

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

DÝCHEJME: JAKO DĚTI!

Před několika lety odjela do srubu v horách San Bernardino v Kalifornii pětičlenná rodina, aby zde strávila vánoce. Byl zvlášť chladný prosinec, a proto na Štědrý večer rozdělali v obývacím pokoji velký oheň.

Než šli spát, pečlivě utěsnili všechna okna, aby dovnitř nešla zima. Druhý den bylo ve srubu podezřelé ticho. Když na místo dorazil šerif, našel všech pět členů rodiny udušených nedostatkem kyslíku.

Kyslík je základní životní potřebou. Můžete přežít týdny bez jídla, několik dní bez vody, ale bez vzduchu jen několik minut. Jsme tvorové aerobní. To znamená, že k životu potřebujeme vzduch, a k dob-

Z OBSAHU:

CO JÍME? NO, KOJÍME!.....	4
TO NEJLEPŠÍ PRO DĚTI.....	6
POTŘEBUJEME TUKY?	8
STUDIE: VÝŽIVA A IMUNITA.....	10
DOCHÁZÍ VÁM VÍNO?	12
NEJPRVE NASLOUCHEJ.....	13
MODERNÍ VELKOMĚSTO.....	15
NAPLNO ČLOVĚKEM.....	16
NA CESTĚ K DOMOVU.....	18
RECEPTY: RÝŽE, IZIKI.....	20



ZA ZDRAVÍM NA ZAHRÁDKU - COUNTRY LIFE?

rému zdraví dokonce čistý, čerstvý vzduch. Kyslík ze vzduchu reaguje s glukózou obsaženou v potravě, a tím nám dodává energii. Mezi zvířaty a rostlinami existuje krásný synergický vztah: zvířata vytvářejí kysličník uhličitý, který je nutný pro život rostlin, zatímco rostliny produ-

**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**

kují kyslík, který je nezbytný pro zvířata a člověka.

Už více než deset let víme o energetické krizi. Proti dřívější době jsou ceny ropy stále příliš vysoké a mnozí si pamatujeme, jak jsme stáli ve frontě u benzínových čerpadel. Na tuto krizi reagujeme tak, že doma méně topíme, po dálnicích jezdíme pomaleji než dříve a vůbec svá auta používáme méně. Energetické zdroje jsou základní podmínkou chodu naší průmyslově orientované ekonomiky.

Nicméně i vy můžete stát na pokraji osobní energetické krize, a nevědět o tom. Možná máte dobré zaměstnání, báječnou rodinu a můžete sníst všechno, na co přijdete, ale pořád vám přitom něco zásadního chybí. Zdá se vám, že se ráno těžko probouzíte? Cítíte se po většinu dne unavení? Chybí vám energie? Důvodem vašich problémů může být špatné dýchání a nedostatek kyslíku.

Nádrž vašeho auta může být plná vysokootanového benzínu a jeho motor může být v sebelepším stavu, ale pokud uzavřete přívod vzduchu, nepoběží déle než několik sekund. I motor potřebuje ke své práci kyslík. Palivo a kyslík spolu chemicky reagují; této reakci se říká oxidace. Oxidací se uvolňuje teplo a kinetická energie.

Důležitost kyslíku je zřejmá z jeho velkého množství na naší planetě. Nacházíme ho v živočišných, rostlinných i minerálních látkách; tvoří tři čtvrtiny živočišného, čtyři pětiny rostlinného a polovinu minerálního světa. Tvoří také osm devítin z celkové váhy vody.

Jídlo je vlastně jakýmsi palivem pro náš organismus. Kyslík, který jídlo spaluje, je obsažen ve vzduchu, který dýcháme. Bez kyslíku nemůže naše tělo pro své přežití udělat ani to nejmenší; proto jeden z hlavních životních zákonů zní: „Musíš dýchat!“

„To není problém,“ říkáte si, „dýchání je přirozené, děje se automaticky. Nemusíme na ně myslet, nebo snad ano? Dostáváme přece tolik kyslíku, kolik potřebujeme.“

Možná. A možná ne. Většina lidí, které znám, dýchá nesprávným způsobem. A navíc ještě dýchají vzduch plný průmyslových odpadů anebo, což je ještě horší, tabákového kouře.

Každý člověk, který nechce zanedbávat své zdraví, by se měl zabývat tím, jak dýchá. Až naše tělo dostane tolik kyslíku, kolik potřebuje, získáme novou energii a bude se nám lépe žít.

NAŠE OSOBNÍ ELEKTRÁRNA

Pokud člověk zůstane déle než osm až

deset minut bez kyslíku, dojde k nenapravitelnému poškození mozkových buněk. Osoby s nezvykle velkou kapacitou plic a výjimečně fyzicky zdatné mohou vydržet bez nadechnutí o něco déle stejně jako ti, jejichž tělesná teplota klesne téměř k bodu mrazu.

Mozek je elektrickým dynamem naše-

vůli. Proto také zákony vyžadují, aby letci používali v určitých výškách kyslík.

Vzpomínám si, jak jsem poprvé letěl přes Andy. Bylo to v letounu DC-3, který neměl přetlakovou kabinu. Cestující ovšem měli kyslíkové masky a bylo jim doporučeno, aby je použili. Jako lékař jsem se tehdy rozhodl trochu si zaexperimento-



ho těla. Vytváří většinu elektrické energie, kterou tělo potřebuje. Pokud elektrický proud v mozku ustane, je člověk „prohlášen za mrtvého“.

Tuto situaci je možné sledovat jako rovnou čáru na elektroencefalogramu (EEG). Člověk může ještě dýchat a i srdce může ještě několik hodin bít, ale jakmile ustanou elektrické proudy v mozku, je smrt nevyhnutelná.

To, co jíme a pijeme, minerály a vitamíny, ale i v těle tvořené hormony, krev, svalstvo a srdce, to vše přispívá k vytváření elektrických nábojů v našem těle. Ale nejdůležitějším faktorem je vzduch, který dýcháme.

Zvýšený příjem kyslíku (zvláště u těch, kteří předtím dýchali špatně) napomáhá paměti, duševní bystrosti a zvyšuje schopnost produktivní práce. Může dokonce zlepšit i naši sexuální výkonnost.

HORSKÁ NEMOC

Možná jste už cestovali ve velkých výškách, ať už v horách nebo v letadle bez kyslíkového vybavení. Možná jste zakusili dýchací potíže, silnou bolest hlavy, závrať nebo dokonce neschopnost jasně uvažovat – to jsou příznaky nedostatku kyslíku.

Nedostatek kyslíku nejprve ovlivňuje vyšší mozková centra: úsudek, rozum a

vat a zjistit, co se stane, když kyslík nepoužiji. Prvním příznakem byla lehká závrať; která časem zesílila. Nemohl jsem už jasně myslet a za chvíli se dostavila silná bolest hlavy. Když jsem začal mít halucinace, rozhodl jsem se nasadit si masku a příznaky nedostatku kyslíku brzy zmizely.

Tomuto stavu se říká „horská nemoc“ nebo „nemoc z výšek“. Dostavuje se u horolezců nebo u atletů, kteří musejí podávat výkony ve velkých výškách. Mexico City leží ve výšce asi 2000 metrů nad mořem. Sportovci z níže položených oblastí, kteří sem přijeli na olympiádu v roce 1968; byli v nevýhodě, protože ve vzduchu bylo méně kyslíku, než byli zvyklí.

HORSKÁ NEMOC NA ÚROVNI MOŘE

Většina lidí dýchá obvykle pouze tak, aby se udržela naživu, a přitom si ani neuvědomují, jak malý z toho mají užitek.

Dostanete-li se do místnosti, v níž je několik lidí, dobře se rozhlédněte. Podívejte se na jejich hrudník a břicho. Dokážete najít nějaké známky dýchání? Nebyť toho, že mluví, píšou na stroji nebo chodí sem a tam, mohli byste je pokládat za figuríny.

Většina z nás se rodí se správnými dýchacími návyky, které však postupně během svého života nevědomky opouštíme.

Výsledkem je, že své plíce nepoužíváme správně. Dýcháme příliš povrchně; tím nezískáme dostatek kyslíku a může se stát, že dostaneme „horskou nemoc“ třeba i na úrovni moře!

Až budete příště kritizovat manželku, udelet jí rozkazy nebo až budete mít před sebou vystoupení před publikem nebo ji-

Zdá se vám, že se ráno těžko probouzíte?

Cítíte se po většinu dne unavení?

Chybí vám energie?

Důvodem vašich problémů může být špatné dýchání a nedostatek kyslíku.

nou důležitou věc, zkuste následující: přerušte činnost a několikrát se zhluboka nadechněte. Pokaždé naplňte plíce, jak jen to půjde, a pomalu vydechněte. Je možné, že se uvolníte a vaše nervové napětí se zmenší. Snad se místo „bručení“ dokonce i usmějete. Možná vás překvapí, že se pak budete cítit méně nervózní, budete výkonnější při řešení problémů a uděláte méně chyb.

BUĎTE JAKO DĚTI

Existují tři typy dýchání: klíčkové, hrudní a brániční. Pro správné dýchání jsou důležité všechny tři, ale to nejdůležitější z nich je dýchání brániční (břišní).

Sledujte, jak dýchají děti. Hrud se jim jen lehce nadzvedne. Dolní žebra se ovšem rozšiřují a břicho při každém nádechu vyřazuje vpřed. Při výdechu vše probíhá opačně. Břicho se vrací zpět, dolní část prsou se stahuje a celý hrudní koš se zmenší.

Tak vypadá normální dýchání.

Pokud budete sledovat některé dospělé, zjistíte, že při dýchání se jejich břicho pohybuje jen velmi málo. Místo toho se zvedají a znovu klesají prsa. Většina dospělých totiž zapomněla nebo omezila správné dýchání, které uměla od narození. Hlavní příčinou je obvykle citový stres a vůbec celkové napětí organismu.

TRESTY ZA ŠPATNÉ DÝCHÁNÍ

Při narození vstupujeme do života prvním dechem a posledním dechem se náš život končí.

Ale jak mezi prvním a posledním dechem dýcháme, na tom závisí, jak žijeme

a jakou máme radost ze života. Nedostatečné dýchání snižuje vitalitu a způsobuje poruchy metabolismu. Mělké a omezené dýchání přináší únavu, vyčerpání a deprese. Pokud na sobě některé z uvedených příznaků pozorujete, zkuste dýchat hlouběji a více používejte břišní svalstvo.

Kyslíku se používalo pro zlepšení duševních funkcí při senilitě. Pokud byl pacient umístěn v izolované místnosti s lehce zvýšenou hladinou kyslíku, bylo možné zaznamenat výrazné zlepšení duševních funkcí. Pacienti byli poté aktivnější a projevovali větší zájem o život. Lépe spali a začali přebírat odpovědnost za péči o sebe.

Jak mohl takovou změnu způsobit větší příjem kyslíku? Protože senilita s sebou přináší ztuhnutí mozkových tepen, což vede k omezení přívodu kyslíku do mozku.

I když nemáme ztuhlou mozkovou tepnu, můžeme zakoušet podobné příznaky jako při senilitě, nedostáváme-li do plic dostatečné množství vzduchu díky mělkému dýchání. Neschopnost správně dýchat nás omezuje ve všech oblastech života – okrádá nás o paměť; tvořivost, soustředěnost. Otupuje také takové funkce naší duševní činnosti, jakými jsou vůle, rozlišování a úsudek.

Ovlivňuje i naše city. Býváme náchylní k negativním citům – k bolesti, zlosti, depresi, malé sebedůvěře a někdy i k falešnému pocitu viny.

Krátce řečeno, špatné dýchání nás obírá o radost ze života!

CITY A DÝCHÁNÍ

Skoro každý při narození dýchá správně. Kde je tedy chyba? Většinou je neschopnost správně dýchat zakořeněna hluboko v citovém aparátu člověka.

Problém začíná už v dětství ostrým příkazem „Přestaň řvát!“ Dítě reaguje tak, že pláč zastaví zadržením dechu. Zlost potlačuje zatažením ramen a stažením prsních a krčních svalů, čímž zabrání křiku.

Potlačování jakýchkoli citů a emocí vede ke svalovému napětí, které omezuje dýchání. Jak postupem času stárneme a jsme vystaveni stále silnějšímu stresu, tento tlak roste. Místo abychom své city vyjádřili, snažíme se je potlačit. Pokaždé, když to uděláme, je naše dýchání omezeno. Postupně tak získáváme špatné dýchací návyky.

Dýchání je vlastně odrazem duševního zdraví. Při mnoha citových poruchách je správné dýchání klíčem pro klid a zdraví.

Psychiatr Alexander Lowen studoval citové bariéry, které brání správnému dýchání. Jeho studie o neurotických a schizoidních osobnostech ukazují zřetelný vztah mezi způsobem dýchání a duševními poruchami.

Schizoidní osobnost má tendenci dýchat horní částí prsou (klíčkové dýchání),



PŘI NAROZENÍ VSTUPUJEME DO ŽIVOTA PRVNÍM DECHEM – A POSLEDNÍM DECHEM SE NÁŠ ŽIVOT KONČÍ. ALE JAK MEZI PRVNÍM A POSLEDNÍM DECHEM DÝCHÁME, NA TOM ZÁVISÍ, JAK ŽIJEME – A JAKOU MÁME RADOST ZE ŽIVOTA!

zatímco neurotik používá více povrchové hrudní dýchání. Dr. Lowen zjistil, že přechod k normálnímu (břišnímu) dýchání pomohl těmto lidem vrátit se do běžného života.

Naštěstí nejsme ve valné většině ani neurotičtí, ani schizoidní; to ovšem nevylučuje možnost, že se i na nás projevují následky špatného dýchání. Budeme-li plně tělesně i duševně zdraví, budeme moci dříve vychutnat příznivé účinky správného dýchání.

Zlepšit své dýchací návyky je relativně lehké, ale je třeba pozorně a pečlivě postupovat podle popsanych metod (viz příští číslo Pramenů zdraví). Změna návyků vybudovaných v průběhu mnoha let vyžaduje soustředění, píli a vytrvalost. Ale výsledek za to stojí. □

*Pokračování příště:
Nácvik správného dýchání*

Ukázka pochází z knihy Vernona W. Fostera „Newstart“. Tato kniha se stala bestsellerem v řadě zemí celého světa, jen v ČR se jí prodalo asi čtvrt miliónu výtisků (v současné době je již naneštěstí zcela rozebrána). Jejím autorovi se podařilo poutavou formou představit v osmi bodech NEWS-TART, revoluční program zdravotní obnovy založený na důsledném využívání přírodních léčebných prostředků. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion.

CO JÍME? NO, KOJÍME!

Pro budoucí vztahy v rodině má velký význam, mohou-li oba rodiče prožít porod společně – projevili-li o to zájem. Potvrzuje to mnoho zahraničních zkušeností.

Stejně důležité je, aby maminka mohla se svým dítětkem zůstat hned po porodu. Systém, který se ještě dnes někde praktikuje, je psychosociálním šokem pro oba, matku i dítě. Úzce to souvisí s výživou vašeho dítěte v prvních hodinách a dnech jeho života.

Kdy kojit poprvé?

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) má být dítě poprvé nakojené do třiceti minut, nejpozději do jedné hodiny po porodu. Víte ale, jak to mnohdy ještě dnes chodí u nás. Z maminky se stává jakási mobilní láhev, kterou přikládají k dětským ústům jen tehdy, když o tom někdo rozhodne. Podle mého názoru je tato praxe pro ženu velmi ponižující a obchází její poslání.

Do půl až jedné hodiny tedy krmte poprvé. Vaše mléko tehdy ještě není úplně zralé. Přesně to ale vaše dítě potřebuje. Kolostrum – jak se první mléko nazývá – mj. správně zavodní organismus dítěte.

Jak často kojit?

Ze začátku vždy, když o to dítě žádá. Není správné vnucovat hned po narození dítěti přesný režim kojení. Když o to projeví zájem, může být nakrmené i patnáctkrát za den. I proto je výhodné, když jsou maminka a dítě od narození stále spolu. Dítě si později samo vytvoří pravidelný rytmus se tří- až pětihodinovým intervalem.

Jak dlouho má jedno kojení trvat?

Ze začátku postačí asi pět minut z každého prsu. Později přikládejte dítě na 15-20 minut jen k jednomu prsu (a přes den to střídáte). Průměrná délka kojení je 16-17 minut. Nenechávejte dítě sát delší dobu než 25 minut, protože se může vysílit, porušit pravidelný rytmus přijímání potravy anebo může dojít k poranění prsu. Víím, že je mnoho maminek, které kojí nesprávně a samy si zapřičiní poranění. Právě ono je však jednou z příčin, proč některé maminky nechtějí kojit. Správné kojení a při-

měřená hygiena vás uchrání před nepříjemnostmi.

Když dítě málo saje, doporučuje se jednou denně ho po celém těle vyčistit vlažnou odstátou vodou. Zlepší to prokrvení, podporí energetický výdaj. Příčinou, proč dítě nechce sát, může být i přikrmování z láhve. Má-li totiž dudlík láhve větší díрку, mléko stéká dítěti do úst samo – a dítě nemusí vyvíjet žádnou námahu. Z prsu se mu potom tahat nechce.

Nedostatek mléka má jen zřídka anatomické nebo fyziologické příčiny. Stres, který ženy v těhotenství a po porodu zažívají, předčasné obavy právě o nedostatek mléka a ostatní negativní faktory z okolního prostředí jsou nejčastějšími příčinami.

Je-li mléka málo a musíme přikrmovat, nepoužívejte žádné umělé náhražky typu Sunar, Feminar atp. O mnoho lépe pro své dítě uděláte, když se naučíte připravovat mléko sójové, mandlové, oříškové atp. Tato „mléka“ mají mít, jsou-li správně při-



pravovaná, jednoznačně přednost před umělou výživou. Avšak nenahradí mateřské mléko úplně!

První měsíc

Má-li maminka dostatek mléka, dítě nemusí několik měsíců přijímat nic jiného. Jeho trávicí systém je uzpůsobený právě pro tuto potravu.

Už koncem prvního měsíce můžete v intervalech mezi kojením podávat nekonzentrovaný šípkový čaj a do dopolední dávky dvakrát týdně rozpustit třetinu čajové lžičky medu.

Na přikrmování můžete připravovat čerstvé zeleninové anebo ovocné šťávy – ze sezónních surovin, které zředíte převarovanou vodou v poměru 1:1. Tyto šťávy však v žádném případě nenahradí kojení, a aby mohlo dítě přijímat dostatek mateřské výživy, nedoporučuji šťávy podávat častěji než jednou denně.

Při výběru zeleniny je důležité orientovat se na zeleninu pěstovanou ekologicky (případně na zeleninu z vlastních zdrojů) anebo se alespoň vyhýbat těm druhům zeleniny, které při nesprávném pěstování hromadí hodně dusičnanů (salát, kořen petržele, mrkev, kedluben, kapusta, růžičková kapusta, špenát).

Při výběru ovoce je třeba upřednostnit neutrální druhy: např. jablka, meruňky, hroznové víno apod. a vyhýbat se příliš kyselým druhům. Před dovršením jednoho roku až půldruhého roku se nedoporučuje podávat dětem citrusové plody (pomeranče, citróny, grapefruity, mandarinky), jahody a maliny, protože patří k potravinám, které mohou v dětském věku vyvolat alergii, která se někdy nemusí projevit ihned, ale až v dospělosti.

Druhý až šestý měsíc

Dítě rychle roste. Rychle se zvětšuje i objem jeho žaludku, a tak pije více mléka, které mění svoji kvalitu v jeho prospěch.

Když kojíte správně, rytmus přijímání potravy s intervaly 3-5 hodin by už měl být pravidelný. Večerní kojení může být o něco delší – jako příprava na spánek.

V tomto období začíná už dítě vnímat své okolí, reaguje očima, drží vzpřímeně hlavičku a to všechno má vliv i na průběh krmení.

Na konci tohoto období (v pátém až šestém měsíci) je pohyb očí úplně kontrolovaný. Dítě okamžitě vnímá přípravu na kojení. Už není úplně odkázané na sací reflex, protože zrakové vjemy začínají být při přijímání potravy důležitější.

Zjistíte, že dítě saje kratší dobu než dříve. Je to způsobené tím, že jeho pozornost je opoutaná „novými věcmi“ a jejich objevováním a zkoumáním. Je to výborná příležitost pro otce, aby se do krmení aktivně zapojil, protože v tomto období už můžete dítě přikrmovat. Může to být jemně mixovaná zelenina anebo ovoce (ne dohromady). Z ovoce by prvním druhem mohl být banán, který vidličkou rozmačkáte na talíři. Dejte si záležet a

vyberte jen zdravý a dobře uzrálý plod (pozor na plísně – bílé „nitky“ na konci banánu). Pokračujte i v příkrmování šťávami a svoje místo mohou dostat i sójové nebo ořechové mléko.

Tuhé potraviny (obiloviny, luštěniny a pod.) nejsou během tohoto období (nejen pro nezralost žvýkacího reflexu) ještě vhodné. A to ani tehdy, kdyby byly mechanicky rozmělněné.

Sedmý až devátý měsíc

Koncem šestého a začátkem sedmého měsíce se dítěti (obvykle) objevují první zoubky, což je signálem, že může začít přijímat i tuhou potravu. V tomto období už i jeho sliny obsahují potřebné množství enzymu ptyalin, abyste mohli do jídelníčku postupně zařazovat obilniny, luštěniny, brambory. Vždy však tyto potraviny dokonale uvařte a mechanicky upravte.

Toto období znamená v životě dítěte významnou změnu, již má pankreatickou šťávu a ostatní trávicí šťávy skoro jako dospělý. Kromě toho se objevují první koordinované pohyby rukou a očí, což vám umožní vyzkoušet schopnost dítěte krmit se samostatně – prstíky. Můžete mu nabídnout kousky ovoce nebo pečiva. Nic z toho by nemělo být příliš tvrdé nebo lepkavé (ořechové máslo, sušenky z bílé mouky apod. tedy ne). Nezapomínejte ale, že toto krmení nezajistí dostatek potravy, je jen cvičením zručnosti.

Zvětšuje se objem žaludku a to je též velká změna. Dítě přijme na jedno krmení víc potravy. Intervaly mezi jídly se proto mírně prodlužují.

V tomto věku – kdy se přidávají do jídelníčku nové potraviny – je vhodné sledovat, zda se neobjeví případná alergie na některé ovoce nebo potravinu. Jednotlivé nové druhy proto přidávejte jen po jednom s několikadenním až týdenním intervalem. Například: když přidáte v úterý do stravy jako novinku kiwi, nejbližší nové ovoce přidejte nejdříve v pátek či v sobotu. V období mezi úterkem a pátkem jí dítě všechno jako doposud – včetně kiwi – tak bude dost času, aby se případná alergie mohla projevit.

Potrava může být již velmi pestrá. Nenuťte dítě sníst potravu, kterou odmítá. Vyvíjení se chuťového smyslu může přechodně přinést odmítání některého druhu jídla. Když budete odmítaný druh vnucovat, může to vyvolat dlouhodobý odpor. Zeleninu, ovoce anebo jakoukoliv jinou potravinu nabídněte dítěti druhý den – upravenou na jiný způsob. Někdy to může trvat pár dní, než dítě novou chuť přijme. Nesnažte se být ani striktně přesní s jídelníčkem. Zvláště v období nemoci nebo lehčího prochlazení. Ať nezavládne žádná panika, když dítě nesní svoji obvyklou dávku. V tomto věku ještě svévolně

neovlivňuje příjem jídla. Trvá-li odmítání potravy každého druhu delší dobu (2-3 dny), až tehdy to může být signálem poruchy, kterou byste měli konzultovat s vaším dětským lékařem.

Desátý až dvanáctý měsíc

Dítě se začíná samo pohybovat, stát, sedět. Musíte důkladně sledovat, co ona či on dává do úst. V tomto věku je každý nalezený kousek „vyzkoušený“ ústy. Vám to ulehčí krmení, protože dítě je schopné přijímat potravu, žvýkat. Právě včas, abyste přišli se lžičkou. No, a to je již doba, kdy je dobré začít i se stolovací etikou.

Nebuďte přísný a přespříliš disciplinovaný, vaše společné jídlo by mělo být příjemným a radostným rodinným aktem. Nezapomínejte na pestrost a vyváženost stravy. Maminka může být šťastná, je-li ještě v tomto období schopná aspoň jednou denně příkrmovat dítě svým mlékem. Nebraňte se tomu! Snažte se udržet tvorbu mléka co nejdéle.

Druhý rok

Dítě se ve druhém roce svého života učí chodit a mluvit, což mění jeho postavení v rodině. V dítěti se začíná rozvíjet pocit nezávislosti, uvědomování si sebe samého. Při přípravě můžete jednoduché úkony ponechat na svého malého pomocníka. Spolupráce při přípravě jídla bude vzbuzovat v malém dítěti jak vztah úcty k jídlu, tak vděčnost za něj. Teď se většinou začínají i problémy s některými druhy zeleniny. Odmítání už může být podmíněno vůlí. Za chvíli zjistíte, že dítě má zeleninu velmi rádo. Musíte jen objevit jednoduchý klíč – některou zeleninu jí syrovou, jinou dušenou anebo vařenou.

Musíte si uvědomit, že vy jste pro své dítě (zvláště v tomto věku) jediným vzorem. Jak vy se chováte u stolu, co jíte, jaký máte vztah k jídlu i k sobě, to všechno je důležité; dítě vás přijímá jako vzor, který zůstává tím nejsilnějším vlivem, a to i když se vám může mnohdy zdát, že pravý opak je pravdou. □

Úvahy pocházejí z knihy „Vegetariánské dítě“ jejímž „otcem“ je MUDr. Igor Bukovský. Autor je odborným asistentem a vědeckým pracovníkem na Fyziologickém ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě. Od roku 1990 se zabývá výživou a prevencí chorob, účastňuje se světových kongresů o výživě, přednáší a publikuje. Je členem Britské společnosti pro výživu, Americké společnosti pro klinickou výživu a několika dalších odborných společností.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

**COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

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

Dlouhodobé kojení: méně rakoviny prsu

Na základě zpracování dotazníků od více než 700 Číňanek zjistili výzkumníci z Yale University School of Medicine, že ty ženy, které kojily déle než 24 měsíců, měly o 54% snížené riziko onemocnění rakovinou prsu v porovnání se ženami, které nekojily déle než 6 měsíců.

Ty ženy, které v průběhu svého života kojily celkem nejméně 73 měsíců, měly riziko onemocnění rakovinou prsu již velmi nízké. Výzkum potvrdil dřívější poznatek, že totiž riziko rakoviny prsu klesá s pozdějším zahájením menstruačního cyklu a s prvním těhotenstvím v mladším věku.

„V Číně je dlouhé období kojení sociálně přijatelné,“ uvedl dr. Zheng, vedoucí studie. „A většina matek to pokládá za dobré pro své dítě.“

American Journal of Epidemiology
2000;152:1129-1135

Méně televize, méně dětské agresivity

Ve studii na 525 žácích třetích a čtvrtých tříd porovnávali vědci agresivitu dětí a jejich vnímání světa v závislosti na tom, zda u nich (během šesti měsíců trvání studie) došlo k omezení dívání se na televizi a hraní videoher či nikoliv.

U skupiny, která omezila o jednu třetinu čas věnovaný televizi a redukovala i čas strávený videohrami, bylo zaznamenáno snížení projevů agresivity, tyto děti také méně často vnímaly okolní svět jako „zlý a strach nahánějící“.

Archives of Pediatrics and
Adolescent Medicine
2001;155:13-14,17-23

Co slýchávají naše děti

Nelítej, hni sebou, pomalu, pospěš si, nesahej na to, dávej pozor, dojez to, vyčisti si zuby, neumaž se, zmazal ses, buď zticha, co jsem ti říkal, omluv se, pozdrav, pojď sem, nemotej se pořád kolem, jdi si hrát, neruš, neběhej, ať se nezpotíš, dávej pozor, ať nepadneš, říkala jsem to, že spadneš, tvoje smůla, nedáváš nikdy pozor, to nezvládneš, jsi moc malý, to udělám já, na tohle jsi už moc velký, jdi spát, vstávej, uděláš to později, mám moc práce, hraj si sám, přikryj se, nechod na sluníčko, buď na sluníčku, nemluv s plnou pusou.

A co by naše děti rády slyšely

Mám tě rád, mám tě ráda, jsi krásný, jsem šťastná, že tě mám, pojď si povídat o tobě, najdeme si společně trochu času, jak ti je, jsi smutný, máš strach, proč se ti nechce, jsi roztomilý, jsi jemný, jsi něžný, vyprávěj mi, co jsi vyzkoušel, jsi šťastný, moc se mi líbí, když se směješ, můžeš plakat, jestli chceš, jsi nespokojený, co tě trápí, co tě rozlobilo, můžeš říct všechno, co chceš, věřím ti, líbíš se mi, líbím se ti, kdy se ti nelíbím, poslouchám tě, jsi zamilovaný, co si o tom myslíš, je skvělé být s tebou, mám chuť si s tebou povídat, mám chuť tě poslouchat, kdy se cítíš velmi nešťastný, líbíš se mi takový, jaký jsi, je krásné, když jsme spolu, řekni mi, jestli se mýlím.

Kolem tebe je spousta dospělých lidí, kteří stále ještě čekají na ta slova, která jako malé děti tolik chtěli slyšet.

Z knihy „Příběhy pro potěchu duše“, jejímž autorem je Bruno Ferrero. Knihu vydalo nakladatelství Portál.

TO NEJLEPŠÍ PRO DĚTI

Co je pro děti dobré? Takovou otázku si kladou všichni svědomití rodiče. Je v ní vyjádřena nejen touha, aby z našich dětí vyrostli šlechtní a stateční lidé, ale i obava, aby se nedostali na scestí.

Vždyť zprávy z denního tisku nás často nejen zarmoutí, ale přímo i vyděsí. Třeba zpráva: „Dnes už víc než polovina chlapců, kteří nastupují na vojenskou základní službu, má určitý návyk na alkohol.“ To jsou varující fakta. Pro mládež i pro společnost. My rodiče si musíme klást starostlivou otázku: „Nepodlehnu i naše děti návyku na alkohol, cigarety nebo drogy?“ Nikdo z nás si to jistě nepřeje. A přesto mnozí rodiče stojí bezradní, se slzami v očích, nad svými dospívajícími dětmi, které už sotva mohou zastavit na cestě zkázy.

Kdo má na tom vinu, že mládež stále více holduje alkoholu a drogám? Především my rodiče! Pečujeme usilovně o zdárný tělesný vývoj našich dětí, ale jejich duše zanedbáváme. Vynakládáme čas a peníze na to, aby naše děti měly co nejkvalitnější stravu a byly pěkně oblečeny, ale vůbec nepřemýšlíme o tom, jakou duševní stravu přijímají. Potom jsou děti samozřej-

mě „hladové“ a „spolykají“ všechno, co se jim dostane do rukou s veškerou špínou a jedem zkaženosti.

Zkaženost je jako infekce, která se šíří neviditelně a zachvátí po čase celého člověka. Čím sytíme svoji duši, to formuje naše myšlení, rozhodování, návyky i celý charakter. Jed zkaženosti proniká všude – do knih, časopisů, filmů i mezilidských vztahů.

Oprávněně si tedy jako rodiče klademe otázku: co je tou dobrou, kvalitní stravou pro duše našich dětí, aby vyrostly v charakterní lidi?

TO NEJLEPŠÍ PRO DĚTI

Sám učitel národů J. A. Komenský již dávno poznal to, co je pro výchovu dětí

**Poskytni svému dítěti
patřičnou dávku
přítulnosti a lásky.**

**Právě v prvních
měsících získává
existenciálně důležitý
pocit bezpečí a důvěry.**

**K tomu potřebuje
klidné prostředí,
hodně tělesného
kontaktu a uspokojení
svých potřeb.**



MY RODIČE NESEME ZODPOVĚDNOST ZA TĚLESNÝ, DUŠEVNÍ I DUCHOVNÍ ŽIVOT SVÝCH DĚTÍ. TAK JAKO JIM DENNĚ CHYSTÁME TĚLESNÝ POKRM, TAK JIM MÁME TAKÉ PRAVIDELNĚ PŘIPRAVOVAT POKRM DUCHOVNÍ.

nejlepší. V knize Kšaft umírající matky... říká: „Národe český a moravský, vlasti milá, ... odkazuji tobě za dědictví knihu Boží, Bibli svatou, kterouž synové moji z původních jazyků do češtiny s pilností velikou uvedli... Přijmiž to tedy za svůj vlastní klenot, vlasti milá, a užívej toho k slávě Boží a svému v dobrém vzdělání.“

Nejlepší duchovní stravou pro lidské duše je Boží slovo. Zaručuje zdravý rozvoj člověka. Ba i tam, kde už je mladý člověk zasažen jedem zkaženosti, sobectví a zla, má Boží slovo moc člověka uzdravit a proměnit.

NAŠE ZODPOVĚDNOST

My rodiče neseme zodpovědnost za tělesný, duševní i duchovní život svých dětí. Tak jako jim chystáme pravidelně tělesný pokrm, tak jim máme také pravidelně připravovat pokrm duchovní.

Možná si v této chvíli uvědomujete, že jste něco zanedbali. Vezměte tedy vážně radu toho nejpovolnějšího – J. A. Komenského – Písmo svaté, Bible by se měla stát vašim každodenním průvodcem.

NENÍ NAD MATEŘSKÉ MLÉKO

Nejprve k výhodám mateřského mléka z hlediska medicíny:

„Ve srovnání se sušeným mlékem pro kojence obsahuje mateřské mléko nejen jiné množství bílkovin, tuků, uhlovodanů a minerálů, ale je obzvláště bohaté na protilátky, což činí kojence podstatně odolnějším vůči chorobám.“

Obě nejčastější příčiny vývojových poruch – poruchy výživy a infekční nemoci – se vyskytují u kojených dětí jen v nepatrné míře. Při pozorování kojených a nekojených dětí se zjistilo, že v období od narození do desátého měsíce onemocněly u měle živé děti čtyřikrát častěji infekcemi dýchacích cest, dvacetkrát častěji průjmem a dvaadvacetkrát častěji infekcemi jiného druhu. Stále znovu zdůrazňují vedoucí pediatři a psychologové výživy nenahraditelnost mateřského mléka.“

Toto jsou nejzávažnější argumenty pro kojení. A kdo ví, kolik práce je s nemocným miminkem, určitě tuto výhodu ocení. K tomu se ještě ušetří spousta peněz. Sušené mléko není zrovna nejlevnější, stejně jako ohřívač láhve, dudlíky a co k tomu ještě všechno patří.

Mateřské mléko se přizpůsobuje potřebám kojence. Čím je dítě starší, tím je mateřské mléko výživnější. V tom ohledu tedy nemůžeš nic pokazit. To se ti spíš stane při přípravě Feminaru. Dítě je při kojení sice odkázáno na matku a matka upoutána na dítě, ale na druhou stranu je zase může bez problémů brát všude s sebou, což se obzvláště vyplatí podnikavým rodinám.

„JÁ SÁM...“ – TAK TO ZKUS!

Banánovní ježci

4 oloupané banány, oloupané mandle a rozinky podle potřeby na polevu: 3 lžíce Provamel BIO (novinka, jedná se o zdravý margarín, neztužený a neesterifikovaný, k zakoupení v Country Life), 100 g satojánského chleba (neboli karobu), voda dle potřeby



Postup:

Každý banán nakrájíme na 3 stejně velké části a ty ještě překrojíme na polovičku. Domácí polevu z karobu si připravíme klasickým způsobem, a to tak, že do rozpuštěného Provamelu BIO zamícháme karob, rozředíme vodou a chvíli povaříme.

Do horké polevy namáčíme kusy banánů a necháváme vychladnout. Namáčení zopakujeme ještě jednou. Před druhým vychladnutím banány ozdobíme tenkými proužky mandlí (bodlinky) a rozinkami (oči ježka).

Podáváme na podnose vysypaném mletými ořechy a kokosem.

Z knihy „Recepty na fajn časy“ (Vařte s MUDr. Igorem Bukovským a jeho manželkou Erikou), vydalo nakladatelství Advent-Orión, k zakoupení v prodejně Country Life, Melantrichova 15, P-1.

recept pro děti

UŽ PRVNÍ MĚSÍCE JSOU ROZHODUJÍCÍ

Jaký je rozdíl mezi kojencem obklopeným rodičovskou láskou a péčí, a miminkem, které ji nikdy nepoznalo? Několikrát jsem měla možnost přesvědčit se, jak nesmírný je to rozdíl u našich osvojených dětí a pokaždé mě z toho bolelo u srdce. Zároveň to pro mě bylo popudem poskytnout právě kojencům zázemí, které pro zdravý rozvoj osobnosti tak potřebují.

Jednou jsme si vzali z kojeneckého ústavu děťátko, kterému bylo několik měsíců. V radostném očekávání jsem ho vzala do náruče a zděsila jsem se! Bylo jako kus dřeva. Ztuhlý a napjatý ležel malý chlapeček v mé náruči; čelo sraštělé a pohled strnule upřený před sebe. V té době jsem už porodila několik dětí a věděla jsem, jak se miminko chová, když ho vezmete do náruče: přitulil se a jeho údy se uvolní. Zamrazilo mne při pomýšlení na to, jak

hrůzné zkušenosti musí některé děti prožívat už v prvních týdnech svého života.

Poskytni svému dítěti patřičnou dávku přítulnosti a lásky. Právě v prvních měsících získává existenciálně důležitý pocit bezpečí a důvěry. K tomu potřebuje klidné prostředí, hodně tělesného kontaktu a uspokojení svých potřeb. □

S použitím textů z letáčků BTM, ukázky z knihy Nancy van Peltové „Dítě v dobrých rukou“ a výňatku z knihy „Jen klid, maminko!“ Její autorka, Claudia Mühlanová, je žena v domácnosti a matka 13 dětí ve věku od 3 do 21 let. Spolu se svým manželem napsala několik knih o výchově, které se v SRN těší velké oblibě. Knihy vydalo v edici Život a zdraví nakladatelství Advent-Orion.

AKTIVNÍ UHLÍ

detoxikace organismu
snížení cholesterolu
střevní a zažívací potíže

* ČÁRKLL *

S aktivním uhlím aktivně

Pod originálním názvem ČÁRKLL se konečně i čeští příznivci zdravé životosprávy setkávají s jedním z nejsilnějších přírodních léčebných prostředků, s aktivním (přesněji aktivovaným) rostlinným uhlím.

Aktivní uhlí se vyrábí spalováním dřeva při vysoké teplotě (až 600°C) bez přístupu vzduchu. Nejdůležitějším krokem je v závěrečné fázi výroby uhánění kyslíku, čímž dojde k aktivaci. Takto vyrobené přírodní uhlí má vysokou účinnost a jeho využitelnost pro organismus je maximální.

NA CO JE AKTIVNÍ UHLÍ DOBRÉ?

Je zejména vhodné na důkladné pročištění našeho organismu, který je obvykle zanesený různými škodlivými, jedovatými látkami. Kolikrát kolem sebe slyšíme větu: „Jsem z toho všeho otrávený,“ – a neuvědomujeme si, kolik je na tomto rčení pravdy. Jsme otráveni nejen v naší mysli, otrávený je celý náš organismus! Zkuste si přečíst složení některých rafinovaných potravin – zjistíte, že konzumujeme nezřídka chemické sloučeniny potenciálně škodlivých či dokonce jedovatých látek.

Mají-li naše vnitřní orgány správně fungovat, je nutné tělo těchto látek zbavit. Detoxikaci, pročištění organismu, je vhodné absolvovat i před zahájením jakékoli léčby, zvláště léčení na přírodní bázi. Někteří lidé si stěžují, že jim „ta a ta“ přírodní léčba nezabrala. Neuvědomují si, že chyba není ve zvolené léčbě, ale v tom, že organismus je v takovém stavu, že např. zanesené střevní klky nemohou zpracovat dodané živiny, vitamíny či minerály.

Studie potvrzují, že aktivní uhlí snižuje koncentraci lipidů, cholesterolu a triglyceridů v krevním séru. Studie zveřejněná ve Velké Británii uvedla, že u pacientů s vysokým cholesterolem se užíváním aktivního uhlí snížila jeho hladina o 25%.

pokračování na protější stránce...

POTŘEBUJEME VŮBEC TUKY?

Používání volných tuků a olejů je jedním z témat, o nichž se stále častěji diskutuje. Druh tuku, který konzumujeme, a způsob, jakým tento tuk svým zažívacím orgánům předložíme, jsou hned z několika důvodů velmi důležité.

Problém s živočišnými tuky a s volnými (viditelnými) tuky spočívá v podstatě v tom, že nejsou již uzavřeny v přirozeném „balíčku“ s vlákninou, další důležité potravinové součásti byly odstraněny a, co je ještě horší, došlo možná i ke změně jejich přirozeného molekulárního tvaru či složení – buď v těle zvířete, nebo při průmyslovém zpracování nebo vystavením vzduchu. Volné tuky totiž žluknou, když jsou vystaveny kyslíku mimo rostlinné buňky.

Netrvá to příliš dlouho a kukuřičná mouka při pokojové teplotě žlukne, zrna kukuřice však mohou vydržet bez toho, že by se zkazila, třeba i půl tisíce let. A za druhé dochází k tomu, že se – při průmyslové výrobě v továrně anebo v těle zvířete – určité procento mastných kyselin změní z nenasatované formy do podoby satureované mastné kyseliny, z přirozené cis formy do trans formy a/nebo může dojít k tomu, že umístění dvojných vazeb nenasatovaného tuku se přemístí podél uhlíkového řetězce.

Například tak může dojít ke změně omega-3 mastné kyseliny na omega-6 mastnou kyselinu. Hlavní příčinou těchto změn není lisování za studena ani extrakce oleje, ale filtrování a zahřívání, ke kterým následně dochází kvůli „stabilizování“ oleje. Tyto změny jsou velmi důležité pro chemické pochody v našem těle.

„VOLNÉ“ TUKY ZNAMENAJÍ PRÁZDNÉ KALORIE

Tim máme na mysli, že volné tuky byly extrahovány nebo vymačkány z jejich přirozeného vláknitého rostlinného obalu – neobsahují tedy v tomto stavu vůbec žádnou vlákninu, škroby, bílkoviny a minerály, a velmi málo (pokud vůbec nějaké) vitamínů.

Tuk dodává 9 kalorií na gram. Podle výsledků studií jí dnes průměrný náš občan o 300 kalorií ve formě tuku více než v roce 1910. Naše recepty tukem doslova přetékají – a je to vidět i na našem těle. Polovina dnešní populace starší 50 let je obezní.

Je pravda, že se olej nachází v biblických receptech. Bůh jej dal Izraeli, když byl na poušti. Izraelitě rovněž konzumova-

li maso a mléčný tuk, podíváme-li se však, jaký to mělo nakonec dopad, nemůžeme tuto dietu ani na tomto základě doporučovat.

„VOLNÉ“ TUKY VYVOLÁVAJÍ SYNTÉZU CHOLESTEROLU

Olej v láhvi neobsahuje žádný cholesterol. Tato reklama je pravdivá. Kdykoli však sníme nějaké tučné jídlo, začne naše tělo hned na dvou místech produkovat cholesterol. Zaprvé v játrech, aby se vytvořily žlučové soli, které tuk emulgují, a za druhé ve střevním traktu, aby se mohl olej vstřebat v podobě tukových kuliček, kterým se říká lipoproteiny. Čím více tuku sníme, tím více cholesterolu se v našem těle vytvoří. A protože naše tělo nedokáže cholesterolový komplex rozložit, jediným způsobem, jakým se dokáže vypořádat s nadbytečným cholesterolem, je vyloučit jej do žluči. Množství vlákniny a rostlinných sterolů v potravě určuje, kolik cholesterolu opustí stolicí tělo. Tímto způsobem vede pravidelná nebo i příležitostná konzumace tučných jídel k postupnému hromadění cholesterolu v těle. Předběžné studie ukazují, že volné tuky velmi snadno vyvolávají syntézu cholesterolu a že zvýšená produkce žluči i cholesterolu může pokračovat i týdně poté, co byl příjem tuků snížen.

BUNĚČNÉ MEMBRÁNY

Stěny buněk a organely uvnitř buněk jsou vytvořeny z dvojité vrstvy mastných kyselin spojených fosforem. Nadbytek satureovaných (plně hydrogenovaných) tuků, trans-tuků a/nebo cholesterolu v buněčných membránách způsobuje, že se tyto stávají ztuhými, zatímco přirozené cis polynenasatované tuky vytvářejí buněčné membrány, které jsou pružnější. Optimální pružnost membrány má za následek optimální funkci buňky. Zřejmě největší poškození buňkám i jejich vnitřním součástem způsobuje přítomnost oxidovaných mastných kyselin. To jsou ty tzv. toxické radikály. Tyto oxi-tuky vytvářejí oxidované lipoproteiny s nízkou hustotou (oxi-LDL). A tyto oxidované LDL jsou zdrojem oxidovaných buněčných membrán. Ve stěnách buněčných jader mohou oxi-LDL potenciálně poškodit genetický materiál, což urychluje stárnutí buněk a zvyšuje riziko vypuknutí rakoviny.

TUK JE KLÍČOVÝM FAKTOREM CHEMICKÝCH POCHODŮ V TĚLE

Několik klíčových látek, jako jsou prostaglandiny, thromboxany a leukotrieny, se vytváří z tuků, které sníme. Tyto látky mají v těle mnoho funkcí, včetně regulace krevního tlaku, srážlivosti krve, reakce imunitního systému na mikroby, rakovin-

mýty a omyly

né viry a chemikálie, které způsobují alergie. Používání rostlinných produktů v přirozeném stavu by nám mělo poskytnout nejlepší suroviny pro tyto chemické pochody.

SHLUKOVÁNÍ ČERVENÝCH KRVINEK V KRVI

Zkonzumování jídla obsahujícího volné tuky zvýší na několik hodin hladinu tuků v krvi a zapříčiní shlukování červených krvinek. Toto shlukování narušuje přenos kyslíku v plicích a brání volnému proudění červených krvinek v malých cévkách a kapilárách. Tak strádají některé tkáně určitým nedostatkem kyslíku.

TUKOVÉ MICELY POŠKOZUJÍ SRDEČNÍ TKÁŇ

Výzkumníci ukázali, že velká množství micel, což jsou malé kuličky tuku, které se dostanou do krve poté, co sníme jídlo s vysokým obsahem tuku, se mohou dostat do srdečního svalu a poškodit buněčné membrány systému nervového vedení – a vystavit tak pacienty nepravidelným změnám v srdečním rytmu.

STRAVA S VELKÝM OBSAHEM TUKU A TOXICKÉ RADIKÁLY

Strava s vysokým obsahem tuku, zvlášt-

ě strava obsahující volné tuky, zvyšuje hladinu triglyceridů v krvi. Nadbytek volných tuků ve stolici spojený se stravou s nízkým obsahem vlákniny zvyšuje množství toxických radikálů ve výkalech a přispívá ke vzniku divertikulózy a rakoviny tlustého střeva. Velkou roli hraje přítomnost žluklých, oxidovaných tuků, které konzumujeme v podobě olejů, margarínů, izolátů a koncentrátů ze sójové bílkoviny a živočišných tuků.

BEZPEČNÁ STRAVA

Z předchozího činíme závěr, že nejbezpečnější dietou je strava, která neobsahuje žádné živočišné tuky a žádné rafinované „viditelné“ tuky. Nejlepší je užívat přirozených nerafinovaných rostlinných potravin, zcela bez přídavku cukru, oleje, margarínu nebo tuku do pečiva. Když se jednou obilné (či luštěninové) zrno pomele, tuk, který obsahuje, je vystaven působení kyslíku a směřuje k tomu stát se toxickým radikálem. Pokud se obiloviny, luštěniny či ořechy melou, měli bychom je užívat čerstvě namleté, dříve než se mohou zkazit, resp. žluknout.

Dostatek oleje se nachází prakticky v jakékoliv rostlinné potravíně. Například u ovesných vloček představuje přirozeně přítomný tuk asi 15% jejich kalorií. Rafinování celých zrn však odstraní 40-60% dobrých olejů. Pokud se domníváte, že ve své stravě potřebujete více tuku nebo oleje, získávejte jej prostřednictvím konzumace celých zrn obilí, luštěnin či celých ořechů, oliv nebo avokáda. Neexistuje žádný důvod, proč byste měli do své stravy zařazovat jakékoliv „volné“ tuky.

Lidé, kteří mají problém s nadváhou, by neměli zapomínat, že ořechy, olivy, avokádo a sójové boby obsahují přirozeně velké množství tuku.

Arašídové arašídové máslo mají tři nevýhody. Jsou hlavním zdrojem aflatoxinů, což záleží na způsobu sklizení a uskladnění arašídů. Mají relativně vysoký obsah oxalátů, které mají tendenci narušovat využití vápníku v těle. V arašídovém másle je většina oleje ve volném stavu; Wissler se svými spolupracovníky zjistil, že tento olej může přispět ke vzniku aterosklerózy více než jiné testované oleje. □

Z materiálů Weimar Institute, Kalifornie.

... dokončení z předchozí stránky

JAKÉ MÁ AKTIVNÍ UHLÍ DALŠÍ POUŽITÍ?

Aktivní uhlí je v první řadě vynikajícím prostředkem při zažívacích a střevních potížích (průjemy, plynatost, nadýmání, nevolnost – dávkování individuální podle potřeby) a při nejrůznějších otravách (doporučuje se dávka, která je až desetinásobkem množství požitých škodlivých látek).

Při nachlazení pohlcuje aktivní uhlí bakterie v hrdle (mj. odstraňuje i zápach z úst). Aktivní uhlí v práškové formě lze aplikovat i zevně ve formě obkladů (akné, bodnutí hmyzem atp.).

JAK AKTIVNÍ UHLÍ FUNGUJE?

Aktivní přírodní uhlí působí na principu adsorpce (na rozdíl od absorpce). Definice uvádí, že adsorpce je „přichycení látky k povrchu jiné látky“. Toto navázání zabraňuje uvolnění jedů zpět do organismu, ke kterému by mohlo dojít, kdyby byla škodlivá látka pouze usáknuta či absorbována. Můžeme si to představit na principu funkčního suchého zipu. Dojde-li k pevnému zaklesnutí obou složek – aktivního uhlí a škodlivé látky – do sebe, vytvoří tak jeden celek, který je vyloučen z těla ven.

Aktivní uhlí není samozřejmě jedinou látkou s podobným adsorpčním účinkem, je však nejsilnějším prostředkem. Na rozdíl od živočišného uhlí je o 80% účinnější (a neobsahuje žádné rakovino-tvorné příměsi). Pozitivní jistě také je, že aktivní uhlí sice adsorbuje škodlivé (jedovaté) látky, ale neodvádí z těla nezbytné živiny, vitamíny a minerály.

MÁ AKTIVNÍ UHLÍ NĚJAKÉ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY?

Nežádoucí vedlejší účinky prakticky nejsou známy. Při užívání je však třeba dát pozor na to, že aktivní uhlí může adsorbovat i četné léky, v případě jejich užívání se proto raději poraďte s lékařem.

Aktivní uhlí neadsorbují: oxid uhelnatý, oxid uhličitý, ethan, ethylen, vodík, metan, málo účinné je na alkohol, kuchyňskou sůl a železo.

Aktivní uhlí např. adsorbují: amfetamin, arzén, aspirin, atropin, barbituráty, benzin, fenol, jód, kokain, kyanid, narkotika, opium, penicilin, pesticidy, radioaktivní látky, stříbro, strychnin, atd. (více na letáku výrobce).

Aktivované rostlinné dřevěné uhlí je pod obchodním názvem ČÁRKLL k dostání (ve formě tobolek a ve formě prášku) v prodejnách COUNTRY LIFE. □

Připraveno s využitím informací z letáku od výrobce.



OLEJ V LÁHVI NEOBSAHUJE ŽÁDNÝ CHOLESTEROL. TO JE PRAVDA. KDYKOLI VŠAK SNÍME TUČNÉ JÍDLO, ZAČNE NAŠE TĚLO HNED NA DVOU MÍSTECH PRODUKOVAT CHOLESTEROL.

VÝŽIVA A IMUNITA

Od narození jsme vystaveni nepřetržitému náporu bakterií, virů a dalších organismů působících nemoci. Bez účinného ochranného štítu by každý z nás velmi rychle podlehnul infekční nemoci nebo rakovině. V této bitvě s mikrobiálními útočníky se chráníme komplexním souborem obranných opatření, kterým se dohromady říká imunitní systém.

Imunitní systém se dokáže pozoruhodně přizpůsobovat, je schopen vytvářet ohromné množství buněk a molekul, které jsou schopné rozeznat a zneškodnit neomezené množství cizích vetřelců. Existují dvě funkční pobočky imunitního systému:

Vrozená imunita je základní odolností vůči nemocím, se kterou se narodíme – působí jako první obranná linie. Zahrnuje bariéry proti infekci, jako je kůže, slizniční membrány a tělesnou teplotu. Zahrnuje také speciální chemikálie, jako je interferon, a buňky, jako jsou NK buňky a neutrofilny, které dokáží pohltit, zabít a vstřebať celé mikroorganismy.

Získaná imunita, které se také říká specifická imunita, reaguje specificky na každý infekční činitel, který je poté imunitním systémem „uložen do paměti“.

Získaná imunita se aktivuje, když se

se říká B- a T-lymfocyty, které produkují velkou řadu specializovaných chemických látek, kterým se říká protilátky a cytokiny. T-buňky se rovněž angažují v přímém souboji buňky proti buňce.

Imunitní buňky závisí na živinách, které jíme

U rostoucího zárodku a v prvních několika měsících života má výživa dopad na rozvoj imunitního systému. Již dlouho je známo, že podvyživené děti mají velké riziko vážných a život ohrožujících infekcí.¹ Nedostatek bílkovin a kalorií negativně ovlivňuje prakticky všechny součásti imunitního systému.¹⁻³ Do souvislosti s narušenou imunitou je dávana i mentální anorexie.⁴

I během dalšího života zůstávají živiny důležité pro imunitní reakci organismu.² Zinek, železo, měď, selen, vitamíny A, B-6, C a E, ty všechny hrají klíčovou roli při udržování optimální imunitní odezvy.¹⁻³ Většinu těchto živin lze nejlépe získat konzumováním ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, ořechů a semen.

Soudobý výzkum se soustředí na roli, kterou má nedostatek některých specifických živin a podávání výživových doplňků na imunitní systém v celé šíři lidské populace, včetně starých lidí, dětí, dospělých žijících v rozvíjejících se zemích, pacientů postižených virem HIV, pacientů s poruchami příjmu potravy i zdravých dospělých lidí.

Antioxidanty a imunitní systém

Imunitní buňky mohou být poškozeny vystavením kyslíku – tomuto procesu se říká oxidace a dochází během něj k produkci velmi škodlivých látek, známých jako volné radikály.

Zabránit tomuto poškození dokáží odpovídající množství antioxidantů, jako jsou vitamíny C a E, podobně jako obsah různých fytochemikálií.⁵ Rovnováha mezi antioxidanty v potravinách a oxidanty (látkami, které způsobují poškození oxidací) je důležitá pro funkci imunitních buněk.⁶ Studie zjistily, že strava bohatá na antioxidanty souvisí

se sníženým výskytem rakoviny. Tento vztah může být částečně důsledkem zlepšené imunity (obsahem antioxidantů).

Výživa a imunita u starých lidí

Potřeba optimálního příjmu živin a antioxidantů pro dobrou funkci zdravého imunitního systému je zvláště důležitá pro staré lidi.⁶⁻¹¹ Nedostatečná imunitní odezva spojovaná se stářím je částečně odpovědná za utrpení, která tento věk provázejí. Konkrétně dochází u některých lidí ke snížení počtu T-buněk. Starší lidé jsou náchylnější k mnoha infekcím, autoimunitním onemocněním a rakovině, v porovnání s mladšími lidmi. Ve stáří se zvyšuje tvorba volných radikálů, což k tomuto jevu, minimálně zčásti přispívá.

Dvě studie ukázaly, že denní podávání výživových doplňků obsahujících nízké až střední dávky určitých živin zlepšovalo imunitní funkce u starších dospělých jedinců.^{12,13} Dlouhodobé podávání beta-karotenu (50 mg denně po 10-12 let) bylo ve vztahu ke zvýšené aktivitě NK-buněk u zdravých starších mužů.¹¹ Podávání doplňků vitamínu E bylo soustavně spojováno se zlepšenou imunitou u starých lidí, a to i když měly normální hladinu vitamínu E.^{7,14} Zjištění ze studií na zvířatech i na lidech naznačují, že vitamín E hraje pro dobrou funkci imunitního systému důležitou roli. Dokonce i mírný nedostatek vitamínu E zhoršuje imunitní odezvu, zatímco zásobení dávkami vyššími než jsou dávky doporučené imunitu zlepšuje.⁷ Současná doporučená denní dávka vitamínu E tak nemusí být dostatečná pro optimální imunitní funkci u starých osob.

Mají vegetariáni zvýšenou imunitu?

Jenom několik málo studií porovnávalo imunitní funkce u vegetariánů a nevegetariánů. Jedna studie na 22 vegetariánech a 22 nevegetariánech nenalezla žádný rozdíl v aktivitě NK-buněk.¹⁷ Podobně i ve studii na 8 atletech konzumujících buď lakto-ovo-vegetariánskou stravu či stravu s vysokým zastoupením masa nebyl zjištěn žádný rozdíl v aktivitě NK-buněk nebo funkci T-buněk.¹⁸ Ve studii na 80 ženách s různými stravovacími návyky se nepodařilo zjistit žádnou souvislost mezi příjmem produktů živočišného původu a imunitou.¹⁹ Ani nedávná studie vypracovaná na Loma Linda University, která porovnávala 25 veganů a 20 nevegetariánů, nezjistila žádný rozdíl v aktivitě NK-buněk nebo funkci T-buněk.²⁰

Tato zjištění jsou překvapivá, víme-li, že studie skutečně ukazují souvislost mezi rostlinnými součástmi, jako jsou antioxidanty – které jsou ve vegetariánské stravě více zastoupeny – a imunitní funkcí. V porovnání s nevegetariány mají vegetariáni typicky vyšší příjem ovoce a zeleniny, antioxidantů a fytochemikálií, které jsou všechny důležitými faktory dobré funkce imunitního systému. Vegetariáni také

zdraví a nemoc



vrozené imunitě nepodaří účinně bojovat s útočícím patogenem. Systém získané imunity zahrnuje speciální buňky, kterým

**Dostupná data silně
nasvědčují tomu,
že starší vegetariáni,
kteří konzumovali
po většinu života
pestrou skladbu
potravin rostlinného
původu, by měli mít
v porovnání
s nevegetariány lepší
funkci imunitního
systému.**

konzumují více sójových výrobků, které rovněž mohou mít určitý pozitivní význam pro imunitu. I když se jedná ještě spíše o spekulace, v laboratorních studiích se ukázalo, že isoflavony ze sójových bobů stimulovaly aktivitu NK-buněk.^{21,22} U myši se prokázalo, že isoflavon zvaný daidzein zvyšoval buněčnou imunitní odezvu.²³

Vegetariáni mají rovněž vyšší příjem rostlinných sterolů (fytosterolů), což může také přispívat ke zlepšení imunitních funkcí.²⁴ A nakonec, vegetariáni mají i nižší hladinu některých látek, jako je např. železo, které může působit jako prooxidant.

Pro vysvětlení nedostatku zjevných prospěšných účinků vegetariánské stravy je možných několik vysvětlení. Dosud vypracované studie se zabývaly mladými nebo lidmi středního věku; je přitom možné, že prospěšný účinek, který má pro imunitní systém strava rostlinného původu se projeví pouze při stresovém zatížení ve stáří. A i když se o této teorii stále diskutuje, někteří specialisté na výživu a imunologii se domnívají, že je nutné větší zázobení důležitými živinami, než jaké je možné získat potravou, máme-li dosáhnout optimální imunitní funkce, a to zvláště ve vyšším věku.^{9,10,14} Toto doporučení však vyčkává na výsledky několika probíhajících studií, které se zabývají jak účinnostmi, tak bezpečností výživových doplňků. Velmi vysoké dávky některých vitamínů a minerálů jsou spojovány s potenciálními zdravotními problémy – a nadbytek jedné živiny může mít škodlivý účinek na vstřebání a využití druhé živiny.

Data, která jsou v současné době k dispozici, silně nasvědčují tomu, že starší vegetariáni, kteří konzumovali po většinu života pestrou skladbu rostlinných potravin, by měli mít v porovnání s nevegetariány lepší funkci imunitního systému. □

Autor článku, dr. Nieman, je profesorem na Appalachian State University v Severní Karolíně.

„RECEPIS“ NA FAJN ČASY...

Co je třeba jíst ráno, abychom potom vydrželi psychickou zátěž ve škole?

Obiloviny jsou podle mého názoru vynikajícím zdrojem trvalé energie a obsahují také vitamíny skupiny B, které potřebují nervové buňky. Nekupujte však všechny ty kouličky, medvídky, lupínky, kolíčky, čtverečky a bublinky plné cukru, barviv a aromat. Ty už neobsahují téměř žádné potřebné látky – pokud tam při jejich výrobě nepřidali nějaké umělé! Jak pro studenty, tak pro učitele jsou výborným začátkem dne obiloviny, ovoce, trochu ořechů anebo semínek, med anebo sladké ovoce, případně trochu mléka či jogurtu – užijte si to!

Dcerka měla průjem a já jsem jí dávala hustou zeleninovou polévku s kroupami, ale tchyně byla proti.

Vaše volba byla správná. Fyziologie střeva si vyžaduje při průjemových stavech dostatečný příjem – v malých množstvích častěji, tedy ne velký objem najednou! – tekutin bez cukru, soli a CO₂. Namísto kdysi doporučených „čistých tekutin“ a hladovky, aby „si střevo odpočinulo“, se dnes dává přednost podávání hustých polévek s uvařenými obilovinami (rýže, kroupy, kukuřice) či uvařených měkkých škrobovitých zelenin (mrkev, brambory, hrášek nebo topinambury).

I u dospělých platí, že když je průjem chronický, je nejprve třeba vynechat mléko a mléčné výrobky, sorbitol a kávu. Když to nepomůže, je třeba vyloučit i potraviny, které vyvolávají plynatost, u kojenců omezit podávání ovocných šťáv a pyré. V případě, že je průjem akutní, je třeba nejprve odstranit příčinu (infekce, alergie, střevní paraziti).

Je jarní půst nevyhnutelný? Jak dlouho by měl trvat?

Je vhodný. Organismus se rychleji očistí od nahromaděných toxinů. Může trvat opakovaně 24 hodin jednou týdně anebo několik dní najednou. Příjem dostatečného množství tekutin je během půstu nutný. Nezvládnete-li úplný půst, zkuste půst s ovocem anebo se zeleninou.

Na otázky odpovídá MUDr. Igor Bukovský v knize „Recepty na fajn časy“ (nakladatelství Advent-Orion).



JSEM DIABETIK A ČETL JSEM, ŽE CIBULE OBSAHUJE HODNĚ CUKRU. MÁM SE JÍ VYHÝBAT? – NEMUSÍTE. BA PRÁVĚ NAOPAK, UŽ OD ROKU 1923 JE ZNÁMO, ŽE CIBULE SNIŽUJE HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ. NENÍ DOSUD PŘESNĚ ZJIŠTĚNÉ JAK – ZŘEJMĚ TÍM, ŽE OBSAHUJE LÁTKY, KTERÉ JSOU PODOBNĚ SYNTETICKÝM ANTIDIABETICKÝM LÉKŮM. CIBULE SI ZACHOVÁVÁ SVŮJ PŘÍZNIVÝ ÚČINEK NA KREVNÍ CUKR I PO TEPelné ÚPRAVĚ.

Zdravé srdce: místo masa tofu!

To, co si dáte na oběd, vám může zachránit život – k takovému závěru vedou výsledky nové studie.

U těch účastníků studie, kteří nahrazovali libové maso tofu (neboli sójovým sýrem/tvarohem), došlo k redukci rizika srdečního onemocnění, a to snížením hladiny cholesterolu a dalších tukových látek v krvi, kterým se říká triglyceridy, a zpomalením rychlosti oxidace LDL („špatného“) cholesterolu.

Když dochází k oxidaci LDL cholesterolu, zvyšuje se tím jeho schopnost ukládat se v cévách a vytvářet plaky, které mohou vést k srdečnímu onemocnění. Předchozí studie ukázaly, že pacienti se srdečním onemocněním mají vyšší hladinu oxidovaného LDL cholesterolu v krvi.

Journal of the American College of Nutrition 2000;19:761-767

Kde je kouř, tam je také rakovina tlustého střeva

Až 12% úmrtí na rakovinu tlustého střeva (a na rakovinu konečníku) lze připisat na vrub kouření. Takové jsou výsledky nové velké studie na 310 tisících mužích a 469 tisících ženách.

Muži kuřáci měli o 34% vyšší riziko úmrtí na rakovinu tlustého střeva než muži nekuřáci. U žen kuřáček bylo riziko dokonce o 43% vyšší.

Riziko stoupalo s počtem let kouření, se zvyšujícím se počtem cigaret denně vykouřených, se snižujícím se věkem, kdy člověk začal kouřit, a s celkovým počtem vykouřených cigaret.

Journal of the National Cancer Institute 2000;92:1888-1896

Málo rajčat, špatné cévy

Finští vědci dávají (přinejmenším u mužů) nízké hladiny antioxidantů, které se nacházejí v rajčatech (a podobně zabarvených plodinách), do souvislosti s raným rozvojem aterosklerózy, nárůstem plaků v cévách, jehož konečným důsledkem může být infarkt myokardu.

Ve studii na 520 mužích a ženách středního věku měřili Finové tloušťku stěny krční tepny. (Postupné přibývání tloušťky stěny tepny je jedním z markerů postupu aterosklerózy.) U těch mužů, kteří měli nízkou hladinu lykopenu (což je antioxidant, který se nachází v rajčatech, melounu apod.), zjistili o 18% větší nárůst tloušťky stěny cév. U žen se podobný účinek neprojevil.

Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2000;20:2677-2681

DOCHÁZÍ VÁM VÍNO?

V lásce mezi mužem a ženou (nebo mezi dvěma přáteli) máme vždy sklon vlastnit toho druhého jen pro sebe. Od svého partnera očekáváme – často nevědomě – absolutní lásku a bezpečí.

Žádný člověk nám však nemůže dát nic absolutního. Svým absolutním očekáváním svého partnera jen přetěžujeme – a dost často pak býváme zklamáni.

Ať v manželství či v přátelském vztahu – vždycky narážíme na hranice možností. Přes všechnu blízkost cítíme odstup, přes všechno porozumění se někdy vynoří pocit cizoty. Mnozí reagují na zkušenost zklamání tím, že své očekávání zaměří na jiného partnera, o němž se domnívají, že jejich touhy splní, ale zakrátko i zde znovu narazí na mez možností.



Lidská láska se může vydařit jen tehdy, pokud ji nechápeme v absolutním slova smyslu, nýbrž jako zprostředkování lásky

Boží a pokud nás všechna zklamání, s nimiž je spojena, opětovně vedou k Bohu.

Zklamání náleží k lásce bytostně. Zbavují mě klamu, do něž znovu a znovu upadám: že mi můj partner může poskytnout absolutní lásku a absolutní oporu. Něco absolutního může darovat jedině Bůh. Vidíme-li důvod své existence v druhém člověku, činím se na něm závislým – tento pocit závislosti ve mně plodí agrese, neboť hluboko v nás sídlí i touha po svobodě.

Závislost odporuje naší důstojnosti. Cítím-li v sobě život jen tehdy, když mě miluje ten druhý, ztrácím sám sebe. Základ, na němž buduji svůj život, musím spatřovat v Bohu. Pak mohu vychutnat lásku partnera nebo přítele. Pak mohu být vděčný za oporu, kterou u něho zakouším. Vím však, že je jen oporou podmíněnou, nikdy ne bezpodmínečnou. Ten druhý je smrtelný – zestárne a bude nemocný. Za své city nemůže ručit, přestože mi přísahá věrnost.

Člověk zafixovaný výlučně na druhého zešílí buď žárlivostí, nebo strachem, že ho ztratí. Láska Boží, v níž cítím svou nejhlubší podstatu, mě však osvobozuje od úzkostného lpění na druhém, a umožňuje tím zdar lidské lásky. Nebudu sám sebe litovat, že jsem se v druhém zmýlil, ale nechám se tímto zklamáním opětovně odkázat na lásku Boží, protože ta není tak křehká jako láska lidská a tvoří pevný základ, na němž pak mohu budovat i dům své lásky k určitému člověku.

O tomto nevysychajícím zdroji mluví Jan v příběhu z Kány Galilejské (Jan 2,1-12). Naše víno, náš pokus o milování, je příliš rychle u konce. Za své emoce nemůžeme ručit. V určitém okamžiku se naše láskyplné city vypaří – a pak si myslíme, že už toho druhého vůbec nemilujeme.

To se děje mnoha manželům, kteří žasnou nad vysycháním své lásky. A děje se to také manželskému páru, který slaví svou svatbu v Káni. Dochází jim víno, dochází jim jejich láska. Už třetího dne nemají víno lásky. Pak ale promění Ježíš šest štoudví vody ve víno, takže vzácný nápoj už nedojde. Šest je číslo nedokonalosti – a kamenné štoudve (džbány) odkazují na to, co v nás zkornatělo, zkamenělo.

Ježíš odhaluje svatebčanům (v jejich neschopnosti lásky, při jejich okorání a blokádách) jiný zdroj lásky, božský zdroj, který nepřestává tryskat nikdy. Pronáší své slovo lásky do toho, co je zvětralé, bez citu, co je v nás nedokonalé a okoralé. Důvěřujeme-li jeho slovu, může i v nás všechno proměnit v lásku. Náhle můžeme milovat se svými slabostmi i se svou silou, se svými nedokonalostmi i chybami, s celou svou křečovitostí a zkostnatělostí. Božskou lásku v nás může vyzářovat všechno, takže se kolem nás rozvine slavnost života. □

A. Grün: Bydlet v domě lásky (Karmelitánské nakladatelství).

NEJPRVE NASLOUCHEJ

Lidé mají potřebu mluvit. Jejich duše, plná starostí, nudy nebo i radosti, se touží svěřit. Slova jsou jakési dopravní prostředky duše, které umožňují lidem, aby navzájem navázali styk.

Mlčenliví často velmi trpí tím, že se nemějí svěřit. Plachost, strach z nepochopení, nedostatek osob, které by byly ochotny je vyslechnout, je ochromuje. Vskutku je málo lidí, kteří jsou přívětivými a uklidňujícími partnery pro své bratry; neboť jen málo lidí umí zcela zapomenout na sebe a vyslechnout toho druhého!

Člověk se potřebuje svěřit, vyprávět o sobě, nechat se politovat, dát se povzbudit, podepřít. Vyslechni druhého, znovu a znovu ho poslouvej, neúnavně, trpělivě. Mnozí umírají proto, že nikdy nepotkali někoho, kdo by jim byl prokázal úctu a lásku, kdo by se jim cele věnoval a vyslechl je.

Chceš-li být lidem, s nimiž se stýkáš, příjemný, mluv s nimi o tom, co zajímá je, a ne o tom, co zajímá tebe.

Hovořit s druhým znamená především naslouchat; ale jen málo lidí umí poslouchat, neboť málokdo je osvobozen od sebe sama, od svého hlučného já.

„Nu ovšem, pane, nemusíte dál ani mluvit..., to je stejné jako u mne...“ Zatímco ten druhý mluvil, myslel jsi jen na sebe.

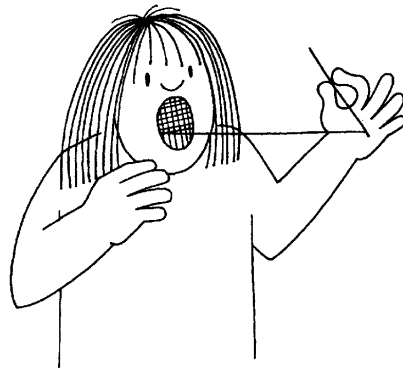
Nepřerušuj druhého tím, že začneš mluvit o sobě... Nechej ho, ať ti vypoví vše až do konce. Jsi-li v pokušení mluvit o sobě, není to proto, že myslíš jen na sebe? A myslíš-li na sebe, už tu nejsi cele pro druhého.

Mluvíš-li o sobě, čiň tak jen v zájmu druhého, abys ho obohatil; nikdy však proto, abys upozornil na sebe a druhého tím zastínil, abys mu vzal odvahu, odstrašil ho a zdrtil.

Když tvůj bližní před tebou nemluví, respektuj jeho mlčení, a pak mu ohleduplně pomoz, aby začal. Vyptávej se ho na jeho život, jeho starosti, jeho přání, jeho potíže – neboť mluvit s druhým často znamená klást mu otázky.

Dej si pozor, aby tvůj bližní nedešel, aniž by ti vypověděl vše, co měl na srdci. Říká-li si pro sebe: „Neměl na mne čas, byl příliš zaměstnán...“ znamená to, že jsi nebyl pro něho otevřen. Povzdechne-

li si: „Netrval jsem na tom, zdálo se, že ani neposlouchá, že není duchem přítomný...“ znamená to, že jsi byl „někde jinde“. Zdali se ještě vrátí?



Jsi neklidný, máš starosti, a tu někdo přijde a přál by si s tebou mluvit. Vezmi klidně svou rozmrzelost, špatnou náladu, trampoty, vyčerpání... a odevzdej je Pánu. Začni tolikrát, kolikrát je třeba, a brzy budeš osvobozen a ochoten, abys druhého vyslechl, přijal a navázal s ním kontakt.

Jdi druhému vstříc:

Než se k tobě vejde, je několik schodů – podej mu ruku. Aby unesl ten balík, musí se namáhat – podej mu ruku. Aby se odvážil odkrýt ránu, nesmí se třást – podej mu ruku. Podat ruku, to znamená usmát se, vzít pod paži, říct: „...a co váš maličký, jak se mu vede? A ta včerejší záležitost, jak to dopadlo?“ a potom: „... copak se stalo, chlapče?“

Do každé z těchto vět vlož se celý, vlož tam celou lásku Pána, který od věčnosti zve.

Když je absces zralý, otevře se; teprve pak se dává uklidňující prostředek. Má-li tvůj bližní těžkosti, nespěchej s řešením.

Pomoz mu jemně „absces otevřít“. Pak stačí prosté přátelské slovo, stisk ruky... jako uklidňující prostředek, neboť zlo je odstraněno.

Umíš-li naslouchat, přijdou k tobě mnozí, aby se vypovídali. Buď pozorný, ti chý, soustředěný: možná, že ještě dřív, než vyslovíš jediné utěšující slovo, ten druhý odejde šťasten, osvobozený a rozjasněný. Podvědomě nečekal ani radu nebo nějaký recept na život, ale hledal někoho, komu by mohl předat své břímě.

Musíš-li odpovídat, nehledej slova, dokud ten druhý mluví: potřebuje nejprve pozornost a teprve potom slova. Spolehej přitom na Ducha Svatého. To, co vnitřně způsobí, není v prvé řadě ovocem rozumování, ale ovocem milosti.

Opravdový dialog nastává jen tehdy, když v tobě sídlí hluboké mlčení, nábožné mlčení, abys druhého mohl přijmout, neboť v tvém bližním a skrze něho přichází k tobě sám Bůh a jediné víra tě může přivést k dialogu. □

Ukázka z knihy „Mezi člověkem a Bohem“. Jejím autorem je Michel Quoist. Knihu vydalo nakladatelství Vyšehrad.

Větší děti: vyšší riziko juvenilní cukrovky

Obézní chlapci a děvčata starší tří let mají dvojnásobné riziko onemocnění juvenilní cukrovkou než jejich štíhlejší vrstevníci. Vědci rovněž zjistili vyšší riziko tohoto onemocnění u vyšších dětí (v porovnání s dětmi s průměrnou výškou).

Studie zkoumala lékařské záznamy 586 finských dětí mladších patnácti let, u kterých byla během tříletého období zjištěna juvenilní cukrovka, s 571 dětmi, kteří cukrovkou neonemocněli.

Ve Finsku se výskyt juvenilní cukrovky od padesátých let více než zčtyřnásobil. Za stejné období bylo v řadě západních zemí pozorováno zvyšování průměrné tělesné výšky.

Diabetes Care 2000;23:1755-1760

S celozrnným chlebem na cestu k dlouhověkosti

Studie vypracovaná na téměř 34 tisících Norech zjistila, že ti z nich, kteří jedli nejvíce celozrnných potravin, měli o 23% snížené riziko úmrtí na srdeční onemocnění a o 21% snížené riziko úmrtí na rakovinu – v porovnání s lidmi, kteří jedli jen málo nebo nejedli vůbec žádné celozrnné potraviny.

Vedoucí studie, dr. Jacobs, však varuje: ne vřechen chléb, který nese označení, že byl vyroben z několika druhů zrn, je chlebem celozrnným. Je třeba orientovat se na výrobce, kteří používají nerafinovanou, celozrnnou mouku.

European Journal of Clinical Nutrition 2001;55:137-143

Málo soli, tuku: nízký tlak

Nová studie se zabývala 412 lidmi, kteří jedli buď typickou současnou stravu (založenou na konzumaci tmavého masa, sladkostí, sladkých limonád a minimálním příjmu ovoce a zeleniny) nebo sledovali speciální dietu na snižování krevního tlaku (DASH).

DASH dieta, která se doporučuje osobám s vysokým krevním tlakem, klade důraz na konzumaci ovoce, zeleniny, celozrnných produktů, nízkotučných mléčných produktů (případně ryb a drůbeže) a ořechů. Obsahuje podstatně méně tuku a cholesterolu a podstatně více minerálů a vlákniny než typická strava.

U skupiny, která se řídila DASH dietou, došlo ke snížení krevního tlaku, které bylo stejně velké, jakého se jinak dá dosáhnout pouze podáváním léků na snižování krevního tlaku (s řadou negativních vedlejších účinků).

The New England Journal of Medicine 2001;344:3-9

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Pampelišky

Je to sice jenom plevel, který trávu dusí... Když jde ale člověk kolem, zastavit se musí.

Ten koberec jasně žlutý oči upoutává, též i dětem ke hrám mnohým příležitost dává.

Jak nádherné jsou ty květy ve své žluti skvoucí, a přece pro zahradníka jsou tak nežádoucí!

Člověk by si více cenil jejich křehkých stonků, kdyby rostly ve skleníku nebo na záhonku...

Protože však rostou volně, divoce a stále, máš je rád, jen když jsi srdcem jak to dítě malé.

Věra Gajdošíková

VÝBĚR DOMOVA

Evangelium dovede pozoruhodným způsobem zjednodušovat problémy života. Jeho rady rozřeší mnohé zmatky a uchrání nás před mnoha omyly, budeme-li jich dbát. Učí nás hodnotit věci podle jejich pravé ceny a věnovat se co nejvíc těm, které mají největší hodnotu, to znamená tomu, co přetrvá.

Takové poučení potřebují dostat ti, na nichž spočívá odpovědnost vybrat místo pro domov. Nesmějí se nechat odvrátit od nejvyššího cíle. Musí mít na mysli, že domov na zemi má být symbolem domova na nebesích a přípravou na něj. Život je výchovnou školou, z níž mají rodiče a děti postoupit do vyšší školy v Božích přítomcích. Hledáte-li místo pro založení domova, musí tento cíl určovat výběr. Nedejte se ovládnout touhou po zbohatnutí, příkazem módy nebo společenskými zvyklostmi. Zvažujte, co se nejvíce blíží jednoduchosti, čistotě, zdraví a pravým hodnotám.

Svět kolem nás se svými městy se stává semeništěm neřestí. Na všech stranách je vidět a slyšet zlo. Všude se vyskytují pokušení lákající k smyslnosti a rozptýlení. Zkaženost a zločinnost neustále roste. Každý den jsou zaznamenávány násilnosti, jako loupeže, vraždy, sebevraždy a nepopsatelné zločiny.

Život ve městech je falešný a vyumělkovaný. Silná vášeň po vydělávání peněz, vír vzrušení a hledání zábav, touha po okázalosti, přepychu a výstřednosti, to všechno jsou síly, které odvracejí mysl mnoha lidí od pravého smyslu života. Otevírají dveře pro rozmanitá zla. Na mladé lidi mají takřka neodolatelnou moc.

Jedním z nejzákeřnějších a nejnebezpečnějších pokušení, která zachvacují děti a mládež ve městech, je touha po zábavách. Volna je dost. Mnoho vzrušujících zábav odvrací od prostých povinností života. Peníze, které měly být ušetřeny na užitečnější věci, se promrhají v zábavách.

Prostředí ve městech často ohrožuje zdraví. Stálá nutnost potýkat se s nemocemi, zamořený vzduch, špatná voda, nezdravé potraviny, přeplněné, tmavé, nevyhovující byty, to jsou jen některé z mnoha závažných problémů, se kterými se ve městech setkáváme.

Nebylo Božím úmyslem, aby se lidé nahrnuli do měst a tísnili se v na sebe nalepených bytech a činžácích. Na začátku Bůh umístil naše prarodiče do krásného a zdravého prostředí s příjemnými zvuky a přeje si, abychom podobnou radost prožívali i my dnes. Čím více se přiblížíme původnímu Božím plánu, tím příznivější budou naše vyhlídky na zachování tělesného, duševního a duchovního zdraví.

Drahé bydlení, nákladný nábytek, okázalost, přepych a pohodlí nevytvářejí podmínky potřebné k šťastnému a užitečnému životu. Můžete dát svým dětem lepší dědictví než majetek či něco podobného. Můžete jim dát dar zdravého těla, neporušené mysli a ušlechtilé povahy. Lidé, kteří chápou, v čem spočívá pravý životní úspěch, si budou počínat moudře. Při výběru místa pro založení svého domova budou mít na paměti nejlepší věci života.

Nevybírejte si k bydlení místo, kde je možno vidět jen díla lidských rukou, kde věci a zvuky často vzbuzují v lidech pomýšlení na zlo, kde shon a zmatek přináší únavu a neklid. Jděte tam, kde se můžete dívat na Boží dílo. Nacházejte odpočinek v kráse, tichu a klidu přírody. Nechejte svůj zrak spočinout na zelených polích, hájích a pahorcích. Vzhledněte k modré obloze, nezastřené městským prachem a kouřem, a dýchejte posilující vzduch. Jděte tam, kde stranou městského života a jeho zábav a rozmařilosti můžete dát svým dětem svou společnost, kde je můžete učit poznávat Boha z jeho díla a vychovávat je pro pocitivý a užitečný život.

Bůh miluje krásu. Odívá zemi a nebesa nádhrou a s otcovskou radostí sleduje potěšení, jaké mají jeho děti z věcí, které stvořil. Touží, abychom své domovy obklopili krásou přírodních věcí.

Téměř všichni, kdo žijí na venkově, i když jsou velmi chudí, mohou mít kolem svých domovů kousek zeleného trávníku, několik stromů poskytujících stín, kvetoucí keře nebo vonící květiny. Tyto věci přispějí ke štěstí rodiny mnohem víc než jakákoliv umělá ozdoba. Vnesou zjemňující, zušlechťující vliv do rodinného života, posílí lásku k přírodě a přivedou členy rodiny blíž k sobě navzájem a k Bohu. □

Z knihy E. G. Whiteové (1827-1914) „Cesta ke zdraví a životní harmonii“. Autorka hovoří o tom, že zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci či dobrou fyzickou kondici, člověka chápe jako komplexní bytost, jejíž zdraví představuje harmonii všech sfér života. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion a je ji možno zakoupit v prodejně Country Life.

MODERNÍ VELKOMĚSTO

Velkoměsto je výmluvným dokladem toho, že princip neomezeného růstu vytváří mnohem více problémů, než kolik jich dokáže řešit. Velkoměsto právě vinou své obrovské předimenzovanosti problematizuje snad všechny klady původního městského života.

V minulosti skýtal město oproti venkovu vždy větší bezpečí, a bylo dokonce historickým vzorem, podle něhož se formovaly v měřítku celých států zásady racionální správy. Počátkem sedmdesátých let našeho století konstatuje však starosta města New Yorku, že útvar podobné velikosti již přestal být spravovatelný.

Přítom kolem roku 2015 mají být ve velkoměstech nahuštěny již více než čtyři miliardy lidí. Zatímco v roce 1950 pouze New York překročil hranici 10 milionů obyvatel, k roku 2015 bude takových metropolí existovat na zeměkoulí již třicet.

Město v antice i ve středověku vystupuje jako ostrov civilizace umožňující v různé míře účast svých obyvatel na politickém životě. Moderní velkoměsto se naopak stává podle Denise de Rougemonta „strojem na zničení politické účasti občanů“. Stává se kolosálním popřením původního smyslu obce, stává se stále více pouze kusem k obzoru zabetonovaného kraje bez pevného středu, pevných obrysů a bez jakéhokoliv odůvodnění.

Moderní velkoměsto je vskutku monumentálním pomníkem růstu, který mnohonásobně přerostl svůj původní smysl. Je až příliš masivním a setrvalým důkazem toho, že nejvíce může zároveň znamenat nejhůře. Zásada růstu, která u mnohých stále ještě budí sympatie v čistě abstraktní rovině, je právě na mapě velkoměst předvedena ve své odpudivější, protože reálné podobě. Velkoměsto, které se přisálo na původní venkovskou krajinu, dokáže proměnit veškerý okupovaný prostor v gigantický znehodnocovač životně důležitých látek. Na to, že je vydáváno za symbol pokroku, má krajně nevábný metabolismus. Město velikosti Londýna

spotřebovává každým rokem více než miliardu tun vody, mizí v něm více než milion tun dřeva, přes dva miliony tun papíru a stejné množství plastů i cementu: Pro svou energetickou potřebu ročně spotře-



bovává ekvivalent 40 milionů tun ropy. Na druhé straně za stejnou dobu do prostředí vyloučí přes osm milionů tun pevných odpadů, téměř stejné množství tekutých splašků, bezmála půl milionu tun oxidu siřičitého a více než čtvrt milionu tun oxidů dusíku. Výsledkem je, že městský vzduch, který v minulosti činil své obyvatele svobodnými, činí je dnes astmatickými.

Velkoměstská koncentrace růstu poznamenává ty, kdo zde žijí. Moderní úzkost, jež je jinde ve společnosti spíše potlačena, zředěná a rozptýlena, zdá se narůstat spolu s rozměry velkoměsta. Potřeba uspokojivých mezilidských kontaktů je nutně frustrována v prostředí, v němž nadměrná frekvence kontaktů znemožňuje vnímat natěsnané druhé jako něco blízkého, jako něco, co vyzývá k oslovení. Velkoměsto zničilo uměřenost a zná již jen extrém: každodenní smogový příděl stále delších dopravních špiček se v něm periodicky střídá s nedělní prázdnotou pulzující v rytmu betonových sídlišť.

S výjimkou svých historických dominant, jež prodávací suvenýrů stačili již dávno k nerozeznání připodobnit kýčům, skýtají velkoměsta různých zemí podobně neutěšený pohled. Odříznuta dálničními obchvaty od otevřené krajiny mění se v celoroční trvalá bydliště méně úspěšných a periodicky navíc v sezónní útočiště méně vybíravých turistů. Skutečně úspěšní měšťané svá velkoměsta už dávno opustili. Vědí, že venkovský vzduch je činí svobodnějšími – a hlavně jejich děti v něm trpí o něco méně alergiemi. □

Další ukázka z knihy širavých esejí „Abeceda prosperity“. Autorem je jeden z nejoriginálnějších českých sociologů Jan Keller. Vydalo nakladatelství Doplněk.

EKOLOGICKÉ MYCÍ A ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY ECOVER COUNTRY LIFE

Kdybychom redukovali celé lidstvo na jednu vesnici se 100 obyvateli, ale zachovali proporce všech současných národů, měla by tato vesnice následující složení:

57 Asiatů
21 Europanů
14 Američanů (Severo- a Jiho-)
8 Afričanů
52 by bylo žen
48 by bylo mužů
70 ne-bílých
30 bílých
70 ne-/anti- křesťanů
30 křesťanů
89 heterosexuálů
11 homosexuálů
6 osob by vlastnilo 59% celosvětového bohatství a všech 6 by pocházelo z USA
80 by trpělo nedostatečnými podmínkami pro bydlení
70 by bylo analfabetů
50 by bylo podvyživených
1 by umíral
2 by se rodili
1 by měl počítač
1 (jen jeden) by měl akademické vzdělání

Díváme-li se na svět tímto způsobem, je každému jasné, jak potřebné jsou: sounáležitost, porozumění, přijetí, vzdělání...

Jestliže jsi dnes ráno ustal z postele spíše zdrav než nemocen, jsi šťastnější než 1 milion lidí, kteří se nedožijí příštího týdne.

Jestliže jsi nikdy nezažil boj ve válce, nepocítil osamělost ve vězení, agónii týraných nebo hlad, pak jsi šťastnější než 500 milionů lidí našeho světa.

Jestliže můžeš vyznávat náboženství beze strachu z hrozby, že budeš zatčen nebo zabit, jsi šťastnější než 3 miliardy lidí na Zemi.

Jestliže máš jídlo v ledničce, jsi oblečen, máš střechu nad hlavou a svou postel, jsi bohatší než 75% obyvatel tohoto světa.

Jestliže máš konto v bance, nějaké peníze v peněžence a hromádku drobných v krabičce, patříš k 8 % blahobytých lidí na světě. □

NAPLNO ČLOVĚKEM

Před nějakou dobou mi vyprávěl přítel, co se mu přihodilo, když byl na dovolené. Viděl na molu rušný shluk lidí. Když se snažil zjistit, co se děje, všiml si, že všichni napjatě pozorují mladého muže, který se právě chystal vyplout kolem světa v podomáčku vyrobeném člunu.

Lidé na molu byli do jednoho pesimisté. Všichni ochotně varovali ambiciózního námořníka před vším, co by se mu mohlo stát. „Spálí vás slunce!... Nebudete mít dost jídla!... Ten váš člun neodolá vlnám v bouři!... Nikdy se vám to nepodaří!“

Když můj přítel slyšel všechna ta zstrašující varování, pocítil neodolatelnou touhu dodat odvážnému mladíkovi optimismu a povzbuzení. Když se malé plavidlo začalo vzdalovat od mola směrem k obzoru, šel můj přítel na kraj mola a divoce mával oběma rukama, jako když signalizační praporky signalizují naději. Volal: „Šťastnou cestu! Jste vážně dobrý! Jsme s vámi! Jsme na vás hrdí! Hodně štěstí, bráško!“

Někdy se mi zdá, že existují dva druhy lidí. Ti, kteří cítí povinnost nám říci, co všechno strašného se nám může stát, když se vydáme do nezmapovaných vod svého jedinečného života. „Počkej, až se dostaneš do toho chladného, krutého světa, příteli. Dej na mě.“ A potom jsou zde ti, kteří stojí na kraji mola, šíří nakažlivou důvěru a povzbuzují nás: „Šťastnou cestu!“

V historii psychologie se objevuje mnoho odborníků, kteří se zabývají hlavně nemocnými, pokoušejí se objevit, co jejich nemoc způsobilo, a varují ostatní před tím, co se jim může stát. Myslí to velmi dobře a bezpochyby je to pro všechny užitečné. Čestné místo v historii psychologie by však mělo být přiznáno i otci humanistické psychologie Abrahamu Maslowovi. Ten se nezabýval přednostně nemocnými a příčinami nemocí. Věnoval většinu svého života a energie studiu zdravých („seberealizujících se“) lidí a ptal se po příčinách zdraví.

Abe Maslow patřil určitě k těm, kteří přejí šťastnou cestu. Zabýval se více tím, co se může podařit, než tím, co může špatně skončit, více se snažil nás vést ke zřídům plného lidského života, než varovat před ochromujícím zraněním, které

bychom mohli utrpět, kdybychom se pokoušeli postupovat dopředu.

V intencích Maslowovy humanistické psychologie bych nyní rád vytvořil portrét lidí, kteří žijí bohatým životem, a uvedl některé postřehy o příčinách jejich zdraví.

Zůstaneme-li u obecného popisu, naplno žijí ti lidé, kteří využívají všechny své lidské schopnosti, sílu a nadání. Využívají je v plnosti. Tito lidé plně fungují uvnitř i navenek. Cítí se dobře a jsou otevřeni plnému prožívání a vyjádření všech lidských emocí. Takoví lidé žijí s vervou ve své mysli, srdci i vůli. Většina z nás má zřejmě instinktivní strach z toho, že se rozjedeme na plný plyn. Z bezpečnostních důvodů bereme raději svůj život v malých, opatrných dávkách. Dokonale lidský a naplno žijící člověk jde s důvěrou v to, že bude-li žít a fungovat všestranně a ze všech sil; dospěje k harmonii, nikoli k chaosu.

Naplno žijící lidské bytosti žijí ve svých vnitřních i vnějších smyslech. Vidí nádheru světa. Slyší jeho hudbu a poezii. Cítí vůni každého nového dne, vychutnávají lahodnost každého okamžiku. Samozřejmě, že jejich smysly také zraňuje ošklivost a pachy. Žít naplno znamená otevřít se celé lidské zkušenosti. Je to namáhavý výstup na horu, ale výhled z vrcholu je úchvatný. Naplno žijící jedinci rozehrávají svou fantazii a pěstují smysl pro humor. Žijí také ve svých emocích. Jsou schopni zažít celou škálu a nepřehledné množství lidských pocitů – údiv, bázeň, něhu, soucit, agónii i extázi.

Naplno žijící lidé žijí i ve své mysli. Jsou si vědomi moudrosti Sokratova výroku, že „život, nad kterým nepřemýšlíme, nestojí za to žít“. Jsou vždy přemýšliví a hloubaví. Jsou schopni klást životu ty správné otázky a jsou natolik přizpůsobiví, aby nechali život klást otázky jim. Nežijí nepromyšleným životem v neprozkoumaném světě.

Snad nejvíce tito lidé žijí ve své vůli

a srdci. Hodně milují. Naplno žijící lidé jsou rádi, že žijí a že jsou tím, kým jsou. Jemným a citlivým způsobem také milují ostatní. Jejich základní postoj k ostatním je postojem zájmu a lásky. A v jejich životě jsou lidé, kteří jsou jim tak drazí, že štěstí, úspěch a bezpečí těchto milovaných jsou pro ně tak skutečné jako jejich vlastní. Jsou oddaní a věrní těm, které tímto zvláštním způsobem milují.

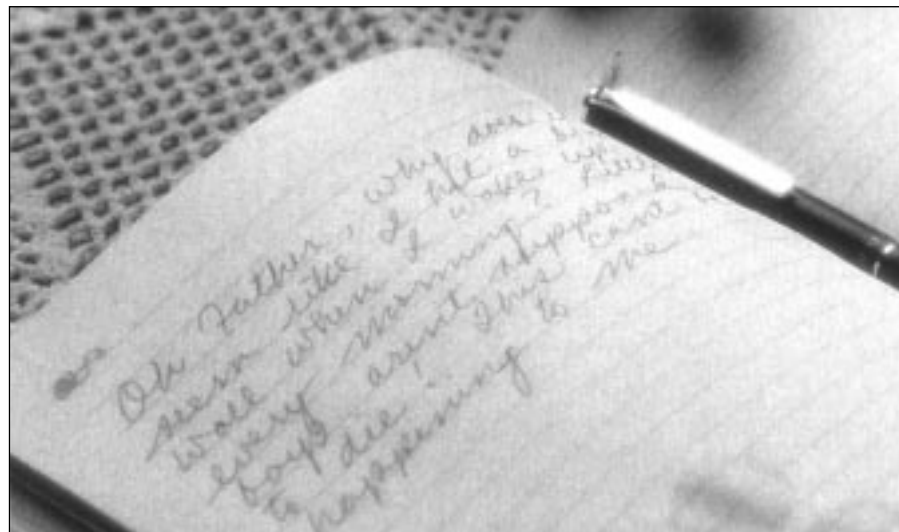
Pro takové lidi má život barvu radosti a zvuk oslavy, není neustálým pohřebním průvodem. Každý zítřek je novou příležitostí, která je dychtivě očekávána. Je důvod žít a důvod umírat. A když takoví lidé mají zemřít, jejich srdce jsou naplněna vděčností za to, co bylo, za to „jací jsme byli“, za krásnou a plnou zkušenost. Úsměv prozařuje celou jejich bytost, když se jim promítne jejich život. A svět bude navždy lepším místem, šťastnějším místem a lidštějším místem, protože oni zde žili a smáli se a milovali.

Nesmíme si ale plnost života vykládat jako příslovečnou procházku růžovým sadem. Plně žijí lidé právě proto, že jsou plně živí, zakoušejí neúspěch stejně jako úspěch. Jsou otevřeni bolesti i radosti. Mají mnoho otázek a některé odpovědi. Pláčou a smějí se. Sní a doufají. Jediné, co zůstává cizí jejich životní zkušenosti, je pasivita a apatie. Říkají silně „ano“ životu a zvučně „amen“ lásce. Cítí silnou bolest růstu – přechodu od starého k novému – ale mají vždy vykasané rukávy, otevřenou mysl a hořící srdce. Stále jsou v pohybu; stále rostou, jsou vždy „při tom“, jsou stvořeními neustálé evoluce.

Jak získá člověk takový postoj k životu? Jak se naučíme přidat se k tanci a zpěvu života v celé jeho plnosti? Jak mohu co nejplněji prožít tento den a těšit se z něho?

Možná si vzpomenete na veršik:

Dva muži skrz vězeňské mříže hledí. Jeden bláto, druhý hvězdy vidí.





Na cestě za plností lidského života závisí všechno na úhlu pohledu, na způsobu, jakým jsme si zvykli pohlížet na sebe sama, na druhé lidi, na život, svět a na Boha. To, co vidíme, také dostaneme.

Máme-li se tedy vy nebo já změnit, vyrůst v osoby plně lidské a plně žijící, musíme si nutně uvědomit své vidění a pracovat trpělivě na jeho vyváženosti a odstranění jeho deformací. Každý opravdový a trvalý růst musí začít právě tady. Je možné přimět plachého člověka, aby začal vypadat sebevědomě, ale bude to jen maska, jedna maska nahradí druhou.

Nikdo z nás se nemůže opravdově změnit, ani začít skutečně růst, dokud se nezmění naše základní vnímání reality, naše vize. Je to naše vnímání, které určuje, zda budeme celiství nebo roztržštění. Zdraví je v podstatě vnitřní postoj, životodárná vize. Šťastnou cestu! □

Z knihy Johna Powella „Naplno člověkem“. Přeložila Světlana Hanušová. Vydalo nakladatelství Cesta.

UZDRAVUJÍCÍ ZAHRADA

Věnujete své zahrádce (nebo zahradě) nějaký čas jen jednou měsíčně, a to spíše kvůli sousedům? Přináší vám sice práce na zahrádce potěšení, ale zřídka kdy si na rytí v půdě uděláte čas? Asi potřebujete motivovat novým pohledem na zahrádkaření.

Pohledte na práci na zahrádce jako na příležitost k pobytu na čerstvém vzduchu – i k pohybu, který vaše tělo tolik potřebuje. Může to být báječná šance, mnohdy i s léčebnými účinky.

Jedna má přítelkyně říká: „Když jsem rozzlobená nebo podrážděná, když jsem v depresi nebo je mi smutno, prostě jdu na chvíli pracovat na zahrádku – a odcházím s lepším pocitem.“ I Marie, která má rakovinu, je horlivou zahrádkářkou. Říká: „Ať už na zahradě pracuji nebo se jí jen procházím, pomáhá mi to přeorientovat své myšlenky jiným směrem. Práce na zahradě, proces neustálého obnovování, je pro mne synonymem léčení.“

Co tyto dvě ženy zakoušejí, je realita. Vědecké studie poukazují na vztah přímé úměry mezi časem stráveným v přírodě a snížením hladiny stresu. Například testy prováděné ve veřejných zahradách zaznamenaly u návštěvníků snížení krevního tlaku a srdečního tepu.

Abyste začali sklízet prospěch, který zahrádkaření přináší, nemusíte být nutně nemocní či podrážděni. Zahrada nabízí plno darů – a každý den něco nového – pro každého. Začněte na své zahrádce pravidelně pracovat – objevíte poklady, o jejichž existenci jste neměli ani tušení.

Nic tak nepovzbudí paměť, jako připomenutí důvěrně známé scény. Jaké vzpomínky vám přináší pohled na čerstvě posekanou travu? A co vůně jehličí či prosluněné šalvěje, nebo magnolie, jasmínu či květů zimolezu? Vzbuzuje ve vás vůně rostlin, vůně zahrady příjemné vzpomínky?

Moje matka zasadila na dvorku šerík; pamatuje si totiž, jak jej nosila jako dítě ve vlasech. Babička mi nosívala sladký hrášek ze své zahrádky, když jsem byla mladá hospodyňka. Já v této tradici pokračuji se svými dcerami.

Ať už vám rozehřívá srdce kapradí, levandulový růžový keř nebo barevné jiřiny, vysaďte si je ve vlastní zahradě, kvůli svým dobrým vzpomínkám.

Upravte si zahradu k odpočinku i k zamyslení. „Vytvořte si ve vaší zahradě příjemná zákoutí,“ říká zahradní architektka

Christy Ten Eycková. „Obyčejně máme tendenci vytvářet si taková místa přímo před domem. Já ale ráda vytvářím malá zákoutí poněkud dále od domu, kde může být člověk rostlinami zcela obklopen.“

K pocitu klidu přispívá, když do této zkušenosti zahrnete všechny lidské smysly. „Přemýšlejte nejen o tom, jak by se mělo to místo upravit, aby bylo příjemné na pohled, uvažujte také o vůních, zvucích a doteku. Pokud žijete blízko rušné silnice, můžete si např. pořídit malou fontánku, která pomůže zmírnit hluk z okolí,“ říká Christy Ten Eycková.

Do svého koutku k rozjímání můžete použít lampu, sochu, zvláštní kámen nebo mušli, a samozřejmě také lavičku nebo houpačku. Ideou je vytvořit tiché a příjemné místo, kde můžete přecházet, číst, rozjímat – anebo jen tak být.

Ačkoli architektka Ten Eycková tvrdí, že „každá zahrada přináší uzdravení,“ můžete přesto ve své zahradě učinit určité změny, aby byl pro vás pobyt v ní opravdu balzámem.

Zahradní terapie se rychle stává hitem. Stále více (amerických) škol ji nabízí ve svém učebním plánu. Nesčetné nemocnice zahrnují do svých služeb terapeutické zahradní programy.

„Přirozené prostředí léčí,“ říká Nancy Chambersová, ředitelka zahradního programu v instituci Rusk, která nabízí dlouhodobou terapii pro pacienty, kteří se zotavují z operace mozku či míchy, a pro pacienty s rakovinou či srdečním onemocněním. Kdo by se raději neprocházel zahradou než sterilní nemocniční halou?

Zahradní terapie není ovšem pouze záležitostí speciálních zdravotních center. I vy můžete vytvořit se svými blízkými (a pro své bližní) něco podobného ve vlastní zahradě. Vysaďte zde takové rostliny, stromy a keře, jejichž pěstování nečiní potíže a které rychle rostou, jako jsou například slunečnice, měsíček, rajčata či hrášek.

Zahrádkaření, i když se jedná o práci, vám může (a mělo by) přinášet radost. Pro větší potěšení, a to jak z práce, tak z výsledků, pár dobrých tipů:

Udržujte pouze takovou plochu zahrady, kterou jste schopni obdělávat. Vyhnete se tím stresu nebo pocitům viny kvůli tomu, že se vám nepodařilo realizovat své představy.

Určete si vždy v předstihu, co dalšího byste mohli vylepšit. Zbytečně se nepřetěžujte. Pokud si naberete příliš mnoho, vaše zahrada může pro vás ztratit své kouzlo.

Používejte semínka, klíčky a výhonky ze svých vlastních rostlin. Vede to k většímu sebeuspokojení – a ušetříte peníze.

Sázejte tak, abyste vždy měli na co se těšit. □

Patricia L. Fryová

NA CESTĚ K DOMOVU

Žilo bylo jednou pět bratrů, kteří bydleli se svým otcem na hrádku kdesi v horách. Nejstarší byl poslušným synem, čtyři mladší byli vzpurní a odbojní. Jejich otec je varoval, aby nechodili k řece, oni mu však nevěnovali pozornost. Prosil je, aby se drželi dále od břehu, protože by je mohl strhnout proud – ale kouzlo řeky bylo silnější.

Každý den se odvažovali čtyři neposlušní synové blíž a blíže, až se konečně jednou jeden z nich odvážil sáhnout rukou do vody. „Pevně mě držte, abych tam nespádl,“ řekl – a jeho bratři tak učinili. Ale v okamžiku, kdy se dotkl vodní hladiny, strhl ho i s bratry silný proud a unášel je všechny dolů po řece.

Řeka je unášela přes kameny a přes peřeje; její bouření zcela přehlušilo jejich volání o pomoc. Přesto, že bratři usilovně bojovali, aby získali rovnováhu, proti síle říčního proudu byli bezmocní. Po několika hodinách marného boje se nakonec říčnímu toku poddali – až se konečně voda vyvrhla na břeh v neznámé, vzdálené a nehostinné zemi.

Byla to země, ve které žili divoši. Nebylo tam bezpečně jako u nich doma.

V té zemi vály ledové větry. Nebylo tam teplo, jako u nich doma.

Tu zemi obklopovaly divoké hory. Které nezvaly k procházkám, jako hory u nich doma.

I když bratři nevěděli, kde se nacházejí, jednu věc věděli jistě: pro život na takovém místě nebyli stvořeni. Dlouhý čas leželi čtyři mladší synové na břehu, ohromeni svým pádem, a nevěděli, co si počít.

Po nějaké době sebrali zbytky odvahy a vstoupili znovu do říčního koryta, aby se pokusili jít proti proudu nazpátek. Říční proud byl však příliš silný. Chtěli jít po

břehu – terén byl příliš příkrý. Zvažovali, že půjdou přes hory – byly příliš vysoké. A navíc: ani neznali cestu domů.

Konečně rozdělali oheň a sesedli se u něj. „Měli jsme otce poslechnout,“ přiznali si. „Teď jsme hodně daleko od domova.“

Jak čas ubíhal, bratři se učili, jak v cizí zemi přežít. K jídlu nacházeli ořechy, zvířata pak zabíjeli, aby mohli použít jejich kůže. Rozhodli se, že na svůj domov nezapomenou a že se nevzdají naděje, že se tam jednoho dne vrátí. Každý den začínali hledáním potravy a stavbou přístřeší. Každý večer zapálili oheň, u kterého si vyprávěli příběhy o otci a o nejstarším bratřovi. Všichni čtyři velmi toužili zase je uvidět.

Pak však jednoho večera k ohni jeden bratr nepřišel. Ostatní ho našli na druhý den ráno v údolí mezi divochy, jak si staví

když nebudete pořád myslet na skutečný domov.“

„Ale co náš Otec?“

„A co s ním? Není tady. Není ani nablízku. Cožpak mám na něho pořád čekat? Najdu si nové přátele, naučím se novým způsobům. Jestliže otec jednou přijde, ať přijde, ale já na to věčně čekat nebudu.“

A tak ho bratři nechali, ať si staví svoji chatrč, a odešli. I nadále se setkávali u ohně, vyprávěli si o domově a snili o návratu.

O několik dnů později se neukázal u táborového ohně druhý bratr. Dalšího dne ráno jej zbývající bratři našli, jak sedí na úbočí kopce a pozoruje chatrč prvního bratra.

„Jak je to odporné,“ řekl jim, když přicházeli. „Náš bratr nám dělá takovou ostudu. Ničí dobré jméno naší rodiny. Dovedete si představit něco opovrženějšího? Staví chatrč a zapomíná na našeho otce.“

„To, co dělá, je špatné“, připustil nejmladší bratr, „ale to, co jsme udělali my, bylo také špatné. Byli jsme neposlušní. Nedali jsme na varování našeho otce a šli jsme k řece.“

„No, možná jsme udělali chybu nebo dvě, ale v porovnání s tím zvrhlíkem naproti v chatrči jsme všichni svatí. Otec jistě na naše hříchy zapomene – a jeho naopak potrestá.“

„Pojď,“ naléhali na něj jeho dva bratři „vrať se s námi k ohni.“

„Ne, raději budu hlídat našeho bratra. Někdo musí přece zaznamenávat jeho špatné činy, aby na ně pak mohl Otec upozornit.“

A tak se dva zbývající bratři vrátili sami – a nechali jednoho bratra stát a druhého soudit.

Dva zbývající bratři se drželi blízko ohně, vzájemně si dodávali odvalu a mluvili o domově. Pak, jednoho rána, se nej-

mladší bratr probudil a zjistil, že je sám. Hledal svého bratra, až jej našel u řeky, jak klade kameny jeden na druhý.

„Není to k ničemu,“ vysvětloval při práci. „Otec pro mě nepřichází, tak musím jít já k němu. Tolik jsem ho urazil a zklamal. Existuje jen jedno řešení. Vystavím si cestu zpátky k otci sám. Budu



chatrč z trávy a z bahna. „Už mám dost všech těch hovorů,“ řekl jim. „K čemu je to dobré pořád vzpomínat? Tahle země není zase tak špatná. Postavím si pěkný dům a usadím se tady.“

„Ale to není náš domov,“ namítali ostatní.

„To sice není, ale může se jím stát,

klást kámen na kámen tak dlouho, až jich bude dostatek, abych se po nich dostal proti proudu zpátky do hradu. Až Otec uvidí, jak pilně a tvrdě jsem pracoval, nezbude mu nic jiného, než otevřít dveře a nechat mě vejít.“

Poslední bratr nevěděl, co má na to říci. Vrátil se k ohni a sedával u něj sám.

Jednoho rána za sebou uslyšel známý hlas: „Otec mě poslal, abych tě přivedl domů.“

Zvedl svůj zrak a uviděl tvář nejstaršího bratra. „Tak ty jsi pro nás přišel!“ zvolal. A pak se dlouho objímali.

„A co ostatní bratři?“, zeptal se nakonec nejstarší bratr.

„Jeden si tady vystavěl domov. Další ho pozoruje. A třetí si staví cestu zpátky přes řeku.“

A tak se Prvorozený vydal hledat své sourozence. Nejdříve šel k doškové chatrči v údolí.

„Běž pryč, cizince“, zakřičel bratr z okna. „Tady nejsi vítán.“

„Přišel jsem, abych tě vzal domů.“

„Ne. Přišel jsi, abys mi zabral můj dům.“

„Tohle ale není dům“, odporoval Prvorozený, „je to chatrč.“

„Je to dům! Nejlepší v kraji. Postavil jsem ho vlastníma rukama. A teď běž pryč. Já ti svůj dům nedám.“

„Cožpak si nepamatuješ na dům svého otce?“

„Nemám žádného otce.“

„Narodil ses v hradu v daleké zemi, kde je vzduch čistý a která oplývá ovocem. Neposlechl jsi svého otce a skončil jsi v této cizí zemi. Já jsem přišel, abych tě vzal s sebou domů.“

Bratr zíral z okna na Prvorozeného, jako by rozpoznával tvář, kterou viděl někdy ve snu. Ale trvalo to jenom chvíli. Náhle se v okně objevily tváře divochů přebývajících v domě. „Běž pryč, cizince!“ žádali, „tohle není tvůj domov.“

„Máte pravdu“, odpověděl prvorozený syn, „ale jeho také ne.“

Oči obou bratrů se opět setkaly. A znovu bratr, stavitel chatrče, ucítil, jak se v něm pohnulo srdce. Divoši si jej však získali. „Chce jen tvůj dům“, křičeli, „pošli ho pryč!“

A tak to udělal.

Prvorozený se vydal hledat dalšího bratra. Nemusel chodit daleko. Na úbočí kopce nedaleko chatrče, na dohled od divochů, seděl další, chyby vyhledávající syn. Když viděl, že se Prvorozený blíží, zvolal: „To je dobře, že jsi tady, aspoň uvidíš, jaké hříchy páchá náš bratr! Víš o tom, že se obrátil k našemu hradu zády? Víš o tom, že nikdy nemluví o domově? Věděl jsem, že přijdeš. Pečlivě jsem si zapisoval

všechny jeho špatné skutky. Potrestej ho! Zaslouží si to! Vypořádej se se všemi jeho hříchy.“

Prvorozený mírně odpověděl: „Nejdříve musíme udělat něco s tvými hříchy.“

„Mými hříchy?“



„Ano, neposlechl jsi Otce.“

Bratr se samolibě usmál a mávnul rukou: „Moje hříchy nejsou ničím. Táhle je skutečný hříšník.“ ukázal rukou na chatrč. „Chci ti vyprávět o těch divoších, kteří tam žijí...“

„Byl bych radši, kdybys mi řekl o sobě.“

„Se mnou si nedělej starosti. Ukážu ti, kdo potřebuje pomoc“, odpověděl bratr a rozběhl se k chatrči. „Pojď, nahlédneme do okna. Nikdy mě nevidí. Půjďme společně.“ Bratr byl u chatrče dříve, než si všiml, že ho Prvorozený nenásleduje.

Poté šel nejstarší bratr k řece. Našel tam zbylého bratra, jak, po kolena ve vodě, na sebe vrší kameny.

„Otec mě poslal, abych tě vzal domů.“

Bratr ani nevzhlédl. „Teď s tebou nemůžu mluvit. Musím pracovat.“

„Otec ví, že jsi padl. Ale odpustí ti...“

„Možná ano“, přerušil ho bratr, zatímco se snažil udržet v prudkém proudu rovnováhu, „ale musím se nejdříve dostat do hradu. Musím si v řece vystavět cestu. Ze všeho nejdříve mu ukážu, že za to stojím. Potom ho poprosím o slitování.“

„On už se slitoval. Ponesu tě sám řekou nahoru. Nikdy se ti nepodaří postavit si tou řekou cestu. Je příliš dlouhá. Ten úkol je pro tvé ruce příliš velký. Otec mě poslal, abych tě odnesl domů. Já jsem silnější.“

Bratr vrší kameny poprvé pozvedl zrak. „Jak si vůbec dovoluješ mluvit takhle neuctivě! Můj otec jen tak neodpustí. Zhřešil jsem. Velmi jsem zhřešil! Otec nám řekl, abychom se vyhnuli řece a my ho neposlechli. Jsem velký hříšník. Musím hodně pracovat.“

„Ne, můj bratře, nemusíš hodně pracovat. Potřebuješ hodně milosti. Vzdálenost mezi tebou a otcovým domem je příliš velká. Nemáš dostatek sil ani dostatek kamenů, abys dokázal vystavět cestu. Proto mě náš otec poslal. Chce, abych tě odnesl domů.“

„Chceš říct, že to nedokážu? Chceš říct, že nemám dostatek síly? Podívej se na mou práci. Podívej se na mé kameny. Už teď můžu udělat pět kroků!“

„Ale máš jich ještě pět miliónů před sebou!“

Mladší bratr pohlédl na Prvorozeného s nevolí. „Vím, kdo jsi. Jsi hlas zla. Snažíš se mě odvést od mé svaté práce. Běž ode mne, ty hade.“ Hodil po Prvorozeném kámen, který chtěl právě umístit do řeky.

„Heretiku!“ zaječel stavitel cesty. „Odejdi z této země. Nemůžeš mě zastavit! Postavím tenhle chodník, postavím se před otce a on mi bude muset odpustit. Získám si jeho přízeň. Zasloužím si jeho milost.“

Prvorozený potřásl hlavou: „Získaná přízeň není přízní. Zasloužená milost není milostí. Moc tě prosím, nechej mě, abych tě odnesl domů.“

Odpovědí byl další kámen. A tak se Prvorozený otočil a odešel.

Nejmladší bratr čekal u ohně, když se Prvorozený vrátil.

„Ostatní nepřišli?“

„Ne. Jeden se rozhodl, že si bude užívat, druhý, že bude soudit, a třetí, že bude pracovat. Žádný z nich si nevybral našeho otce.“

„Takže zůstanou tady?“

Nejstarší bratr pomalu přikývl: „Prozatím ano.“

„A my se vrátíme k Otcí?“ zeptal se nejmladší bratr. „Ano.“

„Odpustí mi?“

„Poslal by mě, kdyby ti nechtěl odpustit?“

A tak nejmladší bratr vylezl Prvorozenému na záda a vydali se na cestu domů. □

k zamýšlení

Ukázka z knihy Maxe Lucada „In the Grip of Grace (V sevření milosti)“. Max Lucado žije jako šťastný manžel v San Antoniu, kde je kazatelem. Se svou ženou Denylan má tři dcery.

ASIE: RÝŽE...

Rýže je stará kulturní rostlina, původem pravděpodobně z jižní Indie. Pěstuje se v tropických a subtropických oblastech Afriky a Asie na speciálně upravených pozemcích – rýžovištích. Tato pole se pro většinu odrůd trvale zavodňují. Některé odrůdy, např. rýže horská, zavodnění nevyžadují.

V tropech se rýže sklízí dvakrát do roka, v subtropice jedenkrát. Největšími producenty rýže jsou Čína, Indie a Indonésie.

Plody rýže – obilky – se používají k výrobě mouky, škrobu, vína (saké), sladké kaše (amasaké), rýžového octa, sladu, z klíčků se lisuje kvalitní olej. Sláma se využívá k výrobě rohoží, košíků a jemného papíru. Rýže obsahuje asi 80% sacharidů, 12% bílkovin, 2,5% tuků, řadu vitamínů B. Plnohodnotná je však jen rýže neloupaná, resp. pololoupaná - natural.

Civilizace ochuzuje rýži loupáním o řadu cenných látek. Lidé žijící na Dálném Východě a živící se pouze loupanou rýží často trpí nemocí beri-beri, tj. nemocí z nedostatku vitamínu B-1. Nehlazená rýže obsahuje hodně vlákniny, dále vitamín E, železo, fosfor, hořčík a další. V obchodech se zdravou výživou lze koupit několik druhů neloupané rýže – podlouhlou rýži natural, kulatou rýži pololoupanou, sladkou rýži a divokou rýži indiánskou, která má černou barvu a používá se spíše jako koření. Rýži lze použít jako přílohu, hlavní jídlo, k přípravě sladkých kaší a námků, krémů, čajů, kávy i zevně na obklady.

RÝŽE SE ŠPENÁTEM

1 cibule, 1 šl rýže, 1/4 kg špenátu nebo mangoldu, 2 stroužky česneku, sůl, olej

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme česnek a rýži. Zalijeme dvěma šálky vody a vaříme 20 minut. Pak přidáme špenát a vaříme ještě dalších 20 minut. Podáváme s luštěninovými karbenátky a mrkvovým salátem.

MANDLOVÁ KAŠE

1/2 šl kulaté rýže pololoupané, 1/2 šl sladké rýže, 1/2 šl mandlí, sladěnka

Rýži propereme ve vodě, přidáme 3 šl vody a uvedeme do varu. Když voda začne vařit, sesbíráme pěnu, přidáme špetku soli a mandle. Tlakový hrnec uzavřeme a vaříme 40-60 minut. Do hotové kaše přidáme sladěnku. Může se podávat s pečenou dýní.

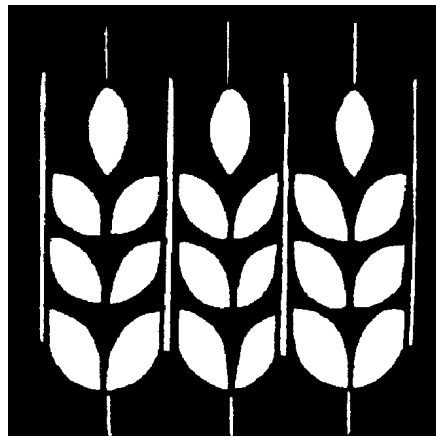
RÝŽOVO-OVOCNÝ KRÉM

1 šl kulaté rýže pololoupané vaříme se 3 šl vody do měkka, nejlépe v tlakovém hrnci. Uvařenou rýži mixujeme s 1 šl ovoce a 1/2 šl sušeného sójového mléka.

Tento základní krém můžeme různě obměňovat a mixovat s různým druhem ovoce, s vanilkovým dezertem Provamel, s obilnou kávou Caro, s ořechy atd.

RÝŽOVÝ ČAJ

Rýži na suché pánvi opražíme dozlatova (pokud chceme rýžovou kávu, opražíme dohněda, zma pak umeleme a použijeme jako kávu). Na přípravu čaje použijeme 1 pl rýže a 1/2 litru vody. Uvedeme do varu a necháme 15-30 minut bublat. Během vaření můžeme přidat špetku soli nebo sójovou omáčku shoyou. Tento nápoj je vynikající jak pro kojence, tak pro dospělé. □



... ŘASA IZIKI

Iziki jsou provázkovité černé řasy rostoucí na ponořených skalách pacifického pobřeží Japonska. Pro svůj růst potřebují slunce, proto se obvykle nacházejí jen 1-2 m po hladině. Sklízí se ručně a to na jaře.

Na rozdíl od jiných řas, které jsou sušeny pouze na slunci, jsou iziki sušeny teplým vzduchem. Protože jsou velmi tuhé, musí

se nejprve sušit, pak čtyři hodiny vařit ve šťávě z řasy arame a teprve potom se suší na slunci. Usušené iziki mají velmi dlouhou dobu trvanlivosti. Jejich chuť je výrazně cítit mořem.

Iziki byla v Japonsku vždycky používána pro podpoření krásy, lesku a plnosti vlasů. Iziki obsahuje čtrnáctkrát více vápníku než kravské mléko. Je to vynikající zdroj železa, vitamínu A, niacinu a bílkovin. Iziki se doporučuje pro diabetiky.

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA

Iziki namočíme na 20 minut – pozor, zvětší objem až pětkrát, proto začínejte jen s malým množstvím. Přidáme nakrájenou cibuli, 2 pl sójové omáčky shoyou a 1 pl slunečnic. Vaříme v malém množství vody 30 minut. Takto upravená řasa se hodí jako doplněk k zeleninovým jídlům.

RÝŽOVÝ SALÁT

2 1/2 šálku rýže natural, 1 pl iziki, 1/3 šálku sójových bobů, 1 lž soli, 3 1/5 šálku vody

Rýži propereme, sóju mírně opražíme, iziki je nutno předem namočit. Do tlakového hrnce vložíme všechny ingredience a vaříme 40-60 minut.

IZIKI SALÁT

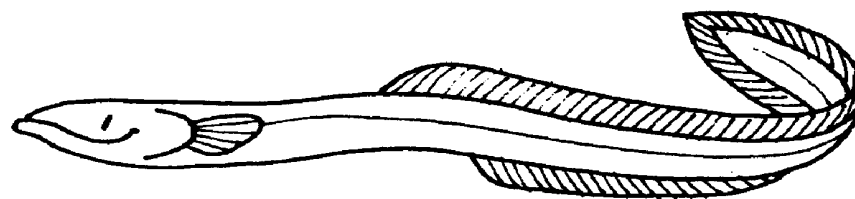
1 pl iziki (namočíme), 2 ks mrkve, 100 gramů zelených fazolek, 1/2 pl sezamového oleje, 1 lž shoyou, 1 lž mirinu

Iziki vaříme v trošce vody spolu se sezamovým olejem 30 min. Přidáme nakrájenou mrkev a fazolky, ochutíme shoyou a mirinem a ještě krátce povaříme. Můžeme kombinovat s jakoukoliv zeleninou.

IZIKI TOFU

1 šálek nastrouhaného tofu, 1 pl iziki, 1/2 pl sójové omáčky shoyou, 1/2 šálku nastrouhané mrkve, 1/4 šálku nastrouhaného lopuchového kořene, 1/4 šálku opraženého sezamového semínka, sůl

Suché iziki rozdrtíme na co možná nejmenší kousky, namočíme a vaříme 30 minut. Uvařené řasy smícháme s ostatními ingrediencemi. Jestliže je konzistence měkká, přidáme celozrnnou hladkou mouku. Zformujeme kuličky, které fritujeme v sezamovém oleji při 180°C (pozor, aby se olej nepřepaloval). Kuličky necháme okapat na ubrousku. Servírujeme na list salátu se strouhanou ředkvi. □



KOMPOST PRO RADOST

Náš domovní odpad je tvořen asi z jedné čtvrtiny rostlinným materiálem, který lze zpracovávat kompostováním. Díky kompostování se organické látky vrátí do půdy, kde udržují její úrodnost. Snižuje se tím nákup a potřeba umělých hnojiv a pesticidů. Kompostem lze nahradit rašelinu, čímž se sníží vytěžování rašeliníš.

Kompostování umožňuje jednoduchou a lacinou cestou přirozený koloběh látek v přírodě. Můžeme tak jíst zdravější plody z našich zahrad. Tím, že část svého domovního odpadu kompostujeme, snižujeme náklady na odvoz odpadu, udržování skládek a spalování ve velkých spalovnách.

ZALOŽENÍ KOMPOSTU

Kompostovat můžeme volně na hromadě. Výška hromady by měla být asi 1 m, šířka 1,5 m a délka libovolná podle potřeby. Nebo můžeme kompostovat v sílu. Rozměr síla by měl být přibližně 1x1 metr. Stěny síla mohou být třeba ze dřeva nebo z gumových plátů. Musí být však zajištěn dostatečný přístup vzduchu. Pro kompost volíme stinné a závětrné místo. Kompostovací síla nemá dno! Je důležitý kontakt s půdou kvůli volnému přístupu mikroorganismů. Základ kompostu je vrstva větviček vysoká 10-20 cm. Tím zajistíme přístup vzduch do spodních vrstev. Postupně potom ukládáme organický materiál, hlínu a ostatní přísady.

Co patří do kompostu: listí, zbytky rostlin, zavadlá tráva, posekané kousky větví, zbytky ovoce a zeleniny, sláma, čajové sáčky, kávová sedlina (prý je to oblíbená pochoutka žižal), hobliny, skořápky vajíček, peří, papír..

Na co si dát pozor: Zbytky jídel (maso, kosti) lákají potkany a další zvířata.

Papír pouze nepotíštěný, tiskařské barvy obsahují těžké kovy. Pozor na plevel, který lehce zakoření (tráva s kořeny). Do kompostu nepatří nemocné rostliny napadené chorobami nebo škůdci. Do kompostu zásadně nepatří sklo, plast, krabice TetraPak, zbytky barev nebo ředidel, škvára, cigarety, léky...

Po založení kompostu probíhá hnití a teplota v hromadě se zvýší až přes 60°C. Touto vysokou teplotou dojde k usmrcení choroboplodných zárodků. Potom je dobré kompost přeložit. Dojde tak k lepšímu promíchání materiálu. Provdzdušením se

CELER MÍSTO ŠKVARKŮ

Celer bulvovitý je známou aromatickou zeleninou, která se k nám dostala již v raném středověku z Itálie. V Evropě je velmi oblíbený (zato v USA skoro neznámý – pěstuje se tam pouze celer řapíkatý, jehož listy a řapíky se používají do salátů).

Celer je teplomilná rostlina s dlouhou vegetační dobou (180 až 240 dní). Potřebuje dostatek živin a častou závlivu. Daří se mu v lehčích písčito-hlinitých půdách, je velmi náročný, vyžaduje pravidelné kypření půdy, hnojení a závlivu. Sklízíme jej před příchodem prvních mrazíků. Bulvy lze velice dobře skladovat celou zimu. Využit v kuchyni lze i listy, které mají hodně vitamínu C. Bulva obsahuje hodně vápníku, zásaditých solí a pektin. Celer má diuretické vlastnosti, používá se při léčení dny, revmatismu a artritidách. Snižuje krevní tlak, čistí játra, uklidňuje a snižuje obsah cukru v krvi.

Celer má široké použití do polévek, salátů, majonéz, do základů omáček, ale i samostatně. Vaříme jej v mírně kyselé, osolené vodě, aby si zachoval bílou barvu.

HUMROVÁ POMAZÁNKA

celer, 1 velká mrkev, 2 pl citrónové šťávy, smažený tempeh, tofunéza (majonéza z tofu – vyrábí firma Sunfood), sůl.

Celer a mrkev velmi jemně nastrouháme. Tempeh (sójový sýr) nastrouháme nebo nakrájíme. Přidáme ostatní ingredience a necháme v lednici uležet. Servírujeme na listu salátu jako předkrm.

SALÁT WALDORF

1 šl kostiček celeru, 1 šl kostiček mrkve, 1/2 šl sójové majonézy, 1 pl citrónové šťávy, 1 pl sladěnky, 2 pl sekaných ořechů, sůl

Celer a mrkev uvaříme, přidáme ostatní ingredience a necháme uležet.

CELEROVÁ POLÉVKA

1/2 celeru, petržel, pórek, sezamový olej, tofu, 1 šl uvařené rýže, sůl

Celer, petržel a tofu nahrubo nastrouháme, pórek nakrájíme na kolečka. Všechno osmažíme na oleji osolíme a zalijeme vodou. Vaříme 15 minut, přidáme rýži a ozdobíme celerovou natí.

ŠKVARKY

Celer nakrájíme na kostky, vsypeme do rozehřátého oleje, osolíme a na mírném plameni smažíme tak dlouho, až celer zprůhlední, což trvá asi 10 minut. Je třeba použít výjimečně trochu více oleje, než jsme ve zdravé kuchyni zvyklí. Škvarky podáváme s pohankou nebo hrachem.

HRÁCH S CELEREM

1 šl hrachu, celer, 2 cibule, šťáva z jednoho citrónu, olej, sůl, majoránka

Hrách uvaříme s majoránkou. Na oleji krátce osmahneme cibuli a nastrouhaný celer, přidáme hrách a dochutíme šťávou z citrónu a solí.

Příspěvky na této dvoustraně připravuje Kateřina Kukosová.

zlepší činnost mikroorganismů a tím se urychlí tvorba humusu. Ve druhé fázi teplota klesá a objem kompostu se zmenšuje. Bakterie, houby a také živočichové rozkládají organickou hmotu na živiny lehce přístupné rostlinám. Hotový kompost je kypřý, tmavohnědé barvy a voní lesní prstí. Z původního objemu se zmenší asi na jednu třetinu. Kompost musí mít správnou vlhkost, nesmí být ani vysušený ani příliš vlhký. Zralý kompost je lepší než jakékoliv

jiné hnojivo. Hotový kompost rozprostře na záhony a pod stromy, nejlépe na podzim. Kompost nikdy nezakrýváme hlínou a nevpravujeme ho do hloubky, protože by jinak zahynuly potřebné mikroorganismy. Kompostovací hromady lze využívat jako tzv. vysoké záhony. Zvyšuje se tím prostor pro pěstování zeleniny na malých zahrádkách. □

Podle materiálů nadace „ROSA“.

AKTUALITY CL

Ráj, utopie n. skutečnost?

Když jsem se asi měsíc před termínem jarního rekondičního pobytu NEWSTART dozvěděl, že kvůli určitému nedorozumění musíme hledat náhradní místo konání pobytu, byla to velmi nepříjemná situace. Ještě nepříjemnější bylo, když jsem telefonoval do různých hotelů a setkával se buď s nepřiměřenými finančními požadavky anebo s neochotou pronajmout nám kuchyni (což je pro úspěch pobytu klíčové – „normální“ kuchař totiž zdravě jen tak neuvaří).

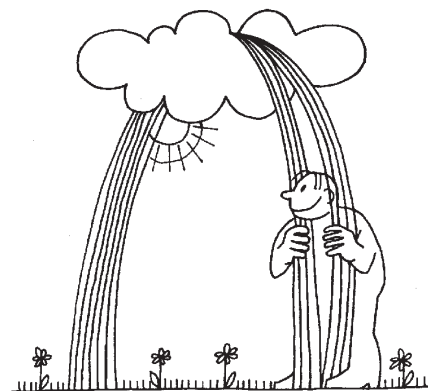
Ve chvíli, kdy jsme již ztráceli naději, zazvonil telefon. Volal pan Zukal, manažer hotelu Maxov (bývalé rekreační středisko Poldi Kladno) nedaleko Josefova Dolu v Jizerských horách. Na všechny požadavky odpovídal slovy: „To není problém, co dál?“, a to tak dlouho a tak vytrvale, až již vskutku nebylo, o co žádat. Není problém, to se zařídí... Asertivita. Když jsem se přijel na objekt podívat, pan ředitel zrovna pomáhal někomu vyhrabávat ze sněhu jeho zapadlé auto. A tak tomu bylo i po celou tu dobu, kterou jsme v hotelu Maxov (od 1. do 8. dubna) nakonec strávili. Sněhu už mnoho nebylo, ale pan Zukal nám byl – i se svým týmem – stálým příkladem v tom, jak vycházet bližním maximálně vstřícně (bez toho, že by se okolo toho nadělalo mnoho povyku).

Ve společnosti necelé padesátky našich hostů – převážně čtenářů časopisu Prameny zdraví, spokojených hostů z předšlých pobytů, návštěvníků restaurace Country Life a Klubů zdraví (v Praze a na

Kladně) – jsme tak mohli strávit příjemný ozdravný týden naplněný pohodou, zpěvem, jídlem, přednáškami NEWSTART, procházkami, masážemi, vodoléčbou a rehabilitačním cvičením. Nechyběla návštěva sauny, promítání filmu. Vítaným obohacením byla účast „zpívajícího kazatele“ Radka Jonczyho, který v dopoledních zamýšlených prezentoval cyklus „Ráj, utopie nebo skutečnost?“ a kterého na víkend včetně pátečního večerního koncertu ve dvou doplnila i jeho žena Vlasta.

Jedinečnou kulinární atmosféru dotvářel ve vzorné spolupráci s naší šéfkuchařkou Dankou Gavlasovou místní kuchař pan Běda (který „to“ s námi celý týden jedl a nejenom zhubnul 6 kilogramů, ale také „ztratil“ 2 mmol/L cholesterolu). Já osobně asi jen tak nezapomenu na šestiletého Davidka Fryče, který vstupoval do přednáškové místnosti, aby – obvykle ve chvíli naprostého ticha – pronesl hlubokým hlasem své: „Dědóó, kde je babička?“, případně: „Pane Žižka, kde je Zuzankááá?“ (která měla na starosti děti), zatímco dědeček se právě chystal položit Radkovi nějakou hloubavou otázku...

Byl to zkrátka týden radosti, klidu a pohody (i legrace a uvolnění), týden, ve kterém se nám ráj o kousek přiblížil a my jsme se, jak doufáme, přiblížili o kousek blíže ráji. Týden v krásném prostředí, který si každý užil tak, jak jemu nejlépe vyhovovalo. Týden pod hlavičkou NEWSTART – který mohl znamenat nový začátek nejen v oblasti tělesného, ale, jak pevně věříme, i duchovního zdraví. Jak komentovala paní Pelantová, místní recepční: „Vy jste nějací jiní – takovou skupinu jsme tady ještě neměli“. Větší pochvalu jsme asi dostat nemohli.



NEWSTART '01

Chtěl bych za celý realizační tým NEWSTART pozvat na příští, letní pobyt i vás, naše čtenáře. Abyste si nejen přijeli odpočinout, zregenerovat se, osvojit si nové recepty, ale pozvali i své přátele – mj. ke společnému poznávání toho, že ráj nemusí být žádnou utopií!

Bližší informace získáte na letáčku, který vám rádi zašleme (obdržíte jej i v prodejnách Country Life), nebo se můžete obracet na tel/fax: (02) 2431-6406, případně na email: ocountry@comp.cz.

Robert Žižka, šéfredaktor

**Letní NEWSTART se koná:
15.-22. července 2001
Hotel Velký Semerink
Janov n. Nisou – Jizerské hory
Cena: 3 550,-
(pro děti výrazné slevy)**

Přihláška na letní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '01 15.-22.7. 2001

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

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

blíže 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.

Kukuřičná kaše

1 l sójového mléka, 3,5 dl kukuřičné mouky, 3 pl medu, práškový vanilkový pudink

Vše vaříme asi 15 minut, poté necháme vychladnout.

Rýžové mléko

200 g uvařené kulaté rýže natural, 1/2 l vody, 2 pl rozinek, 60 g kešu ořechů (mandlí), špetka soli

Všechny přísady najemno rozmixujeme. Je-li třeba, doplníme vodou.

Babiččin závin

500 g hladké celozrnné mouky, 3 pl kukuřičného oleje, asi 250 ml vody, sůl

Ze všech ingrediencí vytvoříme těsto, které zpracováváme 15-20 minut. Těsto potřeme olejem, vložíme do igelitového sáčku a dáme odpočinout do lednice na 1 hodinu. Těsto rozdělíme na tři díly. Jeden díl těsta rozválíme mezi dvěma igelity (těsto se od igelitu lehce odděluje). Jako náplň vkládáme nastrohaná jablka, rozinky a ořechy. Zabalíme a dáme na plech. Pečeme asi 30 minut při 180°C.

Tvarohová náplň: tofu natural nastroháme, přidáme 2 pl sladu, rozinky, citrónovou kůru, trochu vody.

Závin místo cukru posypeme sušeným sójovým mlékem.

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

Mandarinka

Mandarinkovník je strom malého vzrůstu s úzkými listy, na nichž jsou žlázky obsahující vonné silice. Květy, tak jako u všech citrusů, vydávají opojnou sladkou vůni. Plody mandarinky jsou asi nejoblíbenějším citrusovým ovocem. Název mandarinka je odvozen od slova „Mandare“, což je původní název ostrova Mauritius, odkud bývaly mandarinky dováženy. Původní domov těchto citrusů je ale v Číně a v Japonsku (které je největším producentem mandarinek). Ve Středomoří se mandarinky začaly pěstovat až v 19. století.

Éterický olej z mandarinky se získává z kůry čerstvých plodů lisováním za studena. Vůně mandarinky je velmi oblíbená i mezi dětmi. Lze ji používat už pro miminka, stačí kápnout jednu kapku na tampón a položit v dětském pokoji. Malé děti jsou schopné vnímat i koncentrace, které jsou pro dospělé nerozeznatelné. Čím je dítě větší, tím můžeme samozřejmě na koncentraci přidávat.

Vůně mandarinky vyrovnává dětskou psychiku, tlumí hyperaktivitu a uvolňuje úzkostlivé děti. Zlepšuje náladu, a to jak u dětí, tak i u dospělých. Má osvěžující a regenerační účinky a pomáhá při problémech s usínáním. Éterický olej z mandarinky můžeme použít i do koupele nebo do masážního oleje.

V prodejně kosmetiky Country Life Melantrichova můžete zakoupit kvalitní mandarinkou silici, kterou lze ochutit sladké pečivo, pudink či limonádu. S vůní mandarinky se váš svět rozjasní – a budete pohlížet na každodenní starosti optimističtěji.

Mandarinkový masážní olej

5 kapek silice smícháme s 1 pl mandlového oleje. Vhodné pro ošetření dětské pokožky.

Pozor: Čistý éterický olej se nesmí dostat do styku s pokožkou, jinak způsobuje zčervenání.

PRODEJNA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, P-1

Po-Čt: 9-19

Pá: 9-18

OBKLAD Z TOFU

Sójový tvaroh tofu je dnes ve vegetariánské kuchyni velice známý a oblíbený. Ne všichni však vědí, že tofu je také velmi účinným vnějším léčebným prostředkem.

V letních měsících doporučuji mít vždy kousek tofu v lednici. Tofu je vlhké a ochlazuje – a právě tyto vlastnosti můžeme využít při některých akutních stavech. Příprava: odkrojíme plátek tofu a aplikujeme na problémové místo. Nebo tofu nastroháme, smícháme s bílou moukou a vytvoříme lepkavé těsto. Nanese ho na kousek bavlněné látky a přiložíme rovnou na kůži. Obklad vyměňujeme, až se zahřeje, tzn. za 20 minut až 2 hodiny.

Indikace: Vysoká horečka (nepoužíváme při teplotě do 39°C, protože zvýšená teplota je součástí normálního samoléčebného procesu těla a není vhodné ji proto snižovat). Při léčbě horečky obklad dáváme na hlavu. Tofu působí mnohem lépe než led nebo studený ručník. Led snižuje teplotu pouze na základě fyzikálních zákonů, kdežto tofu má schopnost horečku absorbovat a tlumit záněty. Je mnohem šetrnější také k mozku, nepůsobí takový šok.

Záněty. Příkládáme na všechny tzv. „horké“ záněty (otoky, bolesti zubů, záněty doprovázené horečkou atd.)

Pohmoždění, vymknutí. Obklad z tofu zabraňuje otokům, vnitřnímu krvácení i tvorbě sraženin a urychluje vstřebávání krve.

Popáleniny. První pomocí při popáleninách je aplikace studené vody se solí, dokud neodezní bolest. Lehčí popáleniny potom natřeme čajovníkovým éterickým olejem nebo rostlinným olejem (tedy ne živočišným tukem, který udržuje teplo). Vážné popáleniny ošetříme náplastí z tofu, která by se měla ze začátku vyměňovat každou půlhodinu, později každou hodinu. Tofu potlačuje tvorbu jizev, odstraňuje bolest. Při hlubokých popáleninách obklad aplikujeme třeba celý měsíc. Kůže se takto velice dobře regeneruje a není potřeba žádné další ošetření. Samozřejmě můžeme tofu použít i při spálení pokožky sluncem, nebo na čelo při úžehu. □

Z materiálů dr. Agathy Trashové z „Yuchi Pines Institute“.

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 zaslání 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

KLUB ZDRAVÍ:

Setkání příznivců zdravého životního stylu v měsíci květnu v jednotlivých cyklech postupně končí, následovat bude tříměsíční letní přestávka, kterou, jak věřím, všichni vyplníme nejen tím, že budeme vzorně plnit čtvrtý bod programu NEWSTART (vystavení pokožky slunečnímu svitu), ale i tím, že budeme uvádět do praxe, co jsme se při jarních hodinách teorie v rámci setkávání Klubu zdraví Country Life naučili.

Ještě na jedno jarní setkání vás srdečně zvou: Robert Žižka (Stop nemocem), Jiřina Krejzová a Vladimír Král (Kurz křesťanské psychologie) a Gesine Gomola (spolu s Jiřinou Krejzovou kurz zdravého vaření), všichni lektori se pak těší na závěrečné společné setkání u dobrého jídla (a s dobrou pohodou), které se bude konat ve středu 30. května.

Věříme, že se s řadou z vás uvidíme při letním týdenním programu NEWSTART (bližší informace na straně 22). Všem pak přežeme pěknou letní dovolenou – a (v září) na brzkou shledanou!

STOP NEMOCEM

9. května Jak jíst dosyta a zůstat štíhlý (Pozor na diety!)

KURZ KŘESŤANSKÉ PSYCHOLOGIE

16. května Co s únavou?

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

23. května Kořenění a ochucování
30. května Závěrečné setkání, recepty na léto, ochutnávka

**Restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1**

VŽDY STŘEDA V 18 HODIN!

Bližší informace o programu získáte na tel. 2431-6406

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 Pazerin
Registrační číslo MK ČR 7115
Podáváno jako „Obchodní tiskovina“
na základě smlouvy číslo 10639/01
s Českou poštou, Sazečská 603/9, P-10