



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

POHROMA V ŠÁLKU

Medellínský drogový kartel. Bílý prášek a sušené lístky, které tento kartel ilegálně exportuje za hranice, způsobují nevýslovné utrpení a ročně stojí společnost nevyčíslitelné částky. Mnozí se drog obávají, dokonce je nenávidí.

Existuje však ještě jeden kolumbijský drogový kartel, který bychom mohli považovat za ještě nebezpečnější. Černého prášku a sušených lístků, které se legálně vyváží do celého světa, se však lidé neobávají, mnozí se z něj těší a dokonce jej milují.

Tato droga je jistě více rozšířená, je snadněji k mání a její účinky jsou jemnější a zákeřnější. Stojí naši společnost rovněž obrovské částky – v nákladech na psychi-



Z OBSAHU:

ZÁNĚT TLUSTÉHO STŘEVA ..4
ZDRAVÍ NENÍ VŠECHNO.....4
DŽUSOVÝ PŮST6
OPUŠTĚNÝ MUŽ8
CO VÍTE O SPÁNKU?10
ANDĚL POMALOSTI11
SEBEÚCTA JAKO KLÍČ.....12
VĚDA O STVOŘENÍ.....14
TOMÁŠ16
MÁTE U DOMU ARONII?18

atrickou a lékařskou péči a za ušlou práci. Cena, kterou platí uživatel, je ještě větší – projevuje se poškozením mnoha orgánů lidského těla. Používání této látky se dává do souvislosti s řadou civilizačních chorob, jako je např. rakovina, cukrovka a nemoc srdce a cév.

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

Kofein a srdeční onemocnění

Zrychluje tep a může způsobovat četné nepravidelnosti v srdeční frekvenci. (*Primary Cardiology* 10/84, 104-110)

Zvyšuje hladinu cholesterolu. (*Am J of Epidemiology* 128:124-136, 1988)

Zvyšuje srážlivost krve, což může vést k srdečnímu záchvatu. (*Biochemical Journal* 109(5) 841-849)

Pět šálek kávy denně zvyšuje riziko onemocnění srdce o 300%. (*NEJM* 315(6) 977-982, 1986)

Kofein a vysoký krevní tlak

Činí léky na snižování krevního tlaku neúčinné, protože zvyšuje tlak. (*Psychosomatic Medicine* 45:447-451, 1983)

Může ovlivnit určování diagnózy i léčby hypertenze.

2-3 šálky kávy denně zvýší na tři hodiny diastolický krevní tlak. (*Am J of Hypertension* 7:755-58, 1994)

Dva šálky kávy denně zvýší krevní tlak o 20%. (*Psychosomatic Medicine* 52:320-336, 1990)

Lidé pohybující se na hranici hypertenze a vystavení denně stresu, by se měli kofeinu zcela vyhnout. (*Psychosomatic Medicine* 56:147-180, 1994)

Kofein a rakovina

Ztrojnásobuje riziko rakoviny slinivky břišní (3 šálky kávy denně). (*NEJM* 304:630-633, 1981)

Dvojnásobuje riziko úmrtí na rakovinu močového měchýře (2 šálky kávy denně). (*Am J of Pub. Health* 74(8) 820-823, 1984)

Zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva o 250% (2 šálky kávy denně). (*Family Pract. News* 116(18), 1986)

Zvyšuje riziko fibrocystického onemocnění (3 šálky kávy denně). (*Surgery* 86:105-109, 1979)

Zvyšuje riziko rakoviny prsu (3 šálky kávy denně). (*Surgery* 86:105-109, 1979)

Zvyšuje riziko rakoviny vaječníku (2 šálky kávy denně). (*Int'l J of Cancer* 28(6) 691-693, 1981)

Dvojnásobuje u žen riziko onemocnění rakovinou močového měchýře (1 šálek kávy denně). (*Medical World News* 63-73, 1/26/76)

Pokud jste to ještě neuhádli, řeč je o kávě a jejích katastrofálních příbuzných: čaji, nápojích typu kola a kakau (či čokoládě).

Kofein. Preferovaná droga pro devět z deseti Severoameričanů. Ale nejsou to jenom dospělí, kdo tuto drogu konzumují. Podle dr. Gaila Bernsteina, který se zabývá výzkumem účinků kofeinu, požívá pravidelně kofein 77% dětí starších 6 měsíců.

Výsledkem je, že se náš život stává každým dnem zjitřenějším. Nervy jsou na pochodu. Tak např. Američané zkonsumují za rok neuvěřitelných 600 tun prášků na spaní – v beznadějném pokusu uklidnit se po rušném dni.

Zdá se, že stresu přibývá a sil k jeho zvládnutí ubývá. Mohlo by to být částečně tím, že tolik z nás se snaží vyrovnat se s průběhem dne užíváním kofeinu, „světově nejužívanější mysl ovlivňující drogy?“ Drogy, která vyvolá příliv energie – a pak ponechá svého uživatele unaveného, mrzutého a vyčerpaného?

Jedna studie došla k závěru, že: „Užívání kofeinu je v naší společnosti tak běžné, že s účinky kofeinu se často jako s předmětem klinického zkoumání vůbec nepočítá.“ Rovněž uvedla, že „příznaky

JE ČÍM SE ZNEPOKOJOVAT!

Podle jedné studie konzumují např. Američané skoro 9 milionů litrů kávy denně! Užívání takového množství jakékoliv stimulující látky by nás skutečně mělo znepokojit! Toto číslo přitom ještě nezahrnuje čaj, kakao, kolu a mnohé běžně užívané a volně prodávané léky, které kofein rovněž obsahují.

Kofeinismus představuje i v naší zemi nejčastější zdroj závislosti. Ano, kofein je návykový. Šálek kávy může obsahovat mezi 68 a 150 mg kofeinu. Průměrná denní „dávka“ 80% dospělých je 280 mg kofeinu, neboli 2-3 šálky kávy denně. Toto množství významně ovlivňuje stav konzumenta (hlavně jeho náladu a chování); při vynechání zakouší mnohdy poměrně vážné abstinenci příznaky.

Káva ovšem není jediným obviněným v této rodině stimulujících látek. Káva tvoří s dalšími nápoji, mezi které patří čaj, kola a kakao, skupinu nápojů, které jsou chemicky příbuzné. Všechny obsahují toxické alkaloidy zvané metylxantiny, mezi které patří i kofein, teobromin a teofylin.

Kofein je hlavním metylxantinem v kávě, zatímco teofylin je hlavním metylxantinem v čaji. Hlavním metylxantinem přítomným v kakau je teobromin (čaj a kakao přitom rovněž obsahují kofein).

KOKAINOVÉ SOUVISLOSTI

Methylxantiny, a zvláště kofein, jsou mocnými stimulanty centrálního nervového systému – dokáží povzbudit k činnosti jak mozek, tak svaly, a to na všech úrovních.

Kofein pochází ze skupiny drog (příbuzných amfetaminům), které se nazývají analeptika. Je členem stejné skupiny návykových alkaloidů jako morfium, nikotin, kokain a strychnin. Během třiceti minut po požití se objeví kofein v krvi: maximálních hladin dosahuje během dvou hodin.

Jakým způsobem metylxantiny na tělo působí? Jak uvidíte, seznam jejich fyziologických účinků je značně alarmující. Methylxantiny, a zvláště kofein, jsou např. schopné poškozovat chromozomy a některé tělesné systémy. Když se objevily první takové poznatky, vydalo v roce 1980 FDA (Food and Drug Administration) varování těhotným ženám ohledně nadměrného příjmu kofeinu. Kofein byl současně stažen ze seznamu GRAS (Generally Recognized As



užívání této drogy (kofeinu)“ bývají často chybně diagnostikovány jako příznaky duševního či tělesného onemocnění!

„Kofeinismus“ může svými projevy připomínat některé vážné nemoci, jako například manické záchvaty, úzkostné poruchy či poruchy osobnosti.

Safe) – látek považovaných za bezpečné.

I přes tyto poznatky mnozí pokládají známou „kafařskou rozklepanost“ za jedinou cenu, kterou platí za „rychlé nastartování“. Nápoj zvaný káva však potenciálními potížemi doslova přetéká.

RADOSTNÉ PROBUZENÍ?

Kofein se může stát problémem např. pro lidi trpící dnou, tělo jej totiž přeměňuje do kyseliny močové, která může příznaky onemocnění dnou ještě zhoršit.

Kofein rovněž stimuluje mozkovou kůru a může působit poruchy rovnováhy, bušení srdce, vysoko posazený hlas, nespavost, neuspořádané myšlenky, vynechávající paměť, únavu, „syndrom nepokojných nohou“, chvění rukou, úzkostlivost, pocity nepřátelství, poruchy spánku, bolesti hlavy, podrážděnost, nadměrnou vzrušivost, neklid, dehydrataci a celkový pocit nepohody! Je-li toto seznam „požitků“ plynoucích ze známého životobudiče, možná by na tom byl leckterý kafař lépe, kdyby ráno vůbec nevstal!

Po zjištění, že požívání kofeinu přináší akutní psychotické příznaky, vyloučil personál jedné americké nemocnice nápoje s obsahem kofeinu ze stravy hospitalizovaných pacientů. Prakticky okamžitě se pacienti zklidnili, méně trpěli nespavostí a nervozitou. Projevy fyzické agresivity vůči lidem i zařízení se též významně snížily.

Studie ukazují, že lidé s psychickými problémy konzumují téměř dvakrát více kofeinu než průměrný občan. Dokonce i „normální“ lidé, kterým byl podáván kofein, vykazovali při psychiatrickém vyšetření zvýšenou hladinu úzkosti, deprese a pocitů nepřátelství. Udivující je, že dávky kofeinu podávané při těchto testech byly o mnoho nižší než dávka kofeinu, kterou průměrný kafař zkonsumuje každý den!

I když kofein dočasně stimuluje nervy, důsledkem jeho požití je nakonec „kocovina“, při které duševní výkonnost upadá pod normál. Studie ukazují, že užívání kofeinu pracovní výkonnost nezlepšuje, naopak dokonce stupňuje škodlivé účinky stresu, a to tím, že vyvolává neúměrné reakce na každodenní stresující situace – a že také významně snižuje sociabilitu člověka.

OBCHODNÍ ARTIKL Č. 2

Více než 80% lidí dnes pije kávu, mimochodem světovou obchodní komoditu č. 2, kterou ve výši prodeje předstihuje objemem pouze nafta. Káva se podbízí jako neškodný povzbuzující prostředek, jako „startér“ do nového dne. Kolik z těch, kdo kávu pijí, však ví, že:

Ti, kteří pijí kávu, mají v porovnání s těmi, kdo ji nepijí, vyšší výskyt nadváhy a konzumují větší množství alkoholu a cigaret... (*American Journal of Cardiology* 52:1238-42, 1983)

Kofein zřejmě zvyšuje úmrtnost na koronární nemoc srdeční, a to nezávisle na

Užívání kofeinu je v naší společnosti tak běžné, že s účinky kofeinu se často jako s předmětem klinického zkoumání vůbec nepočítá.

hladině cholesterolu. (*British Medical Journal* 300:566-569, 1990)

Konzumace kofeinu by se měla považovat za rizikový faktor pro infarkt myokardu. (*Am J Epidemiology* 138 (8) 602, 1993)

Krasy, kterým byla podávána rafinovaná potrava (stejněho typu, jaký konzumuje typický americký teenager) a byly jim nabízeny alkoholické nápoje a voda, začaly postupně konzumovat stoupající množství alkoholu. Když jim byl podáván kofein, spotřeba alkoholu se ještě dramaticky zvýšila. (*J Am Dietetic Assoc* 61:159-162, 1972)

Ti, kteří pijí kávu, jsou náchylnější i k užívání dalších drog. Nejenom, že více kouří, častěji užívají také sedativa nebo hypnotika. (*Comprehensive Psychiatry* 22:565-571, 1981)

Dávka 500-600 mg kofeinu denně (tj. 5-6 šálek kávy) představuje značné zdravotní riziko. (*British Journal of Addiction* 78:251-258, 1988)

Proč má mnoho lidí pocit, že jejich ruce jsou svázané, když přijde na to vzdát se kofeinu? Protože kofein dokáže být silně návykový. V jedné studii se ukázalo, že:

Již u lidí konzumujících tak málo jako 100 mg (asi 1 šálek kávy) kofeinu denně se projevovaly (když kofein vysadili) abstinenční příznaky. (*New England Journal of Medicine* 327(16) 1160, 1992)

Taková (a mnohá další) zjištění o kofeinu a jeho katastrofických „příbuzných“ vedla některé odborníky k prohlášení, že:

„Vědecká fakta o kávě (plus čaji, nápojích typu kola, kakau a čokoládě) ve vztahu ke zdraví jsou přibližně ve stejném stadiu poznání jako fakta známá ve čtyřicátých letech o tabáku. Můžeme předpovědět, že v průběhu několika mála let se káva a jí příbuzné nápoje dostanou z kategorie podezřelých do kategorie usvědčených viníků poškozování zdraví.“ (*John Scharffenberg, MD, MPH*). □

První část textu z brožurky „Calamity in a Cup“ pojednávající poměrně vyčerpávajícím způsobem o mnohostranných účincích kofeinu na zdraví člověka. Vydalo nakladatelství Let's Eat!

FAKTA FAKTA FAKTA

Šálek kávy snižuje vstřebávání železa o 39%, šálek čaje o 64%. Překapávaná káva snižuje vstřebávání železa o 72%, zatímco zdvojnásobení síly kávy vede ke snížení dokonce o 91%! Pro porovnání: pomerančová šťáva se svým obsahem vitamínu C dokáže zvýšit vstřebávání železa ze stravy až o 250%!

Am J of Clinical Nutr 37:416-420, 1983; 32:2484-2489, 1979

Smrtelná dávka kofeinu je 10 gramů, neboli asi 70 šálek kávy. Mnozí lidé tak užívají denně desetinu smrtelné dávky!

Journal of Family Practice 4(6) 1183, 1977

Kofein nepomáhá k vystrýzlivění, naopak zintenzivňuje nepříznivé účinky alkoholu.

Medical World News 7/5/94, 32A

Dva šálky kávy dokáží zvýšit krevní tlak o tolik jako jedna cigareta, na rozdíl od cigarety, kdy účinek trvá asi 15 minut, jej však dokáží udržet na zvýšené hodnotě jednu až dvě hodiny.

American Journal of Medicine, 73:348-353, 1982

Mladé krasy, kterým byla podávána káva bez kofeinu, podstatně méně přibývaly na váze.

Life & Health, Sept. 1974, str. 5

Šestiletá studie na 85 000 ženách ukázala pozitivní vztah mezi zlomeninou krčku a konzumací kofeinu.

Am J of Clin Nutrition 54:157-163, 1991

V kávě se nacházející kyselina chlorogenová způsobuje alergie, které patří k nejsilnějším, se kterými se lze v lékařské praxi setkat.

JAMA 187(5)380, 1964

Káva zvyšuje tvorbu trávicích šťáv a uvolňuje svalovinu jícnu, čímž přispívá k pálení žáhy a bolestem bránice.

Modern Nutrition in Health & Disease, str. 1093

Je to šokující, ale kofein rovněž:

Napomáhá vzniku poruch příjmu potravy. – Může zvýšit neplodnost až o 50%. – Zhoršuje příznaky předmenstruačního syndromu. – Zvyšuje hladinu cholesterolu a triglyceridů. – Může způsobit vyrážku na kůži. – Může zhoršovat ekzém a uhry. – Jeho užívání matkou v těhotenství zvyšuje riziko vzniku cukrovky u novorozence.

ZÁNĚT STŘEVA

K zánětlivému onemocnění střev dochází takřka výlučně v těch částech světa, kde strava obsahuje hodně masa a mléčných výrobků; vzácné je toto onemocnění naopak v zemích, kde se lidé živí prakticky vegetariánskou stravou založenou v první řadě na konzumaci škrobů (komplexních uhlohydrátů).

Přepokládá se, že příčinou těchto onemocnění jsou silné (někdy až alergické) reakce na určitá těžká (tučná) jídla.

V některých rodinách dochází ke zvýšenému výskytu těchto onemocnění – to souvisí s faktem, že přebíráme jídelní návyky od svých rodičů. Např. Židé jsou známí svou náchylností k chorobám typickým pro bohaté země – jsou na čele žebříčku výskytu obou typů zánětlivého onemocnění střev – zřejmě právě v důsledku konzumace tučných jídel.

Chceme-li dosáhnout znatelného a trvalého zlepšení, je třeba natrvalo změnit obsah střev. U mnoha pacientů přineslo snížení počtu záchvatů a zmírnění projevů nemoci prosté zvýšení obsahu vlákniny ve stravě. Strava založená na vysokém obsahu komplexních uhlohydrátů (která již ze své podstaty obsahuje hodně vlákniny) je v tomto ohledu neúčinnější.

Dalším krokem při účinné léčbě je vyhýbat se potravinám, které nejčastěji působí alergie – mléčným produktům, vajíčkům, čokoládě, pšenici, citrusovým plodům; plus tukům všeho druhu. Nepomůže-li tento přístup, posledním krokem k určení problematické potraviny je eliminační dieta.

Důležitá studie byla vypracována na skupině pacientů s Crohnovou chorobou, kteří trpěli po mnoho let těžkým průjmem (dvacet a více stolic denně). Pacienti přešli ze stravy s vysokým obsahem tuku na stravu s nízkým obsahem tuku. To přineslo během dvou či tří dnů úlevu od častých vodnatých stolic. U většiny pacientů poté docházelo k tvorbě pevné stolice – když znovu nezařadili do své stravy žádné živočišné ani rostlinné tuky.

Člověk se zdravým a funkčním tenkým střevem reabsorbuje žluč z jater v poslední části tenkého střeva, která se nazývá ileum. U pacientů s Crohnovou chorobou je tato část střeva často poškozena a ne-

dokáže žluč vstřebat. Žluč pak protéká dále do tlustého střeva, kde způsobuje podráždění – výtok slizu a vody. U těchto pacientů přináší okamžitý prospěch snížení produkce žlučových kyselin v játrech, ke kterému dojde v důsledku nižšího množství tuku ve stravě. Navíc vláknina nacházející se v rostlinné stravě váže a neutralizuje mnohé žlučové kyseliny a absorbuje volnou vodu, která se ve stolici nachází.

Podobně dramatický je prospěch pro pacienty trpící ulcerózní kolitidou (vředovým zánětem tlustého střeva). I při tomto onemocnění přináší dietní přístup úspěch. U velkého množství pacientů došlo ke zlepšení jejich stavu; mnozí byli z této vážné nemoci zcela vyléčeni pouhým vyloučením mléka (mléčné bílkoviny) ze své stravy. Jiní badatelé se zabývali tímto problémem z širší perspektivy vyloučení mnoha možných potravinových alergenů ze stravy – a dosáhli rovněž vynikajících výsledků (bez negativních vedlejších účinků).

Dalším důležitým důvodem ke změně jídelníčku osoby trpící zánětlivým onemocněním střev je skutečnost, že strava s vysokým obsahem tuku a cholesterolu a s nízkým obsahem vlákniny zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva. U lidí se zánětlivým onemocněním střev je toto riziko vyšší než u průměrného člověka, který má to štěstí, že jeho střevní trakt je v pořádku.

Pro pacienta s Crohnovou chorobou nebo ulcerózní kolitidou, který denně trpí bolestmi a průjmem, není obvykle přechod na jednoduchý jídelníček velkým problémem – tím spíše, když trest za občasnou dietní chybu (či případné podlehnutí pokušení „tučné minulosti“), je okamžitě tak zřejmý.

Moje doporučení: Pacienti, kteří jsou vážně nemocní, musí někdy přejít na velmi prostou stravu doplněnou několika málo léky – než se jejich střeva uklidní. Jakmile může pacient jíst bez problémů normální potraviny, měl by začít se stravou založenou na škrobech (komplexních uhlohydrátech), a to zpočátku bez pšenice a citrusového ovoce (tyto dva druhy potravin lze zařadit později). V úpomých případech může být nutné použít eliminační dietu. □

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Program“. Dr. McDougall je známým průkopníkem používání nízkotučné vegetariánské stravy při léčení řady civilizačních nemocí. Při formulování svých doporučení vychází z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní práce než dvacetileté klinické praxe.

ZDRAVÍ NENÍ VŠECHNO

Zdraví není všechno. Existují i jiné důležité věci v našem životě jako je rodina, děti, možná vnoučata, naše zaměstnání a zájmy, chalupa, zahrada nebo chata. Pro někoho je to ukladní knížka, pro jiného dovolená nebo posezení mezi přáteli. Zdraví opravdu není všechno, ale bez zdraví je všechno takřka nanic.

Narušené zdraví nám může vzít radost ze života, nebo nás přivést takřka k zoufalství.

Lidský organizmus je neuvěřitelně složitý a citlivý systém, který má úžasné regenerační schopnosti, svůj vlastní systém obrany proti invazi mikrobů, virů a toxických látek. Pro mnoho lidí, zvláště těch mladších, tento systém funguje na 100%. Neporuchovost se jednoduše očekává.

Málokdo ví, že plicní sklípky mají povrch stejně veliký jako tenisový dvorec, délka všech krevních vlásečnic je více než 100 000 km, nebo že lidské srdce protlačí za život krevním řečištěm více než půl milionů kubických metrů krve. Narození dítěte, funkce lidského mozku nebo neuvěřitelná „elegance“ genetického kódování v buňkách dodnes fascinuje lidi s vysokoškolským vzděláním i ty, kteří pouze hloubku těchto „zářků“ tuší.

Lidský mozek je zvláště poutavá tkáň. Na dotek pouhý kus rosolovité hmoty – mozek skrývá tajemství, které se vědcům dodnes nepodařilo kompletně odhalit. Nezasvěcenému člověku by se mohlo zdát, že dnešní počítače svou rychlostí a schopnostmi lidský mozek lehce předčí. Neporazil počítač i nejlepšího šachového velmistra? Nevyřeší za několik minut balistické výpočty, které trvaly dříve matematickým měsíce? Ano. Logické matematické úkoly řeší počítač snadno a s astronomickou rychlostí. Rozpoznat lidskou tvář, na což potřebuje lidský mozek necelou vteřinu, trvá ale i superpočítači dlouhé minuty a orientace v prostoru dlouhé hodiny. Počítačový čip, který by měl kapacitu lidského mozku by musel být stejně veliký jako koncertní hala a musel by vážit kolem deseti tun. Navíc, lidský mozek má úžasnou schopnost denně vytvářet tisíce nových synapsí – spojení mezi jednotlivými neurony, čímž se jeho možnosti dále exponenciálně navyšují.

Lidský organizmus by se dal přirovnat k nově zakoupenému modernímu automobilu. Taková koupě představuje nejen

vysokou počáteční investici, ale také další náklady spojené s údržbou a provozem. Podívá-li se člověk na složitý motor nových vozů, žasne, jak je možné, že tyto vozy nejsou v opravnách častěji. Majitel vozu si je akutně vědom toho, že množství oprav je přímo úměrné péči, kterou svému vozu věnuje a že výrobce vozu zná potřeby vozu nejlépe. Proto věnuje hned zpočátku patřičnou pozornost „uživatelskému manuálu“.

Automobil je pouhou hračkou v porovnání s lidským organizmem. Člověk je nejkomplexnějším mechanismem všeho stvoření. Přesto, že jsou naše zdravotnická zařízení stále přeplněna lidmi, je překvapivé, že tam nejsme všichni častěji. Když se lidé dostanou do nemocnice, je to většinou díky jejich vlastnímu přičinění – jejich nedbalosti. Mnoho z nás věnuje více péče svému automobilu než vlastnímu tělu. Auto, které se nám rozpadne následkem naší nedbalosti, můžeme vyměnit nebo si koupit nové. Těla, která máme, nám ale musí vydržet celý život.

Pro člověka, který neustále zápasí s časem je snadnější odskočit si z práce do některého bistra nebo restaurací typu McDonald, kde se mu nabízí „kompletní“ oběd sestávající z hamburgeru, zmrzlinového nápoje a bramborových hranolků. Jinde je to pizza, párek v rohlíku nebo jiné kulinární výtvořky, které sice masírují chuťové pohárky celého spektra nadšených uživatelů, ale zároveň způsobují nesčetné zdravotní komplikace. Tyto, spolu s ostatními problémy moderní doby – nedostatek pohybu, stresy a znečištěné prostředí – způsobují tolik známé a rozmáhající se civilizační choroby. Není divu, že se v České republice tolik lidí nepodobá krásnému výkonnému automobilu, ale spíše odřenému starému Velorexu.

Česká populace se v oblasti zdraví pohybuje na jedné z nejspodnějších příček světového žebříčku, nebereme-li v úvahu rozvojové země.

Každý druhý obyvatel této země zemře na nějakou chorobu kardiovaskulárního systému a každý třetí obyvatel na rakovinu. To je smutná bilance. Nejsmutnější na tom je, že většinu z těchto případů by se dalo snadno předejít. Zásadní zvrat v této oblasti poznání nastal v roce 1967, kdy kanadský ministr zdravotnictví Lalonde publikoval výsledky vědeckých výzkumů, které jasně dokázaly, že medicína (systém zdravotnictví) má neuvěřitelně malý vliv na zdraví populace (průměr 12%). Podstatně důležitější faktory, které mají vliv na naše zdraví jsou lidská genetika, ten genetiký balíček, který jedinec zdědí po svých předcích (20%) a životní prostředí (15%). Co světovou veřejnost překvapilo nejvíce, bylo zjištění, že nejdůležitějším faktorem, na kterém závisí kvalita našeho zdraví, je

životní styl (53%) – to znamená naše stravovací návyky, pohybový režim, způsob jakým čelíme stresům a množství toxických látek, které do systému dobrovolně přijímáme (alkohol, cigarety, drogy).

Systém zdravotnictví, který se do té doby nekontrolovatelně rozvíjel, stejně tak jako politici, si s tímto novým „know how“ zpočátku nevěděli rady. Takřka posvátná důvěra a úcta veřejnosti k medicíně a její neomylnosti, spojená s přesvědčením, že lékař je schopen vyřešit všechny problémy člověka způsobily, že i politici se angažovali více pro rozvoj dalších drahých zdravotnických zařízení místo toho, aby propagovali daleko levnější preventivní opatření a zdravý životní styl.

Ministerstva zdravotnictví v některých zemích dodnes přidělují 95% finančních prostředků ze svých rozpočtů na akutní péči a pouhých 5% na preventivní opatření a podporu zdraví. Lalonde ale nebyl zapomenut. Probudil v lidech obrovský zájem o zdraví a zdravý životní styl, který se dnes jako přívalová vlna šíří z Ameriky do ostatních zemí světa. V USA se za posledních 10 let rapidně snížil počet kuřáků a vláda vytvořila zákony, které podstatně omezují práva kuřáků i tabákových společností. Miliony lidí přestaly jíst tmavé maso, což způsobilo krizi v tomto multimiliardovém průmyslu. McDonald přišel na trh s kuřecím hamburgerem a restaurace začaly nabízet kvalitní vegetariánskou stravu. Lidé začali číst etikety na prodávaných potravinách a tuk se stal veřejným nepřítelem. Za neuvěřitelné podpory vlády prostřednictvím sdělovacích prostředků vyšli lidé do ulic a začali běhat, jezdit na kolečkových bruslích a kolech. Začala nová éra, éra zdravého životního stylu a podpory zdraví.

Rada světoznámých univerzit (Harvard, Loma Linda, John Hopkins) začala pořádat kurzy zdraví a jejich lektori se těšili a stále těší vysoké popularitě. Díky vědcům jako jsou dr. Dean Ornish (reverze kardiovaskulárních chorob), skupině lékařů z Weimar Institute, nebo dr. Hans Diehlovi z university Loma Linda se dostává „know how“ z oblasti životního stylu do všech koutů světa. Dobrou zprávou pro ty, kteří doposud neměli valné vyhlídky co se týče jejich zdraví právě proto, že byli geneticky predisponováni (diabetes, zhoubné nádory, kardiovaskulární choroby, reumatická artritida, vysoký krevní tlak, obezita) je to, že změnou životního stylu lze oddálit počátek takových onemocnění a v případě, že se objeví, zmírnit jejich následky.

Hans Diehl říká: „Špatná genetika je nabitá pistole, ale životní styl je prst na spoušti“. Životní styl a podpora zdraví nejsou již pouhou módní novinkou, nejsou



pouze heslem firem, které nabízí potravinové suplementy.

Životní styl je jedinou cestou jak zachránit naše zdravotnictví a jak zlepšit kvalitu našeho vlastního života.

John Harvey Kellogg, (1852-1943), jeden z největších světových lékařů, známý průkopník zdravého životního stylu, používal již v roce 1880 s nesmírným úspěchem jednoduché léčebné prostředky jako jsou vzduch, voda, pohyb, relaxace a bezmasá strava. Jeho grandiózní sanatorium v Battle Creek, Michigan, USA, vyhledávaly nejslavnější osobnosti té doby. „Kellogg cornflakes“ vděčí rovněž za svůj objev tomuto úžasnému lékaři. Ve stejné době žil Sylvester Graham (chléb graham), dr. James Johnson, Vincent Priessnitz, Sebastian Kneipp a jiní průkopníci, kteří svými nápady a racionálním přístupem k léčbě svých pacientů předběhli svou dobu o řadu let.

Za samostatnou zmínku stojí americká průkopnice zdravého životního stylu E.G. Whiteová, která svými poznatky v oblasti zdraví a výživy inspirovala členy církve adventistů sedmého dne. Třicet tisíc členů této církve z Kalifornie participovalo v největší a nejdéle trvající studii v oblasti zdraví a životního stylu. Závěry této obrovské studie jasně potvrzují, že zdravý životní styl (především vegetariánství a odmítání všech toxických látek) může nejen prodloužit délku života, ale také dramaticky snížit výskyt takřka všech zhoubných onemocnění a civilizačních chorob. □

Petr Škrla, Magda Škrlová

Kofein a mateřství

Těhotné ženy by si měly dát pozor na užívání drog – kofein mezi ně jistě patří. (The Harvard Med School Health Letter, 7/82)

Hladina kofeinu v mateřském mléce je o 50% vyšší než v krvi matky; droga však zůstává v těle dítěte více než 80 hodin – oproti 5-6 hodinám u matky. (The Female Patient 13:52, 1988)

Lidský plod nemá enzymy, které štěpí kofein; výsledkem může být nízká porodní váha, problémy s kostmi a pomalejší růst plodu. (J of Am Dietetic Assoc 87: 1048-1053, 1987)

Kofein může u lidí poškozovat chromozomy; z toho vyplývá zvýšené riziko porodních defektů. (Cancer Research 28:2375-2389, 1968)

Tři šálky kávy denně téměř zdvojnásobují riziko spontánního potratu. (Am J of Epidemiology 126:813-820, 1987)

Ženy, které častěji požívají kofein, mají větší problém otěhotnět. (Lancet 10: 1453-1455, 1988)

Kofein a mozek

Mnozí pacienti v psychiatrických zařízeních trpící depresemi a úzkostnými stavy nepotřebují jinou léčbu než vyřadit kofein. (Am J of Psychiatry 131:10, 1974; 133:12, 1976)

Příjem kofeinu je u mnoha pacientů na psychiatrii dvojnásobkem průměrného příjmu kofeinu. (Canad Psych Assoc 20: 577-583, 1975)

Někteří pacienti trpící depresemi a úzkostnými stavy mohli být propuštěni z nemocnice, když přestali konzumovat kofein. (American J Psychiatry 133: 12, 1976)

Káva (nejenom kofein) dokáže blokovat normální funkci látek přenášejících nervové impulsy v mozku. (Nature, Jan 26, 1983)

Kofein a cukrovka

Dva šálky kávy denně významně zvyšují hladinu krevního cukru a vedou tak u konzumentů kávy k vyššímu výskytu funkční hypoglykémie. (Lancet 1:527-529, 3/11/67)

Kofein je možno považovat za rizikový faktor vzniku cukrovky. (JAMA 231: 965, 1975)

Při pokusech na myších se ukázalo, že káva u nich významně zhoršuje průběh cukrovky. (Medical World News 33, 2/19/65)

Káva může stát v pozadí mylných hladin při měření krevního cukru. (Annals Int Med 119(8) 799-804, 1993)

LEPŠÍ STAV? VÍCE ŠTÁV!

Známý kanadský „léčitel stresu“ Hans Selye, řekl: „Život – tento biologický řetěz, který nás drží pohromadě, je silný tak jako jeho nejslabší článek“. Jste tak mladí nebo tak staří jako vaše nejslabší životní články, buňky. Stárnutí začíná tehdy, když se zpomalí normální proces regenerace a obnovy buněk. Toto zpomalení je způsobeno akumulací odpadních produktů ve tkáních, což narušuje výživu buněk.

Každá buňka lidského těla je uceleným životním celkem se svým vlastním metabolismem, potřebuje neustálou zásobu kyslíku a dostatečnou výživu ve formě všech známých výživných látek. Díky nedostatečnému vyživování, narušenému metabolismu, sedavému způsobu života, přejídání a následnému špatnému trávení a asimilaci stravy, nedostatku čerstvého vzduchu, pohybu a odpočinku, začínají buňky degenerovat a rozpadat se. Normální proces nahrazování a obnovování buněk se zpomalí a tělo začne stárnout; jeho odolnost vůči nemocem se sníží a začnou se objevovat choroby. To může nastat v jakémkoliv věku. Narušený metabolismus, zácpa a následné nedostačující vylučování jsou příčinou akumulace toxických odpadových látek ve tkáních, což narušuje výživu

mírání a obnovování. Zdravý, vitální život a stálá mladost jsou zachovány, existuje-li v tomto procesu rozpadu a obnovování buněk dokonalá rovnováha. Pokud se buňky rozpadají a odumírají rychleji, než se tvoří nové, začne proces stárnutí. Je rovněž životně důležité, aby staré a odumřelé buňky byly co nejučinněji rozloženy a eliminovány z organismu.

Právě zde se džusový půst stává nejúčinnější cestou k obnovení zdraví a omlazení těla. Během půstu o štávách se urychlí proces eliminace mrtvých a odumírajících buněk a vytváření nových buněk je urychleno a povzbuzeno. Současně jsou toxické odpadové prvky, které narušují výživu buněk, účinně eliminovány a je obnoven zdravý poměr výměny a okysličování buněk.

Jak může pouhé zdržení se od jídla vést k tak dobrým výsledkům? Následovně:

1. Během prodlouženého půstu (po prvních třech dnech), bude vaše tělo žít ze svých vlastních látek. Když je připraveno o potřebnou výživu, zejména o bílkoviny a tuky, bude vaše tělo spalovat a trávit své vlastní tkáně – a to procesem autolýzy, neboli sebetrávení. Ale vaše tělo to nebude provádět nahodile! Ve své moudrosti – a v tom tkví tajemství neobvyklého účinku půstu jako léčivé a omlazující terapie! – bude vaše tělo nejdříve vybírat a spalovat ty buňky a tkáně, které jsou nemocné, poškozené, staré nebo mrtvé. Během půstu se vaše tělo bude živit nejvíce znečištěným a poškozeným materiálem, jako jsou odumřelé buňky a chorobné nádorové nádory, abscesy, poškozené tkáně, uložené tuky atd. Tyto mrtvé buňky a podřadné tkáně jsou stráveny a zužitkovány jako první. Nezbytně důležité tkáně a životní orgány, žlázy, nervový systém a mozek jsou ušetřeny.

2. V průběhu půstu, kdy jsou staré buňky a nemocné tkáně vyraženy a spáleny, je podporována a urychlována tvorba buněk nových, zdravých. Může se to zdát neuvěřitelné, protože během džusového půstu neprobíhá (anebo pouze v omezeném množství) zásobování výživou. Nicméně je to psychologická záležitost. Během zná-



buněk a zapřičiňuje nemoci a předčasné stárnutí.

Jen asi polovina buněk je na vrcholu vývoje, životnosti a pracovní schopnosti. Jedna čtvrtina je většinou v procesu vývoje a růstu a další čtvrtina v procesu odu-

mých švédských pústních pochodů bylo zjištěno, že hladina bílkovin v krvi postižených se osob, bez ohledu na to, že žádné bílkoviny nebyly konzumovány, zůstávala stejná a normální po celou dobu půstu. Příčinou toho je, že bílkoviny ve vašem tě-

le zůstávají v tzv. dynamickém stavu. To znamená, že přecházejí z jednoho stadia do jiného a jsou stále rozkládány a znovu slučovány a používány pro různé potřeby těla. Aminokyseliny, stavební kameny bílkovin, nezůstanou nevyužity, ale jsou uvolněny z rozložených buněk a znovu upotřebeny při tvorbě nových, životních buněk. Jak víte, jsou vaše buňky složeny převážně z bílkovin. Pro účinnou tvorbu buněk je třeba úplného souboru všech důležitých aminokyselin. Bílkoviny potřebné pro stavbu nových buněk jsou během půstu znovu sloučeny z rozložených buněk. Tímto způsobem tělo používá a znovuvyužívá tytéž bílkoviny a živiny znovu a znovu, tam, kde je třeba.

3. Během šťávového půstu je vylučující a čistící kapacita vylučovacích orgánů – plic, jater, ledvin a kůže značně zvýšena a masy nahromaděných metabolických odpadů a toxinů jsou rychle vylučovány. Během půstu může být například koncentrace toxinů v moči desetkrát vyšší než normálně. To proto, že vylučovací orgány jsou znaveny obvyklé zátěží vylučování odpadů vzniklých ze strávených jídel a mohou se soustředit na čištění starých nahromaděných odpadů a toxinů, jako je kyselina močová, puriny atd. z tkání.

Tento vylučovací proces je provázen následujícími typickými příznaky půstu: zrychlený dech, tmavá moč, stálé a vydatné výtoky z konečníku při použití klystýru, podrážděná kůže, nadměrné pocení, katarální vyměšování ze sliznic atd. Mějte na paměti, že činnost lidského střevního systému není omezena na absorpci živin ze stravy a vylučování nestrávených částí jídla. Střeva jsou také jedním z vašich vylučovacích a detoxikačních orgánů v obecném slova smyslu: střevními stěnami se toxiny a metabolické odpady z krve a tkání vylučují do trávicí trubice, aby byly vyloučeny z těla. Toto vnitřní vyměšování je během půstu zrychleno.

4. Džusový půst umožňuje fyziologický odpočinek zaživacím, asimilačním a obranným orgánům těla. Čerstvá zelenina a ovocné šťávy téměř nevyžadují trávení a jsou lehce asimilovány z horního zaživacího traktu, aniž by zatěžovaly trávicí orgány. Po ukončení půstu je trávení stravy a využití živin výrazně zlepšeno a je zabráněno opakovanému hromadění odpadů. Omlazené buňky jsou proto zásobeny živinami a kyslíkem mnohem účinněji.

5. Nakonec, džusový půst má normalizující, stabilizující a omlazující účinky na všechny životní psychologické, nervové a duševní funkce. Nervový systém je omlazen; duševní síly upevněny, činnost žláz a hormonální sekrece stimulovány; biochemická a minerální rovnováha ve tkáních je normalizována.

Z výše uvedeného je zřetelně vidět, proč je džusový půst tak účinným, zdraví obnovujícím a omlazujícím nástrojem;

vedle toho, že je bezpečnou a rychlou cestou ke snížení tělesné váhy.



PŘEDNOSTI ŠTÁVOVÉHO PŮSTU PŘED VODOVÝM

Klasickým způsobem postění se je půst o čisté vodě – zdržení se veškerého jídla a nápojů kromě čisté vody. Renesance vodového půstu nastoupila v USA na přelomu tohoto století. Byl tam popularizován hlavně příchozími evropskými přírodními léčiteli.

Zatímco se v posledních desetiletích půstní metody v Evropě úplně změnily – a nyní téměř na všech evropských klinikách používají výhradně džusový půst – většina amerických lékařů a klinik, zaměřených na diety, stále používá zastaralou metodu vodového půstu. Řídil jsem oba typy půstu a jsem jednoznačně přesvědčen o přednostech džusového půstu. Doktor Otto H. F. Buchinger, který dohlížel na více půstů než kterýkoliv jiný lékař (přes 80 000 půstů), používá pouze šťávový půst. Řekl mi, že podle jeho zkušeností postění se o šťávách z čerstvého syrového ovoce a zeleniny, zeleninových vývarech a bylinkových čajích vede k mnohem rychlejšímu uzdravení se z chorob a čistí a obnovuje tkáň mnohem účinněji nežli tradiční vodový půst.

VĚDECKÉ ZHODNOCENÍ ŠTÁVOVÉHO PŮSTU

Vědecké zhodnocení šťávového půstu vychází z následujících zkušeností:

Šťávy z čerstvých produktů podobně jako čerstvě připravené zeleninové vývary mají bohatý obsah vitamínů, minerálů, stopových prvků a enzymů.

Tyto životně důležité prvky jsou velice jednoduše asimilovány přímo do krevního oběhu, aniž by zatěžovaly zaživací orgány – tudíž nenarušují uzdravující a omlazující

proces autolýzy nebo vlastní zažívání, jak tvrdí někteří zastánci vodového půstu.

Na rozdíl od mínění některých autorů, ovocné a zeleninové džusy nestimulují sekreci kyseliny chlorovodíkové v žaludku, která může vést k žaludečním vředům. Kyselina chlorovodíková je vylučována zejména při konzumaci potravy s vysokým obsahem bílkovin.

Výživné prvky obsažené v džusech jsou mimořádně prospěšné při normalizaci všech procesů probíhajících v těle, dodávají prvky potřebné pro vlastní léčivou činnost těla a regeneraci buněk, a tak urychlují uzdravení.

Čerstvé džusy a zeleninové vývary poskytují alkalické přebytky, které jsou velice důležité pro správnou acidobazickou rovnováhu v krvi a tkáních, protože v průběhu půstu obsahují krev a tkáň velké množství kyselin.

Bohatý obsah minerálů v džusech, zejména v zeleninových vývarech, napomáhá obnovit biochemickou rovnováhu minerálů ve tkáních a buňkách. Nevyvážený obsah minerálů ve tkáních je jednou z hlavních příčin sníženého okysličování, což vede k různým chorobám a předčasnému stárnutí buněk. Podle doktora Ralpa Birchera obsahují čerstvé džusy zatím neidentifikovatelný faktor, který ovlivňuje schopnost buněk absorbovat výživu z krevního oběhu a efektivní vylučování metabolických odpadů.

Tím je džusový půst zvláště důležitý, pokud se postíte za účelem regenerace a omlazení vašeho těla. Džusový půst může rozložit a zužitkovat staré odumřelé buňky, oživit činné buňky a urychlit znovuvytváření mladých, vitálních buněk.

Dr. Ragnar Berg, odborník na výživu a biochemii, prohlásil o přednostech džusového půstu před vodovým následující:

„Během půstu tělo spálí a vylučuje velké množství nahromaděných odpadů. Tomuto čistícímu procesu můžeme během půstu napomoci pitím alkalických džusů místo vody. Řídil jsem mnoho půstů a provedl rozsáhlé testy u postících se pacientů a jsem přesvědčen, že pitím alkalických ovocných a zeleninových džusů namísto vody se zvýší léčebný efekt půstu. Vylučování kyseliny močové a jiných neorganických kyselin bude urychleno. A cukry obsažené v džusech posílí srdce... Džusový půst je proto nejlepším způsobem postění.“ □

pokračování příště (klystýr)

Z knihy „Džusový půst“ od Paava Airola. Dr. Airola byl jedním z průkopníků používání přírodních léčebných prostředků. Díky počínu nakladatelství Pragma, které knihu vydalo, se můžeme nyní s jeho myšlenkami seznámit i u nás.

MUŽI A ŽENY SE OD SEBE LIŠÍ

1. Muži a ženy se od sebe liší každou buňkou svého těla. Rozdíl v kombinaci chromozomů je pak hlavní příčinou vývoje odlišného pohlaví.

2. Žena má, snad pro tuto chromozomální odlišnost, od přírody danou větší vitalitu. Běžně přežívá muže o tři až čtyři roky.

3. Každé pohlaví má odlišný bazální metabolismus – u ženy je obvykle nižší než u muže.

4. Mají odlišnou kosterní strukturu, kdy žena má menší hlavu, širší obličej, méně vysunutou bradu, kratší nohy a delší trup. Ukazováček ženské ruky je obvykle delší než prsteníček, u mužů je tomu naopak. Chrup chlapců vydrží déle než chrup dívek.

5. Žena má větší žaludek, ledviny, játra a slepé střevo a menší plíce.

6. Žena má několik důležitých funkcí, které u muže zcela chybějí – menstruaci, těhotenství a laktaci. Všechny tyto funkce mají vliv na její chování a citění. Žena má jiné hormony než muž. Stejná žláza se u každého z pohlaví chová jinak. Štítná žláza ženy je větší a aktivnější; zvětšuje se v těhotenství a při menstruaci. Působí větší náchylnost ženy k tvorbě strumy, zajišťuje odolnost proti chladu, je dáována do souvislosti s jemností pokožky, relativně menším ochlupením těla a tenkou vrstvou podkožního tuku, což jsou důležité prvky v pojmu osobní krásy. Přispívá rovněž k emocionální nestabilitě – žena se hned směje, hned pláče.

7. Krev ženy obsahuje více vody a o 20% méně červených krvinek. Protože ty dodávají buňkám v těle kyslík, unaví se žena mnohem rychleji a je náchylnější k mdlobám. Když se za války prodloužil pracovní den z deseti na dvanáct hodin, vzrostla nehodovost žen o 150%, u mužů ke zvýšení nehodovosti vůbec nedošlo.

8. V hrubé síle převyšují muži ženy o 50%.

9. Srdce ženy tepe mnohem rychleji (80 tepů proti 72 u mužů); krevní tlak (o 10 bodů nižší než u muže) je proměnlivý; žena má mnohem menší sklon k vyššímu krevnímu tlaku – alespoň do doby menopauzy.

10. Životně důležitá funkce – síla dechu je u ženy slabší v poměru 7 : 10.

11. Vysoké teploty snáší žena lépe; metabolismus zpomaluje méně.

Z knihy Jamese Dobsona „Žena si přeje, aby jí muž rozuměl“ (vydal Návrat domů).

JAK ZNOVU ZAČÍNÁ MUŽ

Jedním z největších rozdílů mezi novým začátkem mužů a žen po ztrátě partnera nebo po rozchodu je skutečnost, že muži mají sklon navázat nový důvěrný vztah příliš brzy a ženy ho zase příliš dlouho odkládají.

Muž po ztrátě partnerky střídá vztahy jeden za druhým. Neuvědomuje si, že tím se připravuje o příležitost zahojit si srdce. Navázání vztahu hned po ztrátě může jeho bolest utišit, ale zahojit ji nedokáže.

Nepochopí-li muž základní principy truchlení nad ztrátou, pak začne věčný koloběh. Muž ucítí bolest, načež ihned vyrazí do akce a problém vyřeší. Muži jsou typičtí řešitelé problémů. Představa, že sedí někde v klidu a „procitují své pocity“, jim jde proti srsti. Pokud muž pocítí bolest nad tím, že nemá peníze, zkrátka se sebere a nějaké vydělá. Prožívá-li bolest nad tím, že ztratil ženinu lásku, sebere se a najde si ženu, jež ho bude milovat.

Muž si po ztrátě vztahu neuvědomuje, že láska další ženy mu zlomené srdce

Nový vztah by měl muž navazovat nejlépe až ve chvíli, kdy nemusí. Dokud má pocit, že „musí“ mít vztah, aby unikl bolesti, není na vážný vztah připraven. Naváže-li muž vztah vzápětí po ztrátě, jen obtížně ho udrží. Nakonec mu samotnému začne být divné, proč se nedokáže rozhodnout, nebo dojde k přesvědčení, že nová partnerka pro něho není ta pravá. Většina vztahů navázaných mužem těsně po ztrátě nemá dlouhé trvání.

Hladový člověk zhltně skoro všechno. Sotva však ukojí bezprostřední a největší hlad, může si dovolit větší vybíravost. Muž těsně po rozchodu je jako člověk vyhládlý k smrti. Dovede se zamilovat skoro do každé ženy, jež mu nabídne pár drobečků lásky. Jakmile však ukojí ten největší hlad, začne se chovat zmlsaněji. Jako kdyby se ze svého pobláznění probudil a zčistajasna ztratil zájem. Vážný vztah je dnes pro muže náročný sám o sobě, ale pokud vznikne vzápětí po rozchodu, ještě umocní jeho nevyřešený problém ohledně rozchodu.

Po rozpadu vztahu má muž pocit, že selhal. Aby si dokázal svou mužnost či schopnosti jako muž, vyhledá sexuální partnerku a „zaboduje“. Možná se potom začne cítit lépe, ale současně jde o vynikající příležitost potlačit pocity, jež se automaticky vynořují na povrch. Po skončení vztahu by si měl muž dopřát dost času, aby si ukvapeně nevytvořil nové závazky.

Mužova budoucí síla a úspěšnost vycházejí z jeho schopnosti mít o sobě dobré mínění i bez toho, že by závisel na jistotě závazného a zavazujícího vztahu.

Nový vztah v pravý čas

Pravý čas pro navázání nového vztahu přijde pro muže až tehdy, když jeho touha dávat je větší než potřeba dostávat. Vstoupí-li muž do vztahu, v němž dostává více, než dává, oslabuje ho to. Musí si dávat dobrý pozor, aby do vztahu vstupoval výhradně z pozice síly. Být přesvědčený, že je v jeho moci zajistit ženě štěstí. Nestací cítit, že právě tato žena ho může uspokojit.

Má-li muž sex ještě dříve, než je schopen závazného vztahu, měl by dát své úmysly jasně najevo, měl by přiznat, že se uzdravuje ze ztráty, že hledá pouze útěchu ženské lásky a že na vážný vztah není ještě připravený.

Ovšem většinou to je žena, kdo nese větší část bolesti pramenící z tohoto mužova omylu. Raněný muž vtrhne do jejího života a začne ji zahrnovat vřelostí svého uznání, vděčnosti a lásky – a pak jí to všechno naráz sebere. Jednoho dne se jeho city bez zjevného důvodu radikálně změní. Žena sama se v ničem nezmenila, mužovy city ano. Protože už ho nepohání hlad zoufalství a bolesti, už ji nepotřebuje



nezahojí. Její láska mu ukonejší duši a uklidní jeho bolestné pocity. Muž však musí převzít zodpovědnost za to, že bolest pocítí, nesmí před ní utíkat. Musí si procitovat čtyři hojivé emoce – hněv, smutek, strach a žal – tak dlouho, dokud bolest nezmizí. To ovšem neznamená, že to celé musí uskutečnit sám. Naopak, je to období vhodné k tomu, aby hledal podporu u přátel a rodiny.

Muž těsně po rozchodu je jako člověk vyhládlý k smrti.

Dovede se zamilovat skoro do každé ženy, která mu nabídne pár drobečků lásky.

ani neoceňuje. Zahájil vztah prudce a bouřlivě, ale stejně rychle ho i ukončí. Tento způsob chování ženě neprospívá, neposlouží však ani muži.

Jak poznat toho pravého

Nevyřešené pocity bolesti a provinilosti nám brání spatřit či poznat, kdo je pro nás pravý. Jakmile uzavřeme vztah těsně po rozchodu, můžeme si být skoro jisti, že jsme si vybrali nesprávného partnera. Čím silnější pocit provinilosti muž pocítuje (či potlačuje) v důsledku toho, že zklamal ženu, tím déle musí počkat, než bude schopen poznat, která je pro něho ta pravá.

Vstupuje-li muž do vztahu se ženou z pozice slabosti a závislosti, téměř vždy si ve chvíli, kdy se mu pocit vlastní síly a nezávislosti vrátí, začne hledat jinou partnerku. Ze své nové pozice moci a síly bude chtít ženu, o kterou se bude moci starat, a ne „maminku“, která by se starala o něho.

Bude stát o ženu, jež vidí a oceňuje jeho sílu, ne jeho slabost. Bohužel, ve většině případů ženy, s nimiž muži navážou vztah ještě před svým zahojením, pro ně nejsou ty pravé. A stejně tak platí, že takoví muži nejsou ti praví ani pro ně.

Může to být i tak, že žena je pro muže ta pravá, ale on to nevidí ani necítí. Právě skutečnost, že navázal vztah ještě se zlomeným srdcem, mu znemožní poznat v ní vhodnou partnerku. Pokud mu poskytla podporu, když byl na dně, oba budou mít pocit, že jakmile se opět vzpamatuje, bude jí za tu pomoc zavázán. Toto vědomí dluhu či závazku často muži zabrání, aby cítil svou lásku k ní. Tráva na druhé straně plotu se mu zdá mnohem zelenější.

Pocit, že někomu něco dluží, brání muži svobodně se rozhodnout, zda ve vztahu zůstane či nikoliv. Jakmile získá dojem, že by s ženou měl zůstat, protože jí něco dluží, pak toho často není schopen. Jeho dluh mu připomíná kouli a řetěz na noze. Představa nové partnerky mu pak připadá podobně lákavá jako dostat se z vězení bez záznamu v trestním rejstříku. □

Ukázka z knihy Johna Graye „Mars a Venuše začínají znovu“. Kniha je praktickým průvodcem při hledání nové lásky po bolestném rozchodu či ztrátě milované osoby. Vydalo nakladatelství Práh.

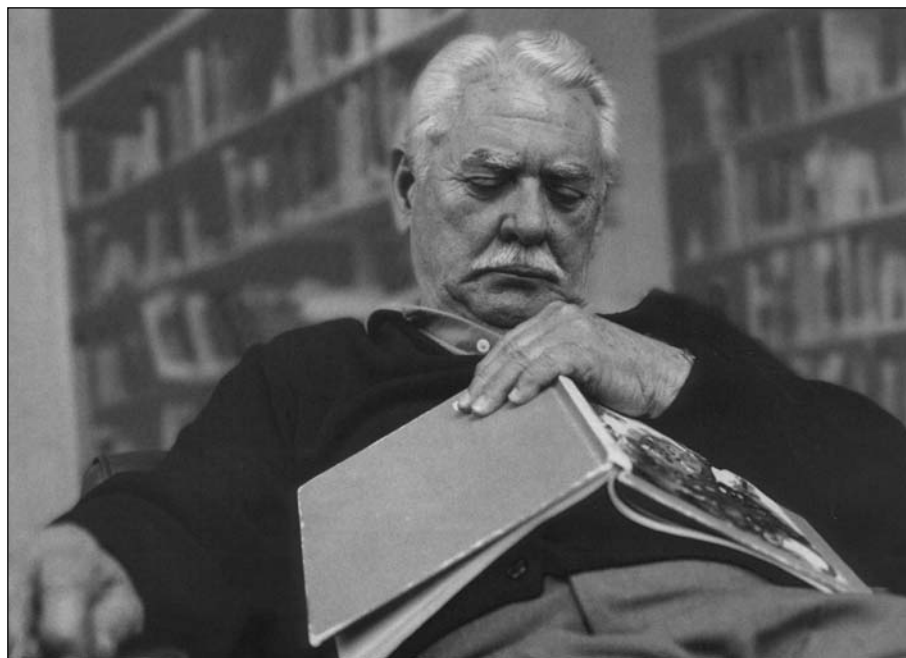
O TESTUJTE VAŠE „SPACÍ IQ“

Zjistěte, kolik vlastně víte o tom, jak trávíte třetinu svého času! Následující pravdivá nebo nepravdivá prohlášení vám pomohou zjistit, co víte o spánku.

1. Spánek je období, kdy kvůli odpočinku a relaxaci tělo a mozek vypínají.
 ANO NE
2. Pokud pravidelně neúmyslně usínáte během dne, možná potřebujete víc, než jen se dobře v noci vyspat.
 ANO NE
3. Jestliže v noci vytrvale a nahlas chrápete a během dne jste ospalí, máte možná poruchu spánku.
 ANO NE
4. Ospalého řidiče udrží vzhůru, když otevře okno u auta anebo si dá nahlas rádio.
 ANO NE
5. Narkolepsie je porucha charakterizovaná "záchvaty spánku".
 ANO NE
6. Hlavní příčinou nespavosti (insomnie) jsou starosti.
 ANO NE
7. Jednou z příčin nedostatku spánku je „syndrom nepokojných nohou“.
 ANO NE
8. Tělo má přirozenou schopnost rychle se přizpůsobit různým spánkovým režimům, např. práci ve směnách či cestování napříč časovými pásy.
 ANO NE
9. Starší lidé potřebují méně spánku než lidé mladší.
 ANO NE
10. Více lidí usíná za volantem automobilu časně ráno nebo brzy odpoledne než večer.
 ANO NE

test

Správné odpovědi najdete na příští stránce!



PŘÍZNAKY „SLEEP APNEA“: RANNÍ BOLESTI HLAVY, HYPERTENZE, SUCHO V ÚSTECH, BOLAVÉ HRDLO PO PROBUZENÍ, DEPRESE, PROBLÉMY S KONCENTRACÍ, S PAMĚTÍ, IMPOTENCE, OSPALOST VE DNE, NEKLIDNÝ SPÁNEK, POCITY DUŠENÍ, ČASTÉ PROBOUZENÍ SE, NEPRAVIDELNÝ TEP.

Usnuli i výzkumníci

Podle zprávy prezentované na 14. výročním setkání APSS (Asociace společností zabývajících se výzkumem spánku), dokonce i vědci zabývající se studiem poruch spánku mají problémy, aby zůstali vzhůru na vlastních vědeckých setkáních.

Dr. Duntley s kolegy z Washington University v St. Louis zkoumal, zda odborníci na spánek aplikují své poznatky v praxi. V dopoledních hodinách projevovalo známky ospalosti pouze asi 16% účastníků, jak se však den nachyloval, ospalosti přibývalo. Po obědě jevílo známky snížené pozornosti již plných 35% účastníků.

„Studie ovšem zahrnovala pouze prvních patnáct řad v sále. Můžeme proto jen odhadovat, že v zadních řadách by byl zjištěný výskyt poruch vnímání ještě vyšší,“ poznamenal dr. Duntley.

Těhotenská rizika stoupají s věkem

Podle výsledků výzkumu provedeného v Dánsku (založeného na všech ženách, které otěhotněly v letech 1978 až 1992, což reprezentuje více než 1,2 milionu těhotenství u 634 272 žen) se ukázalo, že asi jedna pětina těhotenství u pětatřicetiletých žen a více než polovina těhotenství u dvaatřicetiletých žen končí neúspěchem.

Riziko potratu stoupalo od 8,7% u žen mladších dvaadvaceti let až po 84,1% u žen ve věku 48 let či více.

British Medical Journal
2000;320:1681-1682, 1708-1712

Puberta: už v osmi letech?

Děti rostou příliš rychle, říká mnoho rodičů. Předběžné výsledky britské studie naznačují, že možná dokonce ještě rychleji, než si myslíme. Vědci totiž zjistili, že u každého šestého britského děvčete (ze vzorku 630 dívek narozených v letech 1991 a 1992) se projevují známky puberty již v osmi letech!

Podle zprávy BBC o generaci dříve toto platilo pouze pro jednu dívku ze sta. (U osmiletých chlapců platí nyní obdobně u 1 ze 14, o generaci dříve byl tak raný nástup puberty zaznamenáván pouze u jednoho chlapce z padesáti.)

Podle vedoucího studie, prof. Goldinga, může v pozadí tohoto jevu stát řada faktorů, jedním z nich může být současná bohatší (tučnější) strava, v jejímž důsledku děti rychleji přibývají na váze.

CO VÍTE O SPÁNKU?

Zde jsou otištěny správné odpovědi na otázky formulované v testu na předchozí stránce.

Můžete se tedy přesvědčit, zda vaše „IQ“ týkající se znalostí o spánku je na takové úrovni, jakou byste si představovali:

1. NE. I když je spánek obdobím, kdy tělo odpočívá a doplňuje hladinu energie, přesto se jedná o aktivní stav, který se dotýká jak tělesné, tak duševní pohody člověka. Dostatek plnohodnotného spánku je – podobně jako zdravá strava a dostatek pohybu – podmínkou dobrého zdraví. Nedostatek spánku může vyústit do tělesných i duševních problémů a možná i do předčasného úmrtí.

2. ANO. Mnozí lidé upadají během dne do dřímoty, i když v noci normálně spali. To může být příznakem nějaké spánkové poruchy. Přibližně 40 milionů Američanů trpí poruchami spánku, jako je *sleep apnea*, nespavost, narkolepsie a „syndrom nepokojných nohou“. Není-li porucha spánku léčena, může znamenat snížení vaší produktivity, zvýšení rizika nějaké nehody a vystavit vás také vyššímu riziku onemocnění či dokonce brzkého úmrtí.

3. ANO. Vytrvalé hlasité chrápaní v noci a ospalost během dne jsou hlavními symptomy běžné a vážné poruchy spánku, které se říká *sleep apnea*. Dalšími příznaky jsou časté dlouhé přestávky v dýchání během spánku, které jsou následovány dušením se a lapáním po vzduchu. Lidé trpící *sleep apnea* si ve spánku dostatečně neodpočinou a jejich výkonnost přes den je často vážně narušena. *Sleep apnea* může také vést k hypertenzi, srdečnímu onemocnění a mozkové mrtvici. *Sleep apnea* je však léčitelná a pacient s touto nemocí může vést normální život.

4. NE. Otevření okénka u auta či puštění rádia může nakrátko ospalého řidiče probudit, ale tato opatření jej neudrží za volantem v čilém stavu. Dokonce i mírná ospalost stačí ke snížení soustředění a reakční doby. Řidič trpící nedostatečným vyspáním může usínat na pár sekund bez toho, že by o tom vůbec věděl – a to stačí na to, aby zabil sebe či případně někoho jiného.

5. ANO. Lidé s narkolepsií upadají do spánku zcela nekontrolovaně – kdykoliv během dne, za jakékoliv situace – nezávisle na tom, kolik spánku a v jaké kvalitě se jim předešlé noci dostalo. Narko-

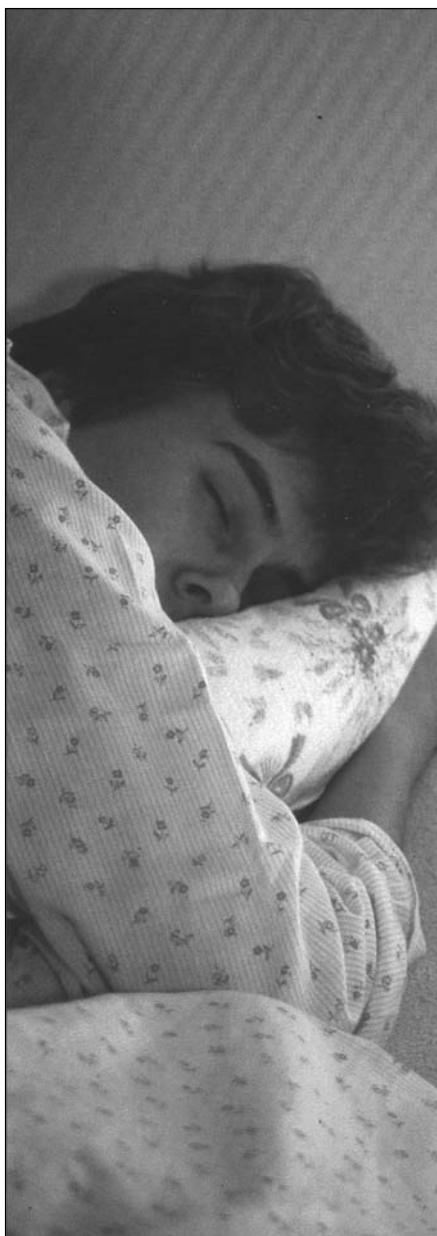
lepsie je charakterizována těmito „spánkovými záchvaty“ podobně jako ospalostí během dne, epizodami svalové slabosti nebo paralýzy a přerušovaným spánkem v noci. I když neexistuje žádná známá léčba, léky a *behaviorální terapie* dokáží dostat pod kontrolu příznaky, a lidé s narkolepsií tak mohou vést normální životy.

6. NE. Nespavost má mnoho různých příčin, včetně tělesných a duševních poruch a stresu. Nespavost je dojem, že se vám nedostává dostatku spánku, protože nemůžete usnout anebo spát souvisle anebo znovu usnout, když se v noci vzbudíte. Postihuje lidi všeho věku, obvykle jenom tu a tam, noc či dvě, u někoho se však může jednat o týdny, měsíce anebo dokonce roky. Protože se nespavost může stát chronickým problémem, je důležité ji diagnostikovat a léčit, trvá-li déle než jeden měsíc.

7. ANO. „Syndrom nepokojných nohou“ je stav, který se vyznačuje pocitem štípání v nohou – někdy i v pažích – a to vsedě či vleže, zvláště v posteli během noci. Osoba postižená tímto syndromem musí svými končetinami neustále pohybovat a protahovat se ve snaze ulevit si od těchto nepříjemných a bolestivých příznaků. Výsledkem je, že postižená osoba má potíže s usínáním a setrváním ve spánku a obvykle se cítí během dne velmi ospalá a neschopná plného výkonu. Dobré spánkové návyky a léky mohou pacientům s tímto syndromem pomoci.

8. NE. Biologické hodiny lidského těla programují každého člověka k tomu, aby se cítil ospalý během noci a byl aktivní během dne. Lidé, kteří pracují v noci a snaží se spát během dne, tak soustavně vedou boj proti svým biologickým hodinám. To je vystavuje riziku chyb a nehod v práci a narušeného spánku. Totéž platí pro lidi, kteří cestují rychle napříč několika časovými pásy, dostanou tzv. *jet lag*, protože nemohou udržet pravidelný cyklus spánku a aktivity. Spánek během dne v tmavých, tichých ložnicích a vystavení dostatku jasného světla v pravý čas jim mohou pomoci v boji proti jejich denní čilosti.

9. NE. Jak stárneme, nepotřebujeme méně spánku, často se nám ho však méně dostává. Je to proto, že naše schopnost spát souvisle po dlouhou dobu a upadnout do hlubších fází spánku, které přinášejí větší odpočinek, se se stoupajícím věkem snižuje. Spánek starších lidí je křehčí, snadněji je ruší světlo, hluk či bolest. Mohou rovněž trpět zdravotními problémy, které přispívají k problémům se spánkem. Pomoci může dodržování pravidelné doby usínání a vstávání, dosta-



tečné vystavení venkovnímu dennímu světlu a spaní v chladné, temné a tiché místnosti.

10. ANO. Naše tělo je naprogramováno našimi biologickými hodinami k zkoušení dvou přirozených období ospalosti během dne (24 hodin), a to nezávisle na množství spánku, kterého se nám v předešlých čtyřadvaceti hodinách dostalo. První období je asi mezi půlnocí a sedmou hodinou ranní. Druhým obdobím méně intenzivní ospalosti je rané odpoledne, někdy mezi jednou a třetí hodinou odpolední. To znamená, že v těchto hodinách je riziko, že za volantem usneme vyšší než večer – a to zvláště, když jsme se dostatečně nevyspali. □

**Přetištěno z časopisu
Vibrant Life, March/April 2000**

ANDĚL POMALOSTI

*„Spěch vynalezl ďábel,“ praví tu-
recké přísloví. My leckdy mluví-
me „o nebeském klidu“. Kéž nám
tuto rajskou kvalitu připamatová-
vá anděl pomalosti!*

V románu „Objev pomalosti“ se jeho autor Sten Nadolny dotkl nervu – i hluboké touhy – naší doby. Tento román se stal téměř kultovní knihou. Nejen obnažené nervy mnohých současníků jsou vystaveny stálému stresu, ale škodí i naší duši, protože trpí hektikou a nelitostným tlakem současné ekonomizované doby. Musí-li všechno jít stále rychleji, musí-li se při pracovním procesu šetřit každou minutou, nesmějí-li už být žádné přestávky a všechno se musí stále více zrychlovat, pak to přímo volá po protiváze: po nástupu pomalosti. Pomalost a klid by nám pak mohly pomoci mnohé objevit. Místo zrychlení bychom spíše potřebovali přibrzdit.

Díváme-li se na levharta v kleci, žasne nad jeho suverenními, pomalými pohyby. Víme, že se v nejbližším okamžiku dovede neuvěřitelně rychle vrhnout na nějakou oběť. On však má čas, dává si na čas. Pro nás platí, že čas jsou peníze. Musíme ušetřit co nejvíce času, abychom jej měli pro to, co považujeme za důležitější. Zbývá pak jen otázka: Co je pro nás to důležitější? S tím, co nám pak zbude, si dost často nevíme rady. Většinou se štveme. Ale kam? Stali jsme se obětí vlastní hektiky a ta se nám vkrádá i do našeho volna. I v něm musíme prožít v co nejkratším čase co nejvíce! Při tomto permanentním zrychlování se ale mnozí odnaučí vůbec něco cítit či prožít. Mají pocit, že žijí v nějaké vřavě. Život sám už ale nejsou schopni cítit. Necítí sebe, svůj dech, své tělo ani hnutí svého srdce. Básnička Ingeborg Bachmannová kdysi řekla: „Klidná pohoda je počátek vši lásky.“

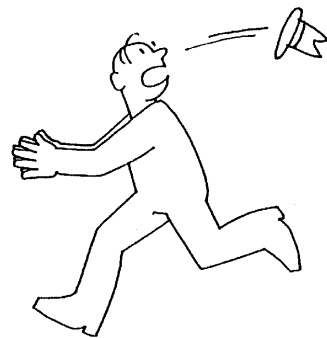
Této pohodě se můžeme začít učit klidnou každodenní chůzí. Chodit pomalu, uvědomovat si každý krok, ničím se nedat honit – ničím! To nám umožní „být“ zcela v přítomném okamžiku, to dodá našim prožitkům na intenzitě a našemu nitru mír. Pomalost má svou krásu. Kráčí-li nějaká žena ulicí co noha nohu mine, pak si za ní spousta mužů div hlavu neukroutí. Může si dovolit jít pomalu: vychutnává své kroky. Žena, která pění zónou proletí, nechce být viděna. Jde jí o cíl, v jehož dosažení jí lidský dav jen překáží. Není skutečně na cestě, není ve svém těle. Je pouze nasměrována k cíli a přitom ztrácí schopnost cítit sama sebe, slavit sebe samu. Pro

stoickou filozofii je náš život permanentním svátkem. Slavíme své lidství, vybavené božskou důstojností. Na pomalosti našich pohybů je patrně cosi z tohoto svátku. Pomalu bereme do rukou věci, pomalu kráčíme. Uděláme si čas k rozhovoru, čas k jídlu. Jíme docela pomalu, vědomě – a náhle zpozorujeme, jak nám to chutná. Umíme jídelní rituál vychutnat. Jaká je to slavnost, i když žvýkáme třeba jen krajíc chleba!

Kéž tě anděl pomalosti uvede do umění být, do umění intenzivně žít. Zkus jít jednou pomaleji, přecházíš-li v práci od kanceláře ke kanceláři. Pokus se vychutnávat na procházce každý krok, vnímat, jak se dotýkáš země a jak ji opět opouštíš. Pokus se brát do ruky svůj hrmeček pomalu a vědomě.

Večer se pomalu svlékej a uvidíš, jak se všechno může stát symbolem, jak s odkládáním šatů odkládáš i uplynulý den s jeho námahou. Pokus se ráno pomalu mýt,

ČLOVĚK SE MUSÍ
POSTAVIT STRACHU TVÁŘI
V TVÁŘ, NEBO PŘED NÍM
BEZ PŘESTÁNÍ UTÍKAT.



lni

aby sis vychutnal chladivou vodu, která tě osvěžuje.

V liturgii je pomalé oblékání přímo plánováno. Tak se budeš i ty vědomě radovat ze šatů, které si bereš na sebe, které budou pro tento den tvou výstrojí – i tvou ozdobou. Pak poděkuj Bohu žalmem 139: „Tobě vzdávám chválu za činy, jež budí bázeň: podivuhodně jsem utvořen!“ (139,14).

Kéž tě tedy anděl pomalosti vede k bdělosti, k vědomému žití a uveď tě v umění, jak žít svůj život jako ustavičnou, nepomíjející slavnost. □

**Z knihy Anselma Grüna „Poselství
shůry“ (aneb 50 andělských inspi-
rací pro všední den). Vydalo Kar-
melitánské nakladatelství.**

životní styl

SEBEÚCTA JAKO KLÍČ

Byl čtvrtý z osmi dětí. Narodil se v rodině přistěhovalců, kteří do Michiganu přišli z Polska. To bylo čtyři měsíce před jeho narozením. Otec pracoval v podniku údržby města a matka v čistírně. Zpočátku se jeho rodina často stěhovala.

Doby byly těžké a jejich sny o lepším životě se rozplynuly. Matka zemřela, když chlapci bylo teprve dvanáct let – krátce poté, co přivedla na svět osmé dítě. Byla jediným člověkem, který se o chlapce staral, jediným člověkem, kterého měl rád. V tomto důležitém vývojovém období si tak připadal nesmírně opuštěný a odvržený. Otec nevěděl, jak dál. Byl zavalen vlastními problémy a na potřeby rodiny už nestačil. Nakonec se znovu oženil a rodina se přestěhovala na malou farmu.

Tam se jeho dětství už definitivně zhroutilo. Nikdo se o něj nestaral, a tak se uchýlil k samotářskému životu. Absolvoval pět a půl roku školní docházky a stal se z něj tak „nejstudovanější“ člen rodiny. Stále více začal unikat do tichého světa novin a časopisů, a to způsobilo, že z něj vyrostl mimořádně plachý člověk. Kromě jednoho bratra neměl žádné blízké přátele. Byl nadmíru pořádkumilovný a pečlivý a z duše nesnášel jakoukoli krutost – byť namířenou třeba jen vůči hmyzu. Když třeba do jejich bytu vlétla moucha, chytil ji do dlaní a opatrně ji vypustil oknem ven.

Ve třinácti letech nastoupil do zaměstnání v továrně na výrobu lahví, které později změnil za ubíjející práci v drátovnách. Se svou samotářskou povahou si jen těžko a obtížně hledal přátele. Zvláště nesnadné pro něj bylo navázat vztah s ženou. Vlastně nikdy neměl žádné děvče. Byl štíhlý a vzrůstem nijak vysoký (měřil asi 170 centimetrů a vážil 52 kilogramů).

V práci byl výkonný a spolehlivý. Společnost však nevyhledával a nikdy se mezi lidmi dlouho nezdržel. Bavil se obvykle čtením novin a časopisů vydávaných radikály. Navštěvoval mítinky socialistů a začaly ho zajímat doktríny anarchistů.

Když mu bylo pětadvacet, výrazně se změnil. Kdysi zdravý a celkem normální dělník z továrny se změnil v bledého, roztrášeného mladíka, aspirujícího na potenciálního ničemu. Špinavá práce v drátovnách jakoby zrcadlila i jeho existenci: pustou a studenou – jako drát.

V té době však své zaměstnání definitivně opustil a odstěhoval se na farmu svého otce. Zde trávil dlouhé hodiny tím, že spal, případně četl anarchistickou propagandu. Léky předepsané na zmírnění nepříjemných symptomů nezabíraly a jeho psychický stav se stále zhoršoval. Den co den ho pronásledovaly záchvaty zou-

žiznil po senzaci – v tom mu nejvíce uspokojení poskytovaly místní noviny, kde každý večer četl černou kroniku.

Tak uplynuly další tři roky. Nakonec se rozhodl z farmy odejít. Potuloval se bez cíle po okolních městech a navštěvoval různá shromáždění anarchistů. Tím posledním, co otrásl jeho sebevědomím, byl vyhazov z jednoho klubu, kam se snažil dostat. Tato zkušenost v něm ještě více utvrdila pocit neúspěchu. Od té doby začal sám sebe nenávidět.

Pak se v novinách dočetl, že prezident Spojených států chce začátkem září navštívit Panamerickou výstavu v Buffalu a osobně se pozdravit s lidmi. Tu zprávu četl několikrát po sobě. Velmi ho zaujala. Rozhodl se, že tam pojedje. Tak se mezi návštěvníky výstavy dostal i jeden osamělý mrzout, který zde měl svůj tajný záměr. Několik dní se tiše a zasmušile toulal výstavištěm. Přitom se občas posadil a zdá-

lo se, že poslouchá právě probíhající koncert. Mnozí si jej všimli, ale nikoho zvláště nezaujal. On zatím pečlivě pročítal všechny novinové zprávy o nadcházející prezidentově návštěvě a tiše a nenápadně dokončoval poslední přípravy. Koupil si revolver a nacvičoval si držení kapesníku přes ruku tak, aby zbraň byla dobře ukrytá.

A pak se to stalo. Šestého září byl horký den a tomu drobnému muži v elegantním šedém obleku, který přišel spolu s tisíci dalšími pozdravit prezidenta, nevěnoval nikdo pozornost. Součástí prezidentského programu bylo i desetiminutové setkání na veřejnosti, při kterém si měl prezident také s lidmi potřásat rukou. Asi po sedmi minutách se k prezidentovi přiblížil i náš mladý muž. Za tónů Bachovy sonáty napřáhl mladík levou ruku. Prezident si všiml, že má pravou ruku obvázanou, a proto

mu potřásl levačkou. V tu chvíli praskly dva výstřely. Atentátník stál velmi blízko, takže zbytky střelného prachu se objevily i na prezidentově vestě.

Prezident William McKinley zemřel



**Pokud je dítě
vystaveno neustálému
ponižování
či pohrdání, byť
nevyslovenému,
pokud je zanedbáváno
citově, začíná v něm
narůstat pocit studu
a nespokojenosti
se sebou samým.**

**Tak v něm začínají
klíčit semínka
myšlenek typu: „Jsem
špatný“, nebo „Nikdy
nedokážu to, co ode
mě rodiče chtějí“.**

o osm dní později. A již čtyři dny po pohřbu začal soud s Leonem F. Czolgosem. Po osmi hodinách bylo rozhodnuto. Podle usnesení poroty byl viník při činu zcela přičetný. Byl vynesena nejtěžší trest. Dva měsíce po atentátu byl Czolgosz připoután k elektrickému křeslu ve státním vězení. Byl spuštěn vypínač...

Czolgosz poslouchal McKinleye, když den před atentátem mluvil ke čtyřicetitisícovému zástupu. „Viděl jsem zástupy, které ho zdravily, smekaly před ním a vzdávaly mu čest. To vůbec nebylo správné.“ V cele smrti napsal toto vyznání:

„Zabil jsem ho, protože to byla moje povinnost. Nevěřím, že by se jednomu člověku mělo prokazovat tolik obřadné pozornosti a jinému žádná.“ Nikdo ho nemiloval, nikdo si ho nevážil, všichni ho přehlíželi. Proto L. F. Czolgosz ukončil život jednoho z nejoblíbenějších amerických prezidentů.

Snad každého trápí pocit, že za mnoho nestojí. Důsledky této masové tragédie vidíme všude kolem sebe. Nejvyšší úmrtnost dnes v Americe způsobují srdečněcévní onemocnění. Ročně na jejich následky zemře více než milion lidí. Ale ve světě rádí ještě jeden masový vrah. Nedostatek sebeúcty znehodnocuje a mrzačí celé miliony životů – a to je mnohem více než v případě infarktu myokardu!

Mám-li být konkrétní, pak to musím říct takto: Budoucí štěstí vašeho dítěte závisí na jeho vlastní představě o sobě. Všechno ostatní je předznamenáno tímto základním faktem. To, co vaše dítě cítí vůči sobě samému, předurčuje jeho úspěch, nebo naopak selhání v jeho veš-

kerém životním úsilí. To, jak vnímá samo sebe, ovlivňuje jeho životní normy a chování. Podle toho si vybírá kamarády, školu i budoucí povolání. Sebeпоjetí ovlivňuje dokonce i jeho morální a duchovní hodnoty a v konečném důsledku i každé jeho rozhodnutí.

Kde má svůj původ negativní sebeпоjetí? Stručně řečeno v raném dětství. Rodičům obvykle nestačí říci dítěti NE, když něco provede. Zpravidla následují věty typu: „Ty jsi ale dareba. Jsi zlobivý kluk (holčička). To, co jsi udělal, je moc ošklivé.“ Slova jako špatný, pomalý, ošklivý, hloupý nešika, pitomec, budižkničemu, nemešlo snižují sebevědomí dítěte. Věty jako „Nikdy neuděláš nic dobře“, „Stydím se za tebe“, nebo „Co je s tebou? Jsi blbej, nebo co?“ v dítěti jeho špatný obraz o sobě samém jen utvrzují. Pokud je dítě vystaveno neustálému ponižování či pohrdání, byť nevyslovenému, pokud je zanedbáváno citově, začíná v něm narůstat pocit studu a nespokojenosti se sebou samým. Tak v něm začínají klíčit semínka myšlenek typu: „Jsem špatný“, nebo „Nikdy nedokážu to, co ode mě rodiče chtějí“.

Naneštěstí společnost negativní povity podporuje. Soutěživost, snaha „být nejlepší“ se projevuje v každé školní třídě. Odměny a výhry provázejí vítězství ve sportu i v jiných aktivitách. Vítězové soutěží dostávají ceny. Potřeba popularity se nejvýrazněji projevuje v dospívání. Svět reklamy nám říká, že musíme používat ty a ty produkty, aby nás ostatní akceptovali. Ovšem tam, kde jsou vítězové, musí být také poražení. Hráč, který prohraje, cítí ponížení a neschopnost. Ponižující označení z domova, umocněné postojem společnosti, způsobuje, že se dítě cítí k ničemu a nedokáže se akceptovat.

Ne z každého dítěte, které vyrůstalo v prostředí s nedostatečnou péčí, vyroste zločinec. Je však pravděpodobné, že takové dítě bude mít problémy s vědomím vlastní hodnoty. Nemusí jednat tak agresivně jako Leon Czolgosz, nicméně jednání zakomplexovaného člověka bude mít své důsledky. Celý život jej může provázet nedostatek sebevědomí a pocit vlastní nedostatečnosti. A to jenom proto, že se jeho rodiče nezamysleli nad tím, jak dětské sebevědomí podporovat a jak je neničit. □

Z knihy Nancy van Peltové „Dítě v dobrých rukou“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion a je k zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulici v Praze.

**VEGETARIÁNSKÁ
RESTAURACE
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1
denně 9-20.30
v pátek 9-18
(v sobotu zavřeno)**

Byl Napoleon zavražděn – anebo snědl korýše?

Přední francouzští kriminální patologové se setkali k diskusi nad otázkou, zda arsen, který byl nalezen ve vzorcích vlasů Napoleona, znamená, že císař byl kýmisi otráven – anebo, že jen krátce před smrtí snědl mořského korýše.

„Dnes bychom analyzovali vzorky krve nebo moči. Ze zkušenosti mohu říci, že, když sníte korýše, hladina arsenu v moči stoupne na dvacet- až třicetnásobek normální hodnoty,“ uvedl Roland Molinaro z hlavní kriminální laboratoře.

Jedinou cestou, jak poznat pravdu, by bylo exhumování těla, které leží v masivní hrobce pod zlatou kupolí komplexu Les Invalides na břehu Seiny. Opatrnou odpovědí patologů na otázku, zda byl Napoleon skutečně otráven arsenem, proto zatím zůstává: Možná.

V šedesáti cévy jako čtyřicátník

Není žádným tajemstvím, že aktivní pohyb snižuje riziko nemocí srdce a cév. Výsledky nové studie ukázaly, že cvičení udržuje v dobrém stavu výstelku cév zvanou endotel, která hraje důležitou roli ve funkci kardiovaskulárního systému. Endotel totiž produkuje oxid dusičný, který signalizuje krevním cévám, aby se roztáhly v případě, že srdce potřebuje přečerpávat více krve.

Výzkumníci porovnávali vylučování oxidu dusičného u dvanácti mladších (průměr 37 let) a dvanácti starších (průměr 63 let) „usedlých“ (fyzicky neaktivních) účastníků studie s jedenácti mladšími a čtrnácti staršími atlety (vytrvalostními běžci, cyklisty či triatlonisty).

U všech mladších účastníků studie byla reakce na podání acetylcholinu, látky, která rozšiřuje cévy, prakticky stejná, u skupiny starších však byla u neaktivních účastníků studie zaznamenána podstatně slabší reakce.

Circulation 2000;101

VĚDA O STVOŘENÍ

Náš věk je věkem soustavné mediální kampaně ve prospěch evoluce. Někteří lidé dokonce prohlašují, že na evoluční teorii spočívá celá biologie. Bylo proto velmi osvěžující hovořit s profesorem Veithem z Jihoafrické republiky, zoologem té nejvyšší akademické třídy – který je nepochybně pevně přesvědčen o realitě biblického stvoření.

Když jsme se na úvod profesora Veitha zeptali, jak se vlastně stal křesťanem, odpověděl:

„To by byla dlouhá historie – původně jsem byl evolucionistou a ateistou. Začal jsem se však zajímat o biblická proroctví: např. o proroctví ve druhé kapitole knihy Daniel. I když bylo toto proroctví napsáno dlouho před popisovanými událostmi, království skutečně následovala jedno po druhém, jak je tam popisováno. Svitky od Mrtvého moře přitom autenticitu a stáří knihy Daniele potvrzují. Tak jsem se začal zajímat i o zbytek Písma, včetně knihy Genesis.“

Dr. Veith říká, že i on sám již tehdy prošel určitou „evolucí“ – začínal jako klasický darwinista, který věřil, že k evoluci došlo pomalým hromaděním malých změn. Protože však fosilní nálezy neukazují, že by se jedno stvoření měnilo pomalu na druhé, začal se zabývat myšlenkou, že k evoluci muselo dojít náhle. Totéž připouštěli i někteří evolucionisté, mělo k tomu dojít v kambriu, zřejmě nedlouho po vzniku vícebuněčných forem života.

„V literatuře se objevovaly články o „explozivní evoluci“ v kambriu – kdy již ale existovali strunatci, kmen, ke kterému náleží i člověk. Takže k víře ve stvoření pro mne následoval již jen jeden logický krok.“

PŘIROZENÝ VÝBĚR

S evoluční teorií jsou spojeny i další problémy, na které dr. Veith upozornilo jeho vzdělání i jeho vědecká zkušenost. Například přirozený výběr. Dr. Veith říká:

„Již samotný výraz „výběr“ naznačuje, že se vybírá – mezi dvěma nebo více variantami. To tedy znamená, že výsledkem je zánik jednoho živočišného druhu ve prospěch druhého. Přirozený výběr nikdy nezvyšuje počet variant,

pouze jej snižuje. Můj problém tedy byl: jak může mechanismus, který tvoří méně a méně, nakonec vytvořit více?“

Odpověď je zřejmá: nemůže a nevytváří. Tím nám zbývají jako jediný zdroj nové informace již jen náhodné mutace. Pro náhodné mutace však musíte mít všechny nové geny kódované pro nové znaky, všechny v dokonalé interakci jeden s druhým (a postupně se vyvíjející, jak se zvířata stávají složitějšími), a to všechno náhodou. Chcete-li tomu věřit, musí být vaše víra skutečně velmi veliká. Rozhodně se nejedná o něco, s čím bych se setkával při své práci zoologa.“

Skutečně fascinující poznámky dr. Veitha se týkaly ohromné schopnosti některých zvířat přizpůsobovat se měnícím podmínkám, a to daleko rychleji, než aby to mohlo mít co do činění s jakýmkoliv uvažovaným evolučním mechanismem anebo s časovým rozpětím milionů let. Například určitý druh jelena dokázal zareagovat na nedostatek potravy snížením velikosti svého těla o plné dvě třetiny. Dr. Veith dále uvedl:

„Jeden druh hlodavce (*angl. naked mole rat*) reaguje na zhoršující se stav okolního prostředí celou řadou drastických přeměn svého genetického materiálu (s využitím tzv. „skákajících genů“). To vytváří u jeho potomků daleko větší různorodost, což má samozřejmě vliv na výběr.

Myslím, že organismy byly obdařeny velkou schopností variací a že jsme ještě ani nezačali přicházet na všechny možné mechanismy nacházející se v latentní DNA. Evolucionisté se pokusili odepsat tuto DNA jako jakýsi „odpad“, ale ono se

PO POTOPE

Zeptali jsme se profesora Veitha, jestli by takové vestavěné mechanismy umožňující rychlou tvorbu variant mohly být pozůstatkem těch mechanismů, které u původních druhů umožnily po potopě některým populacím, jako např. původnímu „psu“ rychle se rozčlenit na vlky, kojoty, dingo atd.? Odpověděl:

„Rozhodně ano. K mnoha změnám může dojít prostě tím, že hrajete na stejný nástroj různé melodie. U některých organismů zřejmě došlo k jakémusi splynutí chromozomů; v podstatě je zde však stále stejná informace, pouze pořadí, v jakém je uspořádána, je jiné – a to má na organismy samotné obrovský účinek.“

K čemu došlo, když dr. Veith uvěřil ve stvoření?

„Když jsem začal na svém působišti přednášet studentům o stvoření, způsobilo to velký poprask, a já jsem musel kvůli tomu odejít.“

A jak je tomu na jeho současné univerzitě?

„Stále ještě se jedná o velmi sekulární a evolucionisticky zaměřené prostředí, mnohem více zde však tolerují jiné názory. Nejsou sice příliš nakloněni tomu nechat mne přednášet o otázkách evoluce, nicméně příležitosti prezentovat svůj pohled se mi dostane. Mé občasně přednášky o evoluci a stvoření mimo běžný školní program jsou hojně navštěvované a vysoce ceněné. Místní studenti jsou také více zakotveni v náboženství, takže evolucionistické zaměření není u nich tak silné. Řada z nich pochází z dříve znevýhodňo-



stále více ukazuje, že hraje důležitou (i když do značné míry neprozkoumanou) roli.“

vaných vrstev obyvatelstva – a když museli lidé projít těžkými časy, a to oni museli, mívají pak blíže k Bohu.“



RASISMUS

Zde se naskytla příležitost zmínit se o apartheidu. Dr. Veith souhlasil s tím, že kdyby lidé vzali vážně historii lidstva tak, jak je popsána v knize Genesis, uvědomili by si, že jsou všichni v podstatě blízkými příbuznými, takže rozdíly mezi „rasami“ musí být nepodstatné (což ostatně potvrzují současné genetické a molekulární studie). Řekl:

„Paradigma evoluce – a to dokonce i v jeho předdarwinovských projevech – je jedním z kořenů rasismu.“

ZVÍŘATA BEZE SMRTI?

Vzhledem k jeho ekologickým zkušenostem jsme se dr. Veitha zeptali na jeden běžný argument, který se uvádí proti biblickému učení, že smrt a prolévání krve mezi zvířaty začalo až po pádu Adama: když pohlédneme na dnešní svět, zdá se totiž, že má-li být potravní řetězec vyrovaný, smrt je nevyhnutelná.

„To ale vychází ze současného stavu, ne z toho, co bylo na počátku. Dnes máme jen zlomek flory a fauny, která byla na počátku – fosilní nálezy to potvrzují. My nevíme, co jedla zvířata v minulosti. Stavba chrupu není dobrým indikátorem. Medvěd panda je klasifikován na základě stavby chrupu jako masožravec, ale žije se bambusem. Zvíře vybavené pro konzumaci původní rostlinné stravy může v případě potřeby konzumovat i maso.“

O této skutečnosti svědčí mnoho příkladů. Například v důsledku ničení lesů na severní polokouli kyselými dešti konzumuje dnes třeba čipmunk, který se normálně živí semeny, i zvířata na silnici přejetá auty. Jeden novozélandský papoušek začal dokonce napadat a konzumovat ovce. Má stejné pařáty a stejnou strukturu zobáku jako dravec, ale až dosud ji nevyužíval – dokud jeho původní zdroj potravy nevyšchnul. Anebo medvědi – většina z nich se živí rybami pouze v době tahu lososů, protože tak brzy v sezóně nejsou ještě žádné lesní plody. Později se stávají medvědi ze 70-80% býložravými, i když jsou „vybaveni“ ke konzumaci masa.

Dokonce i jedové žlázy u hadů mohou sloužit ke vstříkávání enzymu sloužícího ke „změkčování“ potravy. Mnohé nemuselo být tedy vytvořeno za účelem zabíjení druhých zvířat. V Bibli se však objevují známky toho, že Bůh některé organismy přebudoval.

Myslím, že prostě použil existující genetický materiál a reorganizoval způsob, jakým se projevoval. Například trn je modifikovaný list, pouze do sebe zkroucený. Gen se tedy nemusel nutně změnit; změnil se pouze způsob, jakým se tento gen projevuje. Anebo byla možná po Pádu spuštěna nějaká latentní genetická informace.“

HRANÍ SI NA BOHA

Současný výzkum, kterému se dr. Veith věnuje, ukazuje, že jsou-li býložravá zvířata krmena velkým množstvím živočišných bílkovin, stupňuje se u nich v důsledku nadbytku vylučovaného vápníku riziko osteoporózy. Dr. Veith k tomu řekl:

„Zavírají ta zvířata a krmí je doslova čímkoliv – počínaje jedlými plasty přes chlěvskou mrvu až po rozemletá těla jejich zvířecích druhů. To je jedním z faktorů, které stojí za šířením nemoci šílených krav – což je jedna z věcí, na kterých pracuji. Lidé zacházejí s hospodářskými zvířaty jako se zbožím; protože si myslí, že se jedná jen o náhodné akumulace rozvinutých genů.“

A tak, jestliže se domníváme, že zvíře nemá všechno, co by mělo mít, proč si nezahrát na Boha, někde vzít pár genů (či něco jiného) a přidat je? Zvířata byla stvořena k lidskému potěšení a společenství, ne jako pouhé továrny na potraviny. Dnes se můžeme ovšem setkat i s druhou stranou evoluční mince, s hnutím za práva zvířat, které naopak vyzdvihuje zvířata na úroveň lidí, protože se na ně nahlíží podobně jako na lidi, rovněž jako na produkty náhodného vývoje.“

Dr. Veith je také pevně přesvědčen o důkazech svědčících pro malé stáří našeho světa a globální celosvětovou potopu. K této problematice nám řekl:

**EKOLOGICKÉ
MYCÍ, ČISTÍCÍ
A PRACÍ
PROSTŘEDKY
Ecover
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

„Jednou jsem měl přednášku na Univerzitě Kapského města, při které jsem na diapositivěch prezentoval důkazy o tom, že známé zkamenělé „lesy“ v americkém Yellowstone nejsou důsledkem „kamenění“ různých lesů oddělených velkými věky, ale výsledkem jediné katastrofické události.“

Přítomní geologové byli tak nepřičetní, že doslova explodovali a nazvali mne lhářem: tvrdili, že takový výzkum nebyl nikdy proveden. Já jsem věděl, kde to bylo vytištěno, a tak jsem se jich zeptal: „Ve kterém časopise byste chtěli, aby to bylo publikováno?“ Řekli: „Kdyby se to objevilo někde jako v The Journal of Paleontology, pak by to bylo přijatelné.“ Já jsem řekl: „Přesně tam byl tento výzkum publikován a vy dostanete kopii na stůl.“ Tak jsem jim poslal výtisk příslušného čísla tohoto odborného časopisu s oním článkem, který vypracoval jistý kreacionista. Příštího dne za mnou přišli a řekli: „Tady ale není nic o celosvětové potopě.“ Řekl jsem: „Přesně tak. Kdyby tam bylo řečeno něco o světové potopě, nikdo by to nepublikoval. Ale je jasné, že ty kmeny tam byly uloženy v důsledku obrovské katastrofy.“

Požádali jsme dr. Veitha o závěrečný komentář. Řekl:

„Čtete Genesis tak, jak je napsána. Existuje velké množství důkazů, které podporují její slova. Pro evoluci a dlouhé věky neschází nic než pouhé teorie, které musí být stále znovu přepracovávány. Boží slovo je však věčné.“ □

Dr. Walter Veith, B.Sc., M.Sc., Ph.D. je profesorem na University of Western Cape (Jihoafrická republika), kde je vedoucím katedry zoologie. Rozhovor byl přetištěn z Creation Ex Nihilo 22(1): 36-38, Dec 1999 - Feb 2000

Limonády a riziko zlomenin u teenagerů

Vědci z Harvard Medical School v Bostonu zjistili na základě dotazníku u 460 dospívajících dívek ve věku 15 a 16 let, že dívky, které často pily různé limonády, měly až trojnásobně zvýšené riziko zlomenin (a tedy vzniku osteoporózy). Dívky, které pily kolu, měly riziko zlomenin dokonce pětkrát vyšší oproti těm, které kolu nepily.

„Dospívání je kritickým obdobím pro dobrý vývin kostí a každý faktor, který v tomto období negativně ovlivňuje tvorbu kostí, může přinést dlouhodobě škodlivé následky“, napsal dr. Golden z Long Island Jewish Medical Center v New Yorku, který rovněž uvedl, že 40-60% hmoty kostí se buduje právě v období dospívání.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2000;154:542-543, 610-613

Krauské mléko zvyšuje riziko juvenilní cukrovky

Tým finských vědců v dlouhodobé studii zjistil, že děti, u jejichž sourozence se vyskytla cukrovka, měly později v životě až pětkrát zvýšené riziko vzniku tzv. juvenilní cukrovky, a to když pily denně více než půl litru krauského mléka – v porovnání s dětmi, které pily krauského mléka méně.

Konzumování velkých množství krauského mléka v dětství tak u geneticky predisponovaných dětí zvyšuje riziko vzniku této choroby, která je obvykle diagnostikována před dosažením 30 let.

Vědci se domnívají, že na vině je zřejmě jedna z bílkovin, které krauské mléko obsahuje.

Diabetes 2000;49:912-917

Jablko denně

Vědci z Cornell University hlásí, že čerstvá jablka jsou silnějším antioxidantem než velké dávky vitamínu C.

Dr. Rui Hai Lui s kolegy navíc v laboratoři zjistil, že extrakt z jablek brání některým rakovinným buňkám v růstu.

Při svých experimentech vědci zjistili, že antioxidantní účinek jednoho jablka odpovídá dávce 1500 mg vitamínu C, tedy více než patnáctinásobku doporučené dávky tohoto vitamínu.

Podle dr. Lui vykazují fytolátky obsažené v jablku „až neuvěřitelně vysokou antioxidantní aktivitu“. „Chceme-li konzumovat antioxidanty“, zdůraznil dr. Lui, „měli bychom je získávat z ovoce a ze zeleniny, ne z prášků.“

Nature 2000;405:903-904

TOMÁŠ

Stalo se to asi před dvanácti lety. Stál jsem a pozoroval studenty přicházející do posluchárny na mou první přednášku z teologie víry. Ten den jsem poprvé uviděl Tomáše.

Na první pohled mě zaujal. Měl dlouhé vlasy, světlé jako len, spadaly mu hluboko pod ramena. Chlapce s tak dlouhými vlasy jsem ještě neviděl. Myslím, že to právě přicházelo do módy. Vím, že nezáleží na tom, co je na hlavě, nýbrž na tom, co je v ní, ale v tu chvíli mě to překvapilo a trochu pohoršilo. Okamžitě jsem si Tomáše zařadil pod písmeno D – divný, divous.

Při hodinách teologie víry byl Tomáš jakýmsi „místním ateistou“. Neustále něco namítal proti existenci Boha, Otce, který nás bez podmínek miluje. Pochybovačně se usmíval, provázel výklad posměšky. Celý jeden semestr jsme spolu žili v relativním míru, i když přiznávám, že mi Tomáš občas šel dost na nervy. Když po skončení přednášek přišel ke zkoušce, zeptal se trochu cynickým tónem: „Myslíte, že někdy najdu Boha?“ Náhle jsem se rozhodl pro malou dávku šokové terapie. „Vůbec ne!“ řekl jsem s velkým důrazem. On odpověděl: „Ale já jsem myslel, že to byl cíl vašich přednášek.“ Nechal jsem ho odejít pár kroků a pak jsem zvolal: „Tomáši! Nemyslím, že ho někdy najdete,

jsem se, že Tomáš má rakovinu. Než jsem ho vyhledal, přišel za mnou sám. Vešel do mé pracovny, jeho tělo bylo zle zpustošené, dlouhé vlasy mu vypadaly následkem chemoterapie. Ale oči měl jasné a hlas pevný, snad poprvé, co jsem ho znal: „Tomáši, často na vás myslím. Slyšel jsem, že jste nemocný!“ vyrazil jsem bez rozmyslu.

„Ano, velmi nemocný. Mám oboustrannou rakovinu plic. Je to otázka několika týdnů.“

„Můžete o tom mluvit, Tome?“

„Jistě. Co byste chtěl vědět?“

„Jaké je to, když je člověku čtyřicet a umírá?“

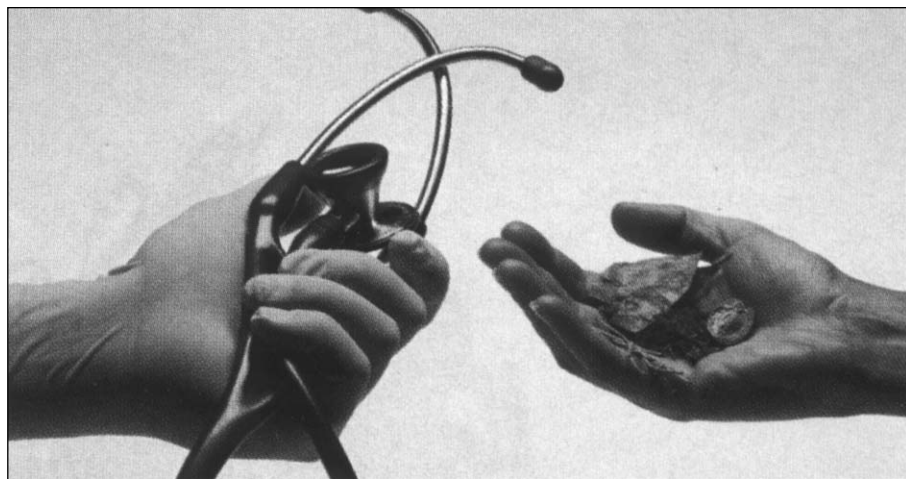
„Mohlo by to být horší.“

„Jak to?“

„Horší by bylo třeba být starý padesát let a nemít žádné hodnoty ani ideály nebo si v padesáti myslet, že pítí, ženy a peníze jsou v životě to hlavní.“

Začal jsem hledat ve svém duševním rejstříku pod písmenem D, kam jsem zařadil Toma jako „divného“. (Ujišťuji vás, že každého, koho se snažím touto klasifikací nějak vyřadit, mi Bůh pošle zpátky do života, aby mě vychovával.)

„Ale hlavní důvod, proč jsem vás navštívil,“ řekl Tomáš, „je to, co jste mi řekl po zkoušce.“ (Pamatoval si to!) Pokračoval: „Ptal jsem se vás, jestli si myslíte, že někdy vůbec najdu Boha, a vy jste řekl, že ne, což mě překvapilo. Pak jste řekl: ‚On najde vás.‘ Přemýšlel jsem o tom hodně, i když jsem tehdy Boha příliš intenzivně



ale jsem si naprosto jist, že on najde vás!“ Pokrčil trochu rameny a odešel z mé třídy i z mého života (na čas). Cítil jsem trochu zklamání, že neocenil mou vtipnou větu: „On najde vás!“ Myslel jsem si, že to bylo dost vtipné.

Později jsem slyšel, že Tomáš promoval, a byl jsem za to náležitě vděčný. Potom přišla smutná zpráva. Dověděl

nehledal. (Aha, moje „vtipná“ věta. Přemýšlel o tom hodně!)

„Ale když mi doktoři vyoperovali nádor a řekli mi, že je zhoubný, začal jsem se vážně Bohem zabývat. A když se zhoubné nádory rozšířily do životně důležitých orgánů, začal jsem doopravdy bušit na bronzovou bránu nebes. Ale Bůh nevycházel. Vlastně se nedělo vůbec nic. Snažil jste se

Největším smutkem je prožít život bez lásky.

Ale skoro stejně smutné by bylo projít životem a opustit tento svět, aniž jsme těm, které jsme milovali, řekli, že je milujeme.

někdy o něco dlouhou dobu, s obrovským úsilím a bez úspěchu? Jste z toho psychicky vyčerpaný a máte toho všeho po krk. A pak toho necháte. A tak jsem se jednou ráno probudil, a místo abych vyslal několik dalších marných výzev přes vysokou cihlovou zeď k jakémusi Bohu, který tam může nebo nemusí být, jsem to prostě vzdal. Došel jsem k závěru, že mi nezáleží... na Bohu, na posmrtném životě ani na ničem podobném.

Rozhodl jsem se, že čas, který mi ještě zbývá, strávím něčím užitečnějším. Přemýšlel jsem o vás a o vašich přednáškách a vzpomněl jsem si na něco jiného, co jste řekl: „Největším smutkem je prožít život bez lásky. Ale skoro stejně smutné by bylo projít životem a opustit tento svět, aniž jsme těm, které jsme milovali, řekli, že je milujeme.“

A tak jsem začal tím nejtěžším: svým tátou. Když jsem k němu přišel, četl zrovna noviny.

„Táto...“

„Copak?“ zeptal se a četl dál.

„Táto, chtěl bych s tebou mluvit.“

„Dobře, tak mluv.“

„Chci říct ... je to opravdu důležité.“

Noviny zvolna klesly. „A co je to?“

„Táto, já tě mám rád. Chtěl jsem jen, abys to věděl.“

Tom se na mě usmíval a se zřejmým uspokojením, jako kdyby v nitru cítil proud teplé, utajené radosti, řekl: „Noviny spadly na zem. Pak otec udělal dvě věci, které jsem u něho předtím nikdy neviděl. Plakal a objímal mě. A povídali jsme si celou noc, ačkoli musel ráno do práce. Cítil jsem se dobře, byl jsem rád, že jsem blízko u otce, že vidím jeho slzy, že cítím jeho objetí, že ho slyším říkat, jak on má rád mě.“

S matkou a s mladším bráchou to bylo snazší. Plakali se mnou také, objímali jsme se a začali si navzájem říkat hezké věci. Svěřovali jsme si věci, které jsme mnoho let drželi v tajnosti. Litoval jsem jen jednoho: že jsem s tím tak dlouho čekal. Teprve teď, ve stínu smrti, jsem se začal otevírat

lidem, k nimž jsem měl ve skutečnosti tak blízko.

Tak jsem jednoho dne změnil svůj postoj a Bůh byl tady. Když jsem ho usilovně prosil, nepřicházel. Připadá mi, že jsem tehdy byl jako krotitel, který drží před zvířetem obruč a říká: ‚Jen pojd, proskoč!‘ Tak jsem i já říkal Bohu: ‚Přijď, dávám ti tři dny ... tři týdny.‘ Bůh zřejmě dělá věci svým způsobem a ve chvíli, kdy sám chce.

Ale důležitá věc byla, že byl tady. Našel mě. Měl jste pravdu. Našel mě, přestože já jsem ho přestal hledat.“

„Tomáši,“ lupal jsem doslova po dechu, „mám dojem, že říkáte něco velmi důležitého a mnohem významnějšího, než si uvědomujete. Mně aspoň říkáte, že nejjistější cestou, jak nalézt Boha, je otevřít se lásce, a ne si z Boha dělat soukromé vlastnictví, řešitele problémů nebo okamžitou útěchu ve chvíli potřeby. Víte, svatý Jan to řekl takhle: ‚Bůh je láska, a kdo žije v lásce, zůstává v Bohu a Bůh v něm.‘“

Tomáši, mohl bych vás poprosit o laskavost? Víte, když jsem vás měl na přednáškách, dost jste se mě natrápil. Ale (se smíchem) můžete mi teď všechno vynahradiť. Mohl byste přijít do mého nynějšího kursu teologie víry a povědět jim to, co jste teď říkal mně? Kdybych tutéž věc řekl já, nebylo by to ani z poloviny tak účinné, jako povíte-li jim to vy.“

„Hmmm ... Dokázal jsem to říct vám, ale nevim, jestli bych byl schopen to povědět celé třídě...“

„Přemýšlejte o tom, Tomáši. A když ano, zatelefonujte mi, až budete připraven.“

Za několik dní Tomáš zavolal, řekl, že je připraven to říci před třídou a že to chce udělat pro Boha a pro mne. Tak jsme si domluvili datum. Ale už k tomu nedošlo. Měl jinou schůzku, mnohem důležitější, která byla schůzka se mnou a s mou třídou.

Než zemřel, ještě jsme spolu naposled mluvíli. „Už to ve vaší třídě neřeknu,“ řekl.

„Já vím, Tomáši.“

„Řeknete jim to místo mne? Řeknete to za mne celému světu?“

„Řeknu, Tomáši. Řeknu jim to. Jak nejlépe budu umět.“

A tak vám všem, kteří jste byli tak laskavi a poslouchali toto prosté svědectví o lásce, děkuji za vyslechnutí. A tobě, Tomáši, tam někde na sluncem ozářených zelených pahorcích nebeských:

„Řekl jsem jim to, Tome, ... jak nejlépe jsem uměl.“ □

Z Z knihy Johna Powella „Láska bez podmínek“. Vydalo nakladatelství Portál.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Chutě již v děloze

Výsledky nové studie naznačují, že s výchovou příštího gurmána nemůžeme začít příliš brzy.

Ve studii prezentované na setkání Americké psychiatrické společnosti v Miami pily skupiny těhotných žen během těhotenství a kojení vodu nebo mrkvovou šťávu.

Jedna skupina dostávala denně 300 mililitrů mrkvové šťávy, a to čtyři dny v týdnu po dobu tří týdnů v posledních třech měsících těhotenství a opět v prvních dvou měsících kojení. Druhá skupina pila během těhotenství vodu a během kojení mrkvovou šťávu a třetí skupina pila vodu během těhotenství i během kojení.

Děti, které přišly do styku s mrkvovou šťávou již v matčině bříšku a poté i při kojení (prostřednictvím mateřského mléka), vykazovaly později znatelně větší zálibu (i větší spotřebu) v obilovinách ochucených mrkví.

Nejen rajčatový protlak

Běžné rajče, oblíbený doplněk zeleninových salátů a různých omáček, může být podle skotských výzkumníků klíčem k prevenci krevních sraženin, které způsobují infarkt a mozkovou mrtvici.

Vědci z Rowett Research Institute v Aberdeenu zjistili, že žlutá dužina okolo jader brání krevním destičkám lepit se na sebe – a tak eliminuje tvorbu nebezpečných sraženin, jejichž důsledkem jsou miliony úmrtí každý rok. Testy na skupince dobrovolníků ukázaly, že již dužina z pouhých čtyř rajčat dokázala snížit aktivitu destiček o 72%, přičemž ovšem nedocházelo ke krvácení.

Rajčata jsou tak vhodnou alternativou k aspirinu, který se hojně používá k zabránění tvorby sraženin, ale může způsobovat žaludeční potíže a krvácení.

MASÁŽE
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15, P-1
objednávky na
tel. 2421-3366 l. 22

MÁTE U DOMU TAKÉ ARONII?

Kolem rodinných domků, v alejích a zatím ještě poméně v ovocných zahradách vidáme menší vzhledný okrasný stromek (někdy i keřík) s dekorativními chocholíky čistě bílých květů na jaře a s neméně zdobnými černými plody (připomínajícími větší černé jeřabiny) na podzim.

Velmi ozdobné je na podzim i listí podobné tvarem listí třešňovému, které v tuto dobu hraje všemi barvami až po krásnou, výrazně červenou. Je to aronie černoplodá – skutečně blízká příbuzná našich známých jeřabin. Mnozí pěstitelé již ví, že zdaleka nejde jen o okrasný stromek.

O CO VLASTNĚ JDE

„Tento rod z čeledi růžovitých (Rosaceae) zastupují tři druhy velmi příbuzné a podobné jeřábům. Ze Severní Ameriky pochází temnoplodec planikolistý – *Aronia arbutifolia* (L.) Pers. a temnoplodec třešňolistý – *Aronia prunifolia* (Marsch.) Redh. Třetím druhem, který se v poslední době stal opět předmětem pěstitelského i šlechtitelského zájmu, je aronie černá (temnoplodec černý) – *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot. Tato je domovem rovněž v Severní Americe, kde ve volné přírodě vytváří nižší kompaktní keře vysoké asi dva metry.“ (A. Dolejší).

KVĚTY A PLODY

Ve květech můžeme předpokládat fytohormony estrogenového typu, stejně jako jsou v květech jeřábu ptačího, kde bylo na počátku devadesátých let zjištěno 1000 jednotek na kilogram. Hlavní prospěch pro člověka však představují plody. Aronie má plody sice s nižším obsahem vitamínu C (10-60 mg na 100 g), ale s velkým množstvím dalších fyziologicky cenných látek. Obsahuje bioflavonoidy včetně vitamínu P, vitamíny PP, B₂, B₉, karoteny, pektinové látky, rutin (dříve označovaný jako vitamín P), třísloviny. Sorbitu obsahují až 3,5% – je náhražkou cukru pro nemocné cukrovkou. Mají značný obsah železa a mikroelementů – jako např. bór, fluór, mangan, měď, kobalt, molybden a další.

Plody bez semen obsahují až 400 mikrogramů jódu na 100 g. Jde o prvek žádoucí zejména pro těhotné a kojící ženy a děti. U dětí má jód důležitou roli při

rozvoji mozku a inteligence (údajně i na školní známky), při prevenci zubního kazu, a s dalšími obsahovými látkami aronie i na posílení imunitního systému. U dospělých i dětí je jód důležitý pro činnost štítné žlázy, hormonální rovnováhu a ochranu před případným výskytem radioaktivního jódu. (Vysokým obsahem jódu je toto ovoce blízké plodům feijoja – *Orthostemon* nebo kiwi).

Bioflavonoidy aronie (podobně jako u pohanky, černého rybízu či pomerančové kůry) podporují působení vitamínu C a působí s ním často synergicky. Je proto dobré plody aronie kombinovat v prevenci a léčbě s vitamínem C v tabletách nebo ovocem s vyšším množstvím vitamínu C – zejména při zpevňování kapilár, léčbě hypertenze, aterosklerózy, nachlazení a zápalu plic. Konzumace ovoce s vyšším obsahem bioflavonoidů je velmi vhodná při vysokém krevním tlaku, stresu, chronických bolestech, zánětech (včetně zápalu plic), některých oběhových poruchách a skleróze. (Dlouhodobé podávání více než 200 mg vitamínu C denně může u někoho vyvolat zduření cév, proto vysoké dávky 500 až 2000 mg, v lékařem odůvodněných případech až 7 000 mg denně užíváme jen nárazově, při zátěži nebo v nemoci, bez přestávky nejvýše pod dobu tří týdnů.)

ŠŤÁVY A DŽUSY

Plody mají až 60% šťávy. Tato šťáva se dá s úspěchem také použít na přibarvování světlých vín, různých nápojů, šťáv atp. a na výrobu biologicky aktivního potravinářského barviva. Z plodů jsou výborné kompoty, zavařenina, džem, vína, šťávy, plody se dají také sušit a nepodléhají snadno plísni, kvasinkám a bakteriální hnilobě.

Přírodní šťáva a plody aronie se doporučují jako léčebný prostředek při ateroskleróze, vysokém krevním tlaku a anacidních gastritidách. Je ověřeno, že šťáva snižuje hladinu cholesterolu v krvi nemocných aterosklerózou. Zvyšuje se rychlost proudění krve, což je vhodné při léčení hypertenze. Veškeré výrobky z aronie projevují aktivitu při zpevňování kapilár. Zjistilo se, že působením plodů a šťávy jeřábu černoplodého se vyrovnávají procesy vzruchu a útlumu v mozku a snižuje se emocionální nerovnováha.

Šťáva z jeřabin má podle výzkumu izraelských vědců z ovocných šťáv nejvyšší vliv na imunitní systém a podobný efekt můžeme očekávat i u aronie. V dnešní době syntetických sirupů a nápojů je šťáva z aronie vynikající pro přípravu nápojů. Prodávané přeslazené džusy se zvýšeným podílem aronie nebo černého rybízu po zředění se stolní nebo pramenitou vodou (1:1) představují doporučený nápoj pro děti i dospělé. Džusy z aronie

Z plodů aronie jsou výborné kompoty, zavařenina, džem, šťávy; dají se sušit a nepodléhají snadno plísni, kvasinkám a bakteriální hnilobě.

nejdou (na rozdíl např. od jahodových, jablečných, meruňkových, hruškových a broskvových) zatíženy toxiny z nahnílých plodů, právě z důvodů velké odolnosti plodů aronie vůči hnilobě, a nezatěžují organismus těmito toxiny a zárodky plísní. Čerstvá šťáva je také odolnější proti bakteriím a kvasinkám.

Rutin obsažený v plodech se používá k výrobě léčiv proti vysokému krevnímu tlaku, ateroskleróze (arterioskleróze) i žiludečným vředům.

JAK SE ARONIE PĚSTUJE

Aronie se pěstuje buď jako keř (dosahuje výšky asi dvou metrů a šířky 1,5 m), nebo roubovaná na jeřáb ptačí, na kterém vytváří menší koruny. Keříčkové sazenice můžeme získat odřízkováním, odnožemi (kořenovými odkopky), hřížením, dělením keřů i ze semen, protože potomstvo si celkem dobře podržuje vlastnosti matečné rostliny. Je však třeba sledovat semenáčky a při případných negativních vlastnostech (nízká plodnost, náchylnost na mraz, drobné plody apod.) nekvalitní jedince odstraňovat. Z jednoho keře můžeme obrát až 10 kg plodů, které můžeme ve vhodných podmínkách uskladňovat až dva měsíce, aniž by utrpěly na jakosti. Strom zůstává v dobré kondici a spolehlivě plodí i více než dvacet let. Nástup do plodnosti je velmi časný, plodnost je pravidelná a vysoká. Poměr velikosti stromku a hmotnosti úrody je někdy až zarážející. Plody uzrávají v první polovině září. Po uzrání je potřeba úrodu brzy sklídit, protože plody záhy opadávají.

Škůdci ani chorobami netrpí. Tento druh je samosprašný. Pro jeho nenáročnost pěstování a využití v domácnosti je velmi vhodný pro pěstování na zahrádkách a bez investic do postřiků představuje pravidelnou úrodu a ekonomický efekt, jakého zahrádkáři málokdy dosahují. Při výsadbě je však v určitých místech (např. v blízkosti lesa) třeba mít pozemek zabezpečený před zajíci a srncí zvěří, která ráda okusuje kůru. Dozrávající plody je třeba někde chránit před ptactvem, nejlépe sítěmi.

STARÝ DOBRÝ MIČURIN

U nás se pěstuje jediná odrůda, která byla vyšlechtěna z materiálu dovezeného

RECEPTY COUNTRY LIFE

Kapustová polévka s brambory

1/2 šálku vody, 1/2 šálku nakrájené cibule, 3 šálky nasekané kapusty, 1/2 lžičky drceného kmínu, 1 1/2 lžičky mleté papriky, 9 šálků vody, voda z kapusty vařené v páře, 3 šálky oloupaných a nakrájených brambor, 4 lžíce hrubé mouky, 4-5 stroužků česneku, 2 lžičky Würzlu (solčanky), 2 lžičky mořské soli, 2 lžičky majoránky, 3 lžíce oleje

Ve vodě podus cibulku, přidej nasekanou, předvařenou kapustu, zasyp drceným kmínem a mletou paprikou, zamíchej a zalij vodou. Přidej na malé kostky nakrájené brambory a vař doměkka. Za stálého míchání zasyp moukou (nejprve na pánvi lehce opraženou), nech přejít varem (podle potřeby dolij vodu), přidej prolisovaný česnek, dochuť a odstav. Navrch pokapej olejem.

Kedlubnová polévka

1/2 šálku cibule, 1/2 šálku vody, 3 šálky nastrouhaných kedluben, 1 lžička Würzlu (solčanky), 1 lžička soli, 6 šálků vody, 3/4 šálku ovesných vloček, 1 1/2 šálku sójového mléka, 2 lžíce polohrubé mouky, 1/6 strouhaného muškátového oříšku, 2 lžíce oleje, 1 lžíce petrželové natě

Cibulku podus ve vodě, po vydušení přidej nastrouhané kedlubny s kořením, podus a zalij vodou, přidej ovesné vločky a vař asi 10 minut. V sójovém mléku rozmíchej mouku a vlij do polévky, zamíchej, převar a dochuť muškátovým oříškem. Podle potřeby (pokud je příliš hustá) dolij vodu, převar a odstav. Pokapej olejem a posyp petrželovou natí.

Mrkvová polévka s kyselým zelím

3 šálky mrkve nakrájené na malé kousky, 2 šálky oloupaných a nakrájených brambor, 1 středně velká cibule, 3 šálky rozmixovaného kyselého zelí, 12 šálků vody, 4 lžíce oleje, 1 kostka zeleninového bujónu, 2 lžičky Würzlu (solčanky), 1/2 lžičky soli, 1/3 lžičky mletého fenýklu, 1/4 šálku nasekané petrželové natě

Mrkev a nakrájené brambory dej vařit do vody. Když jsou měkké, na dvou lžících oleje osmaž nakrájenou cibuli a rozmixované kyselé zelí. Přidej do polévky i s ostatními surovinami a povař 5 minut, odstav. Navrch pokapej olejem a posyp posekanou petrželovou natí.

Z kuchařky šéfkuchaře Country Life Romana Uhrina „Zdraví, které chutná“ .

z Ruska, který ze severoamerických rostlin vyšlechtil již V. I. Mičurin. Z těchto zdrojů inženýrka Holubová a kol. ze Šlechtitelské a ovocnářské stanice ve Velkých Losinách vybrali a stabilizovali novou odrůdu, a ta byla u nás zapsána v roce 1973.

Na půdu a klima není aronie náročná. Za dobrou péči se však dokáže odvědit. Dosahuje pěkných výnosů i v té nejhorší půdě a v nepříznivých klimatických podmínkách. Má však ráda dostatek slunce. Z toho důvodu vybíráme slunné stanoviště a pokud nejde právě o živý plot a vysazujeme více řad stromků, vysazujeme je nejlépe tři metry od sebe. Starší stromy můžeme poněkud prosvětlit řezem. Dá se použít také jako plotový krycí keř, jako

stromek pro vymezení okraje parcely apod. – bez rizika, že by stromek v budoucnosti ohrožoval bujným vzrůstem práva našich sousedů, dopravní značky či elektrické vedení.

Sestavil Darius Nosreti

Zdroje:

Antonín Dolejší, Vladimír Kott, Lubomír Šenk: *Méně známé ovoce, Zemědělské nakladatelství Brázda, Praha 1991*

Údaje poskytnuté panem Bohumilem Čejkou ze Šlechtitelské a ovocnářské stanice ve Velkých Losinách

Zahradnické letáky a články z tisku Archiv sestavovatele

AKTUALITY CL

Aloe vera je jedním z pozoruhodných výtvorů přírody (výsledky některých vědeckých studií dokumentujících účinky této rostliny byly publikovány v *Pramenech zdraví* 2/2000).

Neuvěřitelná potence aloe vera se ale ztrácí brzy po sklizni. K zachování účinnosti a čerstvosti musí být proto listy aloe vera rychle zpracovány a stabilizovány. A právě takové výrobky s přírodní aloe vera nabízí prodejna Country Life, Melantrichova 15, P-1.

ALOE FIRST (PRVNÍ POMOC)

Jedná se o přírodní utišující spray s vyrovnaným pH, který obsahuje vedle stabilizovaného gelu z aloe vera například včelí propolis a extrakty z bylin: měsíčku, řebříčku, tymiánu, šalvěje, heřmánku, pampelišky, blahovičnicku, mučenky, zázvoru, brutnáku a santalu.

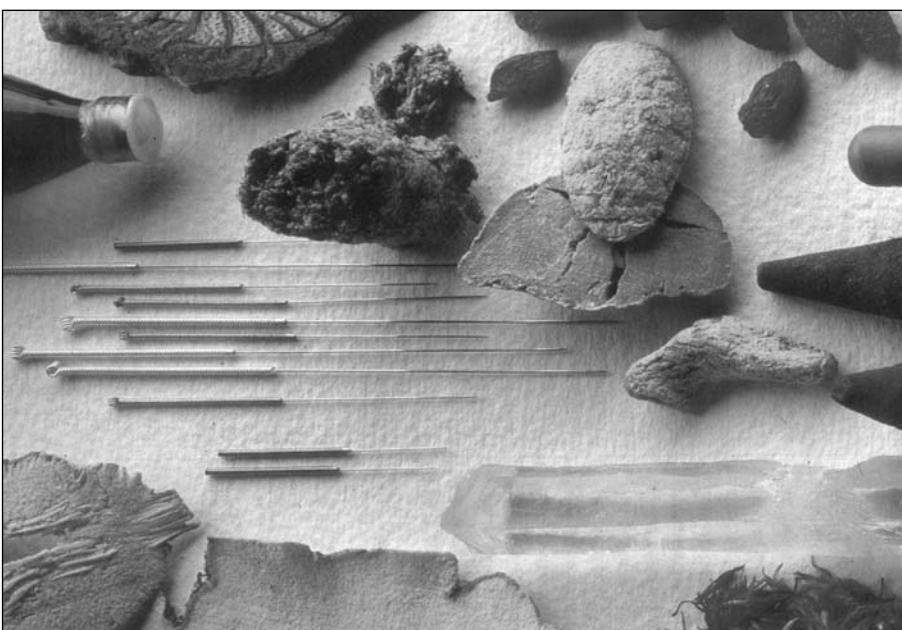
Je určený zejména ke zmírnění kožních problémů a zvlhčení kůže, jeho účinky se však neomezují jen na tyto oblasti, o čemž svědčí i následující zkušenost jednoho uživatele:

Během února si moje žena přinesla domů ukrutnou rýmu. Naše dítě, kterému je přes rok, začalo také kýchat, chvílemi mělo plný nos a v noci pokračovalo. U něho jsme to zvládali běžnými dětskými léky. Žena si kapala Nasivin a tu a tam si vzala nějaký účinný lék proti chřipce. Rýma jí ustupovala pomalu, dráždění horních cest dýchacích měla ponejvíce večer.

Čtvrtého dne k ránu se rýma nastěhovala i ke mně. Poslechl jsem radu z reklamního katalogu a sáhl po sprejové lahvi s nápisem Aloe First. Každou hodinu jsem si jednou do každé nosní dírky stříkl způsobem „stream“ tekutinu. Bylo to protivné, ale působilo to jako balzám. Aloe First se nosní dutinou dostává až do krku a vyhání bacil i odtud. Rýma už byla i v očích a bez kapesníku jsem nemohl udělat ani krok. Ale ještě nebylo poledne a já už cítil jasnou úlevu. Pokračoval jsem dál. Odpoledne jsem kapesník potřeboval jen občas, pálení v očích ustalo a nos nebyl ani červený. Aloe s přidávkou propolisu a dalšími účinnými bylinami spolehlivě chránila nos od zánětu kůže a večer nebylo po rýmě ani památky. Nechtěl jsem tomu věřit.

Chcete si to také vyzkoušet? Jen pro zajímavost: Z půllitrové lahve byl vyčerpán obsah za asi 35 Kč. Srovnejte si to s cenou nosních kapek a dobou léčby! (M. Urban, Praha - Vršovice) □

přetištěno z Jonathan 7/2000



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-Pá 9-17

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2000)
za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2000) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

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

AKTUALITY CL

SMUTNÁ ZPRÁVA

S hlubokým politováním si dovoluujeme oznámit, že 10. 6. tohoto roku nešťastně zahynul ve věku nedožitých jedenadvaceti let syn zakladatele a ředitele Country Life Michael Jiránek.

Rodina Jiránkova děkuje i touto cestou všem těm, kteří měli Míšu rádi, za veškeré projevy soustrasti a za podporu, které se jí dostalo. □

HANS DIEHL V PRAZE

Jeden z předních amerických pionýrů zdravého životního stylu, výzkumný pracovník v oboru kardiologicko-epidemiologicko-onkologicko-epidemiolog, autor několika bestsellerů (mj. knihy *Dynamický život* – k zakoupení v Country Life), editor časopisu *Lifeline Health*, ředitel Ústavu pro preventivní lékařství a tvůrce úspěšného amerického programu CHIP (*Coronary Health Improvement Program*), Hans Diehl, DrHSc, MPH, přijede do Prahy 3. srpna na krátkou několikadenní návštěvu.

Americké sdělovací prostředky jej hodnotí jako „vědecky fundovaného, dynamického a informovaného lektora a výzkumníka, plně oddaného principům zdravého životního stylu, prevenci a podpoře zdraví, jako řečníka, kterému všichni rozumí a který motivuje a inspiruje posluchače k okamžité akci.“

Prestížní americký lékařský časopis *JAMA (Journal of the American Medical Association)* o programu CHIP, který dr. Diehl v Praze představí, napsal: „Tyto jednoduché principy přijaté širokou veřejností mohou znamenat pro zlepšení zdraví a prodloužení života více než všechny záranky moderní medicíny dohromady“. □

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 Pazeriní
Registrační číslo MK ČR 7115
Podávání novinových zásilek povolila
Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha,
čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995