



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## 10 PRINCIPŮ PRO HUBNUTÍ

*Přestanete-li jíst mezi hlavními jídly, každých 100 kalorií, o které tak denně snížíte svůj příjem, by mohlo znamenat ztrátu až čtyři kilogramy váhy za rok (pokud by se všechny tyto kalorie přeměnily ve vašem těle na tuk).*

Jste-li tedy zvyklí zkonsumovat denně ve formě popojídání/svačinek 500 kalorií a přestanete-li s touto praxí, mohli byste tak zhubnout za rok až 20 kg!?! Ne, zcela takhle to nefunguje. Omezování kalorií je však při hubnutí důležité.

### PRINCIP Č. 1

**JEZTE V PRAVIDELNOU DOBU  
– A MEZI JÍDLY NEPOPOJÍDEJTE!**

### Z OBSAHU:

PROČ STÁLE MLČÍ? .....	4
NEPTEJTE SE LÉKAŘŮ .....	5
BIOLOGICKÉ MATEŘSTVÍ.....	6
NÁVRAT DO RÁJE.....	7
ČISTOTA, PŮL ZDRAVÍ.....	10
PRIMÁRNÍ JAZYK LÁSKY ....	12
APOKALYPSA POSTMANA..	15
ROZHOVOR S E. KOHÁKEM..	16
VOLÁNÍ O POMOC .....	18
RECEPTY: SEITAN.....	20

Potraviny, které konzumujeme mezi hlavními jídly, nepatří obvykle mezi nejuživnější potraviny. Ale i kdyby jimi byly, jedením kdykoliv, ve dne či v noci, vznikají mnohé fyziologické problémy.

Po jídle stoupá hladina krevních tuků (triglyceridů). Výsledkem je, že se zvyšuje



**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**

## **Vyřadte zcela ze svého jídelníčku užívání tmavého masa; Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje omezit i užívání ryb a drůbeže.**

### **Nejnižší riziko infarktu je mezi těmi, kteří nepoužívají ani tmavé maso, ani ryby a drůbež.**

přílnavost krevních destiček, což znamená zvyšování rizika sraženin (ucpání koronární cévy či infarkt). Zaplavování krve triglyceridy se jistě nedá doporučit. Nezáleží na tom, jaký druh potravin jíme, ať s vysokým obsahem tuku či uhlohydrátů, ke stoupání hladiny triglyceridů dochází.

Časté jedení vyvolává vytváření většího množství trávicích žaludečních šťáv. To nemusí být tak špatné, pokud člověk má odpovídající sliznici, která pokrývá výstelku žaludku. Jsou-li však buňky sliznice vyčerpány a přestanou dobře fungovat, kyselina obsažená v žaludeční šťávě dokáže vypálit díru v žaludeční výstelce doslova během několika málo hodin. Výsledkem je žaludeční vřed.

Žaludeční šťávy potřebujeme, ale ne ve velkém množství, s výjimkou toho, když je v žaludku jídlo, které mají zpracovat. V takovém případě pomáhá při neutralizaci kyseliny jídlo.

Mezi jídly se nejčastěji konzumují sladkosti. Ty jsou hlavní příčinou zubního kazu. Po jídle následuje období asi dvou hodin, během nichž dochází k vyplavování minerálů ze zubů (deminalizace), a poté několik dalších hodin, kdy dochází k remineralizaci. Když člověk jí mezi hlavními jídly, období deminalizace se prodlužuje, což samo o sobě napomáhá tvorbě zubního kazu.

Jídlo stimuluje slinivku k produkci inzulínu. Když je inzulín produkován příliš často, může být výsledkem nízká hladina krevního cukru (hypoglykémie). Hypoglykémie může být prvním příznakem cukrovky (která propukne o léta později).

#### **Tipy, jak se vyhnout popojídání**

Jak se vypořádat s touhou dát si něco dobrého na zub? Zde je pár tipů. Zaprvé, dobře se nasnídejte a nebudete mít uprostřed dopoledne chuť na další jídlo. Jezte potraviny s vysokým obsahem vlákniny (které pod vašimi žebry vydrží delší dobu). Budete mít delší dobu pocit nasycení a

chuť na něco dalšího se sníží. Jezte potraviny, které vyžadují dobré rozžvýkání.

Dejte si jablko – raději než jablečnou šťávu nebo džus. Tím snížíte i riziko popojídání. A pijte spoustu vody, zvláště v případě, když cítíte, že na vás přichází touha popojídat. Často se domníváme, že jsme hladoví, a jíme – zatímco ve skutečnosti máme žízeň a tělo potřebuje doplnit zásoby vody.

#### **JEZTE TO NEJLEPŠÍ...**

##### **PRINCIP Č. 2**

**JEZTE V PRVNÍ ŘADĚ ZELENINU, OVOCE, OBILOVINY A OŘECHY (A POUŽÍVEJTE MINIMÁLNĚ SŮL)**

#### **Původní strava**

Podle nejstarších autoritativních historických záznamů se původní strava člověka skládala z ovoce, zeleniny, obilovin, luštěnin a ořechů. Moderní vědecký výzkum ukazuje, že tato původní strava je tou nejlepší stravou i pro dnešního člověka.

#### **Nejlepší pro vaši váhu**

Tyto potraviny přinášejí relativně málo kalorií, protože obsahují značné množství vody a vlákniny a jen málo tuku. Výjimkou jsou ořechy, s jejichž konzumací by se to nemělo příliš přehánět. (Ukázalo se nicméně, že muži, kteří jedí denně ořechy, mají poloviční riziko infarktu oproti těm, kteří je konzumují jen zřídka.) V příkrém kontrastu k původní stravě obsahují živočišné potraviny (jako např. tmavé maso)

velké množství tuku a jsou proto bohaté i na kalorie.

#### **Nejlepší pro vaše zdraví**

Budete-li užívat více ovoce, obilovin a zeleniny, sníží se tak váš příjem tučných potravin. Doporučuje se strava, která obsahuje maximálně 20% kalorií ve formě tuku. Průměrný Čech v současné době konzumuje stravu, v níž z tuku pochází až 40% kalorií.

Americká národní akademie věd doporučuje konzumovat denně pět či více porcí ovoce a zeleniny (to ale neznamená na pětkrát). Jeden druh ovoce by přitom měl obsahovat hodně vitamínu C a jeden druh zeleniny hodně vitamínu A. Současně doporučují denně zkonsumovat šest porcí luštěnin a obilovin. Jedna porce přitom odpovídá kusu ovoce, krajici chleba anebo půl šálku. Tím se snižuje riziko srdečního onemocnění, rakoviny a obezity.

Doporučuje se ne více než jedna čajová lžička soli denně. Tím se sníží riziko vysokého krevního tlaku a mozkové mrtvice. Určité množství soli je ovšem pro zachování dobrých tělesných funkcí potřebné.

Dříve tomu bývalo tak, že ze slánky pocházely dvě třetiny zkonsumované soli. Nyní je to jenom třetina. Většina soli pochází z potravin, které kupujeme. Výrobky z obilovin (chléb, pečivo atp.) jsou jednoznačně největším zdrojem soli v našem jídelníčku, na dalším místě je maso, potom mléčné výrobky. Většina produktů rychlého občerstvení obsahuje velká množství soli.



**MEZI JÍDLY SE NEJČASTĚJI KONZUMUJÍ SLADKOSTI. TY JSOU HLAVNÍ PŘÍČINOU ZUBNÍHO KAZU. PO JÍDLE NÁSLEDUJE OBDOBÍ ASI DVOU HODIN, BĚHEM NICHŽ DOCHÁZÍ K VYPLAVOVÁNÍ MINERÁLŮ ZE ZUBŮ (DEMINERALIZACE), A POTÉ NĚKOLIK DALŠÍCH HODIN, KDY DOCHÁZÍ K REMINERALIZACI. KDYŽ ČLOVĚK JÍ MEZI HLAVNÍMI JÍDLY, OBDOBÍ DEMINERALIZACE SE PRODLUŽUJE, COŽ SAMO O SOBĚ NAPOMÁHÁ TVORBĚ ZUBNÍHO KAZU.**

Ovoce používejte jako základní potravinu, spíše než jako pochutinu vyhrazenou pro zvláštní příležitost. Konzumování ovoce přináší velké výhody. Ovoce obsahuje málo kalorií (s výjimkou oliv a avokáda), málo tuku (s těmi samými výjimkami) a proto i málo saturovaných tuků. Neobsahuje cholesterol. Je sladké. Člověk nemá potřebu přidávat k ovoci cukr nebo sůl. Ovoce obsahuje také hodně vody, takže není třeba doplňovat tekutiny po/při jídlech, které obsahují větší množství ovoce.

Zkuste založit svůj jídelníček na hlavních jídlech, která jsou připravována z obilovin, zeleniny, luštěnin a ovoce.

*VYBÍREJTE PEČLIVĚ, CO JÍTE...*

*PRINCIP Č. 3*

*VYHÝBEJTE SE*

*DRUHOTNÝM POTRAVINÁM*

### **Druhotné potraviny a obezita**

Jak vám může tento princip pomoci udržet si zdraví a mít svou váhu pod kontrolou?

Primární potraviny jsou takové potraviny, které pocházejí ze zahrady nebo ze sadu: ovoce, obiloviny a zelenina, o kterých jsme se zmiňovali ve druhém principu. Tyto potraviny v přirozeném stavu obsahují málo kalorií. Omezení používání druhotných potravin znamená omezování potravin živočišného původu. Většina produktů živočišného původu obsahuje hodně tuku a je proto bohatá na kalorie.

Bylo prokázáno, že lidé mají dvojnásobný až dvaapůlnásobný sklon k obezitě, jsou-li zvyklí na stravu založenou na masě, než jsou-li vegetariáni. Jakákoliv potravina, která přináší velké množství kalorií v malém objemu způsobuje tendenci k přejídání. Maso obvykle obsahuje hodně tuku, a to i v případě, že se jedná o libové maso (a většina viditelného tuku byla odstraněna).

### **Druhotné potraviny a vaše srdce**

Míře, s jakou by mělo být užívání druhotných potravin omezeno, rozumí jenom velmi málo lidí. Účelem omezení není jenom kontrola váhy, ale i prevence onemocnění srdce a řady dalších civilizačních onemocnění.

Nejčastější příčinou zvýšené hladiny krevního cholesterolu je konzumování potravin s vysokým obsahem cholesterolu a saturovaného tuku. Veškerý cholesterol, který konzumujeme, pochází z živočišných produktů. Šedesát osm procent saturovaného tuku pochází z živočišných produktů.

Studie na pacientech s ucpanými koronárními cévami, kteří byli převedeni na stravu s nízkým obsahem tuku (nízkým obsahem saturovaného tuku), ale mohli přijímat stravu až 250 mg cholesterolu (jeden

vaječný žloutek obsahuje asi 210 mg cholesterolu), ukázaly, že cévy těchto pacientů byly po roce ucpaný ještě více než na začátku studie. Na druhé straně strava s pouhými 12 mg cholesterolu (1 šálek netučného mléka obsahuje 5 mg cholesterolu) dokázala zvrátit aterosklerózu: ucpané cévy se začaly zprůchodňovat u 82% pacientů.

Dokonce i při nízké hladině krevního cholesterolu je možné utrpět infarkt vzhledem k oxidovanému cholesterolu, který se nachází ve zkonsumovaných živočišných potravinách. Tyto oxidované produkty jsou pro tělo toxické a mohou poškodit koronární cévy. Naše tělo produkuje čtyřikrát více cholesterolu než přijme průměrný Čech jídlem. Tento cholesterol však nevytváří toxické látky, které se nacházejí v potravinách živočišného původu.

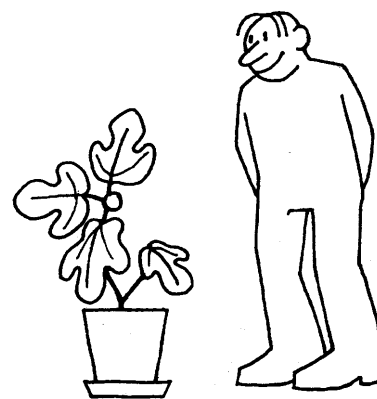
Saturované tuky zvyšují hladinu krevního cholesterolu dvakrát více než cholesterol obsažený ve stravě. Když je však ve stravě velmi málo nebo žádný cholesterol (žádné produkty živočišného původu), saturovaný tuk hladinu krevního cholesterolu nezvyšuje.

Měli byste vědět, jaká je vaše hladina krevního cholesterolu. Měla by být jistě nižší než 5 mmol/L, ideálně pak pod 4,5 mmol/L. Znát hladinu LDL cholesterolu může být dokonce ještě důležitější. Jeho průměrná hladina u nás je asi 3,5 mmol/L, ale měla by být nižší než 3 mmol/L. Pokud je nižší než 2,5 mmol/L, dochází pravděpodobně k reverzi aterosklerózy.

### **Vyhýbejte se druhotným potravinám**

Omezené užívání živočišných potravin řeší otázku saturovaného tuku i dietního cholesterolu. Chcete-li dosáhnout nejlepšího zdraví, doporučuje se omezit spotřebu živočišných produktů na užívání netučného mléka. Vaječné bílky neobsahují cholesterol. Místo vajec užívejte tofu nebo vaječné náhražky, které se vyskytují na trhu. Ryby jsou z masa nejlepší, na dalším místě je drůbež. Kuřata obsahují stále ještě stejné množství cholesterolu jako hovězí maso, i když mají méně tuku a méně saturovaného tuku. I ryby jsou potravinou s vysokým obsahem cholesterolu (40-145 mg/100 g). Ukázalo se, že snižují hladinu krevních tuků (triglyceridů), ale současně zvyšují hladinu krevního cholesterolu.

Nejllepšími oleji jsou řepkový, kukuřičný a olivový olej. Jsou dobré z různých důvodů. Řepkový olej brání vytváření krevních sraženin, kukuřičný olej snižuje hladinu krevního cholesterolu, olivový olej udržuje pružné cévy. I tyto oleje bychom však měli užívat jen v omezeném množství: obsahují velké množství kalorií a nadbytek tuku zvyšuje riziko rakoviny.



*ZMĚNA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ JE PROCES – JE TO CESTA. PLÁNUJTE POSTUPNÉ ZMĚNY. MŮŽETE ZAČÍT TÍM, ŽE BUDETE SNÍDAT BEZ POUŽITÍ MASA NEBO VAJEC.*

### **Naplánujte si postupné změny**

Změna stravovacích návyků je proces – je to cesta. Naplánujte si postupné změny. Můžete začít tím, že budete snídat bez použití masa nebo vajec. To bude asi nejjednodušší výchozí pozice. Pak totéž udělejte se dvěma či třemi obědy týdně – a postupně přidávejte další obědy. Poté snižujte používání masa při večeři, jednou, dvakrát týdně, až se dostanete tam, kam se chcete dostat.

Vyřadte ze svého jídelníčku užívání tmavého masa, dejte přednost rybám a drůbeži. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje omezit i užívání ryb a drůbeže. Nejnižší riziko infarktu je mezi těmi, kteří nepoužívají ani tmavé maso, ani ryby a drůbež.

Postupně zvyšujte konzumaci bezmasých jídel. Vyzkoušejte různé masové náhražky, jako jsou vegetariánské burgery, výrobky z pšeničné bílkoviny a ze sóji. Učte se je sami připravovat s využitím ořechů a obilovin.

Přejděte z plnotučných na nízkotučné a konečně na netučné mléčné výrobky. Můžete se naučit vyrábět si náhražky sýrů z ořechů: uplatní se na špagety či na běžná jídla se sýrem. Můžete se naučit připravovat tofu jako smažená vajíčka (i na mnohý jiný způsob). □

*pokračování příště*

**S využitím materiálů od dr. Johna Scharffenberga, MD, MPH, emeritního profesora výživy na Loma Linda University, poradce Výboru pro výživu Generální konference CASD.**

## **Dietní faktory a riziko rakoviny tlustého střeva**

Vztah mezi spotřebou masa, ryb, tuku, vlákniny a vápníku a rizikem rakoviny tlustého střeva byl zkoumán ve velké studii na 50 535 norských mužích a ženách ve věku 20 až 54 let.

Riziko rakoviny tlustého střeva bylo u žen, které každý měsíc minimálně pětkrát konzumovaly uzeniny jako hlavní jídlo, 3,5krát vyšší než u žen, které uzeniny konzumovaly méně často než jednou za měsíc. S rostoucí frekvencí spotřeby riziko významně stouplalo.

U mužů nebyl vzestup rizika tak výrazný, trend k jeho zvyšování byl však zřetelný.

Eur J Cancer Prev 1996;5:445-54

## **Spotřeba vajec zvyšuje tendenci k oxidaci tuků**

Vzhledem k tomu, že spotřeba vajec přispívá k vysoké hladině krevního cholesterolu, vejce bývají obecně zakazována.

Ve studii vypracované v Izraeli se 17 zdravých dobrovolníků uvolilo konzumovat jako přídavek ke své obvyklé stravě dvě vejce denně. Po třech týdnech vyústila tato spotřeba vajec ve výrazné zvýšení krevního cholesterolu, a to zejména v důsledku zvýšení LDL cholesterolu.

Spotřeba vajec současně výrazně zvýšila náchylnost k peroxidaci plasmu a LDL cholesterolu, a to o 42%, resp. 34%.

Spotřeba vajec tedy vedle účinku na zvýšení hladiny cholesterolu přispívá k ateroskleróze i zvyšováním oxidovatelnosti plasmu a LDL cholesterolu.

Ann Nutr Metab 1996;40: 243-45

## **Spotřeba zeleniny, ovoce, obilovin a střevní polypy**

Studie, která zahrnovala 976 obyvatel Jižní Kalifornie, zjistila, že častá konzumace ovoce, zeleniny a obilovin, byla spojena se snížením rizika výskytu (předrakovinných) polypů v tlustém střevě a v konečníku.

Ukázalo se, že proti polypům chrání zejména zelenina s vysokým obsahem karotenoidů, křížatá zelenina (zelí, květák, brokolice, růžičková kapusta...), ovoce s vysokým obsahem vitamínu C, česnek a sójový sýr (tvaroh) tofu.

Tyto potraviny obsahují antioxidanty, indoly, sulfidy a fytoestrogeny, což jsou všechno látky, které jsou dávány do souvislosti s ochranným účinkem proti rakovině.

Am J Epidemiol 1996;44:1015-25

# **PROČ STÁLE MLČÍ?!**

*Lidé pečující o své zdraví se dnes o vegetariánskou stravu stále více zajímají. Nelze se ostatně divit, rostlinná strava přináší podle moderních vědeckých poznatků ne jeden nesporný užitek.*

Prvního října byl Mezinárodní den vegetariánů. Při této příležitosti přinášíme několik základních faktů vztahujících se k vegetariánské výživě.

### **PRODLOUŽENÍ ŽIVOTA**

Nevegetariáni mají v porovnání s vegetariány o 33% vyšší celkovou úmrtnost (ze všech příčin) a dokonce o 40% vyšší úmrtnost na všechny nemoci vyjma koronární nemoci srdeční.

### **MÉNĚ CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ**

Cholesterol ve stravě (nachází se pouze v živočišných potravinách) je hlavním faktorem vzniku aterosklerózy. Kuřecí či rybí maso není tedy o nic lepší než maso hovězí, obsahuje totiž podobné množství cholesterolu (69, resp. 45-140 mg vs. 70 mg/100 g). Čím je příjem cholesterolu stravou nižší, tím nižší je i riziko srdečního záchvatu. Muži konzumující maso mají (ve 45 letech) čtyřikrát vyšší riziko koronárního srdečního onemocnění než muži vegetariáni.

Cukrovka se objevuje na úmrtním listě nevegetariánů 3,8krát častěji než u vegetariánů. Riziko vzniku cukrovky zvyšuje buď nedostatek zeleniny a ovoce nebo přítomnost masa ve stravě.

Moderní léčbou cukrovky je strava s vysokým obsahem komplexních sacharidů. Komplexní sacharidy udržují hladinu krevního cukru pod kontrolou a současně snižují riziko srdečního onemocnění. Předseda Indické diabetické společnosti této otázce velmi dobře rozumí, když doporučuje, aby se diabetici vyhýbali hovězímu masu a vejším. V řadě zemí Východní Evropy (i u nás) panuje – vzhledem k dlouholetému nedostatečnému toku vědeckých informací – stále ještě nedostatečné pochopení této problematiky.

Riziko rakoviny se při vysokém příjmu ovoce a zeleniny snižuje na polovinu. Rostlinné potraviny obsahují dvacet hlavních skupin chemických látek, které pomáhají v prevenci rakoviny, jako je např. betakaroten, lykopen atd. Lidé starší 65 let, kteří hojně konzumují potraviny s vysokým obsahem vitamínů A a C, mají celkovou úmrtnost pouze třicetiprocentní oproti těm, kteří jich konzumují málo.

Maso obsahuje celou řadu rizikových

faktorů vzniku rakoviny: nulový obsah vlákniny, velké množství a nevhodný typ tuku, nedostatek betakarotenu, přítomnost virů, obsah chemikálií, jako jsou např. dusičnany, atd.

Rakovina prostaty je u častých konzumentů masa, mléka, vajec a sýrů 3,6krát častější. Nevegetariáni mají o 41% vyšší riziko úmrtí na rakovinu prostaty a o 66% vyšší riziko úmrtí na rakovinu vaječniku. Riziko se zvyšuje se stoupajícím množstvím živočišného tuku ve stravě.

### **MÉNĚ OBEZITY**

Riziko obezity, která zvyšuje riziko jak rakoviny, tak srdečního onemocnění, je u nevegetariánů dva- až dvaapůlkrát vyšší než u vegetariánů.

### **MÉNĚ INFEKČNÍCH NEMOCÍ**

Miliony lidí každý rok onemocní na celém světě infekcemi, které jsou důsledkem používání živočišných potravin. Baktérie salmonely kontaminuje 60-100% drůbežního masa. Trichinelou se ročně nakazí na celém světě asi milion lidí.

Odborníci Světové zdravotnické organizace (WHO) uvádějí, že není uskutečnitelné produkovat maso, které by nebylo potenciálním zdrojem těchto problémů. Čerstvé rybí a hovězí maso i další živočišné potraviny se rychle kazí. Procento zkažených potravin je vysoké a nemoci se šíří, a to zvláště v těch zemích, kde se nedostává chladicí techniky na uchování čerstvého masa. I když pálivá koření mohou chuť zkaženého masa překrýt, škodlivé bakterie se tím nezahubí. Obiloviny a luštěniny lze naproti tomu skladovat a převážet s daleko nižšími riziky.

Vedle tabáku a alkoholu je maso nejčastější příčinou nemocí a invalidity v průmyslově rozvinutých zemích.

### **SNÁŽE LZE VYHOVĚT ZDRAVOTNÍM DOPORUČENÍM**

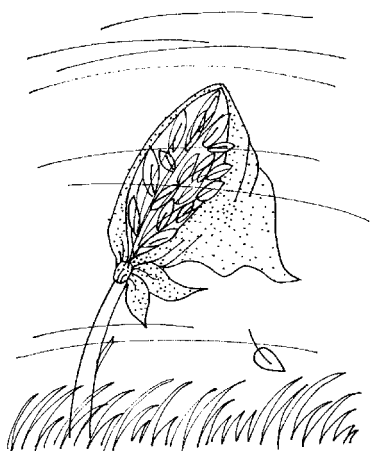
S vegetariánskou stravou lze mnohem snáze vyhovět moderním zdravotním doporučením – obsahuje málo cholesterolu, hojnost ovoce, celozrnných obilovin a zeleniny, mnoho vlákniny a komplexních sacharidů i množství antioxidantů, jako jsou vitamíny A, E a C.

### **LEPŠÍ TĚLESNÁ VÝKONNOST**

Strava s vysokým obsahem sacharidů napomáhá lepšímu uskladňování glykogenů, což při porovnání se stravou založenou na vysokém obsahu bílkovin z masa ústí při tělesném zatížení ve dvou- až trojnásobně vyšší vytrvalost.

### **EKONOMICKY VÝHODNĚJŠÍ**

Ze studií, provedených v USA, Mauritii, v Indii či v Litvě, vyplývá, že vegetariánská strava, kterou je možno si za určitý obnos zakoupit, je mnohem výživnější než strava založená na mase zakoupená za stejnou částku.



**DNES JIŽ NENÍ POCHYB O TOM, ŽE VEGETARIÁNSKÁ STRAVA DALEKO PŘEDSTIHUJE STRAVU POSTAVENOU NA MASE – A TO VE VŠECH ASPEKTECH. ZŮSTÁVÁ JEN JEDINÁ OTÁZKA: PROČ SE JIŽ DÁVNO NEDOPORUČUJE KAŽDÉMU Z NÁS?**

A dále: Celkové náklady resortu zdravotnictví jako přímý důsledek konzumace masa jsou obrovské, například v USA byly (v roce 1992) vyčísleny na 26-61 miliard dolarů.

#### **LEPŠÍ PRO ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ**

Výbor pro zdraví a životní prostředí Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučuje přechod od živočišných zdrojů na rostlinné zdroje, s důrazem na obiloviny a luštěniny.

Na jednom hektaru půdy lze vypěstovat 2 000 000 kalorií v podobě pšenice, když jsou však rostliny zkrmeny zvířaty, jejichž maso pak následně konzumuje člověk, je výnos jenom 500 000 kalorií (tedy asi čtvrtinový). Polovička úrody obilí se užívá (v USA) pro zvířata.

K vyprodukování 1 kg hovězí bílkoviny je třeba 16 kg rostlinných bílkovin. Při produkci jednoho kilogramu hovězí bílkoviny se spotřebuje 15krát více vody než při produkci jednoho kilogramu pšeničné bílkoviny.

Deštné pralesy v Jižní Americe jsou káceny a využívány pro pěstování píce či měněny na pastviny hovězího dobytka. Od nadměrného spásání dochází k erozi úrodné půdy. Dusičnany užívané při pěstování píce kontaminují zásobárny spodní vody.

Dnes již není pochyb o tom, že vegetariánská strava daleko předstihuje stravu postavenou na mase – a to ve všech aspektech. Zůstává jediná otázka: Proč vlády, organizace i jednotlivci tak dlouho váhají, proč se již dávno nedoporučuje vegetariánská strava každému z nás? □

**Dr. John Scharffenberg**

## **NEPTEJTE SE LÉKAŘŮ...**

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

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

**Před nedávnem se přehnal v médiích zpráva o zvýšeném obsahu těžkých kovů v sójovém masu. Není sójové maso nebezpečná potravina?**

Určitě méně nebezpečná než maso zvířat. I přes aféry s intoxikací těžkými kovy, i přes všechny možné další aféry. Těžké kovy se dostaly do sójového masa z poškozeného výrobního zařízení při zpracování sóji na „maso“. Tyto nehody se stávají i při výrobě a zpracování živočišných potravin. Jenže sójové maso neobsahuje cholesterol, nasycené mastné kyseliny, bakterie, viry, rezidua antibiotik, pesticidů a rakovinné buňky. To všechno se nachází v masu hovězím, vepřovém, králíčím, rybím, skopovém, drůbežím...

**Sójové maso jsem jednou vyzkoušela a rodina ho odmítla jíst. Něco jsem udělala špatně, nebo měli pravdu?**

Chuť připraveného sójového masa závisí jednoznačně na přípravě. Je důležité, aby všechny příchutě, které chcete do sójového masa „dostat“, byly už ve vařící vodě, ve které maso necháte před tepelnou úpravou nabobtnat. Maso namočíme předem asi na 20 minut.

**Je vaření v páře opravdu tak zdravé?**

Je. Do potravy se dostane nejméně tuhu ze všech tepelných úprav. Vitamíny a minerály se nevyplaví do vody a zelenina si zachová svoji barvu a chuť. Pokud nemáte pamý hrnc, zkuste si uvařit zeleninu na napařovacím sítku jako knedlíky v páře a přesvědčte se!

**Jsem výkonnostní sportovec. Proč mám jíst těstoviny, vložky, kukuřici a podobné věci?**

Protože jsou pro tělo vyváženým zdrojem energie. Glukóza se – na rozdíl od sladkostí – postupně vstřebává do krve a

hladina glukózy v krvi se udržuje bez zbytečných výkyvů. Kromě toho tyto potraviny obsahují i mnoho vitamínů skupiny B a dalších látek (chrom, vláknina, zinek apod.), které jsou potřebné pro energetický metabolismus. A ještě něco – těchto potravin se dá sníst mnoho a jejich trávení neomezuje trénink – jsou lehce stravitelné.

**Všiml jsem si, že po párcích mně bolívá hlava. Mohou párky nějak bolest hlavy vyvolávat?**

Mohou. Párky – i jiné uzeniny – obsahují dusičnanové a dusitanové soli, které jsou velmi častým „spouštěčem“ migrenových bolestí, trvajících i několik hodin. Otestujte si, jestli nejde o reakci na tyto potravinové aditiva: vylučte potraviny obsahující dusitany a dusičnany na měsíc a pozorujte, zda se bolesti nebudou vyskytovat řidčeji. Možná se úplně ztratí.

**Týdně sním dva pytlíky ovesných vloček, ale dozvěděla jsem se, že odvápnují kosti.**

Není to pravda. Fytát v syrových obilninách sice zhoršuje absorpci vápníku, ale nepoškozuje kostní metabolismus. Navíc, ovesné vločky už nejsou v syrovém stavu, protože byly během lisování spařené a fytát částečně rozložený. Kostem mnohem víc škodí sůl. Nedávná studie ze Spojených států ukázala, že přesolování v míře, jaké jsme i u nás svědky (asi 15 až 20 g soli denně!), odvápnuje kosti mnohem více než jiné rizikové stravovací faktory (cukr, fytát, černá káva, fosfor apod.)

**Nejsou fytáty v obilnách, luštěninách, ořechách a semenech toxické?**

Ne. Fytáty jsou zásobní formou fosforu, která se v rostlinném těle váže na vlákninu. Jediným nepříznivým vlivem fytátů v těle člověka je, že částečně vážou železo, zinek a vápník a zhoršují jejich vstřebávání.

Způsob úpravy potravin však výrazně snižuje obsah fytátů a jejich negativní účinek na dostupnost důležitých látek. Například namáčení luštěnin, kynutí těsta, klíčení obilnin, luštěnin, obilnatých semen, pražení ořechů – to všechno způsobuje enzymatický rozklad fytátů v potravinách, které je obsahují a dostupnost železa, zinku a vápníku se zlepší. □

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

**výživná poradna**

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Maso, heterocyklické aminy a rakovina prsu

Předchozí studie ukázaly, že s rakovinou prsou souvisí spotřeba tmavého masa a satureovaných tuků. Studie, která zahrnovala 352 pacientek s rakovinou prsu a 382 kontrolních subjektů v šesti nemocnicích v urugayském Montevideu, zkoumala spotřebu jednotlivých potravin a způsoby vaření.

Zvýšené riziko rakoviny prsu bylo spojeno se zvýšeným příjmem tmavého masa, hovězího, smaženého masa a příjmem heterocyklických aminů (chemikálie, které se vytvářejí během procesu vaření). Největší stoupanutí rizika bylo zaznamenáno u přípravy masa smažením, pečení masa na rožni zvyšovalo riziko méně.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev  
1997;6:573-81

### Riziko non-Hodgkinova lymfomu u starších žen

Výskyt non-Hodgkinova lymfomu se za poslední dvě desetiletí zvýšil asi o 75%. Studie na 35 000 ženách ve věku 55 až 69 let žijících v Iowě ukázala, že se stoupající spotřebou živočišných tuků, satureovaných tuků a mononesatureovaných tuků riziko stoupalo.

Riziko rovněž zvyšovala vyšší spotřeba živočišných bílkovin, zejména tmavého masa a zvláště hamburgerů. Riziko snižoval zvýšený příjem ovoce.

JAMA 1996;275:1315-21

### Se zeleninou a ovocem k prevenci rakoviny střeva

Uruguay má velmi vysoký výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Studie zjistila, že čím vyšší celková spotřeba zeleniny, čím vyšší celková spotřeba ovoce i čím vyšší kombinovaná spotřeba zeleniny a ovoce souvisely, tímž nižší bylo riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku. Závislost byla velmi těsná. Velmi silný ochranný účinek se prokázal u hlávkového salátu, jablek a zvláště banánů.

Nutr Cancer 1996;25:297-304

## BIOLOGICKÉ MATEŘSTVÍ

Freud řekl, a naše společnost se horlivě snaží tomu věřit, že základní potřebou dítěte je potrava. Tato biologická potřeba je přivádí k tomu, že v mateřském prsu nalézá prostředek k ukojení zaživacích nároků a k uspokojení. Pouto s matkou se tedy tká v důsledku hladu a nezralosti novorozeněte, v klimatu emocionální závislosti. Jinými slovy, Freud tvrdil, že dítě se vyvíjí od žaludku k lásce.

Tyto představy pronikly mentalitu naší kultury tak dokonale, že když mateřský prs nahradila láhev, neviděli jsme v tom žádný problém. Pokud je první a nejpřednější potřebou dítěte strava, pokud absence stravy vyvolává v dítěti úzkost, ať už tato strava přichází z prsu nebo z láhve, ať už je podávána v náručí matky anebo v osamění kolébky, jakou to může hrát roli?

Boubelatý potomek, nacpávaný (kravským) mlékem a pevnou stravou již dva týdny po porodu, se brzy stal symbolem milovaného a šťastného dítěte... Matka se mohla jít věnovat jiným věcem – a její svědomí bylo zcela klidné.

V roce 1958 však perem Johna Bowlbyho, anglického psychoanalytika, a Harry Harlowa, amerického etologa, zazněla této teorii hrana.

### DOSTATEK POZORNOSTI SPÍŠE NEŽ DOSTATEK STRAVY

Tito muži podnikli výzkum o povaze pouta mezi matkou a dítětem a ukázali, jako to již předtím udělal René Spitz, že i za přítomnosti potravy nedostatek citové mateřské pozornosti dítě zabíjí. Tito muži dospěli k závěru, že ještě před orálním uspokojením (úst) a před sexuálními podněty spočívajícími na potřebě potravy, stojí pouto přilnutí.<sup>2</sup> Harry Harlow při studiu chování zvířat, zvláště opice rhesus, ukázal, že citové pouto, které vznikne mezi maličkým a jeho matkou, není nutně vázáno na stravu, ale pochází z hlubších tendencí. U nově narozeného předchází potřeba kontaktu a hledání blízkosti před hladem a potřebou potravy. Tyto studie potvrzují to, co každá žena zažívající svoji biologickou ženskost vždycky věděla: dítě se vyvíjí od lásky k žaludku.

Vědomí přilnutí stanoví pouto mezi dítětem a jeho matkou a ukazuje, že toto není výsledkem výživové nebo sexuální závislosti, ani výsledkem něčeho naučeného, ale odrazem základní potřeby dítěte od samého jeho narození. Stejně tak jako má dítě hlad, žízeň, nebo potřebu spánku, má i potřebu vytvořit si pouto, navázat kontakt, a to od svého prvního nadechnutí. – Není to pozoruhodné, že novorozeně je plně probuzené a čilé od prvních vteřin svého života, že může sledovat svoji mat-

**„Budete sát  
nošení v náručí,  
hýčkání na kolenou.“**

**Izajáš 66,12**



STEJNĚ TAK JAKO MÁ DÍTĚ HLAD, ŽÍZEŇ, NEBO POTŘEBU SPÁNKU, MÁ I POTŘEBU VYTVOŘIT SI POUTO, NAVÁZAT KONTAKT, A TO OD SVÉHO PRVNÍHO NADECHNUTÍ. DÍTĚ SE VYVÍJÍ OD LÁSKY K ŽALUDKU, NE NAOPAK.

ku v úhlu širším než 180 stupňů (tedy přesněji v případě, že jeho oči nebyly oslepeny dusičnanem stříbrným)? Není to úžasné, že od šestého dne svého života může přesně rozeznat vůni mléka své matky na tampónu uprostřed řady tampónů namočených do mléka jiných žen?<sup>3</sup>

### „NORMÁLNÍ“ OPIČÍ MATKA

Tato potřeba kontaktu je tak silná, že studie na opicích rhesus ukázaly, že malá opička dokáže okouzlit a získat si i nevhodnou matku. Podobně samička kočkodana, které není dopřáno kontaktu se skupinou, nevykazuje, když dospěje, žádnou přitažlivost pro samce. Když je uměle oplodněna a narodí se jí opička, zdá se, že nemá žádné mateřské instinkty, naopak, své dítě odstrkuje, špatně s ním zachází (a je schopná někdy zajít dokonce tak daleko, že je zabije). Opičí miminko se však pevně zachytí chlupů své matky a nenechá se odradit vůbec ničím, vrací se a chytá se na zádech i na bříše... Nepřátelský postoj matky se poté mírní a po překonání kritických čtyř měsíců je vítězství úplné; malá opička „vyléčila“ svoji matku z jejího „duševního onemocnění“. Od té chvíle i v příštích mateřstvích se bude chovat jako normální matka.

### MIMINKO JAKO PŘÍRODNÍ LÉČEBNÝ PROSTŘEDEK

Maminky, které kojí své první miminko, se mi často svěřují, že jejich malé stále pláče, že neusne jinde než u prsu či v jejich náručí, že se budí pětkrát, šestkrát, sedmkrát či osmkrát za noc a chce pít... Zneklidněně se ptají, co se děje... „Má hlad.“ Ach! Není tomu tak, maminky, potřebuje vás. Ochočuje si vás, nutí vás vytvořit si k němu pouto, abyste se mu otevřely, abyste je přijaly. Cítí, že jste daleko, že se necítíte ve své kůži, že jste nesvé v té roli, které jste se nikdy nenaučily.

Pokouší se vás uzdravit z vaší kulturou podmíněné ženskosti, vyhladit její stinné stránky a zacelit jizvy, pokouší se dát ve vás vykvést vaši skutečné tváří, vaši biologické ženskosti, vyrvat z vašeho srdce ty doteky kůže na kůži, pohlazení, pošimrání, konejšení a kolébání, tu tisíce a jednu něžnost, které nezbytně potřebuje ke svému životu. Jeho předčasný úsměv, který je jeho prostředkem k navázání kontaktu s vámi, ještě neprolomil tabu vašeho srdce. A tak pláče, a nutí vás tak, abyste se k němu obracely a kojily ho, tak se na vás věší s urputností, kterou dává touha žít.

Ty stejné maminky, když mají druhé nebo třetí miminko, se na mne obracejí neklidně s jinou otázkou. „Nevím, co si mám myslet o tomhle miminku, je tak klidné, zdá se, že přikládá k prsu chce, jenom když má hlad, spí tak dobře a dokáže si hrát v klidu dlouhou dobu. Co se děje?“ Děje se to, že vaše první dítě vás vyléčilo. Nyní jste matkou, se vši spontán-

## NÁVRAT DO PODMÍNEK RÁJE

*V bohatých západních státech se staly živočišné produkty základem jídelníčku většiny lidí – kteří v důsledku této nešťastné praxe trpí řadou nemocí způsobených nadbytečným užíváním těchto potravin přinášejících nadbytek tuků, bílkovin a kalorií a nepřínášejících prakticky žádné uhlohydráty, vlákninu ani vitamín C.*

Z pohledu anatomie a fyziologie je člověk v první řadě býložravcem (konzumentem rostlin), nikoliv masožravcem (konzumentem masa).<sup>1-5</sup>

Většina našich zubů je plochých – jsou určeny k rozmělnování zrnin a zeleniny, nejsou určeny k trhání syrového masa. Špičáky, které někteří lidé uvádějí na ospravedlnění konzumace masa, se nedají v žádném případě porovnat se zuby skutečných masožravců.

Naše ruce jsou stvořeny ke sbírání, k chápání se něčeho, nikoliv k trhání masa.

Naše sliny obsahují alfa-amylázu, a jediným účelem tohoto enzymu je trávení komplexních uhlohydrátů nalézajících se v rostlinných potravinách. Ve slinách masožravců se alfa-amyláza nenachází.

Naše střeva se blíží svoji délkou délce střev ostatních býložravců; smyslem je, aby v nich potrava mohla setrvat dostatečně dlouho na to, aby se mohly strávit živiny, které se nalézají v rostlinách. Masožravci mají krátký zažívací trakt, který je určen k tomu, aby rychle strávil maso a vyloučil zbytky.

Masožravci mají rovněž schopnost vyloučit velká množství cholesterolu, která se nalézají v jejich stravě. Naše játra dokáží vytvořit a vyloučit jen omezené množství cholesterolu, což znamená, že případný nadbytek se ukládá v našich tkáních.

Zajímavé je rovněž zjištění, že masožravci vodu chlemtají a ochlazují se dýcháním. My, jako býložravci, vodu srkáme a svá těla chladíme pocením.

Pokoušíme-li se žít na nesprávném druhu paliva, zatěžuje to náš organismus za hranice možnosti udržení zdraví. Vrátime-li se k potravě, která nám byla k jídlu určena, vytvoříme tak podmínky pro vyléčení a návrat zdraví.

**Z knihy dr. Johna A. McDougalla „The McDougall Plan“.**

ností a radostí, a vaše miminko nezakouší v kontaktu s vámi žádnou úzkost, žádný pocit samoty. Naučily jste se odpovídat na jeho první potřebu, bez jejíhož uspokojení nedokáže žít, a cítí se v bezpečí, v klidu, šťastně.

Kojení, viděno z perspektivy intimní, biologické i genetické nezbytnosti, pro to, aby dítě mohlo přilnout, otevřít se druhému, zůstává jediným specificky lidským prostředkem mateřství. Navíc se představuje v první řadě jako prostředek mateřství a teprve a pouze potom jako prostředek výživy. Kojení poskytuje dítěti vizuální kontakt tváří v tvář, v něm nalézá jistotu, že je milováno; dává mu tělesný kontakt zprostředkovaný teplem, kulatostí a měkostí; dává mu soustředěnou pozornost, úplnou a plnou, která mu umožňuje potvrdit si svou osobnost.<sup>4</sup>

### ZDRAVÁ TOUHA PO NEZÁVISLOSTI

Každá matka, která kojila své dítě, to potvrdí s hlubokým překvapením: po ta-

kové závislosti, takovém přilnutí, projeví dítě zřetelně svoji touhu po nezávislosti, šťastném odpoutání, v klidu a důvěře. Je v něm obtisknuta nezlomná jistota lásky. Nebojí se vnějšího světa.

Malé dítě, které se může takto připoutat ke své matce a přes ni i k realitě světa, pozná později skutečné připoutání i v dospělém životě. Tím, že mu matka dovolí zcela nezištně, aby se k ní připoutalo, připravuje je nejlépe na to, aby přerušilo pouto se světem svého dětství, aby mělo sílu se odpoutat.<sup>5</sup>

Je tedy třeba ještě jednou zopakovat: Kojení není pouze způsobem podávání výživy, je projevem lásky, která odpovídá na hlavní potřebu dítěte – přilnutí a připoutání. □

**Z knihy kanadské autorky Daniele Starenkyj „Les cinq dimensions de la sexualité féminine“. Vydalo nakladatelství Orion.**

# LUŠTĚNINY, DAR PŘÍRODY

*Luštěniny byly od pradávna nepostradatelnou součástí denního jídla. Dnes, kdy je možno snadno vyprodukovat mnoho jiných potravin, se jich používá dost málo, což je škoda, protože jsou zdravé, levné a mohou být připraveny velmi chutným způsobem. Mnohé z nich mají dokonce i léčebné účinky.*

Na druhé straně je ovšem pravda, že mnozí lidé mají s jejich trávením těžkosti. Naštěstí však během tisíciletí jejich užívání lidé vymysleli způsoby, jak různými modifikacemi jejich přípravy těmto těžkostem předejít.

## PRADÁVNÁ SUROVINA

Podle archeologických nálezů je možno soudit, že luštěniny jsou odvěkou potravinou člověka. Zbytky čočky byly nalezeny v egyptských pyramidách z doby před 4 000 lety. V Mexiku byly nalezeny fazole staré několik tisíc let. Jejich každodenní užívání se dodnes udrželo na většině míst světa a lidé si zde mohou své tradiční venkovské jídlo bez nich představit jenom stěží.

V Mexiku jsou oblíbené ledvinové fazole různých druhů, v Číně a Japonsku užívají nejvíce různé sójové produkty, zatímco na Kubě dávají přednost černým fazolím. Na Středním východě používají takzvaný hummus, což je druh hrachu, zvaný cizma, připravovaný dohromady se sezamovými semeny nebo se sezamovým máslem tahini.

Na našem venkově byl oblíbený hrách s kroupami a dozvídáme-li se z jedné lidové písně, že „...ten my máme každý den...“, znamená to, mimo jiné, že s takovýmto jídlem bylo zřejmě možné docela dobře vystačit i při životě s intenzivní fyzickou činností, jaký většinou dříve lidé na venkově vedli.

## KOMBINACE S OBILOVINAMI

Luštěniny se málokdy užívají jako samostatné jídlo. Lidé v různých světadílech nezávisle na sobě přirozeně vycítili, že lepší je jíst je s spolu s rýží, chlebem, tortilami (mexické placky) nebo jinak připravovanými obilovinami.

Tato praxe, ke které lidé došli citem a zkušenostmi, má své opodstatnění i z pohledu moderní dietologie.

Pro každou konkrétní kombinaci luštěniny a obiloviny existuje jistý poměr, kte-

rý je optimální. Experimentálně bylo například zjištěno, že rýže a černé fazole, což je oblíbené jídlo na Kubě a v Latinské Americe, je nejlepší jíst v poměru čtyř dílů rýže k jednomu dílu černých fazolí. Pro hrách s kukuřičným chlebem, tradiční jídlo jižních oblastí USA, je však lepší poměr 1:1. Obecně je však možno říci, že obilovin by mělo být více než luštěnin a jako nejvýhodnější poměr se jeví dva díly obilovin k jednomu dílu luštěnin.

Tato doporučení docela souhlasí s praxí lidí v různých částech světa. Například v Indii nebo v Číně je podávané množství rýže větší, než množství *dhálu* nebo sójových bobů, které jsou spolu s rýží podávány. V Indii se používá *dhál* a nebo vařené fazole obvykle v tekutém stavu na způsob polévky a podávají se v malé nádobce jako zvláštní chod. V čínském jídle, používali se sójový sýr nebo tofu k zelenině, podává se také v malém množství.

Pro většinu lidí je optimální příjem asi 30-75 gramů luštěnin denně (vážené v suché formě). Takové množství představuje větší či menší hrnek vařeného jídla – podle toho, kolik vody jsme při vaření použili. Většinou se luštěniny užívají ve dvou oddělených jídlech během dne a podávají se vždy alespoň s dvojnásobným množstvím chleba, rýže nebo jiných obilovin.

**Ze všech způsobů  
nejlépe zlepšíme  
stravitelnost luštěnin  
tak, že je před  
vařením nakličíme.**

**Složité sacharidy se  
rozštěpí na jednodušší,  
nepůsobící problémy.**

Luštěniny mají nejenom vysoký obsah bílkovin, ale také sacharidů. Luštěniny jsou bohatým zdrojem draslíku, vápníku, železa a některých vitamínů B skupiny. Nakličené luštěniny jsou skvělým zdrojem vitamínu C a enzymů.

Bílkoviny luštěnin pomáhají regulovat hladinu cukru, vody a další prvky lidského metabolismu. Pomáhají rovněž udržovat optimální sexuální aktivitu, růst a vývoj těla včetně mozku.

Luštěniny mají zpravidla vysušující a močopudné vlastnosti. Kromě sójových bobů nejsou proto ideální potravinou pro lidi příliš vyhublé nebo vysušené. V krajích, kde lidé používají luštěniny ve větším množství, je běžnou praxí doplňovat je určitým množstvím tuku. Například Mexi-



**LUŠTĚNINY SE MÁLOKDY UŽÍVAJÍ JAKO SAMOSTATNÉ JÍDLO. LIDÉ V RŮZ-  
NÝCH SVĚTADÍLECH NEZÁVISLE NA SOBĚ PŘIROZENĚ VYCÍTILI, ŽE LEPŠÍ  
JE JÍST JE S SPOLU S RÝŽÍ, CHLEBEM, TORTILAMI (MEXICKÉ PLACKY) NE-  
BO JINAK PŘIPRAVOVANÝMI OBILOVINAMI. TATO PRAXE, KE KTERÉ LIDÉ  
DOŠLI CITEM A ZKUŠENOSTMI, MÁ SVÉ NAPROSTÉ OPODSTATNĚNÍ I Z PO-  
HLEDU POZNATKŮ MODERNÍ DIETOLOGIE.**

## PROSPĚŠNÉ ÚČINKY PRO ORGANISMUS

Luštěniny jsou nejen vhodným doplňkem ke chlebu nebo rýži, což jsou základní potraviny větší části lidstva, ale jsou i vysloveně zdraví prospěšné, zvláště, porovnáme-li je s masem.

čané mají ve zvyku smažit své fazole v oleji (anebo na sádle). Na Středním Východě připravují své každodenní jídlo humus z cizrny a většího množství sezamového másla tahini. O něco mírnější kompenzace vysušujícího účinku luštěnin je možné dosáhnout též přidáním mořských řas a soli.



## VOLBA DRUHU LUŠTĚNIN

Každý druh luštěniny působí na organismus jinak. Podle čínské klasické medicíny působí luštěniny různé barvy na různé okruhy orgánů. Například červené luštěniny, jako fazole azuki, červená čočka a fazole červená ledvina, ovlivňují srdce a tenké střevo. Žluté luštěniny, jako je žlutý hrách, římský hrách (cizrna) a sójové boby, působí na slinivku břišní a žaludek. Bílé luštěniny, jako bílé fazole, fazole lima, mořské fazole nebo velké severní fazole, mají vliv na plíce a tlusté střevo. Tmavé, hnědé a černé luštěniny, jako jsou hnědé fazole, černé fazole, černé sójové boby a hnědá čočka, působí na ledviny a močový měchýř. Zelené luštěniny, jako jsou fazole mungo, zelený hrách a čerstvé zelené fazole, ovlivňují játra a žlučník.

Je vidět, že každý druh má svůj specifický účinek. Proto je dobré je u zdravého člověka co nejvíce střídat. Avšak při jakékoli nerovnováze v organismu je možno upřednostňovat takové, které mohou svým působením podpořit návrat do zdravé rovnováhy.

### ZLEPŠENÍ

#### STRAVITELNOSTI LUŠTĚNIN

Asi jediným nedostatkem luštěnin je, že způsobují lidem, kteří nejsou na jejich častější konzumaci zvyklí, nepříjemné nadýmání. Důvodem jsou látky, které jsou v obalech zm luštěnin přirozeně obsaženy. Těmto potížím je možné se z větší části vyhnout volbou vhodného druhu luštěniny a jeho správnou přípravou.

Leptšímu trávení může napomoci konzumace luštěnin jako samostatného chodu před obilovinami – jako první chod jídla, například ve formě polévky nebo kaše, nejlépe společně se zeleninou. Obiloviny, opět nejlépe společně se zeleninou, pak následují až potom.

Jisté však je, že trávicí ústrojí si může na tuto potravinu dostatečně navyknout a potom si s ní dokáže poradit zcela bez problémů. A tak ti, kteří nejsou na luštěniny zvyklí, by je měli jíst zpočátku jen v malém množství.

Existuje také několik způsobů, jak toto plynotvorné působení luštěnin snížit a nebo i zcela odstranit. Například použití vhodných bylin a koření při jejich přípravě. Tyto přísady, používané v lidové tradici, nemají význam čistě jenom chuťový, ale hrajou důležitou roli v podpoře trávení. Proti nadýmání pomáhá například fenykl nebo římský kmín. V Indii, kde užívají luštěniny denně, mají v oblibě kombinaci zázvor, římský kmín a koriandr. Naše lidová tradice používá při vaření fazolí saturejku, pro přípravu čočky bazalku.

Důležité je také, jaký druh luštěniny použijeme. Sójové boby nebo ledvinovité

## KLÍČENÍ SEMEN

Druh semena	Namáčení (hod.)	Množství semen (na 1 sklenku)	Délka klíčků (v cm)	Sklizeň (za dnů)
adzuki	12	1/2 hrnku	1-2,5	3-5
vojtěška	4-6	1 1/2-2 pl.	2,5-4	4-6
mandle	12	1/2 hrnku	0	nabobtná
zelí	4-6	1/6 hrnku	2,5	4-5
cizrna	12	1/2 hrnku	1,2	2-3
jetel	4-6	1 1/2 pl.	2,5-4	4-5
kukuřice	12	1/2 hrnku	1,5	2-3
hrášek	12	1/2 hrnku	1,5	2-3
čočka	12	1/2 hrnku	0,7-1,2	3-5
proso	8	1/2 hrnku	0,7	2-3
zelená soja	12	1/4 hrnku	1-4	ve tmě 3-6
hořčice	4-6	1/8 hrnku	2,5	4-5
oves	12	1/2 hrnku	0,7-1,2	2-3
dýně	8	1/2 hrnku	0	nabobtná
ředkvička	4-6	1/8 hrnku	2,5	4-5
žito	12	1/2 hrnku	0,7-1,2	2-3
sezam	4-6	1/2 hrnku	0	klíč. 1-2
slunečnice	8	1 hrnek	0-1,2	1-3
žitovec (tritical)	12	1/2 hrnku	0,7-1,2	2-3
řeřicha	4-6	4 pol. lžíce	1,2	4-5
pšenice	12	1/2 hrnku	0,7-1,2	2-3

### POSTUP PŘI KLÍČENÍ

Namáčení: Do zavařovací sklenice o obsahu 1 litr vložíme semena a vodu, překryjeme gázou či sítkou. Zajistíme gumičkou či zavážeme a necháme přes noc v chladu či lednici.

Druhý den vodu slijeme a postupujeme následujícím způsobem: Na misku či talířek položíme výše uvedeným způsobem zajištěnou sklenici dnem vzhůru. Není nutné starat se o to, aby dovnitř mohl vzduch.

Obsah sklenice je nutno proplachovat 2-3krát denně, v létě i 5krát.

**Kateřina Kukosová**

fazole jsou hůře stravitelné a jejich vaření je opravdovým uměním. Naproti tomu dobře stravitelná je čočka a fazole azuki.

Ze všech způsobů nejdokonaleji však zlepšíme stravitelnost luštěnin tak, že je před vařením naklíčíme. Složitě sacharidy se v procesu klíčení rozštěpí na jednodušší, které nepůsobí problémy. Bílkoviny se částečně rozštěpí na aminokyseliny. V průběhu klíčení vznikají cenné enzymy a vitamíny.

Nejlépe klíčí čočka, fazole mungo a fazole adzuki. Právě tyto druhy luštěnin jsou poměrně dobře stravitelné i nenaklíčené, a tak, když je ještě navíc naklíčíme, získáme tak opravdu lehce stravitelný pokrm.

Klíčení nám dá přeci jenom nějakou práci, a tak se vyplatí, připravit si jich rovnou více do zásoby a uchovat je v lednič-

ce, kde nám vydrží spolehlivě několik dnů. Pokud bychom si je chtěli uchovat na delší dobu, je možné je bezprostředně po uvaření naplnit do běžné zavařovací sklenice, tedy sterilizovat je podobně, jako džemy, ovoce nebo zeleninu. Tímto způsobem můžeme získat jakýsi polotovar, z něhož pak můžeme připravit rychle například různé polévky, nebo pomazánky.

Naučíme-li se luštěniny správně připravovat, budeme za to odměněni zdravým, chutným, vydatným a lehce stravitelným jídlem.

Říká se, že v životě jsou ty skutečně potřebné věci buď úplně zdarma, anebo „za babku“. Pokud se týká stravy, tak luštěniny tuto lidovou moudrost jen potvrzují. □

**Tomáš Štanzel**

# ČISTOTA, PŮL ZDRAVÍ!

*Astma je další nemocí, která má specifický vztah ke stravě. Budeme se zabývat tím, jak může čistě vegetariánská strava pomoci astmatikům. Nejdříve však chci poukázat na jedno velmi zajímavé nedávné zjištění o astmatu, které současně přivádí do středu pozornosti dva body programu NEWSTART: vodu a důvěru v Boží pomoc.*

Když čtu v Písmu Mojžíšovy knihy a sleduji plán, který měl Bůh s Izraelity, jsem upoután tím, do jaké míry souviselo Boží vedení se záležitostmi hygieny. Byly dány striktní zákony, které se zabývaly praním a čistotou po kontaktu se smrtí. Byly dány specifické instrukce, které se zabývaly odstraňováním lidských výkalů. Existovaly zákony, které uváděly přesné instrukce, co je třeba dělat v případě nakažlivých onemocnění, jako je např. malomocenství. Tento důraz na čistotu měl ovšem hodnotu jenom tehdy, když lid Bohu důvěřoval natolik, aby se zařídil podle jeho rad. Věnování pozornosti přísné čistotě můžeme navíc vidět jako určité rozšíření třetího principu programu NEWSTART. Voda je totiž často tím činidlem, které používáme, chceme-li dosáhnout čistoty.

Co má tohle všechno společného s astmatem? Docela dost. *National Cooperative Inner City Asthma Study (NCICAS)* je zřejmě jednou z největších studií, které byly o astmatu do dnešního dne vypracované. Výsledky této studie, která nesla etiketu s cenou 17 milionů dolarů, jsou právě publikovány. Tato velkolepá studie zjistila těsný vztah mezi astmatem a vystavením bílkovinám běžných švábů.<sup>197</sup> Lidé, kteří mají astma, častěji vykazují abnormální imunitní reakci na tento otravný hmyz a jeho výměšky. Ukázalo se, že ze všech cizích bílkovin, které mohou vyvolat astmatický záchvat, jsou bílkoviny švábů zřejmě nejsilnější. V NCICAS mělo 38% mladých lidí s astmatem alergii na šváby.

## PROČ JE ASTMA ČASTĚJŠÍ VE MĚSTECH

Tento vztah pomáhá porozumět tomu, proč lidé žijící ve městech častěji trpí astmatem. Kromě vystavení látkám, které, jak je známo, stojí v pozadí astmatických

záchvatů, jako jsou ozón, oxid siřičitý, oxid dusičitý a další látky znečišťující vzduch,<sup>198</sup> jsou obyvatelé měst vystaveni zvýšené expozici bílkovinám ze švábů, kteří žijí v městských oblastech.

Tento vztah nabízí minimálně jeden vzhled do toho, proč výskyt astmatu, které je jedním z nejběžnějších chronických dětských onemocnění, stále roste. Za poslední dekádu vzrostl počet astmatiků (v Americe) o 45 procent. Dnes je zde asi 15 milionů lidí, kteří trpí astmatem, třetina z nich je mladších osmnácti let.<sup>199</sup> Od roku 1980 prudce vzrostla úmrtnost na astma u lidí mladších 24 let o 118%.<sup>200</sup>

## POZOR I NA CIZÍ NEPOŘÁDEK!

Podmínky bydlení v přeplněných městech naneštěstí často znamenají, že se nás nedotýká nejenom náš vlastní nepořádek, ale i nedostatek hygieny u našich sousedů. Důkazy však svědčí o tom, že je velmi důležité přesto se snažit o co nejčistší prostředí. Odborníci minimálně čtyři opatření, která vám pomohou zbavit se bílkovin ze švábů:

Zaprvé, zabijte všechny šváby spreji či otrávenými návnadami.

Poté důkladně vyčistěte všechny podlahy i plochy, abyste se zbavili bílkovin ze švábů. Ze stejného důvodu důkladně vyluxujte všechny koberce, a to nejlépe v celém bytě, příp. domě.

Poté podnikněte preventivní opatření. Nenechávejte venku žádné potraviny, které by šváby mohly přitahovat. To zahrnu-

je jak zbytky jídla na lince či na stole, drobky na podlaze či zbytky ve snadno dostupném koši na odpadky.

A konečně: nastražte na šváby návnady.

## ROSTLINNÁ STRAVA SNÍŽUJE POTŘEBU LÉKŮ U ASTMATU

Rozšiřování alergií i další příčiny rovněž hrají roli v mozaice této nemoci; důležité jsou ovšem i další faktory související s naším životním stylem. Je třeba pozorně se zabývat svojí stravou. Výzkum totiž ukazuje, že strava může hrát při této vážné nemoci velmi důležitou roli. Ukázalo se, že čistě vegetariánská strava, která neobsahuje vůbec žádné produkty živočišného původu, snižuje u astmatiků jejich potřebu léků.

Předmětem skandinávské studie bylo pětáctičet pacientů, kteří trpěli bronchiálním astmatem v průměru dvanáct let.<sup>202</sup> Všem pacientům se dostávalo dlouhodobého podávání léků; dvacet z nich pak dostávalo ty nejsilnější léky, které se na astma podávají, léky kortizonového typu, jako je např. prednisone. Tyto látky mohou lidem pomoci lépe se s astmatem vyrovnávat, mohou však mít současně také dlouhodobé vedlejší škodlivé účinky. V této vědecké studii bylo oněch pětáctičet pacientů požádáno, aby se jeden rok stravovali čistě vegetariánsky. Asi dvě třetiny pacientů na této stravě po celý rok žilo. Prakticky u všech z nich došlo k významnému zlepšení stavu.

Obecně se dá říct, že příznaky astmatu ustupovaly a tělesné funkce se zlepšovaly.



**MĚŘENÍ FUNKCE PLIC UKÁZALO, ŽE U NÁCHYLNÝCH DĚTÍ PO VYSTAVENÍ ALERGIZUJÍCÍM POTRAVINÁM DOCHÁZÍ K PODRÁŽDĚNÍ DÝCHACÍCH CEST, KTERÉ PŘIPRAVUJE PŮDU PRO ASTMATICKÝ ZÁCHVAT. U TĚCHTO DĚTÍ NEDOŠLO OBVYKLE KE ZLEPŠENÍ, DOKUD NEBYLA INKRIMINOVANÁ POTRAVINA VYLOUČENA ZE STRAVY. NĚKTERÉ Z TAKOVÝCH POTRAVIN BYLY BĚŽNÉ POTRAVINY, KTERÝM SE PŘI ČISTĚ VEGETARIÁNSKÉ STRAVĚ ZCELA VYHNETE, JAKO VEJCE, MLÉKO A RYBY.**

## **Množství vědecké literatury uvádí, že astma se zhoršuje mimo jiné i při stravě s množstvím soli.**

Zlepšovaly se i krevní testy – včetně hladiny IgE – což naznačuje, že ustupovaly i alergie. Navíc byli skoro všichni schopni významně snížit množství užívaných léků. Vědci uzavřeli: „Vybraným pacientům, kteří se obávají vedlejších účinků léků a mají zájem o alternativní zdravotní péči, se může při tomto režimu, který nahrazuje konvenční léky, dobře dařit.“<sup>203</sup>

To je vzrušující novinka. Zdá se, že mnoho astmatiků by mohlo významně zlepšit své zdraví a snížit či vyloučit potřebu brání léků.

### **ALERGICKÉ SOUVISLOSTI PŘI ASTMATU**

Minimálně část úspěchu užívání čistě vegetariánské při astmatu spočívá ve snížení potravinových alergií. Vědci z *John Hopkins University* nedávno zjistili, že potravinové alergeny hrají hlavní roli při zhoršování astmatu u dětí.<sup>204</sup> Měření funkce plic ukázalo, že u náchylných dětí po vystavení alergizujícím potravinám docházelo k podráždění dýchacích cest. Tato podrážděnost připravuje půdu pro stahy dýchacích cest a astmatických záchvatů. U těchto dětí nedošlo obvykle ke zlepšení, dokud nebyla inkriminovaná potravina vyloučena ze stravy. Některé z takových potravin byly běžné potraviny, kterým se při čistě vegetariánské stravě vyhnete, jako vejce, mléko a ryby.

Mezi rizikovými potravinami byly také pšenice a sója. Tyto potraviny jsou samy o sobě dobré, většina z nás je však jí prakticky denně – a to může být problém. Někteří alergologové se totiž domnívají, že opakované vystavení dané potraviny může u náchylných jedinců vyvolat alergii. Zahnutí pšenice a sóji mezi běžné alergeny toto potvrzuje. Když čtete etikety, zjistíte, že většina z nás je vystavena pšenici a sóje úplně každý den. Pokud souhlasíte, co se týká pšenice, ale nezdá se vám, že bychom používali tolik sóje, zamyslete se ještě jednou. Sója se používá do hamburgerů, jako zdroj lecitinu v řadě pekárenských výrobků, jako běžný zdroj oleje – a existují ještě tucty dalších užití.

Jistě všichni víme, že vejce a mléko, dvě z dalších hlavních potravin, které se dávají do souvislosti s dětskými alergiemi, jsou rovněž běžnou součástí stravy. Ryby se možná na našem talíři neobjevují tak často jako výše uvedené potraviny. Při alergii nehraje však roli jenom četnost vystavení. Podle zkušeností, které jsem udě-

lal se svými pacienty, jsou mléčné výrobky skupinou potravin, které nejvíce zhoršují alergické příznaky. Lékařská literatura je s tímto mým poznatkem v souladu. Mléčné výrobky jsou spojovány se vším možným, od kožních problémů<sup>205</sup> po okamžitě alergické reakce.<sup>206</sup> Leitmotivem souvislosti mezi alergiemi a astmatem se zdá být, že astmatici by měli skutečně zvážit přechod na čistě vegetariánskou stravu. Současně by si měli ovšem dát pozor na opakované vystavení některým běžným potravinám.

Kromě alergenů jsou to i další dietní faktory, které hrají roli při zlepšování astmatu zaznamenaném ve skandinávské studii. Vegetariánská strava bývá spojována s menším sklonem k zánětům než strava postavená na mase. To je zřejmě ve vztahu k nižší tvorbě zánětlivých leukotrienů a prostaglandinů na vegetariánské stravě. Lidé na méně rafinované stravě navíc konzumují obvykle méně soli. Spousta literatury uvádí, že astma se zhoršuje při stravě s velkým množstvím soli.

### **ZHORŠOVÁNÍ ASTMATU KOUŘENÍM**

Astma bývá často doprovázeno chronickým obstrukčním plicním onemocněním. Kouření významně zhoršuje astma. To může být zvláště důležité u astmatických dětí, z nichž u mnohého by k rozvoji nemoci nikdy nedošlo, kdyby nebyly vystaveny cigaretovému kouří.

Naštěstí jsou mnohé účinky, které má kouření na plíce, plně zvrátané. Když pacient s astmatem přestane kouřit, okamžitě vyloučí 4000 chemikálií, které se nalézají v tabákovém kouří a které byly mocným stimulantem k sevření dýchacích cest. Chronická bronchitida je rovněž obecně reverzibilní, pokud osoba přestane kouřit včas. Dokonce i mnozí dlouhodobí těžcí kuřáci, kteří přestanou kouřit, zjistí, že jejich bronchitida během několika měsíců postupně odejde. Čím déle však člověk kouří, tím vyšší riziko je, že se bronchitida stane nevyléčitelnou.

Při rozedmě plic není obrázek tak jasný. Jakmile je plicní tkáň zničena, již se nikdy nemůže zregenerovat. Mám však i dobrou zprávu. Protože lidé s rozedmou mají skoro pokaždé současně i chronickou bronchitidu a astma, obvykle dochází u nich poté, co přestanou kouřit, ke zlepšení stavu. A to zlepšení může být značné. Ještě důležitější je, že když přestanou kouřit, uchovávají si život, prodlužují si jej a zlepšují jeho kvalitu, protože se zastavuje rychlá ztráta funkce plic, která je důsledkem kouření.<sup>177,178,179</sup> □

---

**Z knihy dr. Neila Nedleyho: „Proof Positive“ (Jak se vypořádat s nemocí stravou a životním stylem).**

## **Spotřebou cibule proti nádorům žaludku**

Studie v Iowě a v Číně ukázaly, že spotřeba zeleniny z čeledi cibulovitých dokáže výrazně snížit riziko rakoviny žaludku.

V nizozemské studii byla zkoumána souvislost mezi spotřebou cibule a pórků a česnekových doplňků a výskytem rakoviny žaludku u 121 000 mužů a žen ve věku 55 až 69 let. Relativní riziko rakoviny žaludku bylo poloviční u těch, kteří jedli nejvíce cibule (nejméně půlku cibule denně), v porovnání s těmi, kteří nejedli žádnou cibuli.

Neukázal se žádný vztah mezi konzumací pórků či bráním doplňků česneku a snížením rizika rakoviny žaludku.

*Gastroenterology* 1996;110:12-20

## **Klíčky brokolice účinnější při prevenci rakoviny**

Odhady z nedávné doby naznačují, že strava založená na rostlinných potravinách dokáže zabránit 20-50% všech případů rakoviny. Doporučení *American Cancer Society* uvádějí, že většina našich potravin by měla být rostlinného původu a že bychom měli omezit naši spotřebu tučných potravin, a to zvláště živočišného původu.

Jako prevence rakoviny se doporučuje zejména křížovitá zelenina (brokolice, květák, růžičková kapusta, zelí atp.) – vzhledem k vysokému obsahu fytoátů, jako jsou karotenoidy, indoly, glukosinolaty a izothiocyanaty. Ukázalo se, že klíčky brokolice vykazují v tomto ohledu (prevence rakoviny) dokonce 10-100krát vyšší aktivitu než brokolice samotná.

*Nutr Reviews* 1998;56:127-30

## **Rakovina prostaty: příčina leží ve stravě?**

Epidemiologické i laboratorní poznatky stále častěji ukazují, že výživové faktory, specificky snížená spotřeba tuku, sójové bílkoviny ve stravě, deriváty vitamínu E a selen ve stravě, mohou mít ochranné účinky proti rakovině prostaty.

U pokusných zvířat, kterým byly implantovány nádory prostaty, se ukázalo, že růst nádorů byl výrazně potlačován, pokud strava obsahovala méně než 20% kalorií ve formě tuku. Isoflavony nacházející se v sóje bránily růstu nádorů. U finských mužů, kteří dostávali po dobu celých šesti let doplněk vitamínu E (50 mg/den), došlo ke snížení rizika rakoviny prostaty o 34%.

*Urology* 1997;50:840-48

**VEGETARIÁNSKÁ  
RESTAURACE**

**COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

**denně 9(11)-20.30  
v pátek 9-15  
(v sobotu zavřeno)**

### **Co můžeš udělat dnes...**

Stephen Grellet byl vyznáním kva-ker. Narodil se ve Francii a zemřel v USA v roce 1855.

Na Grelleta by si svět dnes ani nezpomněl, nebýt jedné jeho krátké modlitby, která stále přežívá.

Zde jsou ony známé řádky, jež inspirovaly mnohé:

„Tímto světem projdu jen jednou. Pomož mi udělat nyní a neodkládat na později jakékoli dobro, které mohu vykonat, či laskavost, kterou mohu člověku projevit. Protože podruhé už tudy neprojdou.“ □

### **Jak vypadá láska?**

Má ruce, které pomáhají ostatním. Má nohy, které chodí k chudým a potřebným. Má oči, které vidí zoufalství a smutek. Má uši, které slyší lidské vzdechy a nářky. – Tak vypadá láska. □

### **Povzbuzující úsměv**

Povzbuzující úsměv v tu pravou chvíli může mít stejný účinek jako slunce svítící na nerozvinutou květinu – může být oním rozhodujícím okamžikem v životním zápase člověka. □

### **Láska na atomy se rozpadající...**

Ve známé encyklopedii věnovali před dvěma sty lety slovu „atom“ pouze čtyři řádky. Zato o „lásce“ bylo napsáno plných pět stran.

V nedávném vydání té stejné encyklopedie se slovu „atom“ věnovalo pět stránek, „lásku“ však opominuli. Jaký smutný komentář k současným moderním hodnotám. □

## **PRIMÁRNÍ JAZYK LÁSKY**

*Pokud chcete udržovat citovou nádrž lásky vašeho partnera plnou, je nezbytné určit jeho primární jazyk lásky. Minule jsme probrali všech pět jazyků lásky: slova ujištění, pozornost, přijímání darů, skutky služby, fyzický kontakt.*

Spousta mužů dělá následující chybu: protože touží po sexuálním styku, domnívají se, že fyzický kontakt je jejich primárním jazykem lásky.

Sexuální touha však vyplývá u mužů z jejich tělesného uzpůsobení. Touhu po sexuálním kontaktu způsobuje u mužů zvýšení objemu spermatických buněk v semenných žlázách. Jakmile jsou žlázy plné, dostaví se pocit potřeby toto napětí uvolnit. Protože se tato potřeba opakuje poměrně pravidelně, může se muž začít domnívat, že je zároveň jeho primárním jazykem. Pokud ovšem jiné fyzické doteky, v situacích, které navíc nesouvisí se sexuálním stykem, tak intenzivně neprožívá, nepůjde o jeho primární jazyk. Sexuální styk sám o sobě nebude pro jeho emocionální naplnění stačit.

Sexuální touha u žen je primárně založena ne jejich emocích, nemá čistě fyzic-

kovisví s technikou sexu, ale s emocionálním uspokojením našich potřeb.

Jaký je váš primární jazyk? Co na vás nejvíc působí? Po čem toužíte především? Jestliže vás odpověď na tyto otázky nenapadne okamžitě, navrhuji tři způsoby, jak určit váš primární jazyk lásky.

#### **TŘI ZPŮSOBY, JAK URČIT SVŮJ PRIMÁRNÍ JAZYK LÁSKY**

1. Možná vám pomůže podívat se na opak toho, čemu říkáme jazyky lásky. Co váš partner dělá (nebo naopak nedělá) nebo co říká, že vás to hluboce zraní? Jestliže partner používá váš primární jazyk lásky k tomu, aby vás zraňoval, bude vás to bolet mnohem víc.

Jestliže vás hluboce trápí, že vám partner s ničím doma nepomůže, budou vašim primárním jazykem skutky služby, jestliže vás velmi mrzí, že od partnera zřídka kdy dostanete nějaký dárek, potom je velmi pravděpodobné, že vašim primárním jazykem bude přijímání darů. Jestliže vaše zranění bude pramenit z toho, že si na váš partner málokdy udělá čas, potom bude vašim primárním jazykem pozornost.

2. Dalším možným způsobem, jak určit váš jazyk lásky, je ohlédnout se zpět a položit si otázku: „Co jsem vždycky nejvíc vyžadoval/a po svém partnerovi?“ Pravděpodobně to nějak souviselo s vašim primárním jazykem lásky.

3. Jinou možnou cestou, jak objevit váš primární jazyk lásky, je uvědomit si, co děláte nebo co říkáte vašemu protějšku, když mu chcete projevit lásku. Je velmi



kou podstatu. Když bude cítit, že ji manžel miluje, obdivuje a váží si jí, bude také toužit po intimním, fyzickém kontaktu s ním. Většina problémů v sexuální oblasti ne-

pravděpodobně, že to co pro něj děláte, je totéž, co byste chtěli, aby dělal vám. Jestliže pravidelně konáte skutky služby, pravděpodobně to bude váš jazyk lásky.

## Spousta mužů dělá následující chybu: protože touží po sexuálním styku, domnívají se, že fyzický kontakt je jejich primárním jazykem lásky.

(...) A tak vám může pomoci určit svůj primární jazyk položení si otázky: „Jak projevuji svému partnerovi lásku?“

Udělejte si čas a napište si na kus papíru své jazyky lásky, které považujete za důležité. Seřadte je poté podle důležitosti. Napište si vedle také jazyk vašeho partnera. Potom si promluvíte o tom, který z jazyků lásky považujete za primární a proč.

Jakmile toto budete o sobě vzájemně vědět, navrhuji vám, abyste třikrát týdně po dobu tří týdnů hráli hru, která se jmenuje „Kontrola citové nádrže“. Když přijdete domů, jeden z vás řeknete druhému: „Jak je dnes plná tvá citová nádrž na stupnici od nuly do deseti?“ Nula znamená úplně prázdná, a deset znamená: „Jsem tak plný lásky, že víc už neunesu.“ Druhou otázkou potom bude: „Co mohu udělat proto, abych ti ji pomohl doplnit?“ A budete se snažit maximálně mu vyhovět. Potom si vyměníte role.

### ŠPINAVÉ PRÁDLO

Jeden manžel mi řekl: „Nemám tuhle hru rád. Přišel jsem z práce domů a řekl své ženě: „Na stupnici od nuly do deseti, jak plná je dnes tvá citová nádrž?“ Odpověděla: „Dnes bys mě nejvíc potěšil, kdybys mohl vyprat prádlo.“ V duchu jsem si říkal: „Co má láska společného se špinavým prádlem? Nechápu to.“

„To je právě ten problém,“ řekl jsem, „nerozumíte jazyku vaší ženy. Jaký je váš primární jazyk?“

„Fyzický kontakt,“ odpověděl bez zaváhání, „a především jeho sexuální část.“

„Pozorně mně poslouchejte,“ řekl jsem. „Láska, kterou prožíváte, když se vás vaše žena fyzicky dotýká, je úplně stejná láska, kterou bude vaše žena cítit, když se postaráte o špinavé prádlo.“

„Špinavé prádlo!“ zvolal. „Jestli je to pro ni tak příjemné, budu prát každý večer!“

Chyby, kterých jsme se dopouštěli v minulosti, nemusíme dělat nadále. Můžeme říci: „Vím, že jsem tě zranil/a, ale chtěl/a bych to teď napravit. Rád/a bych tě miloval/a způsobem, kterému rozumíš...“

Láska nedokáže vymazat minulost, ale může proměnit budoucnost. Když se roz-

hodneme aktivně projevovat partnerovi lásku v jeho primárním jazyce, podílíme se na vytvoření pozitivní atmosféry nezbytné pro vyřešení konfliktů a zranění z minula.

### UŽ JI NEMILUJI...

„Už ji/ho nemiluji“, to je stav, kterým mnozí ospravedlňují to, že jdou hledat lásku jinač. Jsou emocionálně vyprahlí, přejí si nikoho nezranit, ale jejich touha je neodolatelně pokouší k hledání lásky za hranicemi manželství.

Větší část naší společnosti ještě nepostřehla rozdíl mezi „zamilovaností“ a „naplněním emocionální touhy“. Zamilovanost je založena na instinktu, není to nic promyšleného, prostě se to stane. Můžeme ji hýčkat, nebo se jí bránit, ale nemůžeme si ji předem naplánovat. Na čas (obvykle trvá dva roky nebo méně) nás emocionálně uspokojí. Dává nám pocit, že má o nás někdo zájem, že nás obdivuje a že si nás váží. Přímou se vznášíme při představě, že někomu připadáme neodolatelní, že je někdo ochoten věnovat svůj čas a energii našemu vztahu. Je to opravdu euforická zkušenost. Když pomine a náš partner se nenaučil hovořit naším jazykem lásky, citová nádrž začne vysychat a jistota lásky se začne vytrácet. Uspokojit partnerovu potřebu lásky je rozhodně věcí volby.

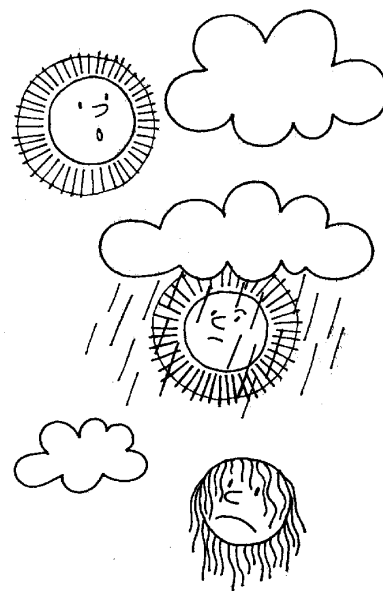
Když se naučíme emocionálnímu jazyku své partnerky a budu jim často mluvit, bude mít i nadále pocit, že ji miluji a když přestane být „zamilovaná“, sotva si toho všimne. Pokud s ní ovšem nebudu jejím jazykem lásky komunikovat, začne toužit po uspokojení svých emocí a po několika letech s prázdnou citovou nádrží se velice pravděpodobně zamiluje do někoho jiného a proces se začne opakovat.

Každý den se musíme stále znovu rozhodovat, zda partnerově touze po lásce vyjdeme vstříc. Jestliže známe jeho primární jazyk a rozhodneme se jej používat, naplníme tak jeho nejdůležitější vnitřní potřebu a on o naší lásce nemusí pochybovat. Jestliže bude totéž on dělat pro nás (při takovéto vnitřní vyrovnanosti se oba budeme schopni věnovat i jiným prospěšným zájmům mimo manželství), náš vztah bude moci dále růst a nebude o nic méně vzrušující.

### MNĚ JE TO ALE NEPŘÍJEMNÉ...

Co však dělat, když je nám primární jazyk našeho partnera nepřijemný? Tuto otázku mi lidé kladou velmi často a moje odpověď zní: „A co má být?“ Když se rozhodnete dělat něco, co je vám nepřijemné, je to ještě větším důkazem vaší lásky. Vaše pocity příjemnosti či nepřijemnosti nejsou rozhodující.

Řada z nás dělá denně spousta věcí, které nám nejsou příjemné, např. ranní vstávání z postele. Uděláme to, protože víme, že nás ten den čeká něco, co je třeba



ba udělat, nebo co stojí za to udělat a večer jsme rádi, že jsme se ten den přinutili vstát. Totéž platí v lásce. Použijeme primární jazyk lásky našeho partnera bez ohledu na to, jak příjemné nám to bude. Rozhodli jsme se takto jednat pro jeho prospěch, protože chceme uspokojit jeho touhu. Jeho citová nádrž se tím doplňuje a je také pravděpodobnější, že vůči nám zaujme stejný postoj.

Láska není jen emocionální potřeba. Když vím, že mně partner miluje, nemusím se bát své nedokonalosti, a protože vím, že mi nikdy neublíží, mohu se s ním cítit bezpečně.

Také mé sebevědomí ovlivňuje partnerova láska. Říkáme si: „Jestliže mně někdo miluje, musím mít nějakou hodnotu.“ Jsem důležitý. Život má smysl. Existuje něco, co nás přesahuje.

Chtěl bych tomu uvěřit, ale možná, že dokud mi někdo neprojevuje lásku, stejně si budu připadat zbytečný. Když budu zakoušet lásku, budu mít všechny předpoklady, aby moje osobnost mohla růst. Mé sebevědomí bude upevněno a své úsilí předtím zaměřené jen na vlastní potřeby, mohu investovat do svého okolí.

Pravá láska vždycky osvobozuje. Vaše rozhodnutí milovat partnera skrývá ohromné možnosti. Když se naučíte jeho primárnímu jazyku lásky, přecházíte od možností k realitě. Láska hýbe světem. □

**Z knihy Garyho Chapmana „Pět jazyků lásky“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

vztahy a komunikace

# APOKALYPSA DLE POSTMANA

*Čerstvě zveřejněná výroční zpráva OSN hodnotící kvalitu života v jednotlivých zemích světa opět připomněla, jak prudce se na zemi každý rok zvyšuje počet uživatelů internetu. Pozorovatelé sice upozorňují, že uváděná čísla je třeba brát s nadsázkou, protože přesné statistiky nelze získat, nicméně odhad, podle něhož se v posledních třech letech počet lidí připojených ke světové síti každoročně zdvojnásoboval, považují za odpovídající realitě.*

Podle strážlivých odhadů tak dnes na celém světě internet využívá něco kolem půl miliardy lidí, tedy zhruba každý dvanáctý člověk. Není přitom bez zajímavosti, že ruku u ruce s ciframi, které dokládají rostoucí oblibu internetu, přicházejí i čísla upozorňující na pomalé, ale přesto patrné slábnutí pozic rozhlasu, tisku i dosud nejpopulárnějšího média – televize. Z pohledu vědců zabývajících se teorií komunikace se tak možná stáváme svědky důležitého přelomu.

## HYBRID TELEGRAFU A FOTOGRAFIE

„Média mají rozhodující vliv na to, co si představujeme pod pojmem pravda,“ tvrdí přední teoretik komunikace, newyorský profesor Neil Postman. Vychází přitom z přesvědčení, že média svými vlastnostmi určují nejen svůj obsah, ale ovlivňují i chování a myšlení celé společnosti. Největší vliv přitom Postman logicky přisuzuje médiím nejrozšířenějším a snaží se doložit, že na charakteru jednotlivých historických epoch se vždy významně podepsaly rysy příznačné pro jejich nejuživnější médium.

Ve svém stěžejním díle „Ubatvit se k smrti“ tak například popsal svět po nástupu televize jako prostor bez paměti, kterému vládne povrchnost, pasivita a kde není důležitá myšlenka, nýbrž vnější projev, a kde jsou rozhodující nikoli intelektuální schopnosti, nýbrž fotogeničnost a image. Televize, tvrdí Postman, tak vtiskla svůj charakter celé jedné éře, jejímž se stala rozhodujícím médiem. Nikoho také nenechává na pochybách, co si o výsledcích jejího působení myslí: společnost se podle jeho soudu po-

té, co před tištěným slovem dala přednost „hybridu zrozenému ze smilstva telegrafu a fotografie“, stala hloupou a iracionální, a pokud to tak půjde dál, hrozí prý, že časem přijde i o základy své moderní vzdělanosti.

## UINFORMOVANÍ K SMRTI

Mají-li ovšem pravdu prognózy, podle nichž se internet v blízké době stane převládajícím médiem, a má-li pravdu Postman, když tvrdí, že charakter nejuživnějšího média zásadním způsobem ovlivňuje chování společnosti, znamená to, že nás čeká zásadní změna?

Vždyť přece atributy internetu jsou na první pohled přímým protipólem charakteru televize. Internet vyžaduje aktivitu uživatele, umožňuje archivaci informací, zajišťuje jejich kategorizaci a vzájemnou dostupnost, je decentralizovaný, nevtíravý, podporuje studium a umožňuje soustavnou dlouhodobou práci. Podle předpokladu o determinismu převládajícího média by tudíž společnost uvedené vlastnosti měla absorbovat také.

Co na to Neil Postman? Kupodivu to vidí jinak. Kromě toho, že se prý ubavíme k smrti, se k ní navíc ještě uinformujeme, tvrdí ve své přednášce věnované informačním technologiím. Takzvaná informační společnost podle něj totiž prý není ničím jiným než jen symbolem zahlcení informacemi, které nejsou relevantní. Newyorský profesor sice uznává, že internet je svým charakterem od televize opravdu odlišný, přesto v něm ale stále vidí jen prodlouženou ruku televizní mašinerie.

## ŘEŠENÍM VÝUKA K HLUBŠÍMU POCHOPENÍ?

Co tedy navrhuje? Na rozdíl od někdejšího významného reklamního agenta a nynějšího výstředního radikála Jerryho Mandera, který volá rovnou po zrušení televize, vidí Postman řešení ve vzdělávání. Abychom novým technologiím nepodlehli, nýbrž nad nimi získali kontrolu, je prý zapotřebí změnit výuku. Jak napsal v jedné z on-line diskusí, ještě před tím, než se žáci a studenti naučí obsluhovat nové technologie, měli by být vedeni k hlubšímu pochopení technologického vývoje a jeho sociálních i psychologických souvislostí.

Bez ohledu na rozporuplnost některých Postmanových výroků a bez ohledu na to, že řada jeho apokalyptických varování se nevyplnila a nejspíš ani nikdy nevyplní, je taková myšlenka v době, kdy se u nás na plné obrátky rozbíhá projekt Internet do škol, hodná zaznamenání. □

**Radek Stavěl, přetištěno  
z týdeníku Respekt, číslo 32/2002**

# OHROMENÍ NICOTNOSTÍ

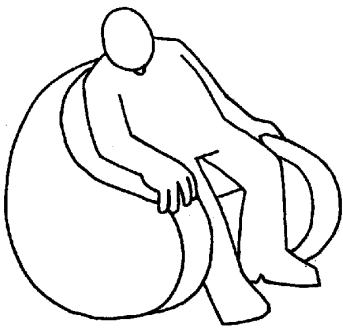
*Když jsem se svou budoucí ženou plánoval manželství, rozhodl jsem se, že z mnoha důvodů bude lepší, když se přestěhuji já k ní, ne ona ke mně. Než však k tomu došlo, prohlásil jsem, že ona velká čtyřboká skříňka plná hluku a světla uprostřed obývacího pokoje musí zmizet. Mluvil jsem samozřejmě o televizi. Souhlasila.*

Stalo se to asi před šestnácti lety a nikdy jsme toho nelitovali. Žili jsme bez televize, než se nám narodili děti; žijeme bez televize nyní; a pokud čas dovolí, budeme bez ní i dlouho poté, co děti odejdou. I když jsem v průběhu svého života učinil hromadu hloupých voleb (kolik lidí by například dokázalo proměnit investici 2700 dolarů na burze během šesti rozverných týdnů do pouhých 45 dolarů?), rozhodnutí nevlastnit televizi patřilo rozhodně k těm lepším.

Dokonce i předtím, než jsem se stal adventistou (druh věřícího křesťana, pozn. překladatele), jsem se na televizi díval jen zřídka; hlavně kvůli tomu, že jsem neměl čas, a také proto, že to, co jsem viděl, tak přepínalo moji důvěřivost, že jsem mohl s těžší uvěřit, že dospělí lidé mohou při plném vědomí spolupracovat, aby dali dohromady takové nesmysly. Už tehdy, dlouho předtím, než se mi dostalo jakéhokoliv biblického podnětu, abych chránil široké aleje své duše, jsem se rozhodl, že nemám zapotřebí intelektuální lobotomie, kterou „debiloskop“ nabízí.

A i když čas stále hraje svoji roli a protože je pro mne těžké i za těch nejlepších podmínek udržet svoji mysl soustředěnou na nebeské záležitosti, vím, že by pouhých pár hodin televize týdně bylo pro mne po duchovní stránce zničujících. Moje svatost se zdá být i bez televize v nejlepším případě velmi problematickou; bojím se jen pomyslet na to, co by se stalo, kdybych si jednu pořídil.

Nesoudím lidi, kteří vlastní a sledují televizi. Mnozí z nich jsou daleko lepšími následovníky Krista, než jsem já. Nejsem prostě jen někým, kdo může sytit den po dni svoji mysl hodinami špíny, násilí a znesvěcování a přitom si udržet aspoň zdání smysluplného vztahu s Pánem. Víím o tom, protože těch pár příležitostí v roce, kdy se na televizi dívám (obvykle když se na cestách zažívám v nějakém hotelu), cítím, co to se mnou dělá duchovně – a je to ta poslední věc, kterou potřebuji. Jistě, v televizi jsou i dobré programy (a Hitler



postavil také dálnici, že); nemám jen prostě zapotřebí toho pokušení, které s sebou nese, když se je pokoušíte nalézt mezi bezmyšlenkovitými, nemorálními stupiditami, ve kterých jsou ponořeny.

Před pár lety mi můj táta – který zřejmě nemohl unést myšlenku na to, že jeho vnoučata nemají televizi – jednu poslal, s vestavěným videem. Okamžitě jsem odstranil anténu, čímž jsem eliminoval veškeré její televizní „kvality“. Máme tak dnes pro děti k dispozici jenom videopřehrávač (navíc podléhající přísné kontrole).

Nějaká dobře mínící to duše se asi zeptá: „Co pro všechno na světě ta ubohá familie každou noc dělá, když nemá televizi?“ Je to prostě: čteme knížky.

Jistě, uznávám, že jsou chvíle, kdy přijdu z práce domů tak unavený, že bych nejraději nedělal nic, jen si sedl do křesla a sledoval ono bezmyšlenkovité slintání, které z televize vyzařuje, protože ale tuto možnost nemám, obvykle jdu namísto toho do postele.

V Goethově Faustu se přou ředitel, básník a herec o to, jaký je nejlepší způsob vytvoření divadelní hry. Ředitel tvrdí, že hra musí být populární, aby ji sledoval co nejširší okruh lidí, a cesta, jak toho dosáhnout, je, jak říká, zaplavit je „ohromující nicotností“. Jinými slovy, poskytnout jim takovou dávku stupidity, kolik je jen možné. To zní jako holywoodská agenda v hlavním vysílacím čase – a já odmítám nechat se vcucnout.

Jako někdo, kdo jistě není v pozici, aby mohl kohokoliv soudit v čemkoliv, házím nicméně svým čtenářům tuto rukavici: vypněte svou televizi, aspoň na tříměsíční zkušební dobu (rada, kterou skutečně chci dát, je ovšem více drakonická a obnáší výstřel z nabitých zbraní). Uvidíte, co se stane.

Uvidíte, o kolik více času budete mít na jiné, více naplňující záležitosti (pokud už nic jiného, budete toho moci více přečíst). Uvidíte, o kolik více času budete mít pro rodinu a přátele. Uvidíte, o kolik selepší kvalita vašeho života. A uvidíte, co se stane s vaším vztahem k Bohu; může se jenom zlepšit.

Důvěřujte mi, aspoň v tomhle (chcete-li však investovat, rozhodně se radte někde jinde). □

**Clifford Goldstein**

## STARÝ, ALE ÚČINNÝ LÉK...

*Aktivní uhlí má úžasné léčivé vlastnosti. Kdybych někdy zůstala trčet na pustém ostrově a mohla si s sebou vzít jenom jednu věc na ochranu před nemocemi, infekcemi a zraněním, vybrala bych si aktivní uhlí.*

Moje malá vnučka si jednou nedopatřením sedla do mraveniště. Vrhli se na ni okamžitě stovky velkých mravenců. V důsledku intenzivní bolesti začala hystericky plakat. Vzali jsme ji, svlékli a utkali k vaně. Naplnili jsme ji vodou, do které jsem přidala aktivní uhlí. Během méně než dvou minut po ponoření do koupele s aktivním uhlím přestala plakat. Aktivní uhlí neutralizovalo jed a zbavilo ji bolesti.

Aktivní uhlí (pod názvem *Čárkl* k zakoupení v Country Life) má neuvěřitelnou adsorpční schopnost. Celková plocha součtu všech částic v krychliče o pouhém jednom krychlovém centimetru je tisíc čtverečních metrů, což odpovídá čtverci o straně přes třicet metrů! Jakmile je nějaká látka aktivním uhlím adsorbována, nedokáže ji vymýt ani krevní plasma ani trávicí šťávy. To je důvod, proč chemik Bertrand přežil v roce 1913, když polknul pět gramů kysličníku arsenitého spolu s aktivním uhlím, i proč vědec Touery přežil v roce 1831, když polknul desetinásobek smrtelné dávky strychninu – spolu se stejným množstvím aktivního uhlí.

Aktivní uhlí dokáže adsorbovat dokonce i činidla, jako je methylcholantren a benzopyren, která, jsou-li aplikována na kůži, dokáží vyvolat rakovinu kůže.

Ellen Whiteová vychvaluje prospěšné vlastnosti obkladů z aktivního uhlí proti horečce a zaníceným ranám. Poté dodává: „Píšu tyto věci, abyste věděli, že Pán nás nenechává bez jednoduchých přírodních léčebných prostředků, které, když je použijeme, nezanechají tělo v oslabeném stavu, v jakém je tak často zanechává použití léků.“ (SM 2, str. 296)

Bůh nám také poskytuje balzám na rány způsobené hříchem – Svoji krev. Má takové neuvěřitelné „neutralizující“ vlastnosti, že neexistuje žádná rána od hříchu, která by byla tak hluboká, že by ji nedokázala vyléčit. Ale podobně jako u aktivního uhlí, její neuvěřitelná léčivá síla vám mnoho neprospěje, pokud ji nepoužijete ve svém vlastním životě.

Přijměte ještě dnes Ježíšovu obět a zažijte neuvěřitelné Boží vyléčení vašeho zraněného srdce.

**Agatha Thrashová, z knihy Energized.**



## Strava a riziko rakoviny štítné žlázy

Výsledky skandinávské studie naznačují významnou roli stravy v riziku rakoviny štítné žlázy.

246 pacientů s rakovinou štítné žlázy a 440 kontrolních subjektů vyplňovalo dotazníky týkající se četnosti spotřeby jednotlivých druhů potravin.

Vysoká spotřeba másla a sýrů souvisela s 60%, resp. s 50% nárůstem rizika tohoto druhu rakoviny. Bydliště v místě, kde se vyskytuje endemicky struma (v jedné oblasti Švédska), souviselo u žen s dvojnásobným zvýšením rizika rakoviny štítné žlázy.

Snížení rizika souviselo se spotřebou iodizované soli na severu Norska a se spotřebou iodizované soli u žen během dospívání (o 40% nižší riziko).

Cancer Causes Control 1997;8:205-14

## Stravovací změny na Krétě během třiceti let

Studie vypracovaná dr. Keysem v šedesátých letech pomohla zjistit vztah mezi stravou, hladinou krevního cholesterolu a srdečním onemocněním.

Keys zjistil, že Kréta je oblastí s nejnižším výskytem srdečního onemocnění, a to zřejmě díky nízkým hladinám cholesterolu u tamních obyvatel, jejich vysoké hladině fyzické aktivity a spotřebě tuků charakterizované malým množstvím nasyceného tuku a naopak velkým množstvím mononesyceného tuku (oliivový olej).

Následné třicetileté sledování mužů žijících na Krétě zjistilo oproti roku 1960 významné zvýšení průměrné hladiny krevního cholesterolu (o 11,5%).

Zvýšil se současně i index tělesné hmotnosti (BMI), stejně tak jako systolický i diastolický krevní tlak (o 7%, resp. 13% a 8%) a u všech věkových skupin se začala objevovat centrální obezita.

Tyto změny lze částečně přičíst ušlechtilšímu životnímu stylu Kréťanů (přechod od zemědělství k podnikání, hlavně tourismu) a zejména postupnému vzdávání se tradiční řecké (středomořské) stravy.

Důkladná analýza stravy ukázala přechod ke stravě s vyšším obsahem nasyceného tuku (o 25% více) a nižším obsahem mononesyceného tuku (o 21% méně), ke kterému na Krétě došlo za posledních třicet let.

Tyto změny by ve svém důsledku mohly znamenat ohrožení zdraví budoucích generací.

Am J Clin Nutr 1997;65:1882-6

## ROZHOVOR 2/ S E. KOHÁKEM

Často se v souvislosti s ekologickými aktivitami hovoří o lhotejnosti konzumismu, komfortu, náročnosti, prospěchářství a kořistění. Rád bych se Vás zeptal, jak se takovému způsobu přístupu bránit?

To je nezákladnější otázka celému lidstvu – jak se bránit lidskému sklonu ke krátkozrakému egoismu. S tím se lidstvo potýká léta letoucí. Já neznám jiný recept, než si uvědomit následky svého jednání. Vy mi kladete otázku, jak vychovávat lidi k vyspělosti. Samozřejmě, lidé sami nesou odpovědnost. Člověk se nenaučí odpovědnosti jinak, než že je svobodný.

Když evropské mocnosti říkaly, že dají svým koloniím svobodu, až budou zralé, tak tím říkaly, že tam budou navěky. Protože teprve svobodou se člověk učí svobodě. A jak učít vyspělosti, jak učíte své děti vyspělosti? Potřebují poznat následky svého jednání. Budujete v nich schopnost cítit s druhými, učíte je být hodný ke kočičce s tím, že je učíte, aby pochopily, že kočičku to také bolí.

Ta schopnost štědrosti ducha, to je to nezákladnější, co potřebujeme budovat. A to se nedá budovat jenom okecáváním. Tady potřebujeme také zákonodárství, které podporuje odpovědné jednání. Potřebujeme vychovávat podporou, poskytnout alternativní možnosti. Je nesmírně důležité pro zachování civilizace v Evropě, hustě osídlené, abychom zachovali hustou síť kolejové dopravy. To si uvědomuje Evropská unie. U nás nám to začíná pomalounku docházet. Ale jinak nemám

jiné jednoznačné řešení. Ježíš se snažil učít lidstvo takové vyspělosti, štědrosti a dlouhodobé péči – a jak dopadl?

**Mluvil jste o tom, že se tomu můžeme naučit, až poznáme následky svého jednání. Nemyslíte, že je to už trochu pozdě?**

Jestliže je to příliš pozdě, pak nevím, jak to řešit. Podívejte se, to je možnost, kterou si musíme uvědomit. Je možné, že je příliš pozdě; je možné, že lidé nejsou schopni se poučit včas. Mimochodem jsem chtěl říci, že to poznáme poznáváním následků, nikoli, že se to budeme učít, až poznáme následky. Ale nemohu vyloučit tu možnost, že zničíme obyvatelost tohoto světa. Nikoli ekologové, nýbrž někteří vědci, kteří se zabývají podmínkami života, např. Edmund O. Wilson, americký vědátor v Bostonu, nebo James Lovelock, by řekli, že lidstvo má sebezkažu v popisu práce, že to má zakódované v genech.

**Píšete o tom, že bychom my, nadspotřební lidé, měli snížit své nároky. Jak to udělat? Žijeme totiž ve společnosti, která nám klade určité hodnoty, kterým se podvědomě přizpůsobujeme. Jak se vychovávat ke skromnosti a nepřekážet sami sobě a přírodě a neublížovat si?**

Jak se vychovávat, to je odvěký problém. Pokud hledáte technickou odpověď, pak bych doporučil knihu „Faktor Vier“. Česky to vyšlo jako „Faktor čtyři“, i když idiomatically by to bylo „Na čtvrtou“. To je kniha plná takových šikovných receptů, jak je možné snížit náročnost našeho pobývání na zemi. Pokud jde o otázku osobní, jak mohu já jednat, tak bych řekl dvěma způsoby. O všem, co dělám, je třeba si položit otázku: Je to opravdu nezbytné? Často řeknu ano. Spáchal jsem ekologicky velmi zhoubnou věc, jel jsem za dětmi





**Šťestí člověk najde tehdy, když se je snaží poskytovat druhým.**

**Také by se to dalo vyjádřit jako „milovati budeš“.**

do USA. Jeden takový přelet přes oceán vytvoří víc škodlivin, než kdybych celý rok jezdil ve špatně seřazeném trabantu. Nevlastním auto, vlastním tramvajenku a senior pas ČD. Dlouho jsem nad tím přemýšlel. Ale žil jsem tam celý život, mám tam děti a kdyby moje děti přijely za mnou, tak by přes ten Atlantik muselo letět sedmáct lidí.

Mohu také dělat takové malé volby. Potřebuji myčku na nádobí? Sotva. Jsme dva staří lidé a můžeme si povídat, když manželka myje a já utírám, to je fajn.

Ale ta nezákladnější otázka je: Jak vychovávat sebe a nejt s proudem, jak vybočit ze stáda? A tady bych řekl dva základní přístupy. Jeden přístup je položit si otázku: ne, jak se to jeví mně, ale jak se jeví těm druhým? Jak se to asi jeví Pánu Bohu? Někdy to říkám žertovně výrazem: Zeptej se o svém jednání, co by tomu řekli v nebi. Co by tomu řekli, když koupíš pivo v nevratné láhvi. (Nemyslím, že by v nebi měli námitky proti pivu. Proti většině amerických piv určitě, to andělé nesnášejí, ale ne proti takovému Budvaru!) Jen když koupím pivo v nezálohované plastové láhvi a tu plastovou láhev potom zahodím někam do záhonku. To by ti andělé na mne koukali a řekli: Fuj tajbl ekilhaft, nebo jak se v tom nebi mluví. Jak vychovávat sám sebe – vidět se nejprve v zrcadle druhých, potom v zrcadle Pisma. V zrcadle Božího zákona. A to vyjadřuji tou zkratkou, co by tomu řekli v nebi. Je to míněno jako metafora, ne jako metafyzika.

**Užíváte také termín „sebeopřekračování“. Rozuměl jsem mu jako termínu, který považujete za východisko vztahu člověka k životnímu prostředí. A napadlo mě, jestli ten termín nemá souvislost s Ježíšovým výrokem „kdo by ztratil svůj život pro mě, ten jej nalezne“. Takové sebeopřekračování těch lidských hodnot?**

Samozřejmě. To je můj soukromý překlad Ježíšova výroku do soudobé češtiny. Ale nechci z toho dělat něco moc honosného. Mám na mysli to, v čem hledat útěchu. Už jsem řekl, že útěchu člověk nalézá tehdy, když pomáhá někomu, kdo to potřebuje ještě víc. A to sebeopřekračování, co jsem tím měl na mysli, je, že člověk štěstí nalezne, když je přestane hledat,

když nezískává, když přestává brát a dává.

Nedávno jsem před zprávami viděl, že se někdo táže, co byste dělal, kdybyste vyhrál milion. Někdo by to šel utratit, někdo zapít. Nikoho nenapadlo; co dobrého se dá udělat s milionem. Třeba hrozně rád bych postavil bazén pro děti v Praze 11, kde ty děti v té betonové džungli nemají co dělat. Je tam takový šikovný dolík, já bych to koupil a postavil bych tam bazén. Obávám se, že by to chtělo víc než milion.

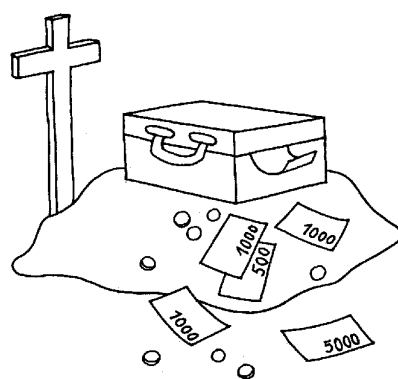
Člověk může mít radost, že může postavit bazén, někdo z toho, že si může koupit mohutné auto. To auto ho hrozně brzo omrzí. Šťestí člověk najde tehdy, když se snaží poskytovat štěstí druhým. Tak to jsem asi měl na mysli tím sebeopřekračováním. Také by se to dalo vyjádřit jako „milovati budeš“.

**Pišete o nutnosti cítit bolest nčeného světa. Tomu lze rozumět v souvislosti s výrokem apoštola Paula z listu Římanům, že „všechno stvoření spolu lká...“. V tomto duchu mluvil také pan prof. Heller. Mám však za to, že my tu schopnost cítit už máme utluumenou, že už jsme hodně zlostejněli. Jak se znovu nechat zasáhnout tou bolestí? Jak překonat lhostejnost?**

Ta poslední formulace se mi líbí nejvíce. Stavím se dost s podezřením k takovému nechání se unášet různými citovými formulacemi, ale vždy znovu se vracím ke stejnému problému – neschopnosti vnímat a cítit. A to není pouze problém pocitů, ale také otázka porozumění. Překročit svůj stín, překročit meze svého já.

Ekologický problém není nějaký zvláštní problém ekologie, to je jen jedna stránka problému moderního člověka, který se odnaučil vzájemnosti. Možná tím, že máme tolik, že jeden druhého už nepotřebujeme. Ona je to iluze. My se potřebujeme vždycky, jen si toho nejsme vědomi. Tu mi kladete otázku, která už není o ekologii, ale o psychologii a výchově vůbec. Jak učít člověka překonávat meze vlastního sobectví. Otvírat se vůči druhému. Já nevím, jak to učít. Na to vymýšlejí různé přístupy „hlubinní“ ekologové jako John Seed. Mají jakousi přírodní mši, říkají tomu společenství všech bytostí, rituál dost formalizovaný. Nu prosím, nikomu to neberu.

To je celá otázka, jak se učít být člověkem. Masarykův problém budování národa – nejen státu, nýbrž budování lidí – to je otázka vzdělávání, výchovy, na co budou lidé slyšet. O tom máte jedno podobnost, jak boháč v pekle volá Abrahamovi a říká: „Otče Abrahame, nech, ať mohu varovat své bratry“. Abraham říká: „Co bys tam chodil, vždyť mají proroky“. Ale boháč namítne: „Ti proroci nestačí, ale kdyby tak někdo vstal z mrtvých...“.



A Abraham odpovídá: „I kdyby někdo vstal z mrtvých, tak ho nebudou poslouchat“.

Tento problém je s námi delší dobu. Jsem učitel a celý život jsem se věnoval vyučování nejen nějakých technických znalostí, ale považuji za účel veškeré výchovy právě to otvírání očí a perspektiv.

Co mám proti komerční televizi je to, že perspektivu zužuje a uzavírá. Co bych si přál od veřejnoprávní televize, proč za ni platím koncesionářský poplatek, je, aby otvírala širší perspektivu. No, poslední dva roky to nijak slavné není. Je potřeba právě vzdělávat. Nemám na to nějaký rychlý recept a není to jen problém ekologie. To je problém lidstva, co svět světem stojí, který se jen aktualizoval, protože jsme tak nesmírně nároční a tak nesmírně početní.

**Není velkým nebezpečím, chtít mít po ruce rychlý recept na řešení problémů, které se nahromadily?**

Je to hrozně nebezpečné. Každý, kdo si myslí, že má jednoduché řešení – pokrok, postavíme ještě jeden Temelín – takoví lidé jsou nebezpeční. Vážím si ekologických aktivistů právě proto, že nemají jen jeden recept. Snaží se upozornit občany na problém a vyzývat je, aby se s problémy vyrovnávali. Ale jednoduché recepty nefungují. Konec konců ani Ježíš nemá jednoduchý recept.

I v náboženství čas od času propadáme pokušení jednoduchých receptů a jednoduchých formulací.

To je, proč potřebujeme stálou reformaci, to je to, proč církev musí sama sebe stále obnovovat. To neznamená, že se musí stále štěpit. Ty reformace byly už před tím, čemu my dnes říkáme reformace. A musí to pokračovat. □

*pokračování příště*

**Rozhovor s prof. Erazimem Kohákem připravil a otázky kladl dr. Jiří Beneš. Přetištěno z Evangelického týdeníku „Kostnické jiskry“ 24/2000.**

**k zamýšlení**

# VOLÁNÍ O POMOC

*Bojím se o lidský rod, když si uvědomím, že Bůh je spravedlivý.“ (Thomas Jefferson) „Každý člověk se souží, dokud se neprobudí jeho lidskost.“ (Blake)*

Když jsem se postupně dozvídal, jak se zachází s dnešními hospodářskými zvířaty, byl jsem se stále sklíčenější. Pokud naše společnost chce odrazit aspoň nějaký soucit a respekt k životu, jak můžeme dovolit, aby pokračovalo takové extrémní zneužívání citlivých živých tvorů?

Problém spočívá v tom, že monstrem moderního zemědělského průmyslu jde o zisk, a to bez toho, že by vykazovalo jakoukoliv etickou citlivost vůči zvířatům, které vlastní.

I když cítím hněv kvůli násilnostem, kterým jsou vydána nevinná zvířata, uvědomuji si, že mnozí z dnešních farmářů jsou v podstatě slušnými lidmi, kteří uvízli v krutém kolotoči ekonomických nezbytností a nevidí žádnou jinou cestu než cestu sledování nadnárodních agrochemických konglomerátů.

Zákony, které jsou potřebné k umírnění těch, kteří jsou ve své necitlivosti schopni zneužívat zvířata, nevyrostou na základě nesnášenlivosti k lidem, kteří se stali nástroji takových krutostí. Skutečná spravedlnost nikdy netrestá kvůli potrestání samému, namísto toho se snaží poskytnout takové příležitosti, které povedou k výchově a reformě. Vzhledem k tomu, že necitlivost vůči přírodě je reálným problémem, našim úmyslem by nemělo být obviňovat, ale vést tyto nešťastné lidi, aby si uvědomili, jaké potřeby mají ostatní živé bytosti, a tak k naplnění jejich vlastního potenciálu života v etickém vztahu ke zbytku stvoření.

Ti, kteří mají tak nepřátelský vztah k jiným bytostem, že jsou schopni je zneužívat, potřebují zakusit hlubší respekt k životu i k sobě samým, potřebují zakusit smysluplnější rozměr své vlastní hodnoty a integrity. Potřebujeme zákony proti krutostem na zvířatech, nejenom pro ochranu zvířat.

Je zajímavé, že v legendách se uvádí, že kdysi panovaly časy, kdy se naši dávní předci pokoušeli žít v souladu se zákony stvoření. Výsledkem bylo, že když došlo k rozepřím a konfliktům, prostředek k nápravě byl často pozoruhodný.

Tady je jeden takový případ, z kronik starého Egypta.

Časy se mění, poselství zůstává stejné.

Patnáctiletý chlapec se dostával stále znovu do potíží kvůli krutostem, které páchal na zvířatech. I přes to, že byl svým otcem opakovaně trestán, ve svém jednání pokračoval. Sousedí nakonec požádali o pomoc soudce, který nařídil, aby byl chlapec sledován, aniž by o tom věděl. Tak bylo i učiněno: svědci viděli, jak chlapec pohřbívá kočku zaživa.

Když byl chlapec se svým konáním konfrontován, neprojevil vůbec žádnou lítost nebo výčitky a na svou obranu řekl: „Můžete mne bít, mně je to jedno. Jsem zvyklý na to, že jsem bit, ale nedostanete ze mne ani hlásku!“ Svlékl si košili a ukázal záda plná hlubokých jizev od předešlých výprasků, které mu uštedřil jeho otec.

Poradci, který ho přichází navštěvovat, se vychloubá počtem zvířat, které umučil, a množstvím bolestného bití, které musel v důsledku tohoto svého jednání snést. Není to pro soudce jednoduchý případ.

Naštěstí je zde jeden prorok, který dokáže nahlédnout do chlapcovy duše a zjistit, co se mu přihodilo, že se z něj stal takový člověk. Prorok porozumí začarovanému kruhu, do něž je chlapec uzavřen. Pochopí, že v chlapcově zatemnělé mysli je krutost ke zvířatům ve skutečnosti součástí úsilí odčinit vinu, kterou cítí, protože jeho matka zemřela během jeho porodu, což je něco, co mu jeho otec stále připomíná. Proroku je jasné, že nemá žádný

mícháno silné projímadlo. Jakmile se chlapcova střeva dají do pohybu, je mu řečeno, že má vzácnou a nebezpečnou nemoc, a je varován, že nebude-li současně velmi statečný a velmi poslušný, pravděpodobně zemře. Během několika příštích dní jsou mu podány další směsi, které jej udržují v bolestech a současně mu brání v tom, aby měl chuť projevovat svoji nezávislost a vrátit se ke svému běžnému sebenahlázení.

Přesně tak, jako by trpěl velmi vážnou chorobou, stará se o něj osoba, která se školí na skutečného uzdravovatele, je to dvacetiletá dívka, která je jak krásná, tak soucitná. Drží jej za ruku, aby mu pomohla snášet bolest a hladí jej po čele, dokud neusne. Omývá jej a krmí, jako kdyby byl malým dítětem, a když se mu síly trochu vrátí, vypráví mu příběhy plné lásky a míru.

Jak se chlapec uzdravuje, rodí se v něm hluboká oddanost a vděčnost k jeho ošetřovateli, požádá, zda by jí nemohl sloužit, jakkoliv ponížným způsobem. Ona mu řekne, že jednou z jejích povinností je starat se o husy, že husy jsou jí velmi drahé a že by to pro ni byla velká pomoc, kdyby to pro ni udělal. Její slova způsobí, že si vzpomene na všechny krutosti, které spáchal, a začne hořce plakat a řekne, že si netroufá na to, co po něm žádá, protože byl někdy takřka proti své vůli krutý ke zvířatům a tak se velmi bojí, že by mohl napadnout její husy, což by teď pro něj



smysl chlapce trestat, protože trestání prostě jen prohlubuje pocit viny, který stojí na prvním místě u zrodu jeho chování.

Prorok se v důsledku toho rozhodne pro poměrně drastické kroky.

Příštího dne je do chlapcova jídla na-

znamenalo něco podobného, jako kdyby způsobil zranění jí osobně.

Ona mu řekne: „Byl jsi tak nemocen, že jsi mohl zemřít. Prosila jsem bohy, aby ses mohl znovu narodit, oni mne vyslyšeli, a ty ses uzdravil. Krutosti, které jsi kdy-

**Ti, kteří mají tak nepřátelský vztah k jiným bytostem, že jsou schopni je zneužívat, potřebují zakusit hlubší respekt k životu i k sobě samým, potřebují zakusit smysluplnější rozměr své vlastní hodnoty a integrity.**

si dělal, i bolest, kterou jsi utrpěl, to všechno nyní pominulo, jako by to nikdy nebylo. Je to mrtvé, ty však jsi naživu. A kvůli poutu, které je mezi námi, nikdy nezapomeneš na pouto, které je mezi tebou a tvými zvířecími druhy.“

Chlapec je naplněn nadějí, i tak jí však úplně nevěří. Přináší mu kotě, on však protestuje, říká, že se mu nedá důvěřovat. Usměje se na něj a naučí ho, jak podrbat kotě na krku a za ušima a upozorní ho, jak hlasitě přede, když to udělá. „To kotě tě má rádo,“ říká. „Víš, že se ti dá důvěřovat, a já to vím také, že se ti dá důvěřovat, tak tě teď s ním nechám o samotě.“

Chlapec neví, co si má myslet, protestuje, ale ona se jenom usměje a políbí jej na čelo.

Když se o několik hodin později vrátí, nalezne chlapce spícího, kotě svinuté do klubíčka přede po jeho boku.

Z chlapce se stal jeden z nejaskavějších veterinářů v celé zemi. Způsob, jakým zacházel se zvířaty, byl tak jemný a srozumitelný, že i ta zvířata, která byla nejvíce zraněná a vystrašená, věděla instinktivně, že mu mohou důvěřovat.<sup>1</sup>

Zdá se mi, že mnozí lidé, kteří dnes jednají krutě se zvířaty, pěstovanými na maso, mléko či vejce, se neliší od tohoto chlapce – stejně jako on volají o moudrou a soucitnou pomoc.

Nedostatek péče, jenž projevují vůči zvířatům, která jsou v jejich držení, pramení z pocitů nepřátelství vůči sobě samému i vůči životu, nikoliv z jejich vnitřní krutosti.

Budeme-li je pouze obviňovat a nenávidět, neučiní to nic pro vyléčení odloučení a izolace, které jsou zdrojem jejich krutosti. Naším cílem by mělo být pomoci jim naučit se jednat se skutečným respektem pro jiná stvoření; když tak učiní, zakusí spřízněnost života i svoji hodnotu jako součásti stvoření. □

**Z knihy Johna Robbinse „Diet for a New America“.**

## ZAOSTŘENO NA OKO

Společnost Minolta uvedla na trh novou generaci fotoaparátů – Minolta Maxum 7000. Fotoaparát Minolta Maxum 7000 překvapil mnoha novináři. Jedna z nejuvětších je, že automaticky zaostřuje za 1/33 utěřiny. Na reklamách jsme dokonce mohli číst: „Pouze lidské oko zaostřuje rychleji než Maxum 7000.“

Vyvinout tuto kameru stálo desítky tisíc hodin výzkumu, nemluvě o statisícových dolarových výdajích. Lidské oko, mající průměr pouze asi 2,5 cm, však zdaleka předstihuje jakoukoliv kameru, kterou kdy člověk vyrobil.

Naše oko se automaticky přizpůsobuje dennímu světlu, a naopak v temné noci může vidět světlo hořící sirky na poměrně velkou vzdálenost. Když se podívá nahoru, může vidět hvězdy tak vzdálené, že jejich světlo musí cestovat tisíce let, než dopadne k nám na Zemi. Zároveň se však také může zaostřit na předmět, který je vzdálený patnáct centimetrů a je menší než tečka na konci věty.

Konstrukce lidského oka je podivuhodná. Je to plně automatizovaná, samoostřicí barevná kamera. Světlo prochází přes průhlednou část ochranné vrstvy rohovky a pokračuje dále samonastavujícím se zařízením v zornici a automatickou čočkou, aby nakonec perfektně zaostřené dopadlo na zadní část oka – na sítnici. Dodnes není úplně jasné, jak vlastně probíhají elektrické impulsy, které vedou do mozku miliony vláken optického nervu. (...)

V přírodě nenalzáme pouze jeden typ oka pro všechny živočichy, ale obrovskou různorodost typů očí, které se naprosto diametrálně odlišují. Ve skutečnosti můžeme říct, že každá forma života obdržela oko, které se výborně hodí do spleťtí sítě života na zemi.

Jako příklad si vezmeme složitost oka včely, které snadno reaguje jak na ultrafialové, tak na polarizované světlo. To dovoluje tomuto hmyzu určit přesný směr a vzdálenost od zdroje potravy a sdělit to dalším obyvatelům úlu skrze složitý, zašifrovaný tanec. Také moucha, která má jeden z nejrychlejších reflexů ze všech druhů hmyzu na světě, může vidět veškeré viditelné spektrum a má 20krát rychlejší reflex, než je naše tlesknutí rukou.

Oko sokola, které má ve srovnání s lidským okem 70 000krát více fotorecepto-

rů na čtvereční milimetr, než má lidské oko, pracuje jako divadelní kukátko a zaostří z výšky sedmdesáti metrů.

Soví oči jsou přizpůsobeny na vidění v noci. Jsou v lebce pevně zasazené, takže sova musí otočit celou hlavou, když se chce podívat do strany.

Další zvláštností je africký chameleón, jehož oči se mohou otáčet téměř o 180°. Oko na každé straně jeho hlavy se může hýbat nezávisle, což dává tomuto malinkému stvoření schopnost vize téměř 360° bez pohybu hlavy.

Možná nejunikátnějším exemplářem jsou ryby Anableps (běžněji známé jako ryba čtyřoká). Žijí v řekách a ústích řek od jižního Mexika až po severní části Jižní Ameriky. Tato neobvyklá ryba přímo vzdorovitě pohrdá vědeckou logikou tím, že vlastní pár očí, který je rozdělen na horní a dolní polovinu, a každá tato polovina vlastní svoji panenku. Když ryba pluje, jedna část panenek vyčnívá nad povrch vody a sleduje objekty ve vzduchu, zatímco ponořené panenky zaostřují objekty ve vodě. Díky tomuto zdvojenému vidění se tato ryba může živit potravou ze vzduchu i vodními živočichy.

Život na zemi, jak vidíme z předešlých ukázek, se skládá z téměř nekonečné různorodosti způsobů vidění: infračervené, ultrafialové, polarizované, bifokální (ohniskové), jednoduché, složené i rozdělené.

Samozřejmě, člověk nemůže věřit tomu, že všechny tyto varianty očí vznikly nějakou náhodou při evolučním procesu. Když sám Darwin prohlásil, že evoluce oka se jeví jako holý nesmysl, což teprve to obrovské množství různých typů očí, které v přírodě nacházíme a které se hordí právě ke stylu života a charakteru každého druhu? Velká rozmanitost a mnohotvárnost očí v přírodě je sama o sobě spíše důkazem proti než pro evoluci.

Například chobotnice má podobné složení oka jako člověk. Nechce se věřit, že se tento neuvěřitelný genetický nápad uskutečnil ne jednou, ale dvakrát. (Těžko můžeme předpokládat, že je chobotnice příbuzná s člověkem!)

Jinými slovy, mohl by někdo předpokládat a vůbec věřit, že Minolta Maxum 7000, která má automatické zaostřování, se sama náhodně vytvořila bez týmu lidí?

Není zde vhodnější uvést slova Bible? „Neboť v něm bylo stvořeno všechno na nebi i na zemi – svět viditelný i neviditelný...“ (Ko 1,16) □

**Z knihy Vladimíra Krále „Hledání počátku a cíle“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

## Milí přátelé,

těší nás, že zájem o klubové aktivity neklesá a že se i nadále můžeme setkávat v příjemné atmosféře a hojném počtu v provozovnách Country Life, a to nejen nad otázkami zdravé výživy a životosprávy – a recepty, nad nimiž se sliny sbíhají (a kila „shýbají“) –, ale že mnozí z vás vítají i příležitost společně si při této příležitosti zazpívat (hudebním doprovodem nás např. poctil náš milý příležitostný spolupracovník Mgr. Radomír Jonczy, kterého někteří znáte třeba z pobytů NEWSTART) či se zamyslet nad základními životními otázkami (a hodnotami).

Mezi účastníky se objevují zajímavé osobnosti, např. pán, který je již osm let vitariánem, tzn. že se žije pouze syrovou (rostlinnou) stravou (navíc denně pije pět litrů vody, a to destilované). Velké pobavení vyvolal jiný muž, který začal uprostřed přednášky „Maso, proč ne“ vytahovat z tašky balíčky s vakuově baleným syrovým masem a rozvíjet teorie o důležitosti jeho konzumace, nejlépe v nočních hodinách. Atd. atp. – o zábavu tedy není nouze!

## KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- 13. listopadu Polévky
- 27. listopadu Vánoční cukroví
- 11. prosince Štědrovečerní menu
- 18. prosince VÁNOČNÍ SETKÁNÍ

**CL, Melantrichova 15, Praha 1  
VŽDY VE STŘEDU V 18 HODIN**

## 27 DŮVODŮ, PROČ VĚŘÍM

- 19. listopadu Pokání a odevzdání
- 26. listopadu Modlība
- 3. prosince Znovuzrození
- 10. prosince Smíření
- 17. prosince Křest

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

## NEWSTART: NOVÝ ZAČÁTEK

- 20. listopadu Sója a sójové výrobky pro vaše zdraví I
- 4. prosince Sója a sójové výrobky pro vaše zdraví II

**CL, Jungmannova 1, Praha 1  
VŽDY STŘEDA V 18,45 HODIN**

# ROSTLINNÉ MASO SEITAN

*Seitan je vlastně rostlinná bílkovina z pšeničné mouky (lepek). Pšenice obsahuje asi 10% bílkovin. Seitan lze upravovat stejně jako maso, pouze doba jeho úpravy je kratší.*

V obchodech se zdravou výživou lze koupit již hotový produkt – seitan natural, seitanové karbenátky či řízky, nebo seitan zavařený ve sklenicích. Rychlou přípravu těchto polotovarů oceníte zvláště v době dovolených.

Seitan můžeme zařazovat do jídelníčku jednou týdně v létě, a 2-3x týdně v zimním období.

## DOMÁCÍ VÝROBA SEITANU

1 kg bílé mouky, 1/2 l vody

Vypracujeme těsto, které necháme jednu hodinu odpočívat. Potom začneme s vymýváním. Těsto vložíme do mísy s teplou vodou a rukama je hněteme tak dlouho, až se začne uvolňovat obilný škrob. Voda zbledne a těsto se začne trhat. „Mléčnou“ vodu opatrně slijeme a nalijeme novou. Promývání těsta opakujeme asi čtyřikrát. Naposledy použijeme vodu studenou. V míse zůstane asi třetina těsta, což už je čistý lepek, který můžeme ochutit sójovou omáčkou, kořením nebo obarvit šťávou z červené řepy.

## VAŘENÍ SEITANU

Seitan vaříme podobně jako knedlíky, buď vcelku nebo nakrájený na kousky. Do hrnce s vodou vložíme kořenovou zeleninu a koření, např. libeček, bobkový list, česnek, sójovou omáčku, würlz, bazalku. Ze zeleniny volíme mrkev, petržel, cibuli, zelí, celer, kedlubnu, řasu kombu, arame. Vaříme jednu hodinu. Seitan vyjmeme z hrnce a dále zpracováváme. Vývar, který obsahuje velké množství minerálů, můžeme použít jako základ polévky.

## PŘÍPRAVA SUŠENÉHO SEITANU

1 hrnek sušeného lepku (vital gluten),

1 pl mouky, 1 hrnek vody, 1 pl sójové omáčky

Vytvoříme těsto, které necháme hodinu odležet a poté je vaříme (viz předcházející recept).

## SEITAN NA HOUBÁCH

1 ks seitanu natural, 2 cibule, 1 hrnek sušených hub, česnek, 2 pl sójové omáčky shoyu, 1/2 čl koření „tekka“, 1 čl tymiánu, olej

Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nakrájený seitan, předem namočené houby a koření. Podlijeme trochou vody a dusíme cca třicet minut. Zahustíme škrobem (arrowroot) nebo moukou. Podáváme s celozrnnými knedlíky a zelným salátem.

## SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

2 cibule, 3 mrkve, 2 petržele, 1 menší celer, olej, bobkový list, nové koření, 1 pl sójové omáčky tamari, 1 pl umeocta, 1 ks seitanu, 1 sójová smetana Provamel, citrón

Na oleji osmažíme cibuli, podlijeme vodou a přidáme zeleninu, koření a seitan. Dusíme asi 30 minut. Seitan vyjmeme a nakrájíme na plátky. Vyjmeme bobkový list a nové koření. Omáčku rozmixujeme, ochutíme sójovou smetanou a citrónovou šťávou. Potom ji ještě uvedeme do varu a zahustíme moukou.

Podáváme seitan, svíčkovou omáčku, celozrnný knedlík, plátek citrónu a brusinky.

## SEITAN NA DIVOKO

1 ks seitanu, 1 ks uzeného tofu, 2 cibule, olej, mrkev, pastinák, celer, bobkový list, 1 čl tymiánu, 2 pl sójové omáčky, 6 jalovčinek, 2 pl sójové smetany Provamel

Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nakrájenou zeleninu, koření, seitan, tofu, podlijeme vodou a 20 minut podusíme. Seitan a tofu vyjmeme a nakrájíme na kousky. Omáčku rozmixujeme, přidáme smetanu, zahustíme moukou, opět uvedeme do varu, přidáme seitan, tofu a necháme ještě 10 minut odležet (aby seitan natáhl chuť). Podáváme s uvařenými jáhly, rýží nebo celozrnným knedlíkem.

**Kateřina Kukosová**



# RECEPTY NA ZAKÁZKU

Máme radost, že můžeme přinášet ukázky z tvorby účastníků soutěže o nejlepší recept zakazníků *Country Life*. I vaše další příspěvky s potěšením otiskneme!

Recepty jsou prezentovány v nezměněné, případně jen mírně (jazykově, ne chuťově) upravené podobě. Na zdraví!

## LAHÚDKOVÝ DRESINK

2 stroužky česneku, čerstvá petržel, 1 pl výrazné hořčice, špetka bílého pepře, oleje: olivový a dva jiné jakéhokoliv druhu, jablečkový ocet nebo čerstvou šťávu z půlky citronu

Česnek rozetřete, přidáte k němu pepř a hořčici. Olej používejte v tomto poměru: 1/2 olivového, 1/4 např. sójového a 1/4 např. řepkového. Vše dobře promíchejte a do mixu přidejte buď citron nebo 2 čl jablečného octu.

**Barbara Schmiedtová, Nizozemí**

## KVĚTÁK NA KMÍNĚ S BRAMBOREM

6 brambor, 1 menší květák, sůl, würlz, 4 pl oleje, 4 čl mletého kmínu

Napaříme květák a rozebereme na růžičky, které potom na oleji po zasypání kmínem dusíme v otevřené nádobě 15-20 minut. Průběžně mícháme. Dochutíme solí nebo würlzem. Podáváme s nemaštěnými bramborami.

**PhDr. Milena Horáková, Praha 8**

## ŽAMPIÓNOVÉ KARBANÁTKY

1 cibule, 10 žampionů, 1 uzené tofu, 1 nastrouhaný dalať, 2 stroužky česneku, 1 čl sojové omáčky, sůl, 1/4 čl saturejky, 1/2 čl majoránky, 1/4 čl bazalky, 1-2 petržele, petrželová nať

Vše najemno nakrájíme, tofu a petržel nastrouháme, česnek rozetřeme, petrželovou nať nasekáme, přidáme koření a vytvoříme malé karbanátky, které pečeme na plechu v troubě.

**Eva Sternová, Praha 10**

## ROZINKOVÝ DEZERT

1/2 přírodního tofu, 1/4 hrnečku namočených rozinek, 1/2 pl medu, 1 pl pomletých lněných semínek, černý rybíz

Tofu povaříme a necháme vychladnout, potom je rozmixujeme s předem namočenými rozinkami, medem, pomletými lněnými semínky a černým rybízem (může



být čerstvý i mražený). Je-li pyré příliš husté, ředíme vodou.

**Marta Dvořáčková, Červ. Kostelec**

## CELEROVÝ SALÁT

Na měkko uvařené čtvrtky celeru nakrájíme na tenké plátky, prokládáme kolečky cibulky a ořechy, zalijeme zálivkou z citronu, olivového či slunečnicového oleje a mořské soli. Necháme odležet do druhého dne, kdy zálivka zrosolovává. Můžeme zdobit řeřichou, petrželkou...

**Natalie Faitlová, Praha 3**

## ZELENINOVÁ POLÉVKA S MOŘSKOU ŘASOU

1/4 š rýže, 1/4 š jáhel, 1 litr vody, mořská řasa, různá zelenina (např. pórek, mrkev, brokolice – vypadá pěkně barevně), mořská sůl, 2 čl würlzu, majoránka, bazalka, libeček, saturejka, 2 čl pasty miso na dochucení, 1/2 čl světlého lněného semínko

Dáme vařit vodu, do které vsypeme vypranou rýži a spařené jáhly. Přidáme nakrájenou zeleninu, sůl, würlz, mořskou řasu a koření. Vaříme 20 minut. Do hotové polévky přidáme pastu miso a lněné semínko (místo tuku).

**PhDr. Milena Horáková, Praha 8**

## POLÉVKA „HÁBOVICE“

kapusta (nejlépe hlávková, ale může být i růžičková nebo kadeřávek), brambory, 1 pl olivového oleje, celozrná mouka, česnek, koření „vegi vegi“ nebo „würlz“

Na sucho nebo na trošce olivového oleje osmahneme mouku, zalijeme vodou, rozvaříme a poté přidáme nakrájenou kapustu a brambory.

Ochutíme česnekem, kořením „vegi vegi“ nebo würlzem (neobsahují glutaman sodný). Uvaříme do měkka.

Pokud chceme tuto polévku použít jako jediný chod k večeři, přidáme před dovařením kostičku nakrájeného uzeného tofu.

**ing. Jitka Jiráková, Praha 4**

## KADEŘÁVEK

Kadeřávek je blízkým příbuzným kapusty. Pěstoval se už od starověku, zejména ve Středomoří, v Čechách se mu dříve říkalo „jarmuz“.

Má dekorativní, zkadeřené listy a setkáme se s ním (vedle zelené) ještě v modročervené, červenohnědé a dalších variantách.

Kadeřávek je velmi nenáročný na půdu, živiny i vláhu. Na záhon se vysévá v květnu, a to velmi řídko. Jeho vegetační období trvá 3-4 měsíce. Snáší mrazy až -15°C. Lze ho sklízet po celou zimu až do jara.

Kadeřávek má více vlákniny než ostatní košťáloviny, obsahuje vitamín C, vitamíny řady B, betakarotén, kyselinu listovou. Má léčivý vliv při vředech žaludku a dvanáctníku. Svoji nutriční hodnotou předčí hlávkovou kapustu.

Použití v kuchyni je mnohostranné: lze jej upravovat dušením, zapékáním, použít do karbanátků, polévek atd.

## POLÉVKA PRO SÍLU

kadeřávek, černá ředkev, mrkev, petržel, cibule, 1 pl miso pasty, 1 čl umeocta, tenké rýžové nudle, 750 ml vody

Do vody přidáme miso a umeocet a uvedeme ji do varu. Do vroucí vody vložíme nakrájenou zeleninu a 10 minut povaříme. Přidáme rýžové nudle a vaříme ještě dalších 3-5 minut. Na talíři zdobíme naklíčenou řeřichou.

## NADÍVANÝ LIST

kadeřávek, tofu salám, brambory, rozmarýn, cibule, olej, sůl

Do vymazané pečicí mísy klademe brambory nakrájené na plátky. Osolíme je a posypeme rozmarýnem. Listy kadeřávku spaříme ve vodě a plníme nádivkou z tofu salámu nakrájeného na kostky a osmahnutého na osmažené cibuli. Vytvořené závitky naklademe na brambory, podlijeme vodou a zapečeme v troubě. □

**Dobrou chuť!**

## JABLEČNÉ PUSINKY

5 jablek, mouka, voda, kukuřičný nebo sezamový olej, formičky na cukroví

Jablka nakrájíme (napříč) na plátčky o tloušťce asi 4 mm. Z plátek vykrajujeme formičkami různé tvary. Z mouky a vody vytvoříme těstíčko, v něm plátčky máčíme a smažíme v oleji rozehřátém na 180°C.

**Kateřina Kukosová, Mokrý**

# AKTIVNÍ DOVOLENÁ

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

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací. Mezi další spokojené hosty můžete v příštím roce patřit i vy!

## Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

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

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a při-

tom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

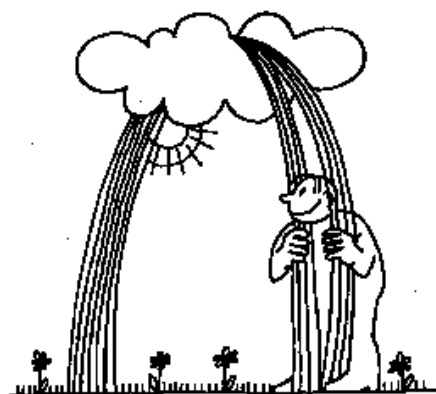
## Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) zvláštní program.

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

## Příští rok: opět třikrát Maxov

Chcete-li se zúčastnit některého z našich pobytů v příštím roce, můžete již dnes vyplnit a zaslat níže uvedenou přihlášku (případně faxovat, mailovat nebo zavolat).



## NEWSTART '03

Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: přímo před hotelem Maxov (Dolní Maxov, Jizerské hory) stojí linkový autobus z Prahy. Pro případ většího zájmu (a abychom vyšli vstříc zájemcům z Moravy) plánujeme předběžně i týdenní pobyt v Beskydech (který by se měl konat pravděpodobně v květnu).

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,- (Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.)

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

Za organizační tým

Robert Žížka, SPZ  
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6  
tel/fax: 224-316-406  
email: ocountry@comp.cz

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

Jarní: 30.3.-6.4. 2003   
Letní: 13.-20.7. 2003   
Podzimní: 12.-19.10. 2003

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

bližší informace na tel. 224-316-406, email: ocountry@comp.cz

# VÁNOČNÍ CUKROVI

## Arašídky

150 g arašídů, 150 ml vody, 200 g ovesných vloček, 2 pl sladěnky (medu), špetka soli

Arašídy rozmixujeme s vodou a sladěnkou, zahustíme vločkami. Vypracujeme těsto, které necháme jednu hodinu v chladu odpočinout. Z těsta formujeme kuličky, které klademe na pech (na pečící papír). Kuličky jemně roztlačíme vidličkou. Pečeme při 160°C do zlatohněda.

## Kuličky

100 g lískových ořechů, 100 g mandlí, 1 hrnek ovesných vloček, 1 hrnek rozinek, sójové mléko, kokos

Ořechy, mandle a vločky rozemeleme. Rozinky den předem namočíme ve vodě, pak je pomeleme na masovém mlýnku. Do rozinek vpracujeme suchou část, podle potřeby rozředíme sójovým mlékem Provamel nebo zahustíme sušeným sójovým mlékem. Můžeme přidat trochu „mirinu“. Z hmoty tvarujeme kuličky, které obalujeme v kokosu.

## Pracky

1 hrnek mouky, 1 hrnek nastrouhaných vlašských ořechů, 3 pl sladu, 6-8 pl oleje, 3 pl vody, 1 pl karobu

Všechny ingredience smícháme a těsto důkladně propracujeme. Těsto necháme odpočinout v lednici. Potom ho plníme do formiček a pečeme při 180°C 8-10 minut. Vyklopané pracky obalujeme v sušeném ovesném mléku.

## Mandlové kytičky s plevou

500 g hladké celozrnné mouky, 250 g namletých mandlí, 200 g kuřičného oleje, 150 g sladěnky (medu), 50 g karobu

Vypracujeme těsto, které vyválíme (mezi dvěma igelity) na tloušťku asi 4 mm. Z těsta vykrajujeme kytičky, které pečeme do růžova, *ne děle!* Jinak cukroví rychle ztvrdne a zhořkne.

Hotové kytičky potřeme tenkou vrstvou carobelly (zdravá nugeta, k zakoupení v Country Life) a posypeme kokosem namočeným ve šťávě z červené řepy. Ozdobíme kouskem loupáné mandle.

*Dobrou chuť přeje Kateřina Kukosová*

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-15, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

## EKOLOGICKÉ PROSTŘEDKY

mycí, čistící

a prací

ECOVER

COUNTRY LIFE

Melantrichova 15

Praha 1

## BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

### Růžová palma

Jedná se o vysokou tropickou trávu (známou pod botanickým názvem voustatka Martinova), která se vyskytuje v severní Africe, Indii a na Jávě.

Silice se získává parovodní destilací stébel a listů; vůně i účinky připomíná růžové dřevo. Pro svoji nízkou cenu se proto používá jako náhrada za růžový olej.

Působí proti depresím, stresu, bolestem hlavy a nespavosti. Zklidňuje nervozitu a napětí. Používá se také při nepravidelné a bolestivé menstruaci. Podporuje krevní oběh. Zlepšuje funkci žaludku a žlučníku. Snižuje citlivost na bolest. Je vhodná pro suchou pokožku. Silice se rovněž používá k výrobě parfémů. Růžovou palmu kombinujeme s bergamotem, citrónem, ylang-ylang, santelem nebo levandulí.

Masážní olej: 3 kapky éterického oleje přidáme do 1 polévkové lžíce rostlinného oleje. □

*Kateřina Kukosová*

### PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26

162 00 Praha 6

email: ocountry@comp.cz

tel/fax: 224-316-406

šéfredaktor: ing. Robert Žížka

ilustrace: Olga Pazerini

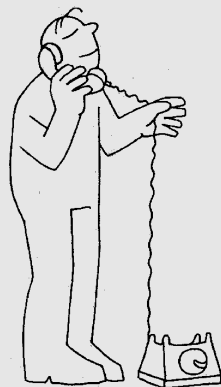
registrační číslo MK ČR 7115

## JSEM TU...

*Potřebuješ mne? Jsem tu. Ty mne nevidíš, ale já jsem světlem tvých očí. Ty mne neslyšíš, ale já mluvím tvým hlasem. Ty mne nepocituješ, ale já jsem tvým hlasem.*

Jsem neustále v činnosti, i když nechápeš mé cesty. Jsem neustále v činnosti, i když nerozumíš mému dílu.

Nejsem neznámou vidinou, nejsem tajemstvím. Poznáváš mne v naprostém klidu, v hlubinách svého nitra svou vírou a tušením. Jsem tu, slyším tě, odpovídám na tvé otázky. Když mne potřebuješ, jsem tu. I když se ke mně neznáš, jsem tu. I když máš pocit naprosté osamělosti, jsem tu. I když jsi naplněn strachem, jsem tu. Když trpíš bolestí, jsem tu. Jsem tu, když se modlíš, i když se nemodlíš. Jsem v tobě a ty jsi ve mně. Pouze ve své mysli se můžeš cítit ode mě odloučen, jen v ní vzniká to, co nazýváš „mým“ a „tvým“. Jen svojí myslí mne znáš a prožíváš.



Ulev svému srdci, zbav se všeho strachu. Když se jdeš ze správné stezky, jsem tu. Ty sám nedokážeš nic, ale já jsem všechno. Jsem všude a ve všem. I když v něčem nepoznáváš dobro, dobro je tu, protože já JSEM TU.

JSEM TU, protože tu mám být, protože JSEM.

Pouze ve mně má svět smysl. Pouze mnou a se mnou dostává podoby a tvaru. Pouze mnou pokračuje.

Já jsem zákon, na němž je založen pohyb hvězd a růst buněk. Jsem láska, která zákon naplňuje. Jsem mír, jsem veškerá jsoucnost. Jsem zákon tvého života. Jsem vzpourou tvé lásky. Jsem tvojí jistotou. Jsem tvým klidem.

JSEM.

I když mne budeš hledat, nejsi beze mne. I když tvá víra ve mně bude nejistá, má víra v tebe je neochvějná, protože tě znám, protože tě miluji.

Milovaný, jsem tu...

**Astronaut James Irwin vynesl tuto báseň (na palubě kosmické lodi Apollo 16) na povrch Měsíce, kde se dosud nalézá.**

k vánocům

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2003) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

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

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (045) 536-2585