOVÍ 15,27

V Bibli však častěji čteme, jak nebezpečné je propadnout touze po penězích. Ve stejné knize čteme: „Věrný muž má mnoho požehnání, ale kdo se žene za bohatstvím, nezůstane bez trestu.“ (Přísloví 28,20)

Hlavním znakem současné civilizace je náš postoj vůči materiálním věcem. Vyvýšení pouhého předmětu nad lidi jako duchovní bytosti je prvkem zesvětštění. Bible však varuje před takovým postojem: „Neříkej si v srdci: „Tohoto blahobytu jsem se domohl svou silou a zdatností svých rukou.“ Pamatuj na Hospodina, svého Boha, neboť k nabytí blahobytu ti dává sílu on.“ (5. Mojžíšova 8,17-18)

Nesmíme opominout ani proslulou pasáž v prvním Pavlově listu Timoteovi, kde píše: „Kdo chce být bohatý, upadá do osidel pokušení a do mnoha nerozumných a škodlivých tužeb, které strhují lidi do zkázy a záhuby. Kořenem všeho toho zla je láska k penězům.“ (I. Timoteovi 6,9-10) Jinde Pavel otevřeně píše, že hrabivost je modloslužbou (List Koloským 3,5).

Jsou věci, které jsou důležitější než peníze.

Mezi ně, ještě jednou podle moudrého krále Šalomouna, patří spravedlnost, moudrost, pokora, bezúhonnost, dobrá pověst mezi lidmi a rodinný klid. To ví každý.

Velký řecký filozof Epiktétos tvrdil: „Jestliže můžu získat peníze a zároveň zůstávat skromným, věrným a štědrým, ukažte mi cestu a budu po ní chodit. Ale jestliže mi říkáte, že mám ztratit své vlastní dobré věci, jen abych získal špatné, vidíte, jak jste nespravedliví a hloupí.“

Bohatství člověka není jistou věcí.

Přemýšlejte o těch ubohých lidech na Moravě. Jeden den měli domy, zahrádky, auta a jiné věci. Přišly záplavy a o týden později neměli ani kam složit hlavu. Kde nejsou záplavy, jsou požáry, lupiči, krachy.

Další citát z knihy Přísloví: „Neštvi se za bohatstvím, z vlastního rozumu toho zanechej. Jen letmo na ně pohlédneš, už není! Vždycky si opatří křídla, jak orel odlétne k nebi.“ (Přísloví 23,4-5)

Protože bohatství není jisté, člověk by je neměl učinit středem svého života nebo v něm vidět odůvodnění své existence.

Smysl života člověka nespočívá v nadbytku toho, co má.

Především: jako duchovní bytost člověk nemůže najít v pouhých věcech to, po čem jeho srdce touží, ani plně uplatnit to, co je v jeho povaze.

Nenasytnost je podvodnice. Je možné, že ani svůj slib materiálních odměn nesplní. Ošidí své ctitele a obrátí se k nim zády, jakmile je nepotřebuje. Ti, kterým štědře vydává své dary, nakonec zjistí, že jsou jaksi obyčejné. Její květy jsou z plastiku a její jídlo z pilin. Její zábavy nikoho neuspokojují – to je jasně vidět v tom, že lidé, které tahá za nos, chtějí od ní vždycky více.

Guy Kawasaki, známý americký obchodník s počítači, nedávno napsal knihu o smyslu života. Uskutečnil rozhovory s více než sto třiceti staršími lidmi, a to nejen bohatými. Výsledky ho trochu překvapily. Ze všech lidí, se kterými mluvil, nikdo neřekl, že kdyby mohl svůj život znovu žít, chtěl by strávit více času získáváním peněz. Ani jeden.

Za druhé: Bohatství neumí zachovat člověku život. Sám Ježíš Kristus, v Lukášově evangeliu (12,16-21) vypráví:

„Jednomu bohatému člověku se na polích hojně urodilo. Uvažoval o tom a říkal si: ‚Co budu dělat, když nemám kam složit svou úrodu?` Pak si řekl: ‚Tohle udělám: zbořím stodoly, postavím větší a tam shromáždím všechno své obilí i ostatní zásoby a řeknu si: Teď máš velké zásoby na mnoho let; klidně si žij, jez, pij, buď veselé mysli.` Ale Bůh mu řekl: ‚Blázne! Ještě této noci si vyžádají tvou duši, a čí bude to, co jsi nashromáždil?` Tak je to s tím, kdo si hromadí poklady a není bohatý před Bohem.“

Hlavním znakem současné civilizace je náš postoj vůči materiálním věcem.

Vyvýšení pouhého předmětu nad lidi jako duchovní bytosti je prvkem zesvětštění.

Bible varuje před takovým postojem.

Věčný život si nelze koupit.

„V den prchlivosti neprospěje majetek, kdežto spravedlnost vysvobodí od smrti.“ (Přísloví 11,4) Při posledním soudu nebude patřit otázka „Kolik jsi vydělával?“ k seznamu otázek, které nám Pán Bůh položí. Bible často a jednoznačně mluví o osudu těch, kteří se honili za penězi, opomíjeli Boha a jednávali nespravedlivě.

„Co prospěje člověku, získá-li celý svět, ale ztratí svůj život?“ Celý svět nestojí za ztrátu skutečného života, který se nachází jen u věčného Boha. ❑

Příspěvky na této dvoustraně pocházejí od Marka Josepha – z brožurky „Co prospěje člověku, získá-li celý svět...“, kterou vydalo nakladatelství Luxpress.

MANŽELSTVÍ, POZDRAV RÁJE

Také vás už někdy varovali: „Nežeň se, je to peklo!“ Co vy na to? Je manželství doopravdy peklo, anebo to někdo z vás prožívá jinak? Nemohlo by být naopak rájem? Nemohlo by vnášet do té naší mnohdy smutné, hříchem narušené existence alespoň kousek ráje?

Žel, že realitou je spíše to peklo. Statistiky ukazují, že se dnes až čtyřicet procent z celkového počtu uzavřených manželství rozpadá. Co s tím? Je vůbec ještě možné tento vývoj situace nějakým způsobem zvrátit?

Kdysi dávno tady na této zemi žili manželé, kteří prožívali doslova rajské manželství. Není divu, vždyť žili přímo v ráji. Tipujete správně, mám na mysli Adama a Evu, podle zprávy biblické knihy Genesis první manželský pár této planety.

Zaměřme svou pozornost na principy rajského manželství. Možná nám napoví, jak řešit problematiku manželských krizí.

VZÁJEMNÁ ÚCTA

I řekl Bůh: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby…“ (Gn 1,26)

Nastal předposlední den stvoření. Opět je zde ono tradiční: „I řekl Bůh:“ Ovšem pozor, po Božím slově tentokrát nenásleduje, jak bychom asi právem čekali, Boží stvořitelský čin – ono obligátní: „A bylo…“ – nýbrž jakási odmlka, jakési Boží zamyšlení: „Učiňme člověka…“ Odmlka jakoby signalizovala, že přijde něco zvláštního, něco velice důležitého! Na řadě je tentokrát člověk, pán tvorstva, stvořený k Božímu obrazu. Tvor, který je právem hoden úcty, protože je mu svěřeno náročné poslání.

Výstižně to již před mnoha léty vyjádřil autor osmého žalmu: „Jen maličko jsi ho omezil, že není roven Bohu, korunuješ ho slávou a důstojností. Svěřuješ mu vládu nad dílem svých rukou, všechno pod nohy mu kladeš: všechen brav a skot a také polní zvířata a ptactvo nebeské a mořské ryby…“ (Žalm 8, 6-8)

Takovou hodnotu má člověk. Těší se vážnosti a úctě samotného Stvořitele. Ani k člověku padlému do hříchu Bůh neztratil úctu, dokonce ho „tak miloval, že svého Syna, toho jednorozeného dal, aby každý, kdo v něho uvěří, nezahynul, ale měl život věčný.“ (Jan 3, 16)

Bůh miluje i hříšníka, přičemž tady není řeč o lásce emotivní, spíše právě o úctě, v nenávisti má pouze hřích. Jen člověk člověka si nějak přestává vážit, mít k němu vztah úcty. Nejhůře se přitom často chováme právě k těm nejbližším, k rodičům, sourozencům, dětem, nejvíce však k partnerům. Možná právě proto, že jsou nám nejblíže, si na ně dovolujeme nejvíce. Jako bychom zapomněli, že nejsou hříčkou náhody, že nevznikli z opice, ale že vyšli z Boží stvořitelské dílny, coby koruna všeho živého, coby děti Boží.

Princip rajského manželství číslo jedna – měj ke svému partnerovi dostatek úcty. Bez ní se manželství mění v peklo.

VZÁJEMNÁ ROVNOCENNOST

„V den, kdy Bůh stvořil člověka, učinil jej k podobě Boží. Muže a ženu je stvořil, požehnal jim a v den, kdy je stvořil, dal jim jméno Adam. (Gn 5, 1.2)

Překvapivé konstatování, viďte? Většinou žijeme v domnění, že Bůh dal muži jméno Adam a ženě jméno Eva. V knize Genesis však čteme zcela jednoznačně o tom, že dostali společné jméno Adam. I žena je tedy Adam. V hebrejštině Adam znamená „člověk“. Ano, pánové, slyšíte dobře, také vaše manželka je člověk. Společné jméno výmluvně zdůrazňuje, že před Bohem jste si oba rovni. Ve zprávě o stvoření není ani náznak nadřazenosti muže nad ženou, ba naopak:

I řekl Hospodin Bůh: „Není dobré, aby byl člověk sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.“ (Gn 2, l8) Bůh se rozhodl stvořit Adamovi pomoc, jemu rovnou. Ano, slyšeli jsme dobře, rovnou, muž a žena jsou si v Božích očích naprosto rovni. Takový byl stvořitelský záměr. Hřích však tento záměr narušil.

„Člověk svou ženu pojmenoval Eva…“ (Gn 3, 20)

Hezké od Adama, viďte? A jaké pěkné jméno si pro tu svou ženu vymyslel. Eva, Evička… Moc hezky to zní. Je tu však jeden velký problém. Podle staroorientální tradice se ten, kdo pojmenovává, stává pánem a vládcem nad tím, koho pojmenoval. Proto Bůh pověřil Adama, aby pojmenoval všechna zvířata (Gn 2, 19.20). Nedostal však za úkol pojmenovat vlastní ženu.

To, že si jméno Adam ponechal pro sebe, byl jeho svévolný čin, jeden z důsledků pádu do hříchu. Stalo se přesně to, co Bůh ženě předpověděl: „… Budeš dychtit po svém muži, ale on nad tebou bude vládnout.“ (Gn 3,16) Hřích má na svědomí to, že se muži pokoušejí ovládat ženy, zotročovat si je, a v konečném důsledku hřích má na svědomí také zhoubný feminismus, podle kterého největším přáním ženy je státi se mužem. Muž ve své nebetyčnosti odmítá pomyšlení na to, že by mu žena mohla být rovna, a žena se zase ve své bohorovnosti nedokáže smířit s tím, že by měla být „jen“ pomocníkem.

Princip rajského manželství číslo dvě tedy zní: Nikdy se nad svého partnera nepovyšuj, ale nikdy se taky před ním neponižuj, jste rovnocennými Božími tvory.

VZÁJEMNÁ SPOLUPRÁCE

Řekli jsme, že muž a žena jsou si před Bohem naprosto rovni. Nutno podotknout, že rovni neznamená stejní. Rozdíly mezi mužem a ženou jsou dány, každý z nich má svou nezastupitelnou roli, každý z nich je Stvořitelem uzpůsoben k plnění specifických úkolů v rámci společného poslání:

A Bůh jim požehnal a řekl jim: „Ploďte a množte se a naplňte zemi. Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe.“ (Gn 1,28) „Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ (Gn 2, 15)

Nelehký úkol, viďte? Na něco takového člověk sám nestačí. Nemůže zůstat bez pomoci. Marná sláva, ve dvou se to prostě lépe táhne. Mohou si navzájem pomá-

hat, vzájemně se podle svého obdarování doplňovat. Herec Miloslav Horníček jednou vtipně poznamenal: „Kdybychom všichni všechno uměli, pak bychom jeden druhého nepotřebovali – a vázly by mezilidské vztahy.“ To platí i o spolupráci muže a ženy. Měli by být schopni vytvořit spolu tým a v něm si každý najít tu Bohem svěřenou „parketu.“

Nás muže někdy urážejí emancipační tendence našich žen. Ruku na srdce, pánové, nejsou ony tendence jen důsledkem toho, že svou roli prostě nezvládáme? Ruku na srdce, dámy, není v pozadí našich manželských konfliktů právě to, že vám role přidělená Bohem připadne podřadná?

Třetí princip rajského manželského soužití je tedy dán ochotou a nadšením pro vzájemnou, přímo týmovou spolupráci.

VZÁJEMNÁ ODDANOST A VĚRNOST

Z toho, co bylo řečeno, by mohlo vyznít, že Bůh stvořil Adamovi ženu, aby měl někoho, kdo by s ním mohl makat na zahradě. Není tomu tak. Cílem lidské existence neměla být a není práce, ale vztahy. Už to zde zaznělo: „Není dobré, aby byl člověk sám...“ Teolog Barth to vystihuje slovy: ,,Adam potřebuje někoho, kdo by mu byl roven, a přece byl od něj i odlišný, v němž by dovedl poznávat sebe a nacházet v něm své ucelení, někoho, kdo by mu byl tak blízký, že by jej mohl pokládat za částku vlastního já.“ To Bůh věděl, proto ženu stvořil zvláštním způsobem:

„I uvedl Bůh na člověka mrákotu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem. A Hospodin utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu. Člověk zvolal: „Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla!..“ (Gn 2, 21-23)

První chirurgický zákrok v dějinách lidstva. Četli jsme, že Bůh vyoperoval Adamovi žebro a utvořil z něj ženu. Celé vyprávění opět vyznívá docela pohádkově, řekl bych až poněkud naivně. Zase bych nerad rozšiřoval počet spekulací na dané téma svými vlastními dedukcemi. Stvoření ženy zůstalo i pro Adama zahaleno rouškou tajemství. Celou tu dobu byl v mrákotách, v narkóze chcete-li. Nejsme schopni vysvětlit, jak byla žena stvořena, z daného textu se však dá vyčíst, proč vlastně byla stvořena.

Hebrejský termín, který zde čeští překladatelé překládají slovíčkem „žebro“, se také dá přeložit jako „bok“. „A Hospodin utvořil z boku, který vzal z člověka, ženu.“ Není to výmluvné? Žena nebyla vytvořena z mužových nohou, aby po ní mohl šlapat, nebyla vytvořena z jeho hlavy, aby mu mohla vládnout, byla vytvořena z jeho boku, aby mu po boku stála a spolu s ním vytvářela jedno tělo.

A nyní šťastný konec celé „operace“: „A Hospodin utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu.“

Teolog F. M. Dobiáš k tomu dodává: „Adam neměl druha; všimněte si: Bůh stvořil, Bůh dal člověku jeho druha. Člověk si ho nenašel ani nevybral, nanejvýš tak vyprosil. Tím vzniklo společenství požehnané, bez hříchu a studu.“ Přemýšlel jsem o tom, že současná manželství přestávají být rájem možná právě proto, že své partnery víc hledáme, než se za ně modlíme.

A ještě jednu poznámku si neodpustím. Bůh přivedl Adamovi ženu, nikoli ženy. Naše situace je možná složitější, zpívá o tom výstižně Waldemar Matuška: „Hezkých žen je stále víc a víc..., jak mám si vybrat jednu, holky já mám všechny rád.“

Máme to těžké, pánové! Možná právě proto patří manželská nevěra, minimálně jednou za čas, alespoň k lázeňské terapii. Bůh však přivedl Adamovi ženu, nikoli ženy. Jeví se vám to staromódní? Už starý praotec Izraele – Abraham, by vám mohl vyprávět něco málo o tom, že tak jako více soch znamená sousoší, více žen znamená soužení, v žádném případě však ne ráj.

Možná jste si všimli, že Adam ve chvíli, když spatřil ženu, začal hovořit ve verších. Úzký sloupeček v ekumenickém překladu vždy signalizuje, že jde o poezii. Inspirován pohledem na ženu Adam volá: „Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženou se nazývá, vždyť z muže vzata jest. „ (Gn 2,23) A teď pozor, důležitý dodatek:

„Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem. „ (Gn 2, 24) Před časem mne docela zaujalo, že zde v případě slůvka „přilne“ hebrejština používá termín přeložitelný do češtiny jako „přilepí se.“ Muž se přilepí ke své ženě a stanou se jedním tělem. Ať žije lepidlo lásky! „Co Bůh slepil, člověk nerozlepuj!“ Zkoušeli jste už někdy rozlepit, od sebe oddělit dva k sobě přilepené kusy papíru? Schválně to někdy zkuste, zůstanou vám jen potrhané a pomačkané cáry papíru.

Čtvrtým principem rajského manželství je tedy vzájemná oddanost a věrnost.

VZÁJEMNÁ DŮVĚRA

Text o stvoření ženy vrcholí možná až zarážející poznámkou, u které bych se přece jen rád na chvíli zdržel. „Oba dva byli nazí, člověk a jeho žena, ale nestyděli se.“ (Gn 2, 25)

Asi tušíte, že nechci proklamovat, aby dalším principem rajského manželského soužití byl nudismus. Chci jen upozornit na to, že byli nazí a nestyděli se, tedy neměli před sebou co skrývat. Člověk má zcela určitě právo na své vlastní soukromí. Jak říká Albert Schweitzer: „Nikdo, ani

vlastní partner, nemá právo toho druhého násilně obnažovat.“ Stále však platí ono, byli nazí a nestyděli se, neměli před sebou co skrývat. Proč taky, když byli jedno tělo.

Nemění se naše manželství v peklo často také proto, že si příliš žárlivě střežíme své vlastní soukromí na úkor možnosti vzájemného sdílení se, které navozuje atmosféru ráje?

SPOLEČNÝ VZTAH K BOHU

Vraťme se však ještě na chvíli k obrazu „žebra“. Za úvahu stojí, že se zde v původním jazyce použitý termín vyskytuje na jiných místech Starého zákona zpravidla vždy jen tam, kde je řeč o boku, boční stěně svatyně. Bůh si prostě přeje, aby muž a žena jednotou svého lidství vytvářeli chrám, ve kterém by On sám mohl přebývat. S podobnou symbolikou pracuje také apoštol Pavel v Novém zákoně: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jejž máte od Boha?“ (1. K 6,19)

Možná si ještě vzpomenete, hovořili jsme už o tom během našeho prvního setkání. „Tu uslyšeli hlas Hospodina Boha procházejícího se po zahradě, i ukryli se člověk a jeho žena před Hospodinem Bohem uprostřed stromoví v zahradě.“ (Gn 1,8) Řekli jsme, že se Bůh rájem procházívával zcela běžně, ne že přiběhnul teprve ve chvíli, když člověk zhřešil. Pokud Adam s Evou vyhledávali jeho přítomnost, bylo jejich manželství rájem. Vše se začalo kazit teprve tenkrát, když si s ním začali hrát na schovávanou.

Společný, opravdový vztah obou manželů k Bohu je tou největší zárukou rajského manželského soužití. ❑

ThMgr. Radomír Jonczy

AKTUALITY CL

Novinky v kvalitě BIO

V prodejnách Country Life (i ve velkoobchodním prodeji) se dále rozšiřuje nabídka vegetariánských paštik od německé firmy GRANOVITA (zaměřené naprodukci výrobků zdravé výživy). Paštiky jsou v kvalitě BIO (tzn. produkt ekologického zemědělství) a v balení 125 gramů, jsou tuhé (vydatné) konzistence a lahodné chuti.

Dodávají se v následujících příchutích: jablečno-cibulová, okurkovo-paprikova, natural, žampiónová, olivová.

Vítanou novinkou budou jistě pro příznivce širokého využívání kvalit mořských řas (viz letáčky se základními informacemi i recepty v prodejnách CL) nová úsporná balení (50 g), ve kterém budou tyto řasy napříště také distribuovány.

Vynikající marmelády od firmy MOOLENARTJE ocení jistě každý příznivec rozumného užívání sladkých chutí. Dodávají se v baleních 275 g, v kvalitě BIO a v následujících sestavách: ananas – mango – maracuja, borůvky – plod černého bezu, šípek – maliny. Tyto ovocné marmelády neobsahují žádný přídavek cukru, každých 100 g marmelády obsahuje plných 55 g ovoce. Celkový obsah cukru (výhradně z ovoce) tvoří 35 g/100 g.

Další novinka v kvalitě BIO, jemný arašídový krém MONKI, sestává pouze z čerstvě pražených arašídů a malého přídavku mořské soli. Vynikající chuť získává díky tomu, že se jedná o směs nejlepších druhů arašídů. Vyzkoušejte i další druhy: s rozinkami či s kousky arašídů. Balení je 330 gramů. (Usazenina oleje na povrchu je přirozeným jevem – pro dosažení optimální konzistence stačí krém lehce promíchat.) ❑

COUNTRY LIFE PŘIJME:

vedoucí provozu pro restauraci

vedoucí provozu pro obchod

& nabízí i další pracovní příležitosti (prodavač, pokladní...)

tel. (02) 2421-3366

PŠENICE DVOUZRNKA

Pšenice dvouzrnka je archaická obilnina, která má svůj původ v horách Iráku, Iránu, Jordánska, Sýrie a Palestiny. Pěstovala se již ve starověku, kdy byla hlavním zdrojem obživy řady národů.

Pěstovali ji staří Babylóňané, Asyřané i Egypťané a její obilky se našly v kolových stavbách Evropy. Stejně jako špalda a jednozrnka patří mezi pluchaté pšenice. Dvouzrnka byla postupně nahrazována výnosnější pšenicí setou, přesto se však udržela v horských oblastech Pyrenejí, Středního Východu a Severní Afriky.

Její klas se rozpadá na dvouzrnné klásky, což dalo vznik jejímu českému pojmenování. Ve srovnání s pšenicí setou poskytuje dvouzrnka nízký výnos, ale kvalita jejího zrna je vysoká. V současné době se díky ekologickému zemědělství znovu vrací na náš stůl. Značný zájem biozemědělství o pěstování dvouzrnky vyvolala – vedle vysoké kvality zrna – i její nenáročnost na podmínky prostředí.

Využití pšenice dvouzrnky je široké. Dvouzrnka se s oblibou používala k vaření aromatické kaše, kroupy z dvouzrnky se přidávaly do jelit nebo se z nich vařila polévka. V Itálii je velmi populární plochý chléb *focacia*, na trhu jsou i sušenky, biskvity a těstoviny z dvouzrnky. V Německu, Belgii a Švýcarsku se mouka dvouzrnky přidává do chleba a jiných produktů.

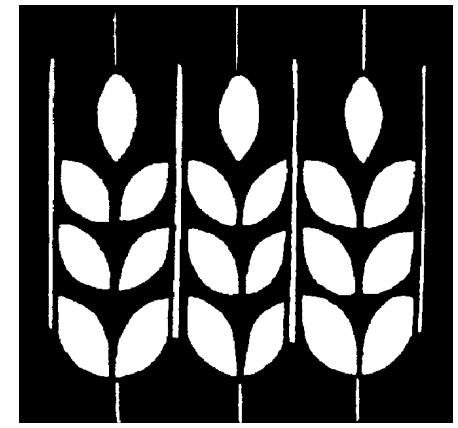
Dvouzrnka má vysoký obsah vitamínů řady B (thiamin, riboflavin, niacin), z minerálních látek je zde zastoupen vápník, hořčík, fosfor a zinek. Je velmi lehce stravitelná, příznivě působí na trávicí trakt a má pozitivní účinek na snižování hladiny cholesterolu v krvi. Konzumace dvouzrnky vykazuje mnohem nižší toxicitu pro jedince, kteří jsou alergičtí na lepek (ve většině případů alergickou reakci vůbec nevyvolá).

zdroj: www.pro-bio.cz

PŠENIČNÁ POLÉVKA

1/2 šl čerstvě namleté pšenice, 1 mrkev, 1/2 kedlubny, 1 cibule, 1/2 černé ředkve, 1 lž kmínu, nať petržele, 2 lž Würzlu (koupíte v Country Life), 3 šl vody.

Dáme vařit cibuli, černou ředkev, pšenici, kmín a Würzl (zdravější náhražka vegety). Vaříme patnáct minut. Přidáme nastrouhanou mrkev a vaříme dalších pět minut. Hotovou polévku zdobíme petrželkou. Poznámka: Černá ředkev vždy na začátku vaření zhořkne, to ale vůbec není na závadu – hořké chutě totiž posilují trávení.



PIKANTNÍ POMAZÁNKA

1/2 šl pšenice dvouzrnky, 3 pl sezamového oleje, tofu, 2 pl citrónové šťávy, 1 lž soli, (sójová majonéza), černá ředkev.

Pšenici namočíme a uvaříme v tlakovém hrnci do měkka. Tofu natural rozmixujeme s olejem, citrónem a solí. Můžeme přidat trochu vody. Mixujeme 8-10 minut. Do tohoto základu nastrouháme ředkev a přidáme uvařenou pšenici. Vše ještě chvíli mixujeme. Pomazánku zdobíme lískovými ořechy a zelenou natí.

SEKANÁ

1 šl uvařené pšenice, 1 šl uvařených sójových bobů, 2 cibule, celer, hrášek, mrkev, 2 pl sezamového oleje, kmín, majoránka, česnek, shoyou.

Zvlášť uvaříme pšenici a sóju. Dohromady je pomeleme na masovém mlýnku. Přidáme ostatní ingredience podle chuti. Směs pečeme ve vymazané a vysypané formě. Během pečení můžeme potírat vodou s kmínem.

ČAPÁTY

200 g jemně namleté celozrnné mouky, 2 pl oleje, 1,5 dl vody.

Smícháme a vytvoříme vláčné těsto, které necháme dvě hodiny odpočívat. Pak z těsta vyválíme placičky. Pečeme je na sucho nejlépe na teflonové pánvi. Hotové čapáty podáváme se zeleninovou omáčkou nebo na sladko se sójovým pudinkem.

MERUŇKOVÝ NÁKYP

1 šl pšenice, 2 pl jemných ovesných vloček, 3 pl sójové mouky, 100 g rozinek, ořechy, tofu, 2 pl sladěnky, olej, mlýnské ořechy, meruňky (můžeme použít i sušené meruňky den předem namočené ve vodě).

Pšenici uvaříme, pomeleme na masovém strojku spolu s rozinkami. Přidáme vločky a sójovou mouku. Těsto rozdělíme na dvě části. Pečící mísu vymažeme a vysypeme mlýnskými ořechy. První díl dáme do mísy, na něj rozmixované tofu se sladěnkou, poklademe meruňky, ořechy a druhou vrstvu těsta. Pečeme v mírné vyhřáté troubě. ❑

ŽELATINA AGAR-AGAR

Agar-agar je přírodní želatina vyráběná z osmi druhů červených mořských řas. Tyto řasy obsahují komplexní polysacharidy, které se podobají celulóze.

Ve své přírodní formě mají řasy velmi výraznou chuť. Proto je proces zpracování velmi náročný.

Moderní komerční metoda používá kyselinu sírovou a anorganických bělících rozpouštědel, aby došlo k neutralizaci chuti a barvy. Tento práškový agar-agar je levný, ale už samo zpracování vypovídá o jeho nižší kvalitě.

Tradiční metoda je sice zdlouhavější, ale lépe respektuje přírodní zákonitosti. Řasy jsou sbírány a sušeny, v zimním období jsou pak dopravovány do hor, kde se nejprve vaří s octem, aby hrubá vlákna změkla a vznikla hustá kaše. Potom se směs krájí na čtverhranné tyčinky, ty se pokládají na bambusové tyče a suší se na vyschlých rýžových polích. Vlhkost z agaru vystupuje na povrch a v noci zamrzá, ráno na sluníčku se opět rozehřeje. Tento proces se opakuje po celých deset dnů, až jsou tyčinky úplně vyschlé a křehké. Tyčinky se pak rovnou balí nebo strouhají na jemné vločky. Takto kvalitně vyrobený agar můžete zakoupit i v našich prodejnách zdravé výživy.

Agar-agar se používá jako čistá želatina do krémů, polev, aspiků a na zdobení nejrůznějších dortů.

Agar-agar obsahuje železo, vápník, jód a další stopové prvky. Je velmi snadno stravitelný, má mírně projímavé účinky. Velmi účinně snižuje cholesterol. Když prochází agar-agar zažívacím traktem, sbírá staré usazeniny a čistí vnitřnosti.

Agar-agar je vynikajícím pomocníkem pro udržení dobrého zdraví.

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA TYČINEK AGAR

1 tyčinka agaru, 3 šálky ovocného džusu (nebo šťávy)

Tyčinku namočíme na 30 minut do džusu a pak uvedeme do varu, dokud se tyčinka nerozpustí.

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA AGAROVÝCH VLOČEK

2 pl agarových vloček, 3 šálky džusu

Vločky namočíme do džusu a opět vaříme tak dlouho, dokud se nerozpustí.

Příprava agaru je tedy velmi jednoduchá, jen je třeba počítat s trochou času, než tato rostlinná želatina ztuhne.

ŘEDKEV – SÍLA A ZDRAVÍ

Ředkev byla známá už v době staveb pyramid, kdy byla považována za zdroj síly a zdraví. V Egyptě, ale i ve staré Číně, se pěstovala ředkev černá. Ač ředkev patří mezi nejstarší plodiny, na našem trhu se začala objevovat až v poslední době.

Rozlišujeme odrůdy s kulatými bulvami i s protáhlým tvarem. Velké protáhlé bulvy hybridních odrůd známe pod názvem daikon nebo "rammenas".

Ředkev nebývá řazena pouze mezi zeleninu, je považována i za léčivou rostlinu. Její chuť je ostřejší než chuť ředkvičky. Vyznačuje se antiseptickými vlastnostmi, stimuluje činnost trávicího systému, podporuje tvorbu žluči a žaludečních šťáv. Zvláště černá ředkev, která obsahuje hořčičnou silici, silně stimuluje žlučník (šťáva z černé ředkve se dá použít na rozpouštění žlučníkových kamenů). Dále se doporučuje při nespavosti a kašli.

Bílá ředkev působí močopudně. Hodí se při redukčních dietách, protože je energeticky velice chudá. Obsahuje velké množství draslíku, vápníku, fosforu, síry, železa a mědi. Vitaminu C má asi tolik jako citrón.

Ředkev vyžaduje vlhkou půdu s dostatkem humusu. Je odolná vůči chladu. Bílé odrůdy vyséváme brzy zjara ve vzdálenosti asi 20 cm od sebe. Jarní ředkve vyžadují pravidelnou zálivku, zimní černé odrůdy není třeba zalévat.

Ředkev můžeme používat syrovou (v salátech, může nahradit křen) nebo vařenou či dušenou s ostatními druhy zeleniny. V první fázi vaření ředkev zhořkne, což dodá jídlu zvláštní chuť. Delším vařením se tato výrazná chuť ztrácí.

Nabízíme vám několik zajímavých receptů.

ČAJ Z ŘEDKVE

Do 2 šl vařící vody vložíme1 pl nastrouhané ředkve, 1 pl nastrouhané mrkve a špetku soli (nebo 1/2 lž shoyou). Vaříme 2-3 minuty. Tento čaj je vhodné pít ráno - dobře vás naladí a rozehřeje pro nový den.

ŘEDKEV S POMERANČOVOU OMÁČKOU

1 ředkev, 5 cm řasy kombu, 1 šl vody

Řasu kombu namočíme do vody, ředkve nakrájíme na kolečka a přidáme k řase. Vaříme na mírném plameni 10-15 minut. Ředkev dáme na talíř a polijeme omáčkou. Podáváme jako chuťovku k hlavnímu zeleninovému jídlu.

Omáčka:

1/2 šl opraženého sezamového semínka, 2 pl nastrouhané kůry z pomeranče, 1 pl sójové pasty miso, 6 pl vody

Sezamové semínko opražíme na sucho a rozemeleme na makovém mlýnku, přidáme ostatní ingredience a vodu – tak aby vznikla krémovitá omáčka.

Příspěvky na této dvoustraně připravuje Kateřina Kukosová, mj. oblíbená kuchařka z rekondičních pobytů NEWSTART.

produkty & recepty

OVOCNÝ POHÁR

1/2 tyčinky agaru, 300 ml vody, 50 ml jablečného džusu (nebo 3 pl jablečného koncentrátu), 3 pl medu nebo rýžového sladu, 150 g sezónního ovoce (různé barvy), špetka soli.

Nakrájené ovoce vložíme do skleněných pohárů, agar s ostatními přísadami rozvaříme a vlijeme na ovoce. Můžeme zdobit nastrouhanými ořechy, nebo na dno poháru vložit vrstvu jáhlového pudinku. Tento moučník je velmi lehký a v horkých letních dnech dokáže příjemně ochladit.

MANDLOVÝ KRÉM

1 šálek bílé rýže, 100 g loupaných mandlí, 3 šálky vody, 1 lž agaru, špetka soli, 3 pl sušeného sójového mléka

Mandle na sucho krátce opražíme, rýži s vodou uvedeme do varu, přidáme mandle a sůl. Vaříme asi 40 minut.

Přidáme agar a necháme projít ještě několik minut varem. Po krátkém zchladnutí vše i se sójovým mlékem rozmixujeme na krém. Tímto krémem výjimečně jemné chuti můžeme zdobit ovocné poháry nebo ovocné dorty. ❑

ZDRAVÍ PŘÍMO OD PRAMENE...

Realizační tým zajišťování rekondičních a výukových programů NEWSTART má radost, že i po několika letech pořádání jarních a letních ozdravných pobytů zájem o tutu formu aktivní rekreace neklesá, právě naopak.

Již začátkem června byl totiž prakticky zcela obsazen letošní letní termín (15.-22. července v hotelu Semerink v Jizerských horách), který slibuje zatím zřejmě rekordní účast (včetně dětí a personálu okolo devadesáti účastníků), a hlásí se nám už i zájemci o podzimní pobyt, který se bude konat v hotelu Maxov rovněž v Jizerských horách (a jehož specifickým rozměrem bude zaměření na cukrovkáře).

Pro ty z vás, kteří slyší o programu NEWSTART poprvé, několik slov o tom, co mohou očekávat:

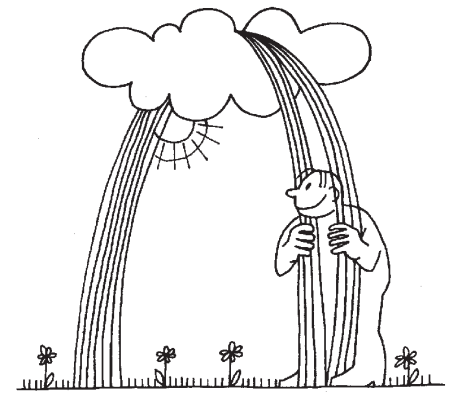
Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědni. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, 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 kuchyni, 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) zvláštní program.

NEWSTART:

VÝŽIVA – POHYB
VODA – SLUNCE
STŘÍDMOST
VZDUCH
ODPOČINEK
DŮVĚRA



NEWSTART '01

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na jeho začátku i na konci vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii, hmotnost (BMI) a hladinu tuku v těle, 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.

Chcete-li se zúčastnit našeho podzimního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: do blízkosti hotelu jezdí autobus MHD z Jablonce nad Nisou (asi 20 minut jízdy). ❑

Podzimní NEWSTART se koná:
14.-21. října 2001
Hotel Maxov
Janov n. Nisou – Jizerské hory
Cena: 3 550,-

Přihláška na *podzimní* výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '01
14.-21.10. 2001

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

Přihlášku zašlete na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

bližší informace na tel. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Chutné a zdravé recepty na sladkosti pro ty nejnáročnější – tedy nejen bez použití tuků (a ostatních produktů) živočišného původu, ale i bez cukru.

Rýžové koláče

Do zbytku ranní obilné kaše (rýže, kroupy, pšenice) přimícháme celozrnnou mouku, aby zhoustla. Lžící dáváme na pečící papír hromádky kaše a na vrch sezónní ovoce – třešně, meruňky, jablka, rybíz atd. Pečeme při 180°C asi 30 minut. Koláče jsou lepší trochu měkké, ne úplně dohněda upečené.

Bublanina

1 šl kuskusu, 1 šl kukuřičné krupice, 1 šl hrozinek, 4 šl teplé vody, 3 pl kukuřičného oleje, sůl

Všechny ingredience smícháme a necháme asi hodinu uležet. Vznikne hodně vodové těsto. To nalijeme na vymazaný a vysypaný plech, poklademe ovocem – třešně, švestky, meruňky atd. Pečeme při 150°C 45-60 minut. Průběžně můžeme dolévat na bublaninu vodu, aby se vršek nepřipálil. Po upečení necháme ztuhnout.

Jahodový koktejl

400 g jahod, 800 ml vody, 8 pl sušeného sojového mléka

Všechny suroviny dobře rozmixujeme. Stejným způsobem můžeme připravit koktail z borůvek, meruněk, broskví či jiného ovoce.

Připravuje Kateřina Kukosová

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, Ne 11-18
Restaurace: Po-Čt 9-20:30, Pá: 9-18
Ne 11-20:30
Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-13:30, 14:00-16:30
Pá 8:30-13:30

Country Life – kde se jídlo stává lékem!

KOSMETICKÝ KOUTEK CL

Ylang-ylang

Tento éterický olej s exotickým názvem se získává z květů stále zeleného stromu z čeledi láhevníkovitých, z kanangy vonné. Tento strom roste na Jávě, Sumatře, Reunionu a Komorách.

Nejkvalitnější olej pochází z Filipín, ale u nás se nejčastěji prodává olej získávaný na Madagaskaru. Název ylang-ylang znamená v malajštině „květina květin"; domorodci se žlutými květy z tohoto stromu zdobí při různých slavnostech.

Éterický olej, získávaný parovodní destilací květů, je kvalitnější než kanangový olej, který se získává ze stejného stromu, ale destilací květů, větviček a lístků.

Ylang-ylang obsahuje silice safrol, eugenol, gerániol a další. Používá se při výrobě parfémů. Má sladkou a těžkou vůni, která může při dlouhodobějším vdechování působit někdy až bolení hlavy.

Vůně ylang-ylang dokáže ovlivňovat lidské emoce. Má silné afrodisiakální účinky, lze ji použít při léčbě mužské impotence. Uvolňuje nervové napětí, pomáhá při pocitech strachu a nervozity. Snižuje krevní tlak a zmírňuje tachykardii (bušení srdce).

Tuto exotickou vůni můžete vyzkoušet i večer do vaší aromalampy.

PRODEJNA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY COUNTRY LIFE
Melantrichova 15, P-1
Po-Čt: 9-19
Pá: 9-18

EKOLOGICKÉ MYCÍ, ČISTÍCÍ A PRACÍ PROSTŘEDKY ECOVER

COUNTRY LIFE

přírodní lékárna

KUDZU: MOCNÁ SÍLA Z HOR

Kudzu je rostlina podobná vinnému keři, ale její plody jsou lusky. Roste divoce v horských oblastech Japonska. Je to velmi silná rostlina, své výhonky omotává okolo stromů a může strom i vyvrátit.

Kudzu je také název sněhobílého prášku, který se vyrábí z kořene této rostliny. Je velice účinným léčebným prostředkem při nachlazení, vysokém krevním tlaku, svalových křečí, bolestech nervového původu, neurózách a revmatizmu. Kudzu obsahuje hodně isoflavonoidů, které uvolňují svaly a cévy, tento mechanizmus pomáhá při zklidňování zánětů a snižování horečky. V Japonsku se pije nápoj z kudzu při nachlazení. Kudzu pomáhá zvládat stres a nespavost a pomáhá i při srdečních arytmiích.

Kořen kudzu se sbírá od prosince do března. V tuto dobu je míza z rostliny koncentrována do kořene a tudíž kořen obsahuje nejvíce škrobu a minerálních látek. Kořen se krájí na kusy a rozemílá na vlákna. Tato vlákna se namáčejí a proplachují. Škrob z vláken se usazuje na dně. Odstraňují se všechny nečistoty, je to velice zdlouhavý proces. To se opakuje tak dlouho, až vznikne čistá bílá pasta, která se nakonec suší. Bílý prášek kudzu obsahuje až 83% škrobu. Je to velmi koncentrovaná energie, která se ovšem pomalu spaluje. Kudzu se používá při celkovém vyčerpání a únavě, při průjmech jakéhokoliv původu, ale i při chronických střevních onemocněních. Kudzu je vynikající pro pacienty, kteří nemohou přijímat pevnou stravu.

Kudzu lze připravovat mnoha způsoby. Prášek – škrob – nemá sám o sobě výraznou chuť. Můžeme z něj vařit nápoje, pudinky, zahušťovat polévky nebo luštěninová jídla.

KUDZU NÁPOJ

1 lž kudzu, 1 šl vody, 1/2 švestky umeboshi nebo 1 lž shoyou

Všechny ingredience dobře promícháme a rozpustíme ve vodě. Pomalu tuto směs vaříme až je průhledná. Podává se teplé. Tento nápoj slouží jako lék při celkové slabosti, nachlazení, žaludečních a střevních potížích. ❑

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2001) - včetně poštovného

Prosím o zasílání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

_____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (0855) 536-2585

(pro děti výrazné slevy)

CHCEŠ BÝT ŠŤASTNÝ?

Toužíme po štěstí...
Jen způsob jeho dosažení
se prostředím – a věkem též
pomalu, nenápadně mění...
Všichni toužíme po štěstí.
Ta touha mládím
rozpíná se v let –
málo jen bojí se,
dobývá širý svět...
Mládí chce na výsluní –
nerado mívá stín;
však stačí slovo jen
anebo podlý čin –
a smutně poznává,
jak křehký bývá květ
štěstí...
Zeptej se, co je to štěstí?..
To uslyšíš odpovědí!
A všichni myslí si,
že právě oni to vědí...
Ten v plné peněžence
své „pravé štěstí“ hledá –
ten ve slávě – ten v moci –
a další – u oběda...
A tak se pachtíme za štěstím
ve stálém shonu a spěchu.
Ke konci života mnohým se
už nedostává dechu...
A přesto stále uniká
ten závratný pocit štěstí...
S prázdnýma rukama stojíme,
padáme na rozcestí...
A přitom – nejspíš –
otázka je položena špatně:
Ne „co“ je štěstí, ale „kde“...
Tu nejasně a matně
objeví v srdci se vzpomínka,
jíž nepřáli jsme sluch:
To pravé štěstí může dát
a vlastní je jen Bůh...

Věra Gajdošíková

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ
Vydává Country Life s.r.o.
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka
Ilustrace: Olga Pazerini
Registrační číslo MK ČR 7115
Podáváno jako „Obchodní tiskovina“
na základě smlouvy číslo 10639/01
s Českou poštou, Sazečská 603/9, P-10