

# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## REKLAMACE ZDRAVÍ

*Byla nebyla jedna krásná země. V té zemi však lidé padali ze strmého útesu. Padali a padali a zraňovali se, někdy i velmi vážně, mnozí umírali.*

Systém lékařské péče v zemi reagoval na situaci tím, že u paty útesu rozmístoval ty nejmodernější sanitky. Lidé, kteří se z útesu zřítily, byli briskně převáženi do nemocnic vybavených výstřelky poslední techniky. Žádná suma není příliš velká, když je v sázce lidský život.

Některé lidi posléze napadlo, že lepší možností by zřejmě bylo postavit nahoře na útesu ochranné hrazení. Když však tuto myšlenku veřejně vyjádřili, setkali se s nezájmem. Tomuto řešení nebyli, zcela

### Z OBSAHU:

POHYB: ELIXÍR MLÁDÍ .....	4
PRINCIPY PRO HUBNUTÍ .....	6
NEJLEPŠÍ PROTI ZÁCPĚ .....	8
ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA ..	9
SYNDROM VYHOŘENÍ.....	10
NENÍ KOUŘE BEZ OHÝNKU .	12
DĚTI JAKO PARTNEŘI.. .....	14
MÁME RÁDI ZVÍŘATA? .....	16
UKŘÍŽOVANÁ LÁSKA .....	18
RECEPTY: KEDLUBEN .....	20



pochopitelně, v první řadě příliš nakloněni výrobci (ani řidiči) sofistikovaných ambulancí, a ovšem ani ti, kteří dosáhli v některé oblasti poskytování zdravotnických služeb postavení nebo reputace – či kterým se prostě stala zdrojem obživy.

Lékařské autority trpělivě vysvětlovaly,

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

že problém je mnohem složitější, než si lidé uvědomují. I když se totiž postavení plotu může zdát být zajímavou myšlenkou, ve skutečnosti není vůbec praktické. Lidské zdraví je příliš cennou hodnotou, než aby se ponechávalo v rukou lidem, kteří nejsou odborníci. Nechejte to na nás, uváděli tito zdatní zdravotní profesionálové, s dostatkem finančních prostředků a rozvojem genetického inženýrství budeme brzo schopni vyprodukovat takové jedince, kteří pád přežijí – a dokonce bez zranění.

### **NEOPOUŠTĚJTE NÁS, UŽ JSME SKORO U CÍLE!**

Žádné ploty se tedy nestavěly. Jak času přibývalo, národ zjišťoval, že nemocnice a jejich lékařské vybavení pohlcují stále větší množství finančních prostředků – až nakonec země utrácela za lékařské služby mnohem více peněz než kdykoliv v historii.

Čím více lidí z útesu padalo a čím více rostl pocit naléhavosti, tím větší díl národního rozpočtu byl vléván do heroického úsilí nalézt lék – který by mohl být podáván padlým a přeživším nešťastníkům. Když někteří věční brblalové poukazovali na to, jak neplodné dosud vynaložené úsilí bylo, či si dokonce dovolili zpochybňovat, zda se vůbec kdy podaří objevit účinný lék, výzkum odpověděl masivní kampaní ve sdělovacích prostředcích ukazující muže v bílých pláštích, jak drží polámaná těla dětí a prosí: „Neopouštějte nás, už jsme skoro u cíle.“

Členové několika rodin, které ztratily své drahé, se pokusili vztyčit na vrcholu útesu varovné označení – byli zatčeni pro vstup na cizí pozemek bez povolení. Když někteří z osvěcených lékařů začali doporučovat, aby autority na poli zdravotní péče veřejně varovaly občany před padáním z útesů, byli představiteli mocných průmyslových odvětví označeni za samozvané „zdravotní policajty“. Došlo k zuřivému střetu – až nakonec, po mnoha jednáních a mnoha kompromisech, vydal lékařský stav následující varování: „Komukoliv, kdo si při předešlých pádech zlomil obě ruce a nohy, se doporučuje, aby si při následujícím pádu dával maximální pozor!“

Nu ovšem, není to pravda, jedná se o vymyšlený příběh.

### **PROBUĎME SE Z MÝTU O ZDRAVOTNICTVÍ**

Jako většina lidí v naší společnosti, i já jsem vyrůstal pod vlivem panujícího mýtu o zdravotnictví. Vyrůstal jsem v pevné důvěře v to, že zárukou (a nakonec i zdrojem) zdraví je lékař, lékárna, případně nemocnice.

Nikdy by mne nenapadlo, že nemoc může být nositelem určitého poselství anebo že zkušenosti, které činíme s vlastním tělem, a to jak dobré, tak ty méně

dobré, mohou být vítaným zdrojem poznání sama sebe. Netušil jsem, že je možné vytvořit si takový životní styl, jehož důsledkem je zářící zdraví – a to těla, mysli i ducha. Nechápal jsem, že to, co se svým tělem dělám, i to, co do něj vkládám (tedy moje každodenní volby), tak silně ovlivňuje kvalitu mého života. A už vůbec by mne nikdy nenapadlo, že zdroj opravdového uzdravení může ležet takřka na dosah mé ruky.

Během let jsem si však začal uvědomovat, že i když lékaři (a moderní zdravotnická technika) mohou hrát v péči o zdraví důležitou roli, nejsou majiteli patentu na zdraví.

Když se to vezme kolem a kolem, faktory, jako je jídlo, které jíme, zda a jak jsme fyzicky aktivní, způsob, jakým vyjadřujeme své pocity, postoje, které zastáváme, a kvalita životního prostředí, ve kterém žijeme, jsou pro udržení našeho zdraví mnohem důležitější než i ta nejposlednější zdravotní technika. Bylo to osvobozující, když jsem si začal uvědomovat, že zdraví je důsledkem života v harmonii se sebou samým, s přírodou, s druhými lidmi, s Bohem...

## **Mýtus o zdravotnictví vedl v naší společnosti k důrazu na intervenci namísto na prevenci – výsledkem je zdravotní krize, která dnes nabývá doslova epidemických rozměrů.**

### **Jak lékaři, tak pacienti současně cítí, že ztrácejí svoji osobnost a jsou do značné míry využíváni.**

cítí (zejména v západních zemích), že ztrácejí svoji osobnost a že jsou do značné míry využíváni – a kvalita jejich života se snižuje.

Když porovnáme americký New York a čínské město Šangaj, zjistíme, že předpokládaná délka života při narození je



**JAKO VĚTŠINA LIDÍ V NAŠÍ SPOLEČNOSTI, I JÁ JSEM VYRŮSTAL POD VLI-  
VEM PANUJÍCÍHO MÝTU O ZDRAVOTNICTVÍ. VYRŮSTAL JSEM V PEVNÉ  
DŮVĚŘE V TO, ŽE ZÁRUKOU (A NAKONEC I ZDROJEM) ZDRAVÍ JE LÉKAŘ,  
LÉKÁRNA, PŘÍPADNĚ NEMOCNICE.**

### **INTERVENCE MÍSTO PREVENCE**

Mýtus o zdravotnictví vedl v naší společnosti k důrazu na intervenci namísto na prevenci – výsledkem je zdravotní krize, která dnes nabývá doslova epidemických rozměrů. Jak lékaři, tak pacienti současně

v Šangaji 75,5 roku, zatímco v New Yorku je to 73 roků u bělochů a 70 let u lidí s jinou barvou pleti. Šangaj však utrácí v rozpočtu na zdravotnictví na osobu ročně pouhých 38 amerických dolarů, zatímco v New Yorku je to 3 000 dolarů! Obyvatelé Šangaje se přitom těší lepším

zdraví, tamní prostředky jsou totiž směřovány do prevence a základní zdravotní péče, starší lidé jsou zde vysoce respektováni – a hlavně: místní obyvatelé až do nedávné doby odolávali stravě s vysokým obsahem tuku a masa, tak typické pro západní státy.

Úporné soustředění našeho zdravotnictví na léky, operační zákroky a další vysoce technické intervence, a to na úkor levných preventivních opatření, je snad nejvíce patrné při jeho naprostém selhávání v ocenění, jak důležitou roli ve zdraví hraje strava. Průměrnému lékaři se u nás doštane za celou dobu studia jenom pár hodin výživy – a McDonald's mezitím otevírá své provozovny v nemocnicích!

### KRIZE V LÉČENÍ

Rostoucí množství lidí si uvědomuje, že nelze setrávat v pozicích pasivních pozorovatelů a očekávat, že v případě zdravotních problémů přinese zdravotnictví ochranu. Vnímáme, jak falešná a zničitelská je víra, že čím více peněz utratíme a čím lepší techniku budeme mít, tím zdravějšími se staneme. Mnozí zažíváme, jak škodlivé a destruktivní může být, když věříme, že odborníci na poli zdraví vědí o našem tělu i životě více než my sami.

Současná krize našeho zdravotnictví nám pomáhá zpochybnit přesvědčení, která jsme mnozí zastávali, a při tomto procesu nás vede k pochopení, že existuje lepší a více naplňující způsob života. Jsme si vědomi toho, že na naše zdravotní problémy nemusí existovat lék a že je nevyřeší operace – i že užívání předepsaných léků nemusí být tím nejlepším způsobem, jak si ulevit od potíží. Uvědomujeme si, že – nechceme-li být závislí na systému, který je stále více dražší a stále méně humánní – musíme najít jiné přístupy, na které bychom se mohli spolehnout.

### SYSTÉM „NEMOCNIČNÍ PÉČE“

Někdy mi připadá, že vlastně nemáme systém zdravotní péče, spíše systém „nemocniční péče“. Lékaři nás neučí, jak máme žít – abychom dosáhli maximálního zdraví a nejvyšší kvality života. Namísto toho nás učí, jak zvnějšku manipulovat sebou samými, což je proces, který řadu z nás zanechal zcela necitlivými vůči signálům, které naše tělo soustavně vysílá.

Někteří jsme již tak zcela mimo kontakt s vlastním tělem (a duší), že si neuvědomujeme, kdy bychom měli začít jíst (a kdy s jedením přestat), kdy bychom měli cvičit (a kdy si odpočinout), kdy otevřít okno, zhluboka se nadechnout, změnit polohu – či říct druhému, že ho máme rád. Nerozpoznáváme, kdy je třeba, aby se o nás někdo postaral. Mlčíme, když bychom měli mluvit, a mluvíme, když bychom měli mlčet. Můžeme ignorovat úna-

vu, hlad a pocity nepohody, a to až do bodu, kdy nám bude hrozit reálná zdravotní újma. Můžeme pokračovat v práci, vztazích a životním stylu, které nás doslova zabíjejí – a přivírat oči i uši, i když naše tělo stresem doslova křičí.

Mnozí z nás nevědí, jak se o sebe postarat... co je třeba dělat, chceme-li si udržet dobré zdraví. Když jsem vyrůstal, myslel jsem si, že zdravý jídelníček sestává ze stálé konzumace mých čtyř oblíbených druhů zmrzliny, které náš rodinný velkopodnik produkoval. Neměl jsem ani tušení, že standardní západní strava, založená na tučných potravinách a mléčných výrobcích, strava, ve které skoro 40% kalorií pochází z cukru, vytváří takové zdravotní problémy, které nedokáže vyřešit ani ta nejmodernější a nejdražší lékařská technika.

### NESTAČÍ VYPNOUT POŽÁRNÍ HLÁSIČ, JE TŘEBA ZAČÍT HASIT

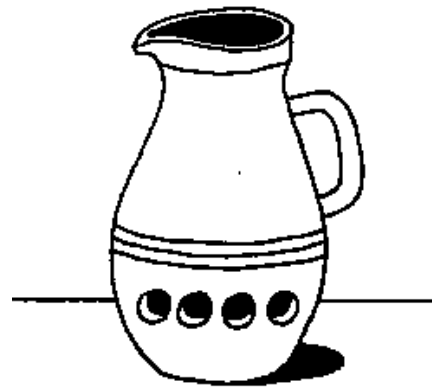
Protože se naše zdravotnictví soustředilo na intervenci a nikoliv na prevenci, rostoucí množství lidí trpí nekončící řadou tělesných neduhů a potíží. Většina dospělých lidí, a dokonce i mnoho dětí, strádá alergii, bolestmi hlavy, bolestmi zad, nedostatkem energie, ztuhlostí kloubů, obtížemi trávicího a dýchacího traktu a problematickými emocionálními stavy, včetně periodických depresí a pocitů úzkosti.

Většina z nás se tedy necítí zas až tak báječně, ale považujeme se za „normální“ – protože lidem okolo nás se nedostává vitality obdobně jako nám. Velcí průmysloví giganti mezitím tyjí z naší závislosti na potravinách, legálních (např. nikotin, alkohol, kofein) i nelegálních drogách či na léčích (obecně z našeho nezdravého životního stylu), které vedou ke stále rostoucí poptávce po jejich službách a výrobcích.

I když moderní medicína nesporně nabízí mnohé cenné hodnoty, musíme se naučit pečlivě si vybírat. Mnohé postupy a mnohé léky – ponecháme-li stranou to, že mají celou řadu nevídaných vedlejších účinků – totiž pouze potlačují příznaky... a někdy dokonce způsobují, že nemoc nabírá nových a zákeřnějších forem. Některé léčebné postupy nejsou tak o nic prospěšnější, než je vypnutí požárního hlásiče bez toho, že bychom začali hasit nastalý požár.

### POTLAČOVÁNÍ PŘÍZNAKŮ

Když nás tedy současná medicína obvykle učí pouze potlačovat příznaky, beze snahy porozumět skutečným potřebám, které se za těmito příznaky skrývají (pohybovat se pouze po povrchu věci), přestáváme být ve styku se sebou samými. Svě tělo již nevnímáme jako zdroj sebepoznání, jako originálního průvodce vlastním zdravím, ale spíše jako „záhadu“, kterou je třeba nechat analyzovat a osvětlit



*I KDYŽ MODERNÍ MEDICÍNA NE-SPORNĚ NABÍZÍ MNOHÉ CENNÉ HODNOTY, MUSÍME SE NAUČIT PEČLIVĚ SI VYBÍRAT. NĚKTERÉ LÉČEBNÉ POSTUPY A MNOHÉ LÉKY NEJSOU TOTIŽ O NIC PROSPĚŠNĚJŠÍ, NEŽ JE VYPNUTÍ POŽÁRNÍHO HLÁSIČE BEZ TOHO, ŽE BYCHOM ZAČALI HASIT NASTALÝ POŽÁR.*

odborníkem. Snadno se necháme zmást a přestáváme důvěřovat sami sobě. Když onemocníme, až příliš často upadáme do pasivity a bezmocnosti, stáváme se závislými (na lékařích), jsme pouhými pozorovateli a nikoliv aktéry vlastního zdraví – a ztrácíme tak spojení s ohromnými silami regenerace a uzdravení, které v nás – díky Bohu – jsou.

Po letech asistování u pacientů s rakovinou poznamenal známý chirurg a autor řady publikací dr. Bernie Siegel, že lidé, kteří tuto nemoc obvykle přežívají, jsou ti, kteří nepodlehnu pasivní roli pacienta. Dokázal odhadnout, že pacientovi se povede dobře, když mu o něm sestra sdělila: „Tenhle váš pacient je opravdu problematický, nechce si sundat oblečení, nikdy není na pokoji a pokaždé se ptá, proč mu bereme krev.“ Dr. Siegel uvádí, že to vypadá jako vtip, ale že zjistil stoprocentní korelaci mezi negativním názorem vrchní sestry na pacienta a tím, jak dlouho pacient bude přežívat. □

**mýty a omyly**

*Ukázka z nové knihy Johna Robbinsa „Reclaiming Our Health“. John Robbins, původně synek z milionářské rodiny (jednoho z největších výrobců zmrzlin v USA), je dnes předním ekologickým aktivistou, mj. zakladatelem nadace EarthSave.*

# POHYB: ELIXÍR MLÁDÍ

*Chtěli byste si o pět let prodloužit život? Studie uvádějí, že takové prodloužení života přinese prostá investice třiceti minut denně do pohybové aktivity.*

Potvrdila by nám to i známá maratónská běžkyně Hulda Crooksová, která ještě ve svých 91 letech zdolala nejvyšší horu Japonska Fujiyamu (3 766 m) a každoročně vystupuje na nejvyšší horu USA Mt. Whitney (4 418 m). Chtěli byste mít takovou sílu, energii a odvalu jako tato staříčká paní? Jejím tajemstvím je pohyb! Pohyb je oním elixírem mládí, který ji udržuje stále vitální – a který může pomoci i vám zdolat nejednu „horu“, třeba i životních problémů. Pohyb je důležitý pro jasné myšlení, hezkou postavu, dobré trávení – i pro to, abychom se zkrátka cítili dobře.

Lékaři si dobře uvědomují, že pohyb léčí. Dostatečného množství pohybové aktivity se však dostává pouze asi každému padesátému z nás! Pohybové nároky v zaměstnání většinou nestačí, obtížný je i boj proti sedavému životnímu stylu naší společnosti jako celku. Moderní doba totiž poměrně důsledně odstraňuje používání svalů – místo chůze jezdíme autem, namísto zdolání schodů jedeme výtahem, prádlo pereme zmáčknutím knoflíku atd. atp. – prostě na všechno máme nějaký ten přístroj. Naučili jsme se hledět na pohyb jako na zátěž, které je možno (a třeba) se vyhnout. Snad jen cestu od televizoru k chladničce a zpět zvládáme všichni brilantně... Proto je tak důležité vědět o významu pohybu a také – především – si pro něj vyhradit ve svém životě pravidelné místo i čas.

## JAKÝ JE PŘÍNOS FYZICKÉ AKTIVITY PRO NAŠE ZDRAVÍ?

V první řadě dochází ke zvýšení počtu krvinek. Jsme-li v pohybu, produkuje kostní dřeň daleko rychleji červené krvinky, které jsou tak důležité pro přenos kyslíku do každé buňky lidského těla. Také leukocyty, hlavní obranné buňky organismu, mohou likvidovat infekční zárodky, bakterie a viry v daleko větším množství (pravidelným pohybem tedy trvale posilujeme imunitní systém).

Při pohybu dochází rovněž ke zvýšené produkci růstového hormonu, který není důležitý jenom v dětství, ale i v dospělosti, kdy umožňuje produkci červených krvinek a podílí se na syntéze

bílkovin. Zároveň vznikají nová nervová spojení v mozku, a tak, spolu s hlubokým spánkem, je pohyb způsobem, jak ovlivnit i naši řídicí mozkovou činnost. Tři měsíce pravidelné pohybové aktivity dokáží zdvojnásobit počet mitochondrií (jakýchkoli buněčných „elektrárny“) ve svalcích, čímž dochází ke zvýšenému svalovému výkonu. Jsme-li trénovaní, máme více energie a vyšší výkonnost. A naopak: pouhé dva dny nečinnosti stačí k poklesu svalové síly o celých 10%. Diabetikům umožňuje pohybová aktivita „otevřít“ inzulínové receptory, které jsou vzhledem k přemíře tuků v jejich stravě často (více nebo méně) nefunkční. Pohyb umožňuje glukóze, aby efektivněji vstupovala do buněk, čímž se snižuje potřeba inzulínu.

## PROTI STRACHU A DEPRESÍM

Pohybová aktivita působí i na naši mysl: dochází k oxykysličení mozku, zlepšuje se logické myšlení, mění se postoje a narůstá vědomí sebehodnoty. Několik vědců nedávno zjistilo, že pohybem se v mozku zvyšuje aktivita alfa vln, které navozují stav uvolnění, odstraňují strach a deprese. Doktor Lee S. Berk z Loma Linda University zjistil, že běžci i jiní sportovci mají na rozdíl od lidí se sedavým zaměstnáním zvýšenou hladinu betaendorfinu, což je přirozený tělesný opiát (látka tlumící bolest), který navozuje pocit dobré nálady a zároveň snižuje krevní tlak, srdeční tep a prohlubuje dýchání, čímž se výborně pročistí plíce.

Mezi další pozitivní přínosy pohybu patří především ztráta škodlivé nadváhy, dobrá kvalita spánku, vyrovnání krevního tlaku (snížení vysokého a zvýšení nízkého), zlepšení krevního oběhu, posílení srdečního svalu (snížení klidového pulsu), usměrňování naší chuti, snížení hladiny cholesterolu a krevních tuků (prospěšné pro játra), zlepšení činnosti některých žláz (pohlavních,

**Podobně jako každodenní pohyb posiluje naše svaly, pozitivní přístup ke každodenní zátěži upevňuje náš charakter.**

podvěsku mozkového, štítné žlázy, slinivky i nadledvinek), posílení trávení a metabolismu, odstranění zácpy, ale i zlepšení vstřebávání vápníku do kostí (zvýšování jejich pevnosti a pružnosti a tím ochrana před osteoporózou).

## JAK BY MĚL VYPADAT DOBRÝ POHYBOVÝ PROGRAM?

Především by vás měl bavit, a to natolik, že budete ochotni věnovat se mu každý den. Výzkum totiž ukázal, že pokud byli medicí přinuceni věnovat se neoblíbené pohybové aktivitě, hladina cholesterolu u nich stoupala, mohli-li si však vybrat svůj oblíbený sport, docházelo k jasnému poklesu hladiny cholesterolu v krvi.

Proto to, co děláte, dělejte rádi. Začněte pomalu a denně si trochu přidávejte. Není možné během dvou dní dohnat vše, co jsme zanedbali celými roky pasivity. Cílem není, aby nás po prvním cvičení všechno bolelo tak, že toho rychle zase necháme. Nenuťte se do náročných a drahých sportů, zvolte si raději nějaký jednoduchý druh pohybové aktivity (nebudete si muset kupovat drahé vybavení). Určete si vhodnou dobu. Ve městech bývá nejčistší vzduch ráno, někomu ale vyhovuje cvičení spíše večer, např. po šesté hodině. Nezapomeňte, že neexistuje špatné počasí, existuje jen nevhodné oblečení. Je přece takový výběr pláštěnek, bund, čelenek

newstart



apod. Zkuste motivovat své přátele nebo členy rodiny, aby se k vám připojili – pohyb vás bude více bavit a nevzdáte se. Prospěšné je dělat si každý den záznam o délce cvičení a stanovovat si reálné cíle.

Bije-li naše srdce v klidu sedmdesátkrát (či vícekrát) za minutu, je to pro ně příliš velká zátěž. Podaří-li se nám pohybem naší klidovou tepovou frekvenci snížit na 60, ušetříme 10 úderů za minutu, což činí více než 14 000 úderů za den (za rok přes pět milionů tepů). Srdce si více odpočine – a díky tomu může být srdeční sval lépe vyživen (k tomu totiž dochází v intervalech mezi stahy, a tak, jsme-li ve špatné kondici, srdce musí pulsovat častěji a koronární cévy je nedostatečně vyživují). Dopřejme srdci více odpočinku, déle nám vydrží!

### JAKÝ DRUH POHYBU JE NEJLEPŠÍ?

Pohyb by měl být hlavně dostatečně intenzivní (abychom zvýšili svůj tep téměř na dvojnásobek), nemělo by k němu docházet hned po jídle a neměl by nás vystavovat riziku zranění. Lepší než nárazový pohyb je pro svaly pohyb plynulý. Máte-li příliš vysoký tlak, poraďte se napřed s lékařem.

Asi nejběžnějším (a současně zřejmě nejprůnosnějším) druhem pohybu je chůze. (Můžeme využívat např. cestu do práce nebo se vyhýbat výtahu!) Během chůze dochází k zapojení většiny svalů a tím i k masáži vnitřních orgánů (podobně jako při plavání); procházíme-li se pod širým nebem, přidávají se současně léčivé účinky slunečního světla a čerstvého vzduchu. Odborníci tvrdí, že pohyb venku je až o deset procent prospěšnější než pohyb uvnitř. Stejně prospěšná je také práce venku, ať už je to na zahradě, při stavbě nebo jinde. Člověk nejenže zapojí nejrůznější svaly, má i příjemný pocit z dobře vykonané práce a z dosaženého výsledku (což někdy u sportů chybí). Účelně se dá využít i jízda na kole či běh.

Nezapomeňte na stretching (propínání svalů), který by měl po pohybové zátěži následovat. Zahřátý sval je třeba propnout minimálně na třicet vteřin – dojde tak k odstranění únavy a napětí a ke zvýšení pružnosti. Pohyb je lékem i na nejrůznější psychické potíže, zejména ve formě užitečné práce odvádí pozornost od nás samých – jsme tak schopni reálnějšího pohledu na naše problémy.

Podobně jako pravidelný pohyb posiluje naše svaly, pozitivní přístup ke každodenní zátěži upevňuje náš charakter. A tak, nevzdáme-li se v životních zkouškách, porostou také naše vnitřní „svaly“ víry, naděje, odvahy, trpělivosti, pokoje i radosti... □

**Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná**

## ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE

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

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

**Je pravda, že obilniny a celozrnné výrobky jsou dobré pro diabetiky?**

Ano. Obsahují především komplexní sacharidy (škroby), které se do krve vstřebávají pomaleji než stolní cukr. To zabrání prudkému vzestupu hladiny glukózy v krvi a poskytne vyváženou energii na delší čas.

Kromě toho, obilniny obsahují silné antioxidanty – fenolové kyseliny – potřebné na ochranu cév před aterosklerózou, která je u diabetiků součástí komplikací cukrovky.

**Můj známý vynechává ze stravy máslo a velmi si na tom zakládá. Je to správné?**

Je opodstatněné omezit, popř. úplně vyloučit příjem másla, ale není správné si na tom zakládat. Podle výzkumu největších kapacit o vlivu konzumace různých tuků na zdraví člověka je pořadí vhodnosti tuků pro lidský organismus takovéto (od nejlepších po nejhorší): za studena lisované rostlinné oleje, rafinované rostlinné oleje, měkké rostlinné margaríny, máslo, tvrdé margaríny, sádlo, lůj.

**Doporučujete lehkou večeři, ale můj manžel těžce pracuje deset hodin denně. Tak mi řekněte, jak by to potom vydržel?**

Vrcholoví sportovci spotřebují víc energie než těžce pracující lidé a přesto jsou mezi nimi mnozí, kteří nejedí těžce stravitelné potraviny živočišného původu: například Carl Lewis, Gunde Swan, nebo bývalý kulturista Andreas Cahling (vítěz Mr. International) – jsou vegetariáni. Tuk spotřebuje v těle více kyslíku než sacharidy. Člověk, který spaluje tuky a přitom pracuje, má méně kyslíku pro svaly, což znamená rychlejší a větší únavu. Kdo chce podat nejlepší výkon, jídává těstoviny, vločky, rýži, luštěniny, ovoce, kukuřici, ořechy...

A ještě něco: těžká večeře znamená

špatný spánek a slabý odpočinek. Ale člověk, který těžce fyzicky pracuje, potřebuje vstávat odpočatý. Můžete mi věřit. Sedm let jsem byl reprezentantem Československa v plavání a trénoval jsem 4-6 až hodin denně.

**Dlouhá léta jsem trpěla zácpou a potom jsem slyšela, že je potřeba bílé pečivo nahradit celozrnným. Zkusila jsem to a opravdu to funguje.**

Udělal jste rozhodně dobře a pomůžete nejen střevům, ale i kostem, srdci, prsníkům, pankreatu a dalším orgánům. Je však důležité konzumovat skutečně celozrnné nebo aspoň grahamové pečivo. O tom ale rozhoduje struktura, ne barva! Mnoho chlebů je jen zbarvených melasou, karamellem nebo jinými barvivy. Tmavá barva není zárukou, že pečivo je vyrobeno z rozemletých celých zrn. Jestli se to dá, zjistěte si složení (celozrnná mouka by měla být na prvním místě v uvedeném seznamu surovin). A důkladně si prohlédněte strukturu těsta (měly by být vidět slupky zrn).

**Kdy a kolik tekutin bych měl vypít?**

Aspoň dva litry denně, je-li intenzita pocení normální. V letních dnech a při zvýšeném pocení je potřeba na každý „ztracený“ kilogram hmotnosti doplnit ještě čtyři šálky tekutiny. Jedinou tekutinou, kterou buňka skutečně potřebuje, je voda. Buňka nepotřebuje obarvenou, aromatizovanou a oslazenou vodu. Stačí jí úplně normální voda. Za tu vám bude nejdělejší. Není vhodné pít těsně před jídlem, během jídla a těsně po jídle.

Takže: Začněte den půllitrem vlažné vody nalačno. Nejdříve za půl hodiny se vydatně nasnídejte. Aspoň dvě hodiny nebudete mít žízeň. Potom, během dalších dvou až třech hodin do oběda vypijte další dva poháry vody. Hodinu po obědě si připravte další dva a do večere šup s nimi k buňkám! Hodinu po večeři dokud ještě nejdete spát – další dva a máte to za sebou! Buňky se zaradují, ledvinové a žlučové kameny nedostanou šanci, bolesti hlavy zmizí, dáte si přirozenou „střevní sprchu“ a trávení nebude narušené. Vhodné jsou i minerálky s obsahem sodíku pod 300 mg/l, bylinkové čaje a zředěné ovocné šťávy. □

**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

# PRINCIPY 4/ PRO HUBNUTÍ

*Často na svém problému s nad-  
váhou doslova visíme – cítíme se  
spoutáni a stresováni tím, jak se  
neúspěšně pokoušíme tento svůj  
problém zvládnout.*

Svoje stravovací zvyklosti se pokoušíme  
vystavět či přestavět v nekonečném emo-  
cionálním kolotoči, který nás enormně vy-  
čerpává – zatímco váha ukazuje jen mini-  
mální zlepšení, anebo, což nás ještě více  
zmalomyslní, se dokonce jazýček vah vy-  
chyluje tím nesprávným směrem.

Malomyslní, zahanbení a provinilí, taci  
se mnohdy noříme do hlubin beznaděje a  
vzdáváme se dalšího úsilí – dočasně a ně-  
kdy i navždy.

*ZA SVĚTLEJŠÍMI ZÍTRKY...*

*PRINCIP Č. 9*

*PŘENEŠTE POZORNOST  
OD VÁHY SMĚREM KE ZDRAVÍ*

Nemusíte se vzdát všeho jídla.

Role myslí, emocí a vůle je při změně  
zvyků a návyků neuvěřitelně komplexní a  
mocná. Pro většinu z nás je jídlo příjem-  
nou zkušeností – jíme rádi! Pro jiné není  
však jídlo pouze radostí, ale také určitým  
druhem závislosti. Někdy v průběhu svého  
života jsme objevili, že jídlo nám poskytu-  
je pocit, že máme věci pod kontrolou, že  
naše základní potřeby jsou ukojeny, i přes  
často chaotické a bolestivé prostředí, ve  
kterém jsme vyrůstali. Jídlo se stalo jed-  
nou ze zkušeností, ze kterých jsme se  
mohli nejvíce těšit. Není proto divu, že už  
jen myšlenka na to, že bychom změnili  
svůj vztah k tomu, co je nám zdrojem ta-  
kového potěšení, vytváří okamžitý a dlou-  
hodobý odpor. Jedním z důvodů, proč se  
nechceme vzdát tohoto zdroje radosti a  
potěšení (který je mimochodem nejvíce  
po ruce), je tedy to, že jsme do svého jíd-  
la doslova „zamilováni“.

Z pozice psychologie se ukazuje, že  
chceme-li ztratit na váze, může nám vý-  
znamně pomoci, když důraz přeneseme  
ze starosti o váhu na starost o zlepšení  
zdraví. Takovým způsobem neztrácíme  
svého „přítele“ – jídlo, ale zaostřujeme  
svou mysl na to, aby se zabývala dalším  
mocným pozitivním prvkem – zdravím.

***Snažte se snížit svoji hladinu  
krevního cholesterolu***

Jako příklad: Místo toho, abyste se  
soustředili na váhu, přenešete svoji pozor-  
nost na snahu snížit svou hladinu krevního  
cholesterolu. Víte, jaký máte cholesterol?  
Měl by být pod 4,5 mmol/L a LDL („špat-

ný“) cholesterol by měl být pod 3 mmol/L.

Co můžete udělat, abyste snížili svůj  
cholesterol? Vyhýbejte se masu, vaječným  
žloutkům a užívejte netučné mléčné pro-  
dukty. Tím se vypořádáte s velkou částí  
svého problému s cholesterolem.

Mnohý z vás řekne: Co mám tedy jíst?  
Vyzkoušejte ovoce, obiloviny a zeleninu  
připravované tím nejlépejším způso-  
bem. Chcete-li snížit svůj cholesterol, po-  
starejte se o to, aby vaše strava obsahova-  
la dostatečný zdroj rozpustné vlákniny.  
Jejími nejlepšími zdroji jsou oves, fazole,  
jablka a ječmen. Chcete-li snížit svoji hlad-  
inu cholesterolu, znamená to např. den-  
ně jeden šálek ovesných vloček (počítáno  
v suchém stavu). Pokud však budete jíst  
i fazole či jablka, které obsahují rozpust-  
nou vlákninu, nemusíte ovesných vloček  
jíst takové množství.

***Pokuste se snížit  
svoji hladinu triglyceridů***

Triglyceridy by měly být pod 170  
mg/dl. Jak budete snižovat svoji váhu, bu-  
de se snižovat i vaše hladina triglyceridů.  
Ideální by bylo, kdyby vaše triglyceridy  
poklesly pod 100 mg/dl. Vylučte užívání  
cukru v kombinaci se saturevanými tuky a  
cholesterolem, jako například v kombina-  
ci mléko-vejce-cukr (např. zmrzlina nebo  
řada krémů, pudinků, moučnicků). Vylučte  
také konzumaci alkoholu. Používání po-  
travin obsahujících rozpustnou vlákninu  
pomáhá i při snižování hladiny triglyceri-  
dů. Pamatujte si, že cholesterol zúžuje ko-  
ronární cévy, ale triglyceridy (tuky), které  
vykazují tendenci ke srážení krevních de-  
stiček, zvyšují riziko sráženin, které ucpa-  
vají krevní cévy.

***Snažte se snížit  
svou hladinu inzulínu***

Bylo by pěkné, kdyby se hladina inzulí-  
nu v krvi dala měřit nějakým levným způ-  
sobem. Hyperinzulinémie (vysoká hladina  
krevního inzulínu) je posledním rizikovým  
faktorem aterosklerózy. Inzulín napomáhá  
vzniku aterosklerózy. Lidé před vypuknu-  
tím cukrovky, diabetici na inzulínu, lidé  
s vysokým krevním tlakem, ti všichni mají  
sklon mít vysokou hladinu inzulínu v krvi.  
Toto je faktor, který všechny tyto nemoci  
sdružuje s problematikou infarktu. Obézní  
jedinci mívají běžně i vysokou hladinu in-  
zulínu. Léky na vysoký krevní tlak (všechny  
s výjimkou captoprilu) mají tendenci  
zvyšovat hladinu inzulínu v krvi.

Neexistuje žádný lék, žádná tabletky,  
které byste mohli vzít a snížit tak svoji hlad-  
inu inzulínu v krvi; můžete ale přesto  
udělat řadu věcí, abyste tuto hladinu snížili.  
Začněte se pohybovat a vyhýbejte se  
cukru ve stravě. Obě tato opatření přispě-  
jí ke snížení hladiny inzulínu ve vaší krvi  
i ke snížení vaší nadváhy. Kromě toho po-  
máhá přejít na dvě až tři jídla denně a pře-  
stat popojídat mezi hlavními jídly. Pomůže  
rovněž konzumování výrobků z rostlin-  
ných bílkovin namísto výrobků ze živočiš-  
ných bílkovin. Pravidelný pohybový pro-  
gram je nezbytností, protože zvyšuje funk-  
čnost inzulínových receptorů. Snížení  
váhy vaši situaci rychle upraví.

Studie z nedávné doby ukazují, že při  
stejně hladině inzulínu v krvi může dochá-  
zet až k desetinásobným rozdílům v jeho  
schopnosti snižovat hladinu krevního cuk-  
ru. Říká se tomu inzulínová anebo glukó-  
zová citlivost. Zdá se, že se jedná o důleži-



*Z POZICE PSYCHOLOGIE SE UKAZUJE, ŽE CHCEME-LI ZTRATIT NA VÁZE,  
MŮŽE NÁM VÝZNAMNĚ POMOCI, KDYŽ DŮRAZ PŘENESEME ZE STAROSTI  
O VÁHU NA STAROST O ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ.*

tější faktor než aktuální hladina inzulínu v krvi. Opatření či léčení jsou nicméně stejná jako výše uvedená opatření.

NEVZDÁVEJTE SE ...

PRINCIP Č. 10

VYHÝBEJTE SE LÉKŮM  
A REDUKČNÍM DIETÁM

Dospěli jste na konec deseti zastavení nad programem kontroly váhy. Pokud jste se nerozhodli přidat se do nějaké skupiny, zůstává to na vás. Pokud vás někdo bude ve vašem snažení podporovat, zjistíte, že je tak mnohem snazší ve svém snažení o nový životní styl setrvat. Pokud budete potřebovat podporu nebo vedení, neváhejte nás zavolat. Ležíte nám na srdci!

V průběhu tohoto programu jste se naučili některým principům zdravého životního stylu. Žijte podle těchto principů a zakusíte stále uspokojivé výsledky. Nezapomínejte chovat se k sobě i ke druhým jemně. Někteří z nás jsou schopni udělat poměrně drastické změny okamžitě. Jiným se daří daleko lépe při změnách progresivních, malými krůčky postupují směrem ke zdravějšímu já. Ať už vám vyhovuje cokoli, pusťte se do toho s klidem a pokojem – a děkujte Bohu, že vám ukázal lepší cestu, tu Jeho cestu.

Každý zdravý program kontroly váhy by měl obsahovat následující tři složky:

- Výživu a vysvětlení ideální stravy;
- motivační přístup a snahu ovlivnit chování;
- podpůrné skupiny, kde můžete zakoušet sdílení, zodpovědnost, péči a povzbuzení (mohou být pro někoho snad tou nejpřírodnější složkou programu);
- pohybový program.

O toto všechno jsme se chtěli s vámi v rámci našeho programu kontroly váhy rozdělit.

Když vyrazíte na cestu, důvěřujte kladnému výsledku. Vytvořte si ve své mysli jasný obrázek svého zdravějšího já a jednejte tak, aby se stal skutečností. Nevzdávejte se, když zakusíte propad anebo když se jazýček na vahách bude odmítat pohnout žadáným směrem. Nezávisle na vnějším vzezření ve vás probíhá něco krásného. Pomalu se to projevuje na tom, jak se budete cítit, ve vašem vzhledu i v působení na okolí.

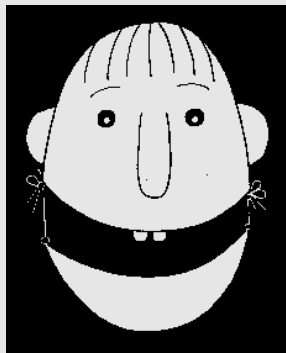
VAROVÁNÍ PŘED LÉKY  
A REDUKČNÍMI DIETAMI

Rozhodněte se, že se na své cestě ke zdraví vyhnete lékům a redukčním dietám. I když vám možná (krátkodobě) mohou pomoci snížit váhu, nepřispívají k trvalým změnám ve prospěch zdravého životního stylu. Většina z nás jednu nebo více takových diet vyzkoušela, dlouho jsme však nevydrželi a vrátili se ke svým starým návykům. Po několika takových pokusech

## NEZAPOMÍNEJTE ŽVÝKAT 1/

*Lidé si často myslí, že tím, že vloží potravu do úst, končí jejich povinnosti, co se týče výživy těla, že celý proces trávení je cosi automatického, nad čím nemají kontrolu a tím pádem je nemusí příliš zajímat. To je ale omyl, celý proces trávení můžeme velice významně ovlivňovat.*

Zázračný proces trávení začíná v ústech, proto se dnes (a příště) budeme věnovat žvýkání. Ústa připravují potravu pro další zpracování tím, že ji mechanicky rozmělní, ve slinách se rozpustí některé její části a vyrovnává se teplota. Žvýkání usnadňuje a urychluje trávení. Pro správnou funkci úst je samozřejmě důležitý dobrý stav chrupu. Nezapomínejte proto o něj správně pečovat.



pouze mechanicky žvýkáním. (To mimochodem znamená, že houby se dají jíst i syrové.)

Při žvýkání pomáhají sliny. Ty jsou tvořeny ve slinných žlázách a vylučovány průběžně rychlostí asi 0,5 ml/min. Pokud přijímáme potravu a žvýkáme, může se tvorba slin zvýšit až na 4-7ml/min. Nervy řídící vylučování slin reagují na žvýkání, chemické složení a konzistenci potravy. Za den se průměrně vytvoří dva litry slin s neutrálním pH. Při nedostatku vody v těle dochází k vysychání sliznice úst a hltanu, což se projevuje jako pocit žízně. Je proto dobré dodržovat pitný režim.

(pokračování příště)

**S využitím informací z „Funkční somatologie“  
(autoři Michal Schreiber a kolektivu) připravuje Kateřina Kukosová**

jsme si uvědomili, že naše váha se snižuje, ale pak opět stoupá – a každé další její opětovné snížení bylo obtížnější.

Existuje dlouhá řada těchto redukčních diet. Je zřejmé, že mnozí vydělávají na důvěřivých spoluobčanech pěkné peníze. Existují jednostranné diety, při kterých můžete sníst tolik určitých vybraných potravin, kolik budete chtít. (Brzy vás to přestane bavit a tak jíte celkově méně.) Existují diety s vysokým obsahem bílkovin, které působí řadu zdravotních obtíží, někdy dokonce smrt. Existují tekuté diety, které neobsahují žádnou vlákninu, která je pro optimální fungování našeho těla tak důležitá.

Pak je zde Stillmanova dieta a Atkinsova dieta, obě bohaté na bílkoviny a chudé na uhlohydráty. Většina těchto dietních programů vás nikdy nenaučí, jak máte správně jíst. Jsou to prostě jen dietní

kúry – a značná část z nich představuje hazardování s vlastním zdravím.

Pak jsou zde různé léky na snižování váhy, které i pro vás mohou představovat určité pokušení. Pamatujte si, že všechny tyto léky mají vedlejší účinky. Určité z nich jsou skutečně nebezpečné, způsobily smrt některých lidí, jiné nejsou účinné, není-li jejich užití nezbytné kvůli určitému specifickému zdravotnímu problému.

Tímto tedy náš program kontroly váhy uzavíráme – soustředte se nikoliv na nemoc, ale na zdraví! □

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

mýty a omyly

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Vztah mezi konzumací rybího masa a astmatem

Výsledky nové japonské studie ukazují, že děti, které jedí ryby více než jednou či dvakrát týdně, mají vyšší riziko onemocnění astmatem než jejich vrstevníci, kteří konzumují ryby méně často.

Vědci zjišťovali u 1 673 astmatických japonských dětí ve věku od šesti do patnácti let, jak často jedly ryby. Studie zahrnovala i kontrolní skupinu 22 000 dětí, které astmatem netrpěly. Výskyt astmatu se zvyšoval se zvyšujícím se množstvím zkonsumovaného rybího masa.

Není zatím známo, jaké faktory hrají v tomto vztahu roli. Možná se jedná o reakci na rybí olej, nebo hraje roli sůl užívaná při přípravě ryb, není vyloučené ani to, že astmatici mají (kvůli nemoci) obecně tendenci jíst zdravěji (a nahrazovat tedy tmavé maso masem rybím).

Preventive Medicine 2002;34:221-225

### WHO doporučuje snížit množství povolené soli

Vědci z WHO (Světové zdravotnické organizace) odhadují, že veřejné edukační programy plus legislativa snižující množství povolené soli v potravinách, společně s vlastním úsilím jednotlivců o snížení tlaku a cholesterolu, by mohly v budoucnosti významně snížit výskyt srdečně-cévních onemocnění na celém světě, a to až o 50%.

The Lancet 2003;361:717-725

### Extrémní vytrvalostní výkony poškozují srdce?

Rakouští vědci zjistili, že nejméně čtvrtina ze 16 cyklistů, kteří se účastnili Transalpského ultravytrvalostního závodu, vykazovala po závodě známky poškození srdečního svalu.

Toto poškození – jeho známkou byly zvýšené hodnoty jedné bílkoviny srdečního svalu – nebylo den po závodě již patrné. I když význam zvýšení hladiny této bílkoviny není znám, podle vědců by se ultravytrvalci nicméně měli podrobovat pravidelným testům zkoumajícím, zda u nich nedochází k srdeční dysfunkci.

American Journal of Cardiology  
2002;89:484-486

## NEJLEPŠÍ PROTI ZÁCPĚ

Mnoho lidí se žije vysoce rafinovanou stravou, která obsahuje pouze malá množství vlákniny. Pijí nedostatečné množství tekutin a navíc zanedbávají pravidelné cvičení, což má za následek pomalý pohyb stravy v zažívacím traktu, který vede k zácpě.

Značné množství lidí pak hledá pomoc v užívání různých projímadel, za která utratí doslova miliony. Úlevy je možné dosáhnout mnoha způsoby. Existuje množství projímadel bylinného původu. Jedním z nejpouplatnějších je psyllium (jitrocel blešník).

Semena psyllia zvyšují díky bohatému obsahu vlákniny váhu stolice, čímž udržují ve stolici vodu. Nejběžnějším projímadlem v mnoha zemích je lék zvaný „metamucil“, který obsahuje právě psyllium. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje psyllium k léčbě chronické zácpy, a to právě proto, že obnovuje trávicí funkce a podporuje dobré trávení. Užívání psyllia je doporučováno také v případech, kdy je třeba dosáhnout mírného posunu ve střevech, při hemeroidech, a dále pacientům, kteří trpí trhlinami v oblasti řitního otvoru a ženám během těhotenství. Užívá se také (společně s pšeničnými otrubami) při léčbě podrážděného trávicího traktu.

### CO JE PSYLLIUM?

Známe tři druhy jitrocele, jehož slupka obsahuje zralá, suchá semena. Jitrocel psyllium a jitrocel indica jsou z komerčních důvodů pěstovány v severní Francii a Španělsku. Jitrocel ovata, který je původně také střeozemní rostlinou, se nyní hojně pěstuje i v Indii, Pákistánu a Iránu. Psyllium se pěstuje rovněž v Arizoně.

Semena psyllia jsou oválná, o délce asi tři milimetry, v jejich středu se nachází viditelná prohlubenina, takže vzhledem trochu připomínají koňské uši. Semena jsou bohatá na polysacharidy, proto při styku s vodou zvětší svůj objem až desetinásobně. Je tak možné využívat jejich schopnosti vázat tekutiny a zvyšovat viskozitu (lepkavost) obsahu v zažívacím traktu. Psyllium účinkuje proti průjmu.

### BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ PSYLLIA

Běžnou denní dávkou jsou dvě vrchovaté lžičky podrcených semen nebo jedna lžička podrcené slupky rozmíchané ve

sklenici vody nebo džusu. Nápoj je nutno vypít předtím, než tekutina zhoustne.

Psyllium je bezpečným a účinným projímadlem. Alergické reakce byly hlášeny pouze v ojedinělých případech. Součástí bezpečného užívání je příjem dostatečného množství tekutin (asi jeden šálek vody na každých 10 gramů prášku psyllia) – příjem malého množství tekutin může způsobit ucpaní jícnu nebo střev.

Psyllium se většinou dobře stravuje a to bez problémů s nadýmáním. Bezpečné je i jeho dlouhodobé užívání. Nicméně se nesmí užívat současně (ve stejnou dobu) s jinými léky: mohlo by dojít k jejich opožděnému vstřebávání a tedy ke zpoždění účinku. Psyllium může rovněž poněkud zpomalit proces vstřebávání minerálů ze stravy.

### NA SNIŽOVÁNÍ CHOLESTEROLU

Rozpustná vláknina nacházející se v psylliu snižuje hladinu cholesterolu – ovšem při současně konzumaci jídel s nízkým obsahem tuku. Organizace FDA povolila v nedávné době v USA (u nás vyko-



MNOHO LIDÍ SE ŽIVÍ VYSOCE RAFINOVANOU STRAVOU, KTERÁ OBSAHUJE POUZE MALÁ MNOŽSTVÍ VLÁKNINY. PIJÍ NEDOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN A NAVÍC ZANEDBÁVAJÍ PRAVIDELNÉ CVIČENÍ, COŽ MÁ ZA NÁSLEDEK POMALÝ POHYB STRAVY V ZAŽÍVACÍM TRAKTU, KTERÝ VEDE K ZÁCPĚ.

návají podobnou funkci Hygienické stanice, resp. Ministerstvo zdravotnictví) přidávat psyllium do určitých potravinových výrobků s odůvodněním, že vláknina psyllia snižuje riziko srdečních nemocí. Semena psyllia rovněž obsahují menší množství



**Běžnou denní dávkou jsou dvě vrchovaté lžičky podrcených semen nebo jedna lžička podrcené slupky psyllia rozmíchané ve sklenici vody.**

určitého fytoosterolu, který je znám svojí schopností snižovat cholesterol. Osobám se zvýšenou hladinou cholesterolu může psyllium jeho hladinu snížit až o deset procent, a to již při užívání 10 gramů prášku psyllia denně.

Psyllium je možné užívat také jako moučku a součást obilných výrobků. Užívání psyllia přitom neovlivňuje hladinu HDL cholesterolu nebo triglyceridů.

#### **ČÁSTEČNÁ POMOC DIABETIKŮM**

Vláknina psyllia je známá svojí schopností snižovat hladinu cukru v krvi. (Rozpustná vláknina po jídle většinou ředí insulin.) Diabetikům II. typu z toho plyne prospěch: mohou lépe kontrolovat svoji hladinu cukru v krvi. Když diabetici tohoto typu (s nepříliš zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi) užívali 5 gramů psyllia denně, došlo u nich ke snížení hladiny cukru v krvi o jedenáct až devatenáct procent a dále ke snížení hladiny LDL cholesterolu o třináct procent – k tomu všemu v průběhu pouhých osmi týdnů.

#### **DLOUHODOBÉ ÚČINKY**

Užívání psyllia má další doprovodné pozitivní účinky: je doporučováno i jako potravinový doplněk, který vede ke snižování váhy. Nedávno se přišlo na to, že když žena tři hodiny před jídlem zapije dvacet gramů psyllia třemi šálky vody a po jídle tuto proceduru zopakuje, výrazně to posílí její pocit nasycenosti a uspokojení. Při pravidelné konzumaci psyllia byl zaznamenán významný pokles spotřeby tuků a kalorií.

Dle jiného výzkumu prováděného na pacientech trpících nadváhou (kterým byla nasazena redukční dieta) se zjistilo, že psyllium u nich zřetelně snižovalo riziko tvorby žlučových kamenů.

#### **ZÁVĚR**

Psyllium můžeme považovat za bezpečný, dobře stravitelný a prospěšný potravinový doplněk, který se vedle odstraňování problémů se zácpou podílí i na regulaci hladiny cukru a lipidů v krvi. □

**Dr. Winston Craig, profesor výživy na Andrews University, Michigan**

## **SKLERÓZA MULTIPLEX**

*Dobrou (a pro mnohé možná poněkud překvapivou) zprávou je, že dieta přináší v terapii roztroušené sklerózy (dále jen RS) značný prospěch.*

Dr. Roy Swank, který studoval dietní přístup k RS po více než čtyřicet let, ukázal, že ve Švýcarsku, Dánsku a zvláště v Norsku platilo, že čím více nasycených živočišných tuků lidé jedli, tím spíše onemocněli RS.

V souladu s tímto poznáním převedl svých více než 150 pacientů s RS na dietu s nízkým obsahem tuků – a pečlivě sledoval jejich zdravotní stav po dobu 34 let. Jedná se o největší známou dlouhodobou studii terapie RS (52,53). Uvádíme přehled výsledků této dlouhodobé terapie RS dietou s nízkým obsahem nasycených tuků.

#### **Lidé, kteří dodržovali důsledně dietu a kteří měli RS dobu kratší než dva roky:**

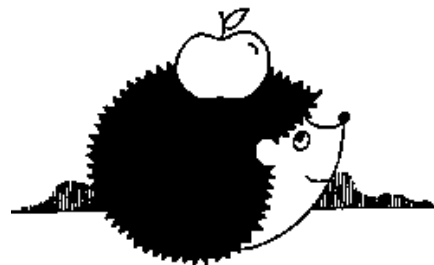
V této skupině bylo jedenáct pacientů, kteří měli počáteční neurologické ohodnocení 1,0 (mírné onemocnění) a kteří konzumovali v průměru 18 gramů tuku denně. Během čtyřiatřiceti let sledování došlo pouze k jednomu úmrtí (9%). Na konci studie vykazovala skupina průměrné neurologické ohodnocení pouhých 0,90! To znamená, že lidé s mírnou a ranou RS si při důsledném dodržování dietního programu dr. Swanka zachovali své zdraví, pohyblivost a hladinu aktivity během celého dlouhého období více než tři desetiletí.

#### **Lidé, kteří dobře dodržovali dietu, s mírným průběhem nemoci a lehkým počátečním postižením:**

Pacienti, kteří užívali nejméně tuku (17 gramů tuku plus 16 gramů oleje denně) prožívali 10-12 let bez jakéhokoliv zhoršení stavu. Ještě po třech desetiletích se při této prosté a jednoduché dietě většina z nich pohybovala bez kolečkové židli – naživu bylo 79% z nich. Pouze 5% pacientů zemřelo na RS anebo na komplikace s ní související. Ostatní úmrtí spadala do kategorie standardních „západních úmrtí“ z jiných příčin (53).

#### **Lidé, kteří dobře dodržovali dietu, s průměrným počátečním postižením:**

U dvaceti pěti pacientů, kteří v průměru v průběhu terapie konzumovali 15 gramů tuku a 18 gramů oleje denně, se ukázalo mírné zhoršení projevů a příznaků RS. Jejich počáteční neurologické hodno-



cení (index poškození) činilo v průměru 2,0 (každý Swankův stupeň odpovídá asi dvěma bodům na Kurtzkeho stupnici). Na konci studie byly jejich průměrné hodnoty 3,6 (naživu bylo šedesát procent pacientů). Čtyři pětiny veškerých úmrtí byly v nějakém vztahu k RS.

#### **Pacienti, kteří dodržovali dietu, s vážným počátečním postižením:**

Jednalo se o pacienty, kteří trpěli roztroušenou sklerózou v průměru šest let před tím, než začali s dietou. Jejich průměrný stupeň neurologického poškození se zvýšil (za tři desetiletí) z 3,2 na 4,0. To sice představovalo pro průměrného z nich kolečkovou židli, 67 procent všech pacientů bylo však naživu. Tři z osmi úmrtí nebyly ve vztahu k RS.

Komentář k závěrům sledování pacientů, kteří dodržovali dietu:

Pečlivé vyhodnocení dat shromážděných během sledování trvajícího přes tři desetiletí ukázalo, že u průměrného pacienta s RS došlo při stravě s nejnižším obsahem tuku během prvních deseti let trvání studie ke zlepšení stavu. To je skutečně velmi povzbuzující výsledek!

#### **Lidé, kteří příliš nedodržovali dietu, s lehkým počátečním postižením:**

Tito pacienti používali v průměru 36 gramů tuku plus 11 gramů oleje denně. Začaly se u nich rychle objevovat další a další příznaky onemocnění, takže průměrný pacient byl na konci studie odkázán na kolečkovou židli či na lůžko – a naživu bylo jenom 17 procent z nich. Osmdesát procent úmrtí bylo ve vztahu k RS. (Jedná se tedy o čtyřikrát vyšší úmrtnost než u pacientů s lehkým počátečním postižením, kteří dodržovali dietu!)

#### **Lidé, kteří příliš nedodržovali dietu a měli průměrné počáteční postižení:**

Na konci studie žilo pouhých 24 procent z nich. Nemoc se šířila poměrně rychle, takže průměrný pacient byl na konci studie odkázán na lůžko nebo kolečkovou židli.

*dokončení na str. 15*

# SYNDROM VYHOŘENÍ

*Vstoupil jsem do bytu, hodil jsem kabát přes opěradlo židle, potom jsem za sebou zavřel a zamkl dveře. Cestou do obývacího pokoje jsem uvěšil telefon. Poté, co jsem stáhl rolety, jsem se zhroutil do pohodlného křesla a zavřel jsem oči.*

Když necháte hořet oba konce svíčky tak dlouho, jako jsem to udělal já, plamen nakonec zhasne. V mém životě zavládla temnota. Byl jsem duševně, citově, tělesně a duchovně vyčerpaný.

Ve svém nevyváženém životě, v němž bylo příliš mnoho práce a nedostatek zábavy, jsem zaznamenal určitý úspěch v podnikání, ale zároveň se objevily nesmírné problémy doma. Po třidvaceti letech manželství jsem se najednou ocitl sám v malém a neúrodném dvoupokojovém bytě.

Vedle své poradenské firmy jsem v uplynulých třech letech pomohl rozběhnout dva nové podniky. Jednu továrnu, a druhá naše firma byla zaměřena na prodej a marketing.

Když jsme otevírali továrnu, sto z uplynulých sto dvaceti dní toho roku jsem žil s neustále sbalenými kufry. Během tohoto období jsem cestoval po jedenácti státech a šest dní (i noci) v týdnu jsem vedl rozhovory s potenciálními dealery.

Ve zbývajícím čase jsem dokázal napsat dvě knihy, vést bezpočet seminářů pro manažery po celé zemi, učit na dvou nedělních školách v církvi a začít s domácí biblickým studiem s několika manželskými páry z naší čtvrti.

Za dva roky se naše dvě firmy vyvinuly z pouhého nápadu ve fungující podniky s více než padesáti zaměstnanci. Kvůli rychlému růstu jsme se během jednoho roku dvakrát stěhovali. Čím rychleji jsme rostli, tím více lidí jsme museli zaměstnávat, a o to více problémů jsme byli nuceni řešit. Mé prvotní nadšení a přemíra energie se pomalu začaly přeměňovat ve frustraci, rozmrzelost a únavu. A nyní, po třech letech, jsem prostě podepsal smlouvu o prodeji svého

podílu ve firmě ostatním partnerům.

Zděsil jsem se vlastních pocitů. Vždycky jsem byl optimista, muž zaměřený na úspěch a oplýval jsem motivací. A teď jsem seděl sám v temné místnosti, a nezáleželo mi na tom, zda vůbec ještě někdy vyjdu ven. Moje sebedůvěra byla ta tam. Mé cíle se rozplynuly. Má láska a starost o lidi, kterou jsem kdysi cítil, se proměnila v nelibost a rozmrzelost. A nejvíce mě vydělala skutečnost, že má kdysi tak silná láska k Bohu se změnila v čirou apatii.

Otevřel jsem oči, vstal z křesla, pomalu jsem kráčel po bytě, abych se nakonec došoural do koupelny. Když jsem na sebe zíral do zrcadla, pomyslel jsem si: Kam se poděl ten Myron, kterého jsem znal? To, co jsem viděl, byla jen prázdná schránka, zatímco on se odstěhoval – byl jsem skutečně vyhořelý!

Jako poradce managementu a obchodník jsem se setkal se syndromem vyhoření u svých klientů, u svých zaměstnanců a u sebe. Byl jsem psychologickým porad-

vyhoření, tato zkušenost vám může pomoci stát se lepším člověkem.

## Z VÝKONNÉHO INICIÁTORA PŘIHLÍŽEJÍCÍM

Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím dvakrát více světla. Svíčka však zároveň dvakrát rychleji vyhoří. Tímto obrazem je možné věrně ilustrovat proces směřující k vyhoření. Lidé, kteří jím procházejí, zjišťují, že veškerá jejich duševní, emocionální a fyzická energie je vypotřebována. Jejich síly jsou vyčerpané a ztrácejí vůli vytrvat.

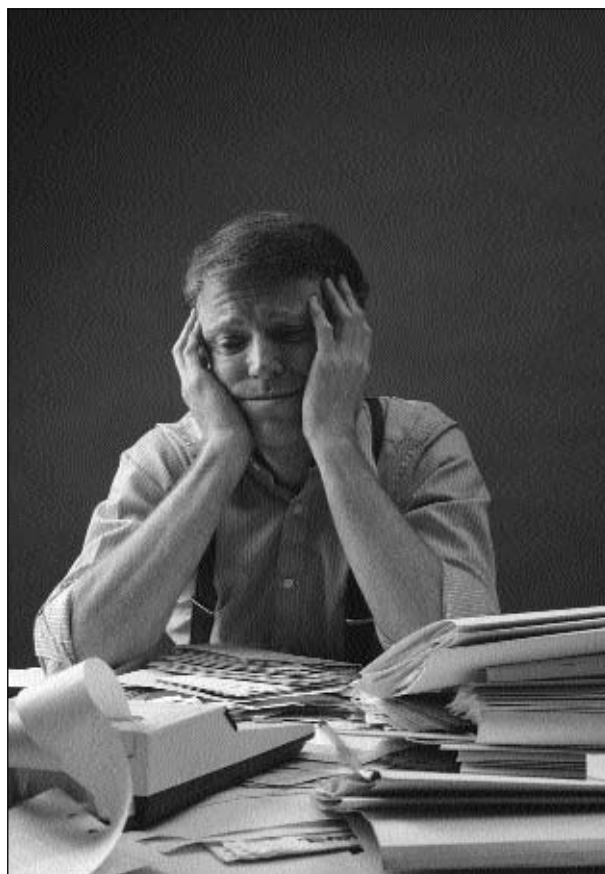
Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky. Uvedený stav je obvykle typický pro výkonné lidi, kteří se snaží něčeho dosáhnout a být úspěšní. Jejich plánovací kalendář je většinou naprosto zaplněný a vždycky dělají víc, než jejich práce vyžaduje.

Vyhoření může potkat kohokoli. Dostavuje se u lidí nejrůznějšího povolání, ať už se jedná o lékaře, učitele, řidiče autobusu, poradce pastory, osoby v domácnosti nebo studenty. Syndrom vyhoření se může projevit u každého z nich. Nevyhýbá se mladým ani starým. A nezávisí ani na společenském nebo finančním postavení.

Většina lidí, které vyhoření postihne, nikdy předtím žádné emocionální ani duševní poruchy nezaznamenali. Nejedná se ani o neurotiky, ani o psychotiky, jak bychom je nazvali lékařským jazykem. Přesto všichni ti, kteří vyhořením trpí, prožívají určitou emocionální duševní a obvykle i duchovní bolest.

Jednou z největších tragédií, kterou s sebou naprosto vyčerpání nese je, že postihuje ty nejproduktivnější osoby. Protože se jedná o vysoce výkonné a cílevědomé lidi, dochází ke zničující ztrátě nejen na rovině osobní, ale i na rovině celých organizací či podniků.

Abyste náš život plynul hladce, musí být vyvážený. Vyhoření je důsledkem toho, že náš život takovou rovnováhu ztratí. Pokud nemá auto dobře vyvážené pneumatiky, nebude snadné ho řídit a pneumatiky se rychle opotřebují. Totéž platí i v našem životě. Pokud ztratíme rovnováhu, nebudeme schopni udržet svůj život ve správných kolejkách a brzy se dušev-



cem lidí, kteří procházeli syndromem vyhoření – a i já jsem tuto pomoc nakonec potřeboval.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že s Boží pomocí je možno utéct ze spárů syndromu vyhoření a šplhat k novým životním výšinám.

A nejenže je možné překonat syndrom

## ***Když necháte hořet oba konce svíčky tak dlouho, jako jsem to udělal já, plamen nakonec zhasne.***

### ***V mém životě zavládla temnota.***

### ***Byl jsem duševně, citově, tělesně a duchovně vyčerpaný.***

ně, emocionálně, fyzicky a duchovně o potřebujeme. Stav vyhoření nás pak nutí pozastavit naše činnosti a plnění každodenních povinností na tak dlouho, než svůj život přehodnotíme, stanovíme si nové (a správné) cíle a priority a své aktivity vyvážíme natolik, abychom mohli být opět produktivní.

Proto pokud stav vyhoření právě prožíváte vy sami nebo někdo z vašeho okolí, vzchopte se – a hlavu vzhůru! Nemusí to ještě znamenat konec světa. Možná jen procházíte nocí, po které bude následovat nový a skvělý rozbřesk, kdy ve svém životě objevíte nový smysl a naplnění a dosáhnete nových úspěchů.

#### **NÁZORNÉ PŘÍKLADY Z BIBLE**

Nikdy mě nepřestane udivovat, jak se Bible vztahuje ke každodenním situacím našeho života. Zjistil jsem, že se v ní nacházejí odpovědi na všechny životní problémy. Překážkou tedy nikdy není nedostatek její aktuálnosti – na vině je vždy moje nedostatečná poslušnost. Například na základě Mojžíšovy zkušenosti (viz několik následujících biblických veršů) si můžeme vzít z procesu vyhoření velké poučení:

K vyhoření mají sklon lidé, kteří rádi pomáhají druhým (Exodus 2,11-14).

Vyhoření riskují lidé vysoce výkonní a cílevědomí (Exodus 18,13-18).

Vyhořením daného člověka trpí řada dalších lidí (Exodus 18,18).

Pokud stav vyhoření nastane, jeho o-běti už nejsou schopné dál jednat s lidmi ani zvládat každodenní problémy (Numeri 11,14-15).

Vyhořením obvykle trpí i vztah dotyč-ného člověka s Bohem (Numeri 11,11).

Vyhořelí lidé často ztrácejí chuť do ži-vota (Numeri 11,15).

#### **TRAGICKÉ DŮSLEDKY VYHOŘENÍ**

Jako student vyšší školy jsem hrál za basketbalové družstvo. Usilovně jsem tré-oval, abych se do týmu dostal, a ještě u-silovněji jsem se snažil, abych se zařadil mezi prvních pět hráčů. Nesnášel jsem se-dět při zápase na lavičce, zatímco moji

spoluhráči hráli. Vlastně jsem si na lavičku nikdy dobrovolně nesedl. I když jsem byl vyčerpaný, posadit jsem se šel jedině tehdy, když mě trenér odvolal ze hry, abych si odpočinul. Investoval jsem přece příliš, než abych se spokojil s tím, že budu jen sedět a dívat se, jak hrají ostatní.

Jak už jsme probrali, lidé trpící vyhoře-ním jsou obvykle vysoce výkonní a cílevě-domí. Patří mezi oněch „prvních pět hráčů“ v životě. Pokud se však naprosto vy-čerpají, nejsou už ani ochotni požádat o vystřídaní a sednout si na lavičku – z týmu úplně vystoupí a přidají se k divákům v hledišti. Z iniciátorů se stávají přihlížeji-cími. Ani oni, ani „členové jejich týmu“ už nesklízejí užitek pramenící z jejich nadání a schopností. V důsledku toho jejich mís-to dočasně nebo trvale zaujmou lidé méně schopní.

Před pár lety jsem bydlel na Aljašce, kde jsem se setkal s několika lidmi, kteří byli kdysi úspěšnými odborníky ve svém oboru. Nyní však žili o samotě v malých, zapadlých vesničkách. K domům některých z nich ani nevede cesta.

Jeden z těchto mužů mi řekl: „Jsem ta-dy, protože už jsem nebyl schopen snášet tu štvani. Vydělával jsem 150 000 dola-rů ročně, ale po pětadvaceti letech u stej-né firmy jsem to už nemohl vydržet.“ Pak pokračoval: „Jednou v noci jsem se pro-budil a rozhodl se, že z práce odejdu a u-sadím se tady. Ráno jsem o svém rozhod-nutí řekl manželce, která si myslela, že jsem se zbláznil.“ Zasmál se a prohlásil: „Byl bych se zbláznil, kdybych zůstal v Chicagu.“

Na mou otázku, čím se teď živí, odpo-věděl: „Moc toho nedělám. V zimě trochu lovím a v létě pracuji na pile.“

#### **VŮBEC K TOMU NEMUSÍ DOJÍT**

Jak už jsem naznačil v úvodu, vyhoření může být pozitivní zkušeností. Vyhoření ještě nemusí vést k tomu, že se vzdáte své profese nebo zlomíte nad životem hůl. Mluvím z vlastní zkušenosti.

Pokud vy nebo někdo z vašeho okolí vyhoření právě teď prožíváte, musíte pa-matovat na to, že na konci tunelu najdete nejen světlo – celý zbytek vašeho života čeká jen na to, abyste ho skutečně prožili. Poučení, které si ze svého vyhoření od-nesete, může způsobit, že vaše budoucnost bude ještě radostnější než vaše minulost.

Dokonce i vysoce výkonní jedinci, kte-ří vyhořeli a rezignovali, se mohou vrátit, znovu se pustit do hry života a zvítězit! Takže hlavu vzhůru – i když jste vyhořeli, máte pořád ještě naději. □

---

**Z knihy Myrona D. Rushe „Syndrom vyhoření“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

## **HODNOCENÍ MÍRY VYHOŘENÍ**

Nejedná se o test. Jde o pomůcku k ur-čení, zda trpíte symptomy vyhoření. Každý výrok ohodnoťte číslem od 1 do 5 podle toho, jak dalece se s ním ztotožňu-jete. Hodnocení 1 znamená rozhodně NE, zatímco 5 jasné ANO. Při zvažování svých odpovědí vezměte v úvahu posled-ních šest měsíců.

1. Připadá mi, že čím více pracuji, tím jsou mé výsledky horší.

2. Děsí mě chodit každý den do práce.

3. Připadá mi, že mám méně fyzické energie než dříve.

4. Rozčilují mě věci, které mi dříve ne-vadily.

5. Zjišťuji, že se stále více straním lidí.

6. Připadá mi, že jsem vznětlivější.

7. Hůř se soustředím.

8. Stále více zjišťuji, že se mi ráno ne-chce z postele.

9. Přestávám věřit svým schopnostem.

10. Připadá mi stále těžší soustředit se na práci.

11. Je pro mě obtížnější riskovat.

12. Stále víc mě rozladují moje ne-úspěchy.

13. Poslední dobou viním ze své situa-ce Boha.

14. Někdy mám chuť ode všeho utéct.

15. Dělá mi čím dál menší starosti, zda svou práci někdy dokončím.

16. Připadá mi, že je všechno při sta-rém nebo dokonce horší.

17. Zdá se mi, že všechno, co se sna-žím dělat, pohlcuje víc energie, než kolik jí mám.

18. Zjišťuji, že je pro mě obtížné splnit i jednoduché a rutinní úkoly.

19. Přeji si, aby mě lidé nechali na po-koji.

20. Změny, které na sobě pozoruji, mě skličují.

#### **VÝSLEDKOVÁ TABULKA**

0-30 bodů: Vyhoření vám nehrozí.

31-45 bodů: Vykazujete některé ze symptomů vyhoření.

46-60 bodů: Zřejmě se nacházíte v po-čátečním stadiu vyhoření.

61-75 bodů: Rozhodně procesem vy-hoření procházíte.

Více než 75 bodů: Prožíváte pokročilé stadium vyhoření.

Výše uvedený průzkum vám má po-skytnout některá obecná vodítka k rozpoznání stavu vyhoření. Nejde přitom o test. Pokud po provedeném zhodnocení zjistíte, že některé ze symptomů vyhoření prožívá-te, domluvte si schůzku s poradcem. □

## Obyčejná voda může zachránit lidský život

Výsledky studie vypracované na univerzitě Loma Linda ukazují na fakt, že čím méně člověk pije, tím více jeho krev houstne, což významně zvyšuje riziko srdečního infarktu či mozkové příhody.

Výzkumu kalifornské univerzity se zúčastnilo více než 20 000 členů Církve adventistů sedmého dne starších 37 let, žijících v Kalifornii. Při pravidelném pití pěti a více sklenic vody denně se riziko srdečního infarktu snížilo u žen o 41%, u mužů pak dokonce o 62%.

Tyto pozitivní výsledky však platí pouze pro vodu. U jiných nápojů, jako je například káva, ovocné šťávy či limonády, bylo zaznamenáno naopak zvýšení rizika infarktu (u mužů o 46% a u žen o takřka neuvěřitelných 247%).

Podle dr. Jacqueline Chanové, pracovnice Adventistického zdravotního výzkumu, tato studie dokazuje, že existuje zcela jednoduchá preventivní metoda, jak se dá nebezpečnému infarktu či mozkové příhodě předcházet.

Kdo denně vypije šest až osm čtvrtlitrových sklenic vody (při namáhavé práci a v horkých dnech ještě více), může pozitivně ovlivnit své zdraví, či si dokonce zachránit život, dodala závěrem dr. Chanová.

Univerzita a nemocnice v kalifornské Loma Lindě, založené Církví adventistů v roce 1905, získaly mezinárodní renomé díky vědeckým výzkumům v oblasti transplantace srdce a neagresivní terapie rakoviny prostaty a prsu protonovým zářením.

Loma Linda, Kalifornie, USA

## Životní styl klíčem k onemocnění rakovinou

Životní styl (zejména v prvních dvaceti letech života) je důležitějším faktorem při definování rizika onemocnění rakovinou než genetika – to ukázaly dvě švédské studie na přistěhovalcích první a druhé generace.

V různých zemích světa existují velké rozdíly mezi riziky onemocnění rakovinou. Výzkum na 600 tisících imigrantech do Švédska ukázal, že v první generaci přistěhovalců se riziko nelišilo od rizika v zemi, ze které přistěhovalci pocházeli, ve druhé generaci bylo již však riziko onemocnění rakovinou u imigrantů stejné jako u místní švédské populace. To jasně ukazuje, že rozhodující vliv zde hraje životní styl.

Studie využily velkou švédskou databázi o rakovině, která obsahuje informace o všech lidech narozených ve Švédsku po roce 1931 a jejich rodičích.

# NENÍ KOUŘE BEZ OHÝNKU

*Toto je skutečná korespondence jednoho londýnského hotelu s jedním z hostů. Hotel se nakonec rozhodl uveřejnit dopisy v Sunday Times:*

Vážená slečno pokojská,  
prosím nenechávejte v mé koupelně žádná hotelová mýdla. Přivezl jsem si své vlastní toaletní mýdlo zn. Dial. Odneste prosím těch šest nepoužitých mýdel z poličky pod lékárníčkou a také ta tři mýdla ze sprchového koutu. Překázejí mi.

Děkuji, S. Berman

Vážený pokoji 635,  
nejsem Vaše pravidelná pokojská. Vaše pokojská má dnes volno a bude zpátky ve čtvrtek. Odnese jsem tři hotelová mýdla ze sprchového koutu, jak jste požadoval. Těch šest mýdel jsem odnesla z poličky, aby Vám nepřekážela. Dala jsem je na krabici s papírovými kapesníčky, pro případ, že byste změnil názor. Přidala jsem pouze tři nová mýdla, protože mám instrukce od vedení nechávat na každém pokoji tři mýdla denně. Doufám,



že nyní je vše v pořádku.

Kathy, pokojská

Vážená slečno pokojská  
– doufám, že jste moje pravidelná pokojská. Zřejmě Vám Kathy neřekla o mém upozornění ohledně hotelových mýdel.

Když jsem se včera večer vrátil do svého pokoje, zjistil jsem, že jste přidala tři malá mýdla Camay na poličku pod lékárníčkou. Budu zde v hotelu bydlet čtrnáct dní a přivezl jsem si své vlastní toaletní mýdlo zn. Dial. Nebudu tedy potřebovat těch šest malých mýdel na poličce. Překázejí mi, když se holím, čistím si zuby atd. Odneste je, prosím.

S. Berman

Vážený pane Bermane,  
assistant manager, pan Kensedder, mě dnes ráno informoval, že jste mu včera večer telefonoval a nebyl jste spokojen s hotelovým servisem na svém pokoji. Přidělila jsem Vašemu pokoji novou pokojskou. Přijměte mou omluvu za způsobené nepříjemnosti. V případě dalších problémů mě, prosím, kontaktujte, osobně vše vyřeším. Volejte linku 1108 mezi 8:00 a 17:00. Děkuji.

Elaine Carmen, provozní

Vážená paní Carmen,  
není možné Vás telefonicky kontaktovat, protože odcházím z hotelu ráno již v 7:45 a vracím se v 17:30 nebo 18:00. Proto jsem včera večer volal panu Kensedderovi. Vy jste již odešla. Jen jsem pana Kenseddera požádal, zda by mohl něco udělat s těmi hotelovými mýdly. Ta nová pokojská, kterou jste mi přidělila, si

musela myslet, že jsem nový host, protože přidala tři nová mýdla do lékárníčky, spolu s pravidelnou dodávkou tří mýdel do sprchového koutu. Za pouhých pět dní zde jsem již nashromáždil 24 hotelových mýdel. Proč mi to děláte?

S. Berman

Vážený pane Bermane,  
Vaše pokojská, Kathy, byla instruována, aby přestala dávat mýdlo do Vašeho pokoje a všechna přebytečná mýdla odnesla. V případě dalších dotazů prosím volejte linku 1108 mezi 8:00 a 17:00.

Děkuji, Elaine Carmen, provozní

Vážený pane Kenseddere,  
moje toaletní mýdlo zn. Dial chybí. Všechna mýdla byla odnesena z mého pokoje, včetně mého vlastního toaletního mýdla zn. Dial! Včera večer jsem se vrátil později a musel jsem volat hotelového sluhu, aby mi přinesl čtyři malá mýdla Cashmere Bouquet.

S. Berman

Vážený pane Bermane, informoval jsem naši provozní, Elaine Carmen, o Vašem problému s mýdly. Nechápu, proč nebylo žádné mýdlo ve Vašem pokoji, protože naše pokojské mají každý den nechávat tři hotelová mýdla v každém pokoji. Situaci okamžitě napravíme. Přijměte, prosím, mou omluvu za způsobené nepříjemnosti.

Martin L. Kensedder,  
Assistant Manager

Vážená paní Carmen,  
kdo proboha dal 54 malých mýdel Camay do mého pokoje? Když jsem se včera večer vrátil, našel jsem 54 mýdel. Nechci 54 hotelových mýdel Camay. Chci moje vlastní jedno toaletní mýdlo zn. Dial. Uvědomujete si, že tu mám 54 mýdel? Jediné, co chci, je moje mýdlo Dial. Prosím, vraťte mi moje mýdlo Dial!

S. Berman

Vážený pane Bermane,  
stěžoval jste si na příliš mnoho mýdel ve Vašem pokoji, takže jsem je nechala odnést. Pak jste si stěžoval panu Kensedderovi, že nemáte žádné mýdlo, takže jsem je osobně vrátila. To znamená, 24 hotelových mýdel Camay, která byla odnesena, a tři nová mýdla, která máte dostávat každý den. Nevím nic o čtyřech mýdlech Cashmere Bouquet.

Vaše pokojská, Kathy, zřejmě nevěděla, že jsem Vaše mýdla již vrátila a také přinesla 24 hotelových mýdel Camay plus tři nová mýdla.

Nevím, jak jste přišel na to, že náš hotel dává na pokoje velká mýdla značky Dial. Podařilo se mi najít jedno velké mýdlo Ivory, které jsem nechala ve Vašem pokoji.

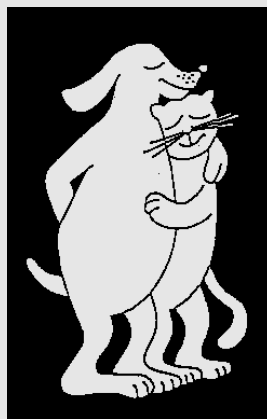
Elaine Carmen, provozní

Vážená paní Carmen,  
rád bych Vás krátce informoval o nejnovějším stavu zásob mýdla na mém pokoji.

## DOTÝKAT SE MUŽE KAŽDÝ...

*Dotek je důležitý v každém věku. Symbolizuje vlastně přitažlivost, lidé se přece vyhýbají odpudivým věcem. Malé dítě potřebuje spoustu doteků, má-li se vyvinout normálně. Dotek přispívá jak k tělesnému, tak k duševnímu zdraví.*

Jak je to se staršími dětmi či s dospělými? Zde je přehled výsledků několika vědeckých studií zabývajících se touto problematikou:



Děti, které jsou často objímány, a to zvláště svými otci, mají zdravější vztah ke svému tělu než jiné děti (Sandra Weiss, University of California School of Nursing, San Francisco).

Univerzitní studenti, jejichž paže se vyučující během přednášek letmo dotknul, si jej více vážili a při příštích zkouškách docilovali o šest bodů lepších výsledků než „nedotčení“ spolužáci (Memphis State University).

Ve studii trvající šestatřicet let (začala, když zkoumané osoby navštěvovaly mateřskou školu) se ukázalo, že rodičovská vřelost ústila v děti s větší sebedůvěrou a mladé lidi schopné navazovat trvalejší přátelské svazky. V jedenačtyřiceti letech měli ti, kteří byli vychováni s největším množstvím citu, větší naději na to, že budou žít v dlouhých a relativně spokojených manželstvích,

vychovávat děti, uzavírat blízká přátelství, mít celou řadu zájmů a cítit se celkově šťastnější a méně stresovaní (Carol E. Franz, Boston University).

Pacienti, kterým se dostává jemných terapeutických doteků, zakoušejí pokles krevního tlaku a zvýšení hladiny hemoglobinu (nosič kyslíku) v krvi. Po třicetiminutové masáži se dostavuje pokles hladiny kortizonu a adrenalinu, tedy hormonů, které jsou indikátory nadbytku stresu (Dolores Krieger, New York University).

Dospělí, kteří žijí sami, umírají dříve, a to ze všech příčin, než lidé, kteří žijí v manželství. Jedním z předpokládaných důvodů je, že osamělých lidí se prostě nikdo dostatečně nedotýká. Dotek spouští fyziologické a biochemické změny, o kterých je známo, že pomáhají tělu chránit před srdečním onemocněním, rakovinou, infekcemi a nemocemi, které souvisí se stresem (James Lynch, University of Maryland). □

**Z knihy „Creating Love“ od Kay Kuzma, autorky řady knih zabývajících se problematikou rozvoje dětí a vztahů v rodině.**

K dnešním dni eviduji: na poličce pod lékárníčkou – osmnáct mýdel Camay ve čtyřech sloupečcích po čtyřech a jednom sloupečku po dvou. Na krabici s papírovými kapesníčky – jedenáct mýdel Camay ve sloupečcích po čtyřech a jeden po třech. Na koši na prádlo – jeden sloupeček se třemi mýdly Cashmere Bouquet, jeden sloupeček čtyř hotelových mýdel Ivory a osm mýdel Camay ve dvou sloupečcích po čtyřech. V lékárníčce – čtrnáct mýdel Camay ve třech sloupečcích po čtyřech a jednom sloupečku po dvou. Ve sprchovém koutě – šest mýdel Camay, velmi vlhkých. Na severovýchodním rohu vany – jedno mýdlo Cashmere Bouquet, lehce použité. Na se-

verozápadním rohu vany – šest mýdel Camay ve dvou sloupečcích po třech.

Až bude Kathy uklízet můj pokoj, požádejte ji, prosím, aby všechny sloupečky mýdel byly pěkně vyrovnané a pečlivě oprašované. Dále ji upozorněte, že sloupečky s více než čtyřmi mýdly mají tendenci se kácet. Dovolují si navrhnout, že parapet okna v ložnici je nevyužitý a může tedy být skvělým místem pro budoucí dodávky mýdla.

A ještě jedna věc – obstaral jsem si nové velké toaletní mýdlo zn. Dial, které nyní uchovávám v hotelovém trezoru, aby nedošlo k dalším nedorozuměním.

S. Berman

# DĚTI JAKO PARTNEŘI

*Stejně jako rodiče mají i děti doma důležité povinnosti. Měly by pochopit, že jsou nedílnou součástí rodiny. Rodiče je živí, šatí a starají se o ně. Děti by jim jejich péči měly oplácet tím, že jim budou pomáhat a dělat jim radost.*

Měly by vědět, že jsou jejich pomocníky i při plnění malých úkolů. Rodiče jim mají svěřit určitou práci s tím, že po splnění těchto povinností si budou moci hrát.

## DĚTI JSOU VELMI PODNIKAVÉ

Proto by jim rodiče měli dát nějakou užitečnou práci, určit jim úkol a usměrňovat je. Každý má své povinnosti. Rodiče živí, šatí a vychovávají děti a ty jim zase ochotně a spolehlivě pomáhají. Když děti přestanou cítit povinnost podílet se na domácích pracích a ulehčovat rodičům jejich starosti, měly by si představit, jak by jim bylo, kdyby rodiče přestali cítit svoji povinnost starat se o ně.

Práce může být někdy pro děti namáhavá a nepříjemná, ale pokud neplní své úkoly a nepomáhají rodičům, ochuzují se o vzácnou výchovu, která je má připravit pro další život.

Není nic horšího než zbavit děti všech povinností, nechat je lenořit, žít bez cíle, nic nedělat nebo je nechat zabývat se jen tím, čím chtějí. Děti jsou velmi podnikavé a když nejsou zaměstnány něčím prospěšným a užitečným, začnou se zákonitě zabývat různými špatnostmi.

Samozřejmě, že je nutné a správné, aby také odpočívaly, ale měly by být vedeny k pravidelné tělesné činnosti i k pravidelné četbě a studiu. Rodiče by se měli snažit najít pro ně takovou činnost, která odpovídá jejich věku.

## DĚTI SE MAJÍ UČIT SNÁŠET OBTÍŽE

Rodiče by si měli uvědomit, že je třeba vést děti k tomu, aby spolu s nimi nesly rodinné starosti a podílely se na práci v domácnosti. Měli by v nich vypěstovat zdravý názor na život a vědomí, že musí být na světě užitečné. Doma – pod vedením moudré matky by chlapci a dívky mě-

li získat první poučení o tom, jak nést úděl života.

Vedme děti k pracovitosti. Jsou přirozeně podnikavé a rády něco dělají. Jsou také velmi vnímavé a rodiče je mohou vést správným směrem. Když jsou ještě malé, nechají se ve své činnosti snadno ovlivnit, a proto je třeba, aby každý den plnily své drobné povinnosti.

Každé dítě by mělo mít na starosti nějakou práci a být za ni rodičům zodpovědné. Už v mládí si tak vypěstují smysl pro povinnost a plnění drobných úkolů bude pro ně radostí, navíc je bude těšit, že dělají něco užitečného. Zvyknou si na práci a zodpovědnost, budou z ní mít radost a pochopí, že v životě jsou mnohem důležitější věci než jen zábava.

Když mohou po většinu času dělat něco užitečného, jsou šťastnější. Po úspěšném splnění svých úkolů mají také větší radost i ze svých nevinných her. Práce



člověka posiluje tělesně i rozumově. Děti, které jsou správně vedeny, si v průběhu let oblíbí práci, jejímž prostřednictvím mohou pomoci svým přátelům.

## PRÁCE A DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA

Plněním svěřených úkolů si děti cvičí paměť a získávají duševní rovnováhu, pevný charakter a pohotovost. Mnoho drobných prací, které musí každý den udělat, je nutí přemýšlet, počítat s časem a plá-

novat. Čím jsou starší, tím více od nich mohou rodiče vyžadovat.

Práce by je neměla vyčerpávat, ani by neměla být tak zdoluhavá, aby je příliš unavila a znechutila. Rodiče by ji měli vybírat rozumně, s ohledem na možnosti dětí a na to, co je nejlepší pro jejich tělesný i duševní rozvoj a pro pěstování správných povahových vlastností.

## POSÍLENÍ VZTAHŮ V RODINĚ

Spolupráce je při rodinné výchově dětí nesmírně důležitá. Starší děti by měly pomáhat rodičům, měly by znát jejich plány a podílet se na jejich starostech a zodpovědnosti. Rodiče by si měli udělat čas, aby je poučili, aby jim dokázali, že si jejich pomoci váží, že touží po jejich důvěře a mají radost z jejich společnosti. Děti jim vše oplátí. Nejenže jim budou pomáhat a připravovat se tak na další léta vlastního života, ale vzájemná spolupráce také upevní vztahy a zdokonalí povahu.

## RŮST K DUŠEVNÍ, MRAVNÍ A DUCHOVNÍ DOKONALOSTI

Děti a mladí lidé by měli s radostí ulehčovat rodičům práci, pomáhat jim nést starosti a projevovat nesobecký zájem o domov. Ochotným plněním svěřených úkolů se připravují, aby mohli být v životě užiteční a zastávat zodpovědné postavení. Každý rok by měli udělat určitý pokrok, postupně odkládat vše dětské a získávat zkušenosti dospělých. Důsledné plnění drobných domácích povinností je základem duševní, mravní a duchovní dokonalosti.

## „DĚTI MI JEN PŘEKÁŽEJÍ.“

Některé matky si stěžují: „Když mi děti pomáhají, jenom mi překáží.“ S mými dětmi to bylo také tak. Ale člověk nesmí dát na sobě nic znát. Je lepší je pochválit a postupně, krok za krokem, je učít.

Nechat děti vyrůstat v nečinnosti je hřích. Musejí vykonávat tělesnou činnost, i když je to unavuje. Pokud nejsou přepracované, nemůže jim únava škodit víc než rodičům. Mezi únavou a vyčerpáním je velký rozdíl. Děti potřebují častější změnu činnosti a více přestávek k odpočinku než dospělí. Ale už jako docela malé se mohou začít učit pracovat. Vědomí, že dělají něco užitečného, je nesmírně potěšší. Po zdravé práci budou dobře spát a načerpají sílu k plnění povinností následujícího dne.

## POVAHA PŘETRVÁ NAVĚKY

Děti někdy přehlížejí drobné domácí povinnosti – považují je za nedůležité. Ale ten, kdo zanedbává malé věci, opomine i velké. Kdo chce být zdravým mužem či ženou a mít čistou a ušlechtilou povahu,

**Mladí musí dávat pozor na to, jak a z jakého materiálu stavějí svoji budovu.**

**Povaha, kterou si nyní vytvářejí, přetrvá na věky.**

musí na sobě začít pracovat a důkladně a přesně plnit své drobné domácí úkoly. Mladí musí dávat pozor na to, jak a z jakého materiálu stavějí svoji budovu. Povaha, kterou si nyní utvářejí, přetrvá navěky.

#### **DŮLEŽITOST SPRÁVNÉ VÝCHOVY**

Děti, které nebyly v dnešní vzpurné době správně vychovány, nemají téměř ani ponětí o svých povinnostech vůči rodičům. Často se stává, že čím více pro ně rodiče dělají, tím méně si jich váží a jsou nevděčnější. Rodiče je rozmazlují a posluhují jim. Děti si na takové jednání rychle zvyknou a stále je vyžadují. Pokud se jejich očekávání nesplní, jsou zklamány a znechuceny.

To se projeví i v jejich dalším životě. Jsou zcela bezmocné, stále spoléhají na pomoc druhých a očekávají, že jim ve všem vyhoví a podřídí se jim. Jsou sice už dospělí, ale když se někdo postaví proti nim, cítí se ukřivděni. Tak se protloukají životem, sotva se drží na nohou, pořád reptají a naříkají, protože se jim něco nelíbí.

Děti by měly cítit, že svým rodičům mnohé dluží za to, že se o ně v dětství starali a pečovali o ně, když byly nemocné. Měly by si uvědomit, že rodiče pro ně vytrpěli mnoho strachu a úzkosti.

Když vyrostou, měly by si vážit rodičů, kteří se o ně svědomitě starali a nedovolili jim, aby v sobě pěstovaly zlé pocity nebo si vytvářely špatné návyky.

#### **PŘIKÁZÁNÍ PRO KAŽDÉHO**

„Cti svého otce i matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.“ (Ex 20,12) To je první přikázání se zaslíbením. Platí pro děti, mládež, lidi středního věku i pro lidi staré. V životě není žádné období, ve kterém by děti byly zbaveny povinnosti vážit si svých rodičů.

Rodiče si zaslouží tolik lásky a úcty jako nikdo jiný. Pán Bůh, který jim světil zodpovědnost za děti, stanovil, že v prvních letech života budou rodiče svým dětem zastupovat Boha. Ten, kdo odmítá spravedlivou autoritu rodičů, odmítá i Boží autoritu. □

**Z knihy Ellen G. Whiteové „Šťastný domov“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**



*dokončení ze str. 9*

#### **Lidé, kteří příliš nedodržovali dietu a měli vážné počáteční postižení:**

Při spotřebě 37 gramů tuku a 11 gramů oleje denně žilo po třiceti čtyřech letech pouhých 15 procent pacientů. Pětdvacet z osmdvaceti úmrtí bylo ve vztahu k RS (53).

Shrnutí závěrů sledování u pacientů, kteří nedodržovali dietu:

Na konci čtyřiatřicetiletého sledování byl průměrný pacient ze skupiny, která jedla stravu s vyšším obsahem nasycených tuků (byl-li ještě naživu), odkázán na lůžko či na kolečkovou židli. Z původní skupiny bylo po smrti 81% pacientů.

#### **Pozorování**

Když se začalo s dietou s nízkým obsahem nasyceného tuku dostatečně brzy, před tím, než došlo k vážnému postižení organismu, a když byla tato dieta pečlivě dodržována, vyhýbalo se asi 95 procent pacientů vážnému postižení po celých třicet let.

V nedávných letech pozorovala výzkumná skupina dr. Swanka, že pacienti, kteří konzumovali denně 10-15 gramů (či méně) tuku denně, měli dokonce ještě lepší výsledky – které se projevovaly ve vyšší hladině energie a nižším stupni únavy, než bývá obvykle pozorováno. Lékaři zmiňují, že těchto velmi nízkých hodnot příjmu tuku bylo dosaženo odstraněním tmavého masa ze stravy a snížením příjmu masa drůbežního (53).

#### **Z čeho sestává nízkotučná dieta dr. Swanka pro terapii RS?**

V letech 1949-51 byla snižována hladina tuků, a to zejména tuků z mléka a dalších živočišných zdrojů, na 20-30 gramů denně. Pak byly po roce 1950 vyloučeny tuky z másla a hydrogenované oleje a spotřeba živočišných tuků se snížila na maximálně 15 gramů denně.

Podle požadavků pacienta bylo přidáváno, a to v celkovém množství asi 20 až 40 gramů denně, pět gramů oleje z tresčích jater a rostlinných olejů (které zůstávají za pokojové teploty tekuté).

Margaríny, hydrogenované arašidové máslo a všechny tuky do pečiva byly zakázány.

Bylo povoleno zkonsumovat denně 60 až 90 gramů bílkovin, a to zejména v podobě mořských potravin a příležitostně i z vajec. Strava zahrnovala zeleninu, obiloviny a ořechy.

Dr. Swank definoval tuky jako ty lipidy, které zůstávají tuhé při pokojové teplotě (20-22 stupňů Celsia). Tato kategorie zahrnovala živočišné tuky plus kokosový tuk a palmový tuk. Pod oleji rozuměl tuky, které jsou za pokojové teploty tekuté. Jednalo se hlavně o rostlinné oleje a některé rybí oleje. Během studie museli výzkumníci – kvůli problémům s nadbytkem tuku – sledovat průmyslově vyráběné potraviny a hovězí maso pocházející z výkrmných chovů.

Uhlohydráty (neboli sacharidy) byly konzumovány podle energetických potřeb organismu.

Někteří pacienti se drželi diety velmi pečlivě, jiní konzumovali dvojnásobek nebo dokonce trojnásobek doporučených množství tuku.

Analýza dlouhodobých výsledků sloužila jako podklad pro tuto zprávu.

Dr. Swank a dr. Dugan citují pět dalších skupin, které ukázaly zlepšení v četnosti záchvatů u roztroušené sklerózy používáním doplňků esenciálních nenasycených mastných kyselin nebo oleje z tresčích jater (53). Poukázali však na to, že i když dokáže podávání těchto olejových doplňků modifikovat četnost ataků RS, kontrolování celkového příjmu nasycených tuků je pro oddálení postižení i smrti nezbytné.

Rovněž citují práci dr. Fitzgeralda a jeho skupiny, která ukázala, že u pacientů, kteří dodržovali dietu s nízkým celkovým obsahem tuku a vyšším zastoupením polynenasycených olejů, docházelo ke zpomalení ve zhoršování stavu i ke zlepšení neurologického statutu, zatímco jiní podobní pacienti, kteří dietu nedodržovali, se i nadále zhoršovali v obou těchto ohledech.

**Bernell E. Baldwin,  
The Journal of Health  
and Healing, ročník 14, č. 3**

# MÁME RÁDI ZVÍŘATA?

*Dnešní velkovýroba vajec a mléka závisí na intenzivním využívání zvířat – podobně jako ostatní živočišná výroba tak významně přispívá k zatěžování životního prostředí.*

Většina vajec na našem trhu pochází z klecových nebo podestýlkových chovů, v nichž jsou doslova uvězněny tisíce slepic, silně omezených ve svých základních životních potřebách. Spotřeba vajec se za poslední půl století zdvojnásobila a to především vlivem jejich vzrůstajícího potravinářského využití. Málokdo se při nákupu úhledné krabičky s vejci, kuchyňských polotovarů nebo různých sladkostí a těstovin pozastaví nad původem vajec v nich obsažených. Nutriční hodnota vajec přitom není nenahraditelná a jejich konzumace je spíše naší potravinovou zvyklostí než životní nutností.

## SLEPICE NA PAPRICE...

Většina tzv. nosnic je dnes chována v intenzivních klecových nebo podestýlkových systémech, na minimálním prostoru s radikálním omezením jejich základních životních potřeb. Jsou vyšlechtěny na maximální produkci vajec, dnes více než dvojnásobnou oproti jejich původním schopnostem. Tyto podmínky se velmi negativně podepisují na duševním a fyzickém zdraví slepic.

Po vylíhnutí jsou kuřata tříděna podle pohlaví – samečci, kteří jsou pro výrobu vajec zbyteční, se usmrcují. Samičkám se často upaluje špička zobáku pro prevenci před zraněním při případných konfliktech mezi slepicemi.

V těchto kasárenských systémech jsou v klecích většinou chována již kuřata. Po necelých pěti měsících jsou slepice přemístěny, obvykle po pěti do snáškových klecí; v kleci připadá na jednoho ptáka plocha tří čtvrtin formátu A4, podlaha klece je celopletivová, bez pevné podložky na níž by mohly slepice pevně stát nebo v ní hrabat, není zde žádná možnost úniku před ostatními. Znemožnění prakticky jakéhokoli širšího pohybu a provádění základních aktivit způsobuje slepicím špatné fyzické zdraví a zhoršenou imunitu, psychický stres a následně poruchy chování. V kleci často dochází k vážným poraněním pařátů, křídel, nebo zlomeninám – vlivem u nosnic velmi časté osteoporózy kostí.

lidé a zvířata

Utrpení slepic zvyšuje praktická nemožnost realizovat dostatečnou péči o jednotlivá zvířata – v dnešní klasické chovné hale bývá ustájeno okolo 20 tisíc nosnic –, při jen povrchních prohlídkách nemusí být případné nemocné a slabé slepice nikdy nalezeny: jsou tak odsouzeny k pomalému umírání. Denně umírá v jedné klasické hale velkochovu v průměru pět slepic.

Vejece z tzv. alternativních chovů pocházejí u nás většinou z podestýlkových systémů, v nichž jsou nosnice ustájeny pohromadě v chovných halách, kde mají poměrně větší volnost pohybu než v klecích. I tyto chovy však s sebou nesou řadu rizik. Nosnice bývají obvykle navzájem velmi agresivní. Hrozí zde v mnohem větší míře propuknutí různých infekčních onemocnění. Výsledkem je, že v těchto systémech bývá vyšší úmrtnost než v klecových systémech.

Po běžných dvanácti měsících intenzivní snášky klesá u slepice produkce vajec – je tedy poražena na maso druhořadé kvality.



## A TA KRÁVA MLÉKO DÁVÁ...

Mléko je v současné době získáváno převážně v intenzivních chovech tzv. dojných krav, neboli dojnic. Produkce mléka je spojena s enormní fyzickou i psychickou zátěží dosahující až na hranici mož-

ností krav; této zátěži jsou vystavena také telata, jakýsi „vedlejší produkt“ výroby mléka.

Ještě za první republiky byla většina krav chována v menších domácích chovech. Mléka bylo tolik, aby se pokryly potřeby domácností, bylo prodáváno na venkovských trzích i ve městech.

Dnes produkce mléka několikanásobně přesahuje jeho skutečnou potřebu – ostatně, pro naši výživu vůbec mléko nepotřebujeme, rozhodně ne v takovém množství, jaké je nám nabízeno (často až vnucováno) – jeho nadprodukce má také jistý politický podtext. Mléko je ekonomicky výhodnou surovinou, s níž se dá úspěšně obchodovat.

Vše nakonec odnášejí dojnice, ať již zvyšováním jejich počtů v intenzivních chovech nebo v důsledku tlaku na další zvyšování produkce mléka a s tím spojenými problémy.

Ať to chceme nebo ne, ať to víme nebo ne, nákupem každého jogurtu, sýra nebo dortíku (s výjimkou výrobků z mléka

pocházejících z ekologických chovů) poskytujeme důvod pro to, aby v intenzivních kasárenských velkochovech prožívaly svůj život v utrpení tisíce krav „dojnic“.

Dnešní vysoko užitková (skoro bych napsal vysoko „obrátková“) kráva má za sebou přes padesát let intenzivního šlechtění na maximální dojivost. Zatímco ještě začátkem minulého století produkovala průměrná kráva zhruba 8-10 litrů denně, dnes z ní mohou být dostávány dvoj- i vícenásobné objemy mléka. Kráva je tak nucena k extrémním výkonům – a důsledky se silně negativně podepisují na jejím zdravotním stavu.

Velkovýrobou mléka je zatíženo také tele. Do procesu velkovýroby je kráva uvedena v druhém roce života, kdy je uměle zapuštěna, aby se jí po devíti a půl měsících narodilo tele a byla tak odstartována výroba mléka.

Aby však tele nespotřebovalo příliš mnoho mléka, je od matky co nejdříve odstaveno, zpravidla již po několika hodinách po porodu.

Laktace, neboli tvorba mléka, dosahuje svého vrcholu zhruba po měsíci a trvá přes devět dalších měsíců. Dojnice jsou



dojny obvykle dvakrát denně, a to mechanicky, pomocí přístrojů.

Období laktace je pro krávu nesmírně fyzicky náročné; již po dvou měsících od porodu je totiž opět zapuštěna, což společně s geneticky zvýšenou produkcí mléka klade enormní nároky na její metabolismus. Ve stavu takového vypětí je dojnice velmi náročná na správné krmení, dobré ustájení a v neposlední řadě šetrné zacházení ze strany člověka.

V současných velkochovech je velkým problémem výživa dojnic. Tento problém se stále nedaří řešit, a to zejména kvůli velké ekonomické náročnosti správného krmení vysoko produkčních zvířat.

Ještě téměř polovina chovů u nás využívá vazného ustájení, tzn. že dojnice je většinu svého života uvázána na jednom místě, kde je krmena a dojena; bez možnosti normálního pohybu nebo kontaktu s ostatními zvířaty, což podstatně zhoršuje její celkový zdravotní stav (i volné ustájení je však v intenzivních podmínkách spojeno s řadou zdravotních problémů dojnic).

Dojnice v dnešních velkochovech trpí nejčastěji bolestivými záněty vemene a paznehtů, případně vystavením dalším stresorům, mezi něž patří např. letní vedra nebo hrubé zacházení ze strany ošetřovatelů. Toto působí na snížení reprodukční schopnosti krav, tvořící dnes hlavní příčinu předčasného vyřazení zvířete. Vyřazována již po třetím nebo čtvrtém roce života je u nás téměř čtvrtina všech dojnic, z tohoto počtu téměř 4% činí úhyny. Kulháním u nás trpí přes 20% dojnic a zánětem vemene 2,5% dojnic.

#### A TO TELE HUBOU MELE...

Jak mladé jalovice, tak býčci jsou po odstavu chováni minimálně první tři měsíce odděleně, zpravidla v tzv. venkovních individuálních boxech. Poté jdou jalovice na další odchov a býčci většinou na výkrm. Část telat bývá porážena ve věku zhruba šesti měsíců na výběrové telecí maso.

Brzký odstav (v zájmu vyšších zisků z mléka) je pro tele drsným narušením jeho vztahu s matkou. Tele se velmi těžko adaptuje, jak na venkovní individuální ustájení a jeho sníženou hygienu, tak na umělou výživu. Metabolické poruchy a problémy s končetinami nebo dýcháním jsou hlavními příčinami úhynů telat během prvních dvou měsíců života. V našich chovech hyne v průměru zhruba 10% narozených telat.

#### EKOLOGICKÉ A EKONOMICKÉ PROBLÉMY SPOJENÉ S ŽIVOČIŠNOU VÝROBOU

Pro účely výroby masa mléka a vajec jsou jen v Evropě chovány řádově stovky milionů prasat a kusů dobytka a kolem pěti miliard jatečných kuřat. Pěstování krmiv pro tato zvířata dnes zabírá 2/3 veškeré



**MLÉKO V ČR: ROČNÍ SPOTŘEBA NA OBYVATELE: 215 KG, POČET VYUŽÍVANÝCH ZVÍŘAT: 210 000 KRAV/ČSÚ VEJCE V ČR: ROČNÍ SPOTŘEBA NA OBYVATELE: 290 KS, SLEPIC (VE VELKOCHOVECH): 6000000 KS/MZE**

úrodné půdy a tedy asi 1/3 celkové souše světa. Spotřeba vody živočišnou výrobou je zhruba osmkrát vyšší, než by byla při čisté rostlinné výrobě. Výroba živočišných potravin představuje 70% celosvětové spotřeby pevných paliv. Chovy hospodářských zvířat jsou hlavním zdrojem nejobávanějších skleníkových plynů a podílejí se na většině znečištění povrchových a podzemních vod.

Výroba jednoho gramu živočišné bílkoviny je přibližně dvacetkrát dražší než výroba jednoho gramu bílkoviny rostlinné. Plocha jednoho hektaru dokáže uživit asi čtrnáctkrát více vegetariánů a padesátkrát více veganů než lidí konzumujících živočišné potraviny.

#### ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS ČISTÉHO VEGETARIÁNSTVÍ

Zatímco lakto-ovo-vegetariánství je dnes již poměrně běžným způsobem stravování, na čisté vegetariánství je občas poukazováno jako na rizikové, a to kvůli údajnému nedostatku důležitých minerálů a vitaminů. Jedná se však pouze o jednoduchou otázku rozumného výběru a přípravy potravin (plus zajištění zdroje vitamínu B-12), aby tato, lékaři mylně opakovaně zdůrazňovaná rizika, nehrozila.

Světová zdravotnická organizace (WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při OSN považují vegetariánství za nejzdravější a nejekonomičtější životní styl. Na základě stovek odborných studií jej doporučuje také Americká dietní asociace (ADA); za zdravé považuje ADA také čisté vegetariánství (neboli veganství).

Oba dva tyto výživové směry částečně nebo zcela řeší některé velké (ekonomické, ekologické, zdravotní) problémy současné doby; mimo jiné snižují potřebu intenzivních velkochovů, které pro většinu zvířat znamenají život naplněný strastmi a bolestí. □

**Z letáčku „Vegetariánství“ vydaného organizací „Svoboda zvířat“.**

## Otrava pesticidy: faktor v pozadí astmatu?

Dr. Niece Faria s kolegy provedl průzkum u 1 479 brazilských farmářů, z nichž tři čtvrtiny uvedlo, že byli v minulosti – nebo jsou v současnosti – vystaveni různým pesticidům. Dvanáct procent z nich pak zakusilo aspoň jednou v životě otravu pesticidy.

Ukázalo se, že lidé, kteří zažili v minulosti otravu pesticidy, měli o 72% vyšší riziko, že se u nich projeví příznaky astmatu, a to i po vyloučení dalších faktorů, jako je kouření nebo socioekonomický statut.

Podle vědců není ještě jasné, jakým mechanismem k tomu dochází.

Brazílie je zemí, v níž se z Latinské Ameriky používá nejvíce pesticidů; místních asi patnáct milionů farmářů, což je zhruba desetina brazilské populace, je vystaveno pesticidům na prakticky každodenní bázi.

## Pití alkoholu zvyšuje riziko rakoviny jater

Tým italských vědců hlásí, že každodenní pití velkého množství alkoholu je spojeno s vyšším rizikem rakoviny jater.

Dr. Donato studoval s kolegy 464 italských mužů a žen, u kterých byl diagnostikován hepatocelulární karcinom, což je nejběžnější forma rakoviny jater, a 824 pacientů bez poškození jater.

Vědci zjistili, že jak pro muže, tak pro ženy platí, že již více než 40 gramů alkoholu denně, což odpovídá třem až čtyřem sklenkám vína, je spojeno se zvýšeným rizikem rakoviny jater (u 60 gramů alkoholu, tj. čtyři až pět sklenek vína denně, je již zvýšení rizika značné).

*American Journal of Epidemiology*  
2002;155:323-331

## Vysoké dávky vitamínu D chrání před zlomeninami

Doplněk vitamínu D (při celkových nákladech okolo 45 korun za rok) by mohl podle britských vědců snížit riziko zlomenin u starších lidí o více než 20%.

Výzkumníci z university v Cambridge ukázali, že mimořádně velké dávky vitamínu D (100 000 IU), podávané pouze jednou za čtyři měsíce, dokáží snížit ve věkové kategorii od 65 do 85 let riziko zlomenin.

Prof. Khaw s kolegy sledoval po pět let 2 686 lidí – 2 037 mužů a 649 žen. Polovička dostávala tablety vitamínu D, druhá polovička placebo. Ženy, které braly doplněk vitamínu D, měly riziko zlomenin snížené o 32%, muži, kteří brali doplněk, pak o 17%.

## Po čem toužíš?

**Pověz mi, člověče,  
oč v životě svém stojíš?**

**Co pro tebe má  
cenu nebývalou?**

**Co ztratit nechtěl bys  
– a oč se bojíš?**

**Nad čím se rozplývá  
tvé srdce chválou?**

**Snad jsou to peníze –  
anebo zdraví –  
či úspěch, moudrost,  
podnikání...**

**Jsi rád, když lidé  
obdivně tě slaví –  
a druhý před tebou se  
v úctě klaní?**

**Honíš se za štěstím,  
pozlátkem blýskajícím  
– rád prodloužil bys  
trvání svých let?**

**Chceš rozdat vědění  
svým bližním  
tápajícím?**

**A všechno chtěl bys  
nejraději hned...**

**Tak po čem touží  
neklidné srdce tvoje?**

**A víš to vůbec –  
poznal jsi to sám?**

**Jen u Boha v nebi  
máš složeno  
dědictví svoje.**

**Vždyť On ti slíbil:  
„Já ti život dám!“**

**Věra Gajdošíková**

## UKŘIŽOVANÁ LÁSKA

*V tomto zamyšlení (u příležitosti právě proběhlých svátků velikonočních) bych se chtěl zcela ponořit do Boží lásky k nám lidem a ke mně osobně. Nejpatrnější je Boží láska ke mně na kříži jeho Syna – je to ukřižovaná láska.*

Na kříži rozpřahuje Ježíš své paže. Během svého života se Ježíš lidí láskyplně dotýkal, objímá děti a nemocné uzdravuje něžným dotykem. Objetí je podstatným výrazem lásky, ale objetím mohu toho druhého také spoutat. Na kříži vidíme jinou lásku, už ne lásku, která spoutává, nýbrž která uvolňuje, dává svobodu.

Tím, že Ježíš své ruce rozpřahuje, ukazuje mi, co je podstatou jeho lásky. Je to láska, která se vydává. On nám o této lásce řekl: „Nikdo nemá větší lásku než ten,

blízko. Svými probodenými rukama nám říká, že se našim zraňujícím rukám nebrání. Nebrání se, nýbrž se vydává zlobě světa bez obrany. Ale důvěřuje, že ve své bezbrannosti a bezmoci láska přemůže zlobu tohoto světa. Jeho poslední slovo zní: „Dokonáno je.“ Je to výraz důvěry, že láska právě ve své bezmocnosti je mocnější než veškerá moc tohoto světa, která se kryje zbraněmi.

Nejpůsobivějším obrazem Kristovy lásky je pro nás otevřené srdce Ježíšovo. Jan vypráví, že jeden z vojínů bodl svým kopím do Ježíšova boku a že ihned vytryskla krev a voda. Pro Jana je krev a voda znamením Ducha svatého, který se z otevřeného srdce vylévá na všechny lidi. Během života zasahovala Ježíšova láska jen ty lidi, s nimiž se osobně setkal. Teď je tato láska zbavena všech hranic, teče do celého světa a každý, kdo medituje o otevřeném srdci, může pít z této lásky, která náleží i jemu. A tak bych rád spolu s vámi hleděl na toto srdce a v něm na Ježíše Krista, který nám krví svého srdce předává svého Ducha, a tak nám hojí rány a uschopňuje nás k lásce.



*JEŽÍŠ SE NEDÁ SVÝMI NEPŘÁTELI VMANÉVROVAT DO OBRANY, KTERÁ BY HO ODŘÍZLA OD ŽIVOTA A OD LÁSKY. VÍ, ŽE I TEN, KDO MĚ VĚDOMĚ ZRAŇUJE A URÁŽÍ, V HLOUBI SVÉHO SRDCE NEVÍ, CO VLASTNĚ ČINÍ, ŽE JE V POSLEDKU HNÁN VLASTNÍMI VÁŠNĚMI A PUDY; TLAKY, KTERÉ SE V NĚM NASHROMÁŽDILY BĚHEM JEHO ŽIVOTA. SNAD TO ČINÍ, PROTOŽE BYL SÁM ZRANĚN, NEBO PROTO, ŽE BYL SVEDEN NA SCESTÍ FANATISMEM, OMEZENOSTÍ NEBO STRACHEM.*

kdo za své přátele položí svůj život.“ (Jan 15, 13) Je to láska, která se dává, aby měl ten druhý život; která se rozdává, aby ten druhý rozkvetl; je to láska, která se dovede zasadit za druhého, která se za něj dá v sázku, aby se mu život vydařil.

Rozpřažené paže naznačují, že se nám Ježíš naprosto otevírá, nic si neponechává v rezervě. Připouští nás k sobě docela

Probodené srdce mi ukazuje, že láska bez bolesti neexistuje. Kdykoliv miluji nějakého člověka, stávám se zranitelným. A jakmile mě ten druhý zklame, jakmile dojde k nedorozuměním, zasáhne mě to až do srdce. Nemohu se proti tomu bránit. Uzavřít se mohu vůči lidem, kteří mi nejsou tak blízcí. Mohou si na mne nadávat, to mne nezraní. Ale jakmile mne urá-

**Jsem-li schopen milovat své nepřátele, pak mne tito nepřátelé mohou sice zraňovat, ale nemohou mne ovládat.**

**Láska ve mně je silnější než všechny pokusy infikovat mě jedem nenávisti.**

ží milovaný přítel, probodává mi to srdce. Ježíš miloval dokonce i ty, kteří ho odmítali. Nechránil se před nimi, neudělal ze sebe křemen. Ale právě láska, která miluje dokonce i své nepřátele, je právě ve své zranitelnosti a bezmoci silnější než veškerá nenávist tohoto světa. A naplní i nás hlubokým mírem. To vysvítá z toho, když Ježíš odpouští svým vrahům slovem, které zaznamenal Lukáš: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí.“ (Luk 23,24)

Ježíš se nedá svými nepřáteli vmanévrovat do obrany, která by ho odrázala od života a od lásky. Ví, že i ten, kdo mě vědomě zraňuje a uráží, v hloubi svého srdce neví, co vlastně činí, že je vposledku hnán vlastními vášněmi a pudy; tlaky, které se v něm nashromáždily během jeho života. Snad to činí, protože byl sám zraněn, nebo proto, že byl sveden na scestí fanatismem, omezeností nebo strachem. Ježíšovi vrazi se přece domnívají, že ve jménu Božím odstraňují rouhače. Podobně tomu asi bude s mnohými, kteří na nás nevráží. Ti si o nás vytvořili jakousi teorii, která ospravedlňuje jejich zlobu proti nám a která z nich snad dokonce činí plnítele Boží vůle.

Mohu-li spolu s Ježíšem říci: „Otče, odpusť jim, neboť nevědí, co činí,“ pak jsem se nedal vmanévrovat do nepřátelské nálady. Stojím nad zlobou, protože v ní rozpoznávám nevědomost a slepotu. Jsem-li schopen milovat své nepřátele, pak mne tito nepřátelé mohou sice zraňovat, ale nemohou mne ovládat. Láska ve mně je silnější než všechny pokusy infikovat mě jedem nenávisti.

Medituji-li o probodeném srdci ukřižovaného Ježíše, pak i ve mně toto srdce vyvolává lásku. Zve mě k tomu, abych miloval toho, který mě miloval až do konce. Probodené srdce Ježíšovo chce otevřít i naše zavížené srdce, aby milovalo Boha tak, jak je Bohem milováno.

Pohledte na zešířena rozpražená ruce Kristovy. Jsou znamením lásky, která vás nesváže, nýbrž vám dává svobodu a zcela

## JERUZALÉM A ATÉNY

*I když se nikdy necítím zulašť příjemně, jsem-li někde představován jako řečník, následující představení (ke kterému došlo před lety při jednom letním shromáždění pod širým nebem) by si zasloužilo zvěčnění v bronzu.*

„A teď tady máme Clifforda Goldsteina“, zabouřil hostitel do mikrofonu, „který je čistokrevným, stoprocentním Židem!“ I když to myslel dobře, připadal jsem si jako kráva při dražbě („Teď tady máme čistokrevnou, stoprocentní holsteinskou krávu“). Možná jsem je měl nechat, když jsem vystoupil na pódium, aby mi nejprve zkontrolovali kvalitu chrupu.

Nicméně onen muž měl pravdu: jsem stoprocentní, čistokrevný Žid. Přinejmenším po stránce genetiky a náboženských kořenů. Ve své hlavě jsem však Řekem. Miluji pokusy řeckých filozofů objevit pravdu prostřednictvím uvažování, zkušeností, logických úvah. Nevadí, že se v tolika věcech mýlí; způsob, kterým se snažili vyštoupat pravdu z hvězd, ze skal a ze syrové, neúprosné logiky mi připadá fascinující.

Nedávný čelní náraz s jednou myšlenkou však radikálně přestavěl moje gnoseologické předsudky. Zamyslete se nad tímto: Ze všech pravd, ke kterým můžeme kdy dospět, která je tou nejdůležitější?

Ovšem, pro nás křesťany je to skutečnost, že Ježíš Kristus na kříži nesl trest za naše hříchy, tak abychom my sami jej nikdy nemuseli nést, a že skrz víru v Něho můžeme stanout při soudu před Bohem v perfektním stavu, protože jsme oblečeni do Jeho spravedlnosti (ne naší), což je jediný způsob, jak dosáhnout věčného života. V kontrastu k této pravdě se stávají otázky, zda filosofové se mají stávat králi anebo zda Achilles může dohnat želvu anebo zda můžete dvakrát vkročit do téže řeky, banálními a otřepanými.

A přitom (a zde je kořen věci), jak jsem se dozvěděl tuto nejdůležitější pravdu o Kristu a o kříži? Prostřednictvím vědy? Logiky? Empirické analýzy? Matematiky? Ani náhodou! Znam tuto pravdu jenom proto, že mi o ní někdo řekl, že jsem jí byl po lžičkách nakrmen zjevujícími kapkami Božího Slova.

Věda, logika a matematika mohou vést k hlubokým pravdám o všem, včetně prchavé povahy světla, žádná z těchto disciplín – nezávisle na tom, jak vyčerpávajícím způsobem je provozována – však nevede ke kříži. K Bohu, nebo k bohům? Snad. Ke Stvořiteli nebo dokonce k inteligentnímu Designerovi? Možná. Ale k Ježíši Kristu, vtělenému Božímu Synu, který sám sebe obětoval za hříchy světa? Nikdy. Stejně tak byste mohli použít Geigerův počítač k vykládání snů. □

*pokračování na zadní straně obálky*

**k zamýšlení**

svobodně se za vás vydává. Dejte se touto ukřižovanou láskou Kristovou obejmout a zahalit – snad i ve vás začne jako odpověď klíčit vaše láska. Pak můžete vděčně odpovédět tím, že budete ukřižovaného a vzkříšeného Ježíše Krista milovat svým nalomeným, nespolehlivým a nevypočítatelným srdcem.

Snad ve vás pak poroste láska, která ponechává svobodu, místo aby se křečovitě držela „milovaného“, která se vydává, namísto aby žádala, která z vás bude vytékat jako pramínek krve a vody ze srdce Ježíšova; láska, která za druhého umírá, místo aby ho zabijela samým kontrolováním a samou žárlivostí. Přeji vám, aby vás láska Krista ukřižovaného naplnila hlubokým mírem a radostnou vděčností.

### MODLITBA

Pane Ježíši Kriste, ty jsi na kříži vydal život svůj za mne, protože mě miluješ. Miloval jsi mne až do konce, až do smrti. Ve smrti jsi pro mne otevřel své srdce, abych se v něm směl celým svým neklidem skrýt, s celou svou rozervaností, s pocitými viny. Děkuji ti za tvoji ukřižovanou lásku, která mi dává volnost, která mě nechává žít. A já tě prosím, abych do sebe přijal tvou lásku a aby mnou pronikala směrem k lidem, s nimiž se denně setkávám. Dej, abych byl schopen tvou lásku přijmout a abych v ní poznal základ své existence. □

**A. Grün: „Exercicie pro všední den“.**  
**Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

## PYLOVÉ ALERGIE - JARO JE TADY!

Příchod jara a slunečného počasí má pro některé z nás i své stinné stránky. Na krásně rozkvetlé stromy a první květiny může náš organismus reagovat mimo jiné rýmou, zánětem spojivek, dechovými obtížemi nebo dokonce celkovými příznaky.

I když vědecký výzkum přinesl a téměř denně přináší nové poznatky, alergická onemocnění nadále výrazně ovlivňují kvalitu života. Studie uvádějí, že alergická rýma u dospělých způsobuje únavu, pokles sociálních funkcí a obecný pocit narušeného zdraví. U dětí se projevuje zhoršená schopnost učení, úzkost a potíže integrovat se mezi vrstevníky. Všechny tyto obtíže jsou navíc provázeny zvýšenou spotřebou léků.

Přesné zjištění počtu pylových alergiků je problematické, mění se s věkem a mnoho postižených s mírnějšími obtížemi nevyhledá odborného lékaře. V současné době údaje z různých šetření ukazují, že v dospělé populaci ČR je přibližně 25-30% alergiků, z toho 4-6% astmatiků, u dětí je prevalence pylové rinitidy asi 10%. Za posledních pětadvaceti let došlo k přibližně trojnásobnému zvýšení výskytu alergických onemocnění.

Příčiny tohoto vzestupu nejsou obecně objasněny. Přesto je známo, že riziko rozvoje alergie je ovlivněno genetickou dispozicí a vlivem zevního prostředí. Genetická dispozice (atopie) znamená vrozenou zvýšenou vnímavost imunitního systému, který reaguje nadměrnou tvorbou alergických protilátek. Při alergickém onemocnění obou rodičů je pravděpodobnost stejného postižení u dítěte asi 80%. Toto onemocnění u potomka však nelze vyloučit ani v případě, že jsou oba rodiče zdraví.

Genetické faktory však nemohou až „epidemický“ výskyt alergie vysvětlit. Jako rozhodující se jeví faktory spojené se změnou životního stylu celé populace, vlivy socioekonomické, expozice novým alergenům např. potravinovým, nebo infekční choroby a antibiotická léčba. V zevním prostředí se uplatňuje skladba a množství pylů, ale také působení oxidů dusíku, polyaromatických uhlovodíků z výfukových plynů nebo zvyšující se koncentrace ozónu, které zesilují odpověď organismu.

Množství a zastoupení jednotlivých druhů pylových zm. a spór plísni v ovzduší sleduje *Pylová informační služba (PIS)*. Poskytuje lékařům a pacientům včasné informace a vytváří předpověď pylové situace pro nejbližší období. Informace aktualizované každý týden najdete na internetových stránkách [www.szu.cz](http://www.szu.cz) a [www.pylovasluzba.cz](http://www.pylovasluzba.cz).

**MUDr. Zlatka Trumpešová, SZÚ**

## KEDLUBEN NA HUBNUTÍ

*Kedluben je příbuzný se zelím, květákem, kapustou a kadeřávkem. Jeho předchůdce se používal v kuchyni již 200 let př. Kr. Byla to tzv. pompejská brukev, která měla jen zesílený stonek.*

Kedluben je dobrým zdrojem vitamínu C, důležitého pro zdravý imunitní systém, a draslíku, který pomáhá udržovat krevní tlak na správné výši. Sloučeniny síry působí proti bakteriím. Dále obsahuje provitamin A, vápník, železo a fosfor. Vitamíny obsahují i listy, proto mladé lístky drobně nasekáme a dáváme až do hotového jídla.

Kedluben poskytuje vlákninu v rozpustné i nerozpustné formě. Rozpustná vláknina se podílí na snižování cholesterolu v krvi. Nerozpustná vláknina chrání střeva před zácpou, což je hlavní prevence proti rakovině tlustého střeva a řadě alergií. Kedluben má nízkou energetickou hodnotu, je proto vhodný při redukčních dietách.

Při výběru kedlubny dbáme na to, aby byly čerstvé, nikoliv dřevnaté. Kedluben je možno jíst syrový, jemně nastrouhaný do majonézy, mírně osmažený na oleji, vařený, zapékaný atd. Hodí se i do zeleninových pomazánek, salátů a k přípravě plácek typu bramboráků. Vařené kedlubny sypeme opraženým sezamem se solí, strouhankou nebo taveným sójovým sýrem

### KEDLUBNOVÁ POLÉVKA

1 ks cibule, 2 ks mrkve, 2 ks kedlubny, 1 pl řasy arame, 1 čl vegety (würzl), 4 pl jemných ovesných vloček, zelená nat (petržel, mrkev, libeček, celer)

Do vařící vody dáme nakrájenou cibuli, kedluben, nastrouhanou mrkev, řasu arame a vegetu. Vaříme 5 minut. Pak přidáme vločky a vaříme dalších 5 minut. Hotovou polévku zdobíme zelenou natí.

### KEDLUBEN NA PAPRICE

2 pl oleje, 3 ks cibule, 5 ks kedlubny, 1 čl pískavice, 2 čl papriky, 1 čl soli, maizena

Cibuli osmažíme na oleji, přidáme koření a na nudličky nakrájené kedlubny. Podlijeme vodou a 15 minut dusíme. Podle potřeby zahustíme maizenou. Podáváme s knedlíkem či rýží.

### PLNĚNÝ KEDLUBEN

Kedlubny oloupeme, seřízneme vršek a opatrně vydlabeme. Pak je asi 10 minut vaříme v osolené vodě. Kedlubny naplníme a dusíme na oleji asi 15 minut.

Náplň:

1) Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nakrájené houby a dusíme 20 minut. Do hub nastrouháme tofu a ochutíme sójovou omáčkou shoyou. Vše rozmixujeme.

2) Na oleji osmažíme cibuli, přidáme sójové maso, osolíme, podlijeme vodou a 15 minut dusíme. Pak přidáme zelený hrášek a náplň je hotová.

### KEDLUBNOVÉ TOASTY

celozrnné večky, 4 ks kedlubny, 2 pl oleje, česnek, 1 ks tofu, sůl

Na oleji dusíme jemně nastrouhané kedlubny. Nemusíme podlévat vodou, kedlubny samy pustí šťávu. Ochutíme sójovou omáčkou. Dusíme asi 15 minut. Přidáme tofu, česnek a vše rozmixujeme. Podle chuti přidáme olej, česnek, sůl. Směs namažeme na rozkrojené večky a krátce zapечeme v dobře rozehřáté troubě. □

**Kateřina Kukosová**

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO, tř. Sportovců 520, 272 04 Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029  
[www.tofu.cz](http://www.tofu.cz)

## PUSA JAKO MALINA ...

Malinami si člověk vylepšoval jídelníček už od pradávna, přesto se v našich zahrádkách začaly pěstovat až v 16. století. Kulturní odrůdy maliníku mají velké žlutooranžové až temně fialové plody. Známy je i kříženec s ostružinou.

Maliny obsahují asi 8% cukrů – glukózy a fruktózy, 2% ovocných kyselin. Tyto kyseliny působí proti zánětům, podporují pocení a snižují horečku. Maliny jsou proto vhodné zejména při dětských nemocích. V malinách se skrývá až 5% vlákniny. Jsou také velmi cenným zdrojem vitamínu C. Svým vysokým obsahem železa a kyseliny listové mají pozitivní vliv na krevetvorbu.

Maliny se dají použít při průjmech, zažívacích potížích, vysokém krevním tlaku, onemocnění jater a revmatismu. Pro vysoký obsah purinů se nedoporučují při dně a akutních onemocněních ledvin. Jsou velmi oblíbené v limonádách, kompotech, mražených dřeních a při výrobě moučníků.



### MALINOVÁ PĚNA

100 g tofu, 2 pl tahini, 1 šl sušeného sójového mléka, citrónová šťáva, 1 šl vody, 2 šl malin, med

Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozšleháme je na hladký krém. Servírujeme vychlazené a ozdobené lístky máty.

### MALINOVÝ KOKTEJL

1 l vanilkového sójového nápoje Provamel, 2 banány, 2 šl malin  
Všechny ingredience rozmixujeme.

### MALINY S KOKOSOVÝM KRÉMEM

1 konzerva kokosového mléka, 2 pl sladu, 1 šl mišutky, 4 šl malin  
Kokosové mléko rozmícháme s mišutkou, osladíme a zalijeme jím maliny.

kuk

### POBYTY NEWSTART

Rekondiční pobyt NEWSTART je určen především těm, kteří cítí zodpovědnost za své zdraví, trpí nějakou civilizační nemocí či pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit.

A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si 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 pohodlné ubytování, výborou čistě vegetariánskou kuchyni, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a

bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem.

Jarního rekondičního pobytu NEWSTART se zúčastnil rekordní počet 60 hostů, na letní NEWSTART v hotelu Maxov (Jizerské hory, 13.-20.7.) jsou již jen poslední volná místa, zájemci se mohou tedy hlásit na pobyt podzimní (12.-19.10., opět Maxov) – či na poslední chvíli, pokud by někdo odpadl, na druhý jarní pobyt v Beskydech (18.-25.5.). Přihláška str. 22!

Robert Žižka

[www.klubyzdravi.cz](http://www.klubyzdravi.cz)

## KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

### Milí přátelé,

V restauraci Melantrichova pokračují v rámci Klubu zdraví Country Life pod taktovkou Zdeňka Zídka, vedoucího zdejší čistě vegetariánské restaurace, oblíbená setkávání pod hlavičkou „Kurz zdravého vaření“.

V provozovně Country Life Jungmannova začal cyklus setkávání pod hlavičkou „Stop nemocem“. Hojně navštíveno bylo již první setkání po ukončení Kurzu hubnutí; stálí návštěvníci se již jistě těšili, že bude i zde obnovena ochutnávka (kterou jsme v rámci hubnutí z pochopitelných důvodů vypustili a podávali pouze čistou vodu) – a tak se i stalo!

Vstupné dobrovolné.

### KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- |            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 14. května | Jarní kurz III.                     |
| 28. května | Jarní kurz IV.                      |
| 11. června | Závěrečný večer,<br>recepty na léto |

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

### STOP NEMOCEM

- |            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 7. května  | Strava a životní prostředí          |
| 21. května | Živá strava<br>– elixír mládeže     |
| 4. června  | Prevence a terapie<br>rakoviny prsu |

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

Zájemci o setkání se šéfredaktorem časopisu *Prameny zdraví* mohou využít i nabídky přednášek pořádaných v Praze v Kulturním centru Zahrada na Jižním Městě (Malenická 1784, Praha 11):

### MINICYKLUS O ZDRAVÍ

- |            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| 30. dubna  | Začněte svůj den<br>dobrou snídaní    |
| 28. května | Osteoporóza<br>– zachraňte své kosti  |
| 11. června | Hubněte zdravě<br>– 10 kroků k optimu |

**Zahrada, Malenická 1784, P-11  
VŽDY STŘEDA V 18,30 HODIN**

# NEMÍVÁM UŽ STÁLE HLAD!

*Nikdy jsem nebyla velký masožravec, v posledních třech letech (před vegetariánstvím) jsem jedla z masa jen drůbež a ryby.*

Předtím jsem jedla dost hrozně – nepravdělně (coby studentka vysoké školy), v bufetech, rychlých občerstveních; pak mě tělo varovalo a dost jsem se natrápila se střevními problémy – trvalo přes půl roku, než jsem šla na vyšetření a dostala nějaké léky, které stav zlepšily...

Postupně jsem začala o jídle více přemýšlet a snažila se jíst zdravěji. Také se potýkám se sklonem k nadváze, takže pod vlivem spousty článků a doporučení jsem se naučila jíst malé porce v krátkých časových intervalech, což bylo (zvláště z mého dnešního pohledu) hodně náročné – celé dny jsem myslela na jídlo, v kolik a co budu jíst, zda budu mít čas, nebudu mít nějakou schůzku, také nebylo lehké pořád vymýšlet, co si dát k jídlu. Podstatnou část mého jídelníčku tvořilo celozrnné pečivo a mléčné výrobky, pak zelenina a ovoce, asi jedenkrát týdně maso...

Po smrti táty (infarkt, náhle, ve věku 51 let) před rokem a něco jsem ve svém životě změnila určité věci, začala se víc věnovat sobě, svému zdraví, dostala jsem se k józe (která také propaguje vegetariánství), začala jsem se více zajímat o stravu a s tím souvisí i vy-

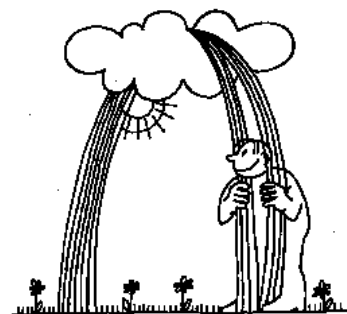
hledávání míst, kde je možno se najíst – tak jsem objevila *Country Life* i časopis *Prameny zdraví*.

Poslední maso jsem jedla někdy začátkem listopadu: prostě jsem si najednou řekla dost – a dnes už si neumím představit, že bych maso jedla.

Následně jsem se rozhodla (vzhledem k přetrvávajícím problémům se stolicí) změnit jak jídelníček, tak počet jídel během dne, resp. zvětšit intervaly mezi jídly. Posílila jsem snídani (dříve pouze jogurt s müsli, ovoce), dnes střídám jogurty sójové, kozi a klasické, se špaldovým müsli, vločkami, kukuřičnými lupínky, burisony, pohankovými pukanci – snažím se mít každý den něco jiného, k tomu celozrnné pečivo a dva kousky ovoce. Snídám po osmé hodině (vstávám v šest), další jídlo mívám kolem půl jedné – buď chodím na oběd do *Country Life* nebo si připravuji s sebou do práce těstoviny a zeleninu nebo jím v práci pečivo/chléb, sýr nebo zeleninová pomazánka nebo jenom margarín (Provamel) a k tomu zelenina. Poslední jídlo mívám mezi pátou a šestou hodinou – v podstatě něco jako k obědu, ale v menším, ovoce.

Někdy si dám ještě něco malého večer doma – snažím se s tím postupně přestat, ale někdy je to silnější než já...

Takže ve skladbě jídla jsem výrazně omezila mléčné výrobky (dříve jsem jedla pětkrát i vícekrát denně a ve většině jídel sýr/tvaroh/jogurt byly), přidala jsem zeleninu, zkouším tofu, sójové maso, snažím se o pestrost. Změnila jsem i pití, dříve obden kafe se smetanou, dnes špaldové kafe se sójovou smetanou, čaje jsem nahradila vodou. Vše od začátku března, takže to šlo vlastně docela rychle, neměla jsem větší problémy, jen zpočátku zvyknout si na větší porce jídla a delší intervaly.



Přečetla jsem si knížky *Dynamický život* a *Štíhlá revoluce*, kde mne potěšilo doporučení prosté stravy a nekombinování mnoha jídel – ostatně vždy jsem k tomu inklinovala (nejšťastnější jsem byla – a stále jsem – s hromádkou rýže, brambor, těstovin a kupičkou zeleniny vedle toho, bez jakýchkoliv omáček, směsí apod.).

Zatím to vypadá, že se mi zlepšily i problémy se stolicí – dříve několikrát denně (dost obtěžující), pak občas pár dní bez stolice a potom nárazově mnohokrát po sobě. Naučila jsem se po ránu pít teplou vodu a většinou si denně v klidu zajdu dopoledne; uvidím, kéž by se to opravdu ustálilo...

Teď mám v plánu snížit kalorický příjem (občas si dám něco sladkého, používám margarín), ale průměrně jeden mléčný výrobek denně mi asi zatím zůstane (jogurt nebo kousek sýra, mám to ráda (zatím))...

Musím říct, že mi to takhle moc vyhovuje, nemívám pořád hlad, nemusím stále myslet na další jídlo, cítím se lépe... a hlavně i ten skvělý pocit, že dělám něco pro své zdraví – a asi ne málo... □

**Bohdana M.**

dopisy čtenářů

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

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**

*blíže informace na tel. 224-316-406, email: prameny.zdravi@countrylife.cz*

# SALÁTY S TOFU

## Řecký salát

*Nakrájíme: 3 ks rajčat, 2 ks okurky, 2 ks tofu, 1/2 č. cibule, olivy  
Zalijeme dresinkem a necháme 1 hodinu uležet.*

*Dresink: 1/2 šl olivového oleje, 1/4 šl jablečného octa, 2 čl soli, 1 čl bazalky, 1/2 čl oregana*

## Španělský salát s rýží

*Marinujeme 1/2 hodiny: 1 ks tofu nakrájený na kostky, 1 čl soli, 1/4 šl citrónové šťávy, 1/4 čl sušeného česneku*

*Přidáme: 4 šl uvařené rýže, 3 ks zelené cibulky, 1/4 šl oliv, 1/4 šl citrónové šťávy, 2 ks rajčat, 4 čl soli*

*Necháme uležet. Zdobíme čerstvě nakrájenou petrželí.*

## Avokado salát

*Nakrájíme: 2 ks avokáda, 3 ks rajčat, 1 ks cibule, 3 stroužky česneku*

*Rozmixujeme: 1 ks tofu, 5 pl oleje, 1 pl umeocta, 1 čl sladěnky, 1 čl hořčice, 1/2 čl soli*

*Tímto dresinkem zalijeme zeleninu.*

## Míchaný salát

*Do mísy dáme: zelený salát, nastrouhanou mrkev, jemně nakrájený řapíkatý celer, papriku, zelenou cibulku, nasekané lískové ořechy*

*Tofu nakrájíme na kostky a smažíme na oleji. Přidáme k zelenině. Osolíme nebo zalijeme dresinkem.*

## Čočkový salát

*Smícháme: 1 šl naklíčené čočky, jemně nastrouhanou mrkev, pórek, ředkvičky, okurku, nadrobené tofu*

*Ochutíme: olivový olej, sůl, umeocet, estragon*

**kuk**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-18, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

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

### Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

# PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

## Léčba chladem

Při této léčbě používáme chladicí obkladový balíček, který lze zakoupit v lékárně. Obkladový balíček je naplněn látkou dlouhodobě držící teplo i chlad.

Obklad necháme zchladit v mrazáku na teplotu -6 až -8°C. Poté se přikládá na postižené místo. Mezi kůží a obklad vložíme kousek látky (utěrka, tenký ručník), aby nedošlo k poškození kůže. Doba aplikace je 10-30 minut. Po ukončení léčby chladem se doporučuje setrvat v teple a klidu.

Ošetření chladem je výborný prostředek při akutních zraněních pohybového aparátu, jako je pohmoždění, natržení svalů, podvrtnutí nebo zlomení. Čím dříve je chlad aplikován, tím je větší šance na zamezení tvorby krevních výronů a otoků tkání.

Chlad léčí i lokální záněty, hlavně v oblasti kloubů. Přináší úlevu při bolestech zubů, zánětu slepého střeva atd. Dá se použít všude tam, kde je „přebytečné“ teplo. Při léčbě chladem se totiž do těla nevpravuje žádný chlad, ale z těla se naopak odvádí teplo. Tato skutečnost se již dávno osvědčila např. při snižování horečky studenými zábaly. Kromě toho chlad působí i proti bolesti, protože snižuje vodivost nervových vláken v dané oblasti.

Pozor! Pokud je chladicí teplota obkladu až příliš nízká, může dojít k omrzlinám s těžkými následky. Léčbu chladem nemůžeme používat při celkovém podchlazení organismu, onemocnění močového měchýře, ledvin a poruchách arteriálního prokrvení. □

**kuk**

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:  
prameny.zdravi@countrylife.cz  
tel/fax: 224-316-406  
www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka  
ilustrace: Olga Pazerini  
registrační číslo MK ČR 7115

dokončení ze str. 19

## JERUZALÉM A ATÉNY

... A teď, jestli věda, empirické zkušenosti ani logické uvažování mne nemohou v konečném důsledku naučit té nejdůležitější věci, kterou mám poznat a již je spasení v Ježíši Kristu, proč bych měl nechávat vědu, logiku a empirické zkušenosti definovat moje porozumění tomuto spasení?

Protože tyto disciplíny, i při jejich maximálním využití, mne nikdy nemohou vést k Ježíši, nemá žádný smysl ustavit je jako posledního soudce či rozhodčího toho, co o Něm věřím (nač užívat holubí pero k posuzování křídla neviditelného bombardéru?). Pokud nás žádná z těchto vědeckých disciplín nikdy nepřivede ke kříži, co je činí posledními arbitry toho, čemu věříme – když věříme?

Nikdo nepopírá užitečnost těchto vědeckých disciplín; jedná se o roli, kterou si tyto disciplíny přisuzují ve sféře víry, kterou zpochybňují. Pro příliš mnoho lidí, a patří mezi ně dokonce i někteří (zdánliví) křesťané, je Boží Slovo – spíše než standardem, kterým posuzují a kritizují závěry vědy, uvažování a empirismu – těmito disciplínami souzeno a kritizováno. Co je ve shodě s vědou, logikou a empirií (anebo přinejmenším s nějakou jejich poslední verzí), to přijímáme; co s těmito závěry koliduje, to odmítáme.

„Marná je zbožnost, kterou mne ctí,“ řekl Ježíš, „učíte naukám, jež jsou jen příkazy lidskými.“ (Marek 7,7) Věda, logika a empirické zkušenosti nejsou ničím jiným než moderními interpretacemi lidských pouček a tradic, nyní oděnými v moderní háv. A i když lidské poučky a tradice mohou být dobré – dokonce i pravdivé – nejsou Božím Slovem; a rozhodně neposkytují nejvyšší standard pro posuzování tohoto Slova. Není pochyb o tom, že pravda přichází z Atén. Ale Pravda samotná přišla z Jeruzaléma, Pravda, která je pro nás příliš důležitá na to, aby její objevení bylo ponecháno na nás samých. Proto nám musela být řečena.

Nasloucháme této Pravdě anebo ji filtrujeme právě těmi prostředky, které se ukázaly být nedostatečnými k tomu, aby nás této Pravdě naučily? □

Clifford Goldstein

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/roční předplatné (č. 4-6/2003) - včetně poštovního

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: 224-316-406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: 455-362-585