



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

JAK ZANIKAJÍ CIVILIZACE

V jedné velké městské nemocnici hned za hlavními dveřmi do porodního oddělení někdo pověsil následující nápis: „Výzkumy ukazují, že prvních pět minut života může být nebezpečných.“ To je samozřejmě vhodná připomínka pro všechny zdravotní sestry a lékaře, kteří pracují s novorozenci. O několik dní později kdosi prošel kolem a připsal pod to: „A v posledních pěti minutách také není o co stát.“

My se nacházíme někde mezi prvními pěti a posledními pěti minutami života. Pokud je však možné poznat pravdu – a

Z OBSAHU:

JEDY, KTERÉ MÁME RÁDI	4
RECEPTY NA FAJN ČASY	5
TO TEDY KOUKÁM!	6
FEJETON: CIGARETKA	7
LEPŠÍ CESTA PRO ŽIVOT	8
LÉČENÍ HYPOGLYKÉMIE	11
ÚLEVA PŘI MIGRÉNÁCH.....	12
A TO KUŘE KRÁKOŘE.....	13
KŘÍK NEBES	18
RECEPTY: AMARANT	20



já věřím, že je – pak existují důkazy, které varovně naznačují, že jsme mnohem blíže posledním pěti minutám dějin lidstva, než si kdokoli z nás uvědomuje!

Sir Arnold Toynbee, anglický historik, který vystudoval v Oxfordu a dlouhá léta vyučoval na londýnské univerzitě, došel

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

**Nikdo není
proti tělesnému
cvičení a radosti,
kterou přináší sport
a rekreace.**

**Toynbeeův závěr
jen říká, že upadající
společnost stále více
propadá útěku
před realitou
holdováním
pokleslé zábavě.**

**K tomu lze ještě
přidat miliardy,
které lidé po celém
světě utrácí
za únik v podobě
alkoholu, drog
a nevázaných večírků.**

před padesáti lety k překvapujícímu a znepokojivému závěru. Napsal dvanáctisvazkovou analýzu vzestupu a pádu světových civilizací, kterou nazval *Studium historie*. V tomto rozsáhlém díle pečlivě analyzuje dějiny jedenadvaceti různých světových civilizací od starověkého Říma k imperiální Číně, Babylonu, Řecku, Aztékům, Japoncům atd. Pátý díl se 712 stránkami nese podtitul „Rozpad civilizací“ a pojednává o šesti důkazech úpadku a zániku civilizací.

Hluboce znepokojující je na jeho závěrech skutečnost, že těchto šest důkazů zní jako prorocká předpověď. Vztahuje se těchto šest charakteristik i na civilizaci, ve které žijeme my dnes? Je naše civilizace na pokraji zhroucení a rozpadu? Jsme podobně jako Titanik na cestě, na které nás čeká zkáza? Nechám na vás, abyste odpověděli na tyto otázky, když budeme krátce zkoumat šest důkazů Sira Arnolda Toynbeeho.

1. KULTURNÍ SEBEVRAŽDA

Charakteristika číslo jedna určuje civilizaci na pokraji zhroucení takto: Podle Toynbeeho společnost, která je v rozkladu, je zřídkakdy nahrazena nějakou jinou civilizací – spíše dojde k něčemu, jako je kulturní sebevražda, utrpení, které nazývá „schisma (rozbití nebo zlomení) duše“. Stalo se to již v dějinách? Ano, samozřejmě. Stál jsem u hojně navštěvovaných pa-

mátek slavného římského Kolosea, jehož rozpadávající se pozůstatky jsou dodnes jedním z klasických příkladů tohoto „schismatu duše“ nebo kulturní sebevraždy. Uvnitř Kolosea – aby si příjemně zkrátili chvíle volna – se shromažďovali obyvatelé zanikající říše, aby sledovali a těšili se z toho, jak jsou zabíjeni lidé přímo před jejich dychtivými očima a tleskajícími rukama. Byly to orgie krve, jejichž jediný rozdíl od Hollywoodu dneška spočíval v tom, že místo kaskadérů a figurín s umělou krví a plastickými končetinami, se Římané rozhodli používat „živé mrtvolky“ muže, ženy a děti, kteří byli brutálně vražděni pro zábavu nedělního odpoledne. Kulturní sebevražda – dochází k ní znovu? Nechci se nyní ponořit do rozborů televizní programové nabídky, kterou lze zhlédnout po celém světě – chci se také omluvit za skutečnost, že je to můj vlastní národ, který je největším producentem a dodavatelem krvelačné zábavy. Každý myslící člověk kdekoliv na světě je schopen vnímat onen krvelačný hlad a nenasytou touhu po lidském násilí – a to vše pro zábavu člověka. Kdo může pochybovat o tom, že v dnešní době opakujeme tragický pád Římské říše. Navíc tak činíme s noblesou a lehkostí, která je ještě nechtušnější a nebezpečnější,

společnosti, která je odsouzena k zániku: Toynbee popisuje pocit, který nazývá „absentérství“. To je jen jiné slovo pro „únik z reality“, duševní útěk do společenských problémů ústupem do světa rozptýlení a zábavy. Příkladem jsou takzvané „extrémní sporty“. Ty nyní zaplavují městské ulice, venkovské cesty a televizní obrazovky... Získávají stále rostoucí díl z více než 40 miliard, které Američané utrácí za sportovní potřeby. Od bruslení na kolečkových bruslích při rychlosti 20 km/hod. po skákání z letadla z desetikilometrové výšky kvůli vzdušnému surfování nebo k skákání z budov, mostů, anténních vysílačů a skalních útesů s padákem, kdy vychutnáváte volný pád – extrémními sporty jsou lidé posedlí po celém světě. Týden trvající X Games, což je olympiáda extrémních sportů, svede dohromady více než 400 „extrémistů“ světové špičky. Vše je satelitem přenášeno do téměř 200 zemí „pro divoké vzrušení a úplné odrovnání“ v hlavní vysílací době.

Nikdo není proti tělesnému cvičení a radosti, kterou přináší sport a rekreace. Toynbeeův závěr jen říká, že upadající společnost stále více propadá útěku před realitou holdováním pokleslé zábavě. K tomu lze ještě přidat miliardy dolarů, které lidé po celém světě utrácí za únik



PROJEVUJE SE PASIVNÍ POSTOJ, VE KTERÉM LIDÉ PODLÉHAJÍ BEZCÍLNÉMU DETERMINISMU (NIC, CO DĚLÁME, NEMŮŽE OVLIVNIT PŘÍTOMNOST, OSUD TO TAK CHTĚL), JAKO KDYBY VŮBEC NEZÁLEŽELO NA JEJICH ÚSILÍ A ONI VŮBEC NEMOHLI OVLÁDAT SVŮJ ŽIVOT.

protože nevidíme, jak se k nám nepozorovaně blíží naše vlastní smrt!

2. ÚNIK Z REALITY

Charakteristika číslo dvě rozpadající se

v podobě alkoholu, drog a nevázaných večírků.

3. PASIVNÍ POSTOJ

Charakteristika číslo tři, která svědčí



BEZZÁKONNOST. NEPROJEVUJE SE JEN V TERORISTICKÝCH AKCÍCH, GENOCIDĚ A HOLLYWOODU – SVĚDČÍ O NÍ BEZPOČET VĚCÍ, KTERÉ KAŽDODENNĚ OBČANÉ OTEVŘENĚ I TAJNĚ DĚLAJÍ VE SVĚM ŽIVOTĚ – KRÁDEŽE DOMÁČÍCH MAZLÍČKŮ Z HOTELOVÝCH POKOJŮ, MALÉ ZÁMĚRNÉ NEPŘESNOSTI V DAŇOVÉM PŘIZNÁNÍ – LHANÍ, PODVÁDĚNÍ, KRÁDEŽE.

o nastávajícím kolapsu civilizace: Projevuje se „pasivní postoj“, ve kterém lidé podléhají bezcílnému determinismu (nic, co děláme, nemůže ovlivnit přítomnost, osud to tak chtěl), jako kdyby vůbec nezáleželo na jejich úsilí a oni vůbec nemohli ovládat svůj život.

Toynbee popisuje fatalismus davů – pocit beznaděje a bezmocnosti. Nízká návštěvnost při volbách, projevující se po celém světě, je dostatečným důkazem, že veřejnost se stala nejen cynickou, pokud jde o politiku, ale že lidé podlehli dojmu, že „je to jedno, stejně to neovlivním“. To je odraz onoho pocitu bezcílnosti. Zdělali jsme chaotický svět a s tím mnoho nenaděláme, stěží se podaří sem tam něco vylepšit. Co však dokážeme dlouhodobě změnit?

4. POCITY VINY

Charakteristika číslo čtyři rozpadající se společnosti: Existuje v ní „vědomí hříchu“, sobecká neochota a pocit viny, který pochází z opuštění morálních zásad civilizace. Sledujte pořady typu „Peříčko“ či některé jiné noční televizní programy a můžete sami zakusit tento pocit viny, který je „oblečen“ do nervózního smíchu a nemravných vtipů. Zeptejte se psychiatrů a psychologů po celém světě, kolik z jejich klientů jsou lidé těžce podléhající pocitu viny. Navštivte různá náboženská místa na této planetě a naleznete muže, ženy i děti nejrůznějšího věku, kteří se pomocí určitých náboženských úkonů snaží očistit a zbavit pocitu viny.

Toynbee na základě svého pečlivého

výzkumu poznamenal, že masový prožitek viny a hříchu předchází pádu civilizace.

5. VĚDOMÍ PROMISKUITY

Charakteristika číslo pět: Toynbee to popisuje jako „vědomí promiskuity“, které pohltilo zanikající společnost. Není to myšleno jen v sexuálním slova smyslu. Autor spíše popisuje stav mysli, která nekriticky přijímá vše ve snaze najít smysl věcí a možná tak zastavit blížící se zkázu. Tato promiskuita je nekritickou tolerancí, neuspořádaným soustředěním na „vrčící kotel“ v náboženství, literatuře, umění, chování a zvycích.

Podívejme se blíže na hnutí New Age, které stále silněji ovlivňuje intelektuální kruhy po celém světě. Je to nejroztodivnější směsice pohanství a náboženství, duchovnosti a filozofie, humanismu a teismu, jaká se kdy na světě objevila. Inteligentní, vzdělaní lidé, kteří se snaží najít smysl života, naději a pocit jistoty v těch nejpodivnějších věcech, nepozorovaně spojují, ve svém úsilí chytit se stébla, do zvláštní směsice magii a nadějí!

6. BEZZÁKONNOST

Probrali jsme pět ze šesti bodů – ale je to právě šestý důkaz, který nejzřetelněji ukazuje, že naše civilizace stojí na pokraji zkázy. Toynbee popisuje, jak rozpadající se společnosti upadají do stavu nevázanosti neboli bezzákonnosti.

Bezzákonnost – to je očividné pohrdání morálkou, zákony společnosti, zřeknutí se zákona. Jak jinak bychom mohli vysvětlit náhlý a rychlý rozmach terorismu, genocidu ve Rwandě a Kampučii, která za sebou zanechala miliony mrtvých – copak to není důkaz svědčící o bezzákonnosti? Jak jinak bychom mohli popsat Hollywoodem produkované barevné velkoplošné vyvyšování lidské brutality, vraždění, poškozování zdraví a násilí. Vždyť to je neomluvitelné vyzdvihování bezzákonnosti, provozované našim zábavním průmyslem.

Bezzákonnost. Neprojevuje se jen v teroristických akcích, genocidě a Hollywoodu – svědčí o ní bezpočet věcí, které každodenně občané otevřeně i tajně dělají ve svém životě – krádeže domácích mazlíčků z hotelových pokojů, malé záměrné nepřesnosti v daňovém přiznání – lhaní, podvádění, krádeže. Každá civilizace poznala příliš pozdě starou pravdu, že drobné otvory v přehradě rychle přivodí pád celé stavby.

Zde máme oněch šest charakteristik zanikající a umírající civilizace. Stojíme dnes na hraně? Dá se ještě odvrátit blížící se rozpad naší civilizace? Je skutečně „za pět minut dvanáct“ nejen pro naši civilizaci, ale i pro lidstvo jako takové? □

Dwight Nelson

Průvodce minovým polem

Zkusme si představit, že žijeme ve válečné oblasti.

Nepřítel tajně kolem nás položil životu nebezpečné miny.

My se musíme dostat přes toto minové pole a neexistuje jiná cesta, jak se dostat do cíle naší cesty.

A pak najednou zjistíme, že je zde někdo, kdo přesně ví, kde je každá z těch zabijáckých min položena.

Dotyčný nás osloví a nabídne, že nás přes toto minové pole převede.

Co mu řeknete? „Zapomeň na to, kamaráde. Nepotřebuji, aby mi někdo říkal, co mám dělat.

A už vůbec nepotřebuji, abys mi ty říkal, kudy mám jít.

Já si svou cestu najdu sám.

Ahoj později. „Řekli byste mu to? Nevím, jak vy, přátelé, ale já mám pocit, že bych se k tomuto odborníkovi „přilepil“ tak blízko, jak by to jen bylo možné.

Možná bych se ho dokonce zeptal, jestli by mne přes ono minové pole nepřenesl na zádech.

A co vy?

JEDY, KTERÉ MÁME RÁDI

V tomto zamyšlení se ještě vrátíme k principu střídmosti. Střídmost jsme si totiž definovali jako správnou míru ve věcech zdravých a abstinenci ve věcech škodlivých.

Nikdo z nás by si nenasypal cyankáli do čaje, byť by jich bylo jen malé množství. Přitom se však skoro v každé domácnosti vyskytují jedy, které se užívají každý den, a to i přesto, že ohrožují jak naši duševní, tak naši tělesnou integritu. Jedná se o jedy společensky přijatelné; v některých kruzích je jejich užívání dokonce společenskou nevyhnutelností.

Největší světový problém spojený s užíváním toxických látek nepředstavují drogy, ale alkohol. V ČR průměrný občan (včetně kojence) vypije za rok asi 150 litrů piva, 15 litrů vína a 8 litrů tvrdého alkoholu. Reklamy nám podsouvají, že příznivé účinky užívání alkoholických nápojů zastíní účinky nepříznivé. Nic se v nich však nehovoří o dopravních nehodách, zmařených lidských životech, o chudobě, rozvrácených rodinách, psychických problémech dětí alkoholiků, ani o jiných kriminálních či ekonomických aspektech užívání alkoholu.

ALKOHOL – TEPNY V KŘEČI

Alkohol je jed ničící protoplazmu – hmotu, jež tvoří každou buňku v našem těle. Po jeho konzumaci dochází k likvidaci obranných buněk těla a ještě dvanáct hodin nato se vytvářejí shluky červených krvinek (tromby), které ucpávají krevní oběh a způsobují, že nedokrvené buňky odumírají. Tak i po mírném požití alkoholu dochází k nenávratnému odumření určitého množství mozkových buněk (mozek některých alkoholiků dosahuje jen poloviny velikosti mozku zdravého dospělého člověka). Ve velké míře trpí rovněž játra, snažící se tento jed zneškodnit. Již půllitr piva či dvě deci vína denně mohou vyvolat jaterní cirhózu. Dokonce i mírné, tzv. společenské pití může způsobit nepříjemný akutní zánět slinivky – a nezůstat tak bez následků.

Dlouhou dobu se lékaři domnívali, že alkohol roztahuje cévy, které dopravují výživu k srdci; tím se měl zlepšit přívod kyslíku do srdečního svalů a mělo se i snížit riziko infarktu. Současné výzkumy však ukázaly, že je tomu právě naopak. Již pár skleniček vyvolá křeč věnčitých tepen, čímž se při-

vod kyslíku sníží a riziko infarktu vzroste. Těžké jídlo zapité alkoholickým nápojem může pro osobu se zúženými věnčitými tepnami znamenat doslova vražednou kombinaci. I když po vypití dochází k určitému zvýšení „dobrého“ HDL cholesterolu, „špatný“ LDL cholesterol se z tepen neodstraňuje. Půl litru tvrdého alkoholu navíc obsahuje 3 000 prázdných kalorií, které sice zasytí, ale nedodají tělu žádné vitamíny, minerály, bílkoviny atd. Proto alkoholici trpí avitaminózami a infekčními chorobami více než běžná populace.

Není naším cílem nutit někoho k naprosté abstinenci, k tomu může člověk dospět jen sám o vlastní vůli. Nedejme se však mýlit představou, že alkohol je prospěšný. Je to jed, vyvolávající u deseti procent příležitostných konzumentů naprostou závislost. Léčba alkoholismu je většinou neúspěšná, pokud se ovšem člověk vnitřně nerozhodne pro naprostou abstinenci.

Vzmemme-li v úvahu narušenou koncentraci, soudnost i sebeovládání, můžeme shrnout, že tato droga nám přináší jen málo dobrodiní, zato však velká rizika. Proč tedy riskovat? Raději než útěk z reality se naučte předávat své problémy Tomu, kdo má pro nás připravené řešení – a prožijeme život v tělesné i duševní svěžesti.

TABÁK – KOKTEJL 3000 JEDŮ

Další populární jed objevil pro naši civilizaci Kryštof Kolumbus, když v roce 1492 přistál u břehů Ameriky. Tabák se rozšířil do celého světa a dnes vyvolává celou řadu onemocnění, která nabývají mnohdy až charakteru epidemií. Jen v ČR umírá na následky kouření každý den šedesát lidí. Tabák na rozdíl od alkoholu představuje směs více než 3 000 různých jedů. Nejvýznamnější z nich jsou nikotin, dehet, kyslíčnick uhelnatý, kyanovodík a

amoniak. Odvážili byste se objednat si u baru takto namíchaný nápoj? Přesto si jej mnohde dopřádáme, někdy i bezplatně (formou tzv. pasivního kouření).

Hlavní příčinou rakoviny jsou u kuřáků dehtové sloučeniny tabáku. Nejvíce jsou postiženy plíce, dále pak sliznice úst, dásní, hrtanu, žaludku a močového měchýře. Všechny druhy rakovin se vyskytují častěji u kuřáků než u nekuřáků. Kouření ochromuje imunitní systém a (vzhledem ke stahujícímu účinku nikotinu na tepny a kapiláry) omezuje zásobení kyslíkem. Tak dochází ke zvýšené koncentraci toxického kyslíčnicku uhelnatého v krvi a tkáních. Naštěstí je možné devadesát procentům případů rakoviny plic zabránit prostě tím, že nebudeme kouřit.

Kouření ale vyvolává i další smrtelná onemocnění. Patří mezi ně rozedma plic a plná třetina všech srdečních infarktů. Rozedma začíná kašlem a vyvíjí se do dechové nedostatečnosti. Člověk se může nadechnout, výdech je však obtížný. Plak z nahromaděného vzduchu pak způsobí prasknutí plicních sklípků, čímž sníží dýchací plochu. Tato nemoc je neléčitelná a její příznaky se začnou projevovat teprve tehdy, když je již 50% plicní tkáň zničeno. Jedinou šancí je včas přestat kouřit, anebo ještě lépe, nikdy nezačít.

Přestanete-li kouřit, váš zdravotní stav se začne rychle zlepšovat. Můžete se tak vyhnout 90% úmrtí na nemoci způsobené kouřením. Proto neváhejte a skutečně přestaňte. Nikdy na to není pozdě.

KOFEIN – ŽIVOŘENÍ NA DLUH

Třetím jedem, který je společností přijímán, je kofein, což je droga patřící do rodiny xanthinů. (Jeho podoba v čaji se nazývá theofylin a v kakau theobromin – účinky jsou prakticky stejné.) V organismu vyvolává kofein lehkou euforii a pocit přílivu energie. Jedná se však o zcela iluzorní



dojem. Kofein totiž způsobí podráždění hypotalamu, který vyšle falešnou zprávu do celého těla. Srdce začne rychleji bít (zvýší se tepová frekvence), stoupne krevní tlak, mění se i další tělesné funkce. Nutíme tělo, aby si vypůjčilo energii z energetických zásob, které se mnohdy nedají doplnit. Je to jako bychom stále utráceli z bankovního účtu, i když je naše konto již prázdné.

Po čase působení drogy pomine a tělo se ocitne v ještě větší únavě, než bylo předtím. Může se dostavit až tzv. úzkostná neuróza, projevující se depresemi, podrážděností, nespavostí, bolestmi hlavy či závratěmi. Psychiatrická léčba v tomto případě nezabírá; jediné, co neurózu vyléčí, je úplné odstranění kávy, čokolády, koly, čaje a všech výrobků obsahujících kofein. Ač se to zdá nemožné a snad až příliš radikální, výsledky stojí za to. Po počátečních abstinčních příznacích totiž můžete prožít naprosté osvobození, které vám vrátí zdraví i klidné nervy.

Kofein vedle vlivu na nervovou soustavu zvyšuje i hladinu mastných kyselin, což spolu s dalšími stresujícími faktory připravuje půdu pro srdeční infarkt. Působí také srdeční arytmie a vylučování většího množství kyselin v žaludku, což vede k pálení žáhy a vzniku žaludečních vředů. Mimo jiné prodlužuje i dobu trávení, čímž způsobuje plynatost a zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Studie prokazují i vliv kofeinu na nižší porodní váhu dětí, vznik vrozených vad (vlivem poškození dědičné informace v chromozomech), vyšší riziko cukrovky a osteoporózy.

Neklamme se, že když už nic jiného, dodáváme kávou do těla alespoň prospěšné tekutiny. Káva je totiž diuretikum, a jako takové přispívá k ještě většímu odvodnění organismu.

Co tedy použít proti únavě? Určitě ne drogy, ale netučnou celozrnnou stravu, dostatek spánku (7-8 hodin), hodně čisté vody, čerstvého vzduchu a po ránu studenou sprchu. Pomůže i krátce si omýt obličej či kartáčovat ruce pod tekoucí studenou vodou, což je spolu s pohybem lepším lékem na nízký tlak než káva. A co když přijde návštěva? Nabídněte jí raději bylinkový nebo ovocný čaj, džus nebo obilné náhražky kávy (vitakáva, karo aj.). Pochvalu jistě sklidíte i za karobové „kaka“ (se sójovým mlékem), které nejenže neobsahuje žádné drogy, ale je bohatým zdrojem vitamínů a minerálů.

Pokud tedy ještě rádi používáte některý z výše zmíněných populárních jedů, zkuste je pojmenovat pravým jménem – a raději si zvolte opravdovou a ničím neotrávenou životní skutečnost! □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

RECEPTY NA FAJN ČASY

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 nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

Lékař mi kdysi doporučil při vředové chorobě žaludku pít mnoho mléka a smetany, ale můj stav se stále zhoršuje.

To je zkušenost mnohých pacientů se žaludečním vředem. Mléko sice přechodně neutralizuje kyselinu v žaludku, ale následně – protože obsahuje bílkovinu – vyvolává její zvýšenou sekreci. A co je ještě horší: pacient, který reaguje normálně na zvýšený obsah kyseliny v žaludku bolestí, po mléku bolest necítí, přestože vřed se může dále vyvíjet.

Podle současných vědomostí se při vředovém onemocnění doporučuje vyloučit: mléko a mléčné výrobky, slané a uzené potraviny, alkohol, černou kávu, čaj a nápoje typu kola. K potravinám, které nejučinněji podporují hojení vředů, patří: banány, zelí, červené fazole, feferónky a pálivá paprika, česnek.

Ryby jsou prý velmi zdravé, ale vy tvrdíte, že bychom neměli jíst ani je. Proč?

Na to, aby vám ryby poskytly ochranu o které se píše v novinách a časopisech, musela byste týdně spořádat aspoň čtyři porce mastných mořských ryb a více než jednou měsíčně si dát relativně méně tučné rybí filé. To za prvé. A za druhé: ryby obsahují tuk a v něm navázaných mnoho toxických látek z vody, ve které žijí. Vypila byste dva litry vody z Vltavy jen tak, bez filtrování? Asi ne, ta voda je špinavá už na pohled. A přesto sníte rybu, která obsahuje neporovnatelně víc chemické „špíny“.

Analýza obsahu toxických látek v těle ryby žijící v jezeře Ontario ukázala, že obsah toxinů odpovídá asi 1,5 milionu litrů vody z jezera. Jinak řečeno: pokud byste povečeřela takovouto rybu, přijala byste do svého těla tolik chemické nečistoty, že byste musela vypít jeden a půl milionu litrů vody z jezera, abyste byla stejně „zamořená“.

Ryby však obsahují méně nasycených a víc polynenasycených mastných kyselin, než maso vepřové či hovězí, proto je ryba lepší alternativou než červené maso. Jestli si máte vybrat mezi vepřovým řízkem a rybou, dejte si rybu! ... ale příště běžte raději tam, kde vám nabídnou i tofu nebo brokolici.

Je mořská sůl lepší než obyčejná?

Je, pokud je z čisté mořské vody. Obsahuje víc druhů minerálů a méně sodíku než sůl kamenná. Ta je však jodizovaná a jód je problémový prvek vzhledem k nedostatku jódu v naší půdě. Používejte však mořskou sůl, budete tak přijímat střídavě oba druhy soli, protože pečivo, polotovary, konzervy, ani polévku v závodní jídelně nikdo nesolí mořskou solí.

Prvním a zásadním opatřením však není výměna běžné soli za mořskou, ale omezení příjmu jakékoli soli! Průměrný obyvatel ČR sní denně 15-20 g soli, ale únosné maximum (při normální intenzitě pocení) je jen 4-5 g.

Již několik let se setkávám s potravinovým doplňkem, který se jmenuje JUWIM. Co to je a jak působí?

Podle analýzy firmy Juwima, která působí na potravinovém trhu od roku 1992, jde o „rozkladné produkty krevních bílkovin, štěpné produkty bílých krvinek a krevního barviva hemoglobinu ... z veterinárně nezávadné krve.“

Příčí se vám jíst potravinový doplněk, do kterého výrobci přidávají rozloženou hovězí krev? Činí to proto, že věří středověkým pověrám o omlazovacím účinku krve, které se dnes halí do pláště moderní vědy.

Všechna tvrzení o imunostimulačním, regeneračním, paměť stimuluujícím, protistresovém, pohyb zlepšujícím, protidiabetickém a nevím ještě jakém účinku Juwimu, vyznívají nedůvěryhodně. Nejsou ve skutečnosti dokázané. A nevěřím, že někdy budou. Anebo máme na světě zázračný všelék? Obchodní aktivity firmy Juwima úzce souvisí také s činností Institutu psychotroniky a juvenologie (omlazování) v Praze. □

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

Se lněným semínkem proti rakovině prsu

Mleté lněné semínko zřejmě obsahuje složky, které chrání ženy po menopauze před rakovinou prsu.

Podle dr. Joanne Slavinové z University of Minnesota se hladiny specifických estrogenů, které jsou dávány do vztahu se zvýšeným rizikem rakoviny prsu, v krvi „podstatně snižovaly při podávání lněného semínka“.

Předchozí studie ukázaly, že fytoestrogeny, což jsou přirozeně se vyskytující látky – nacházející se např. v sóje či lněném semínku – snižují hladinu estrogenů v krvi.

Tým dr. Slavinové po jeden rok zkoumal skupinu jeptišek po menopauze. Ke své obvyklé stravě (která byla přibližně stejná u všech) dostávaly některé jeptišky navíc 5 či 10 gramů mletého lněného semínka. Jiné jeptišky přídavek lněného semínka nedostávaly.

Další malá studie pak zjistila, že nízkotučná strava s přídavkem lněného semínka zpomaluje růst rakoviny prostaty.

Intenzivní cvičení pomáhá při artritidě

Výsledky nové nizozemské studie ukazují, že program intenzivní fyzické aktivity pomáhá pacientům s revmatoidní artritidou, aby zůstali fyzicky aktivní.

Tyto výsledky pocházejí ze studie na 309 pacientech s revmatoidní artritidou, která probíhala po dva roky. Pacienti jezdili pod lékařským dohledem dvakrát týdně na kole, intenzivně cvičili a posilovali a věnovali se i dalším sportovním aktivitám. Každá tréninková jednotka trvala něco přes hodinu.

V porovnání s kontrolní skupinou, která byla vystavena běžné pohybové terapii, bylo dosaženo většího zlepšení funkčnosti kloubů i celého těla.

Arthritis and Rheumatism,
September 2003-12-05

WHO: omezte cukr na 10%

Zpráva WHO trvá na doporučení omezit konzumaci cukru na maximálně 10% denního příjmu kalorií.

„WHO je přesvědčena, že poznatky, ze kterých vychází, představují v současné době nejlepší dostupná vědecká data,“ uvedl mluvčí WHO Jon Liden.

„V argumentaci cukrárenského průmyslu jsme nenašli nic, co by nás vedlo k tomu, že bychom změnili názor,“ uvedl mluvčí v reakci na pokusy výrobců posunout tuto hranici na 25% denního příjmu kalorií.

TO TEDY KOUKÁM!

Nejsou-li hlavní oční vady dědičné (viz PZ 6/2003), co je tedy způsobuje?

Kromě vývojových očních vad je známo několik dalších příčin špatného zraku: stárnutí (vetchozrakost, šedý a zelený oční zákal, makulární degenerace), ztráta přirozené schopnosti zaostřovat, způsobená používáním dioptrických brýlí a kontaktních čoček, stres a držení těla (únava očí, krátkozrakost, astigmatismus). Na jeden z těchto problémů nyní „zaostříme“.

OČNÍ NAPĚTÍ A KRÁTKOZRAKOST

Hlavní znak krátkozrakosti je, že vzdálené předměty se jeví rozmazané, zatímco blízké předměty jsou viděny ostře. Pokud jste krátkozrací, pak máte záporné dioptrie. To si můžete ověřit tak, že podržíte své brýle několik centimetrů nad potišťnou stránkou. Písmenka pod skly by se měla jevit menší než písmenka na stránce.

V přírodě je bezpečnost zaručena nepřetržitou ostrážitostí. Proto se většina zvířat stále dívá do dálky a kontroluje, zda nehrozí nebezpečí. I lidské oko je anatomicky uzpůsobeno k dlouhodobému dívání se do dálky – spolu se schopností zaostřovat krátkodobě na blízko. Když čtete, používáte počítač, nebo provádíte jinou činnost vyžadující zaostřování na krátkou vzdálenost po celé hodiny nepřetržitě, pak používáte svůj zrak přesně opačně, než příroda zamýšlela. Důsledkem je napětí vašeho zrakového systému, který pak může selhávat. Tomuto jevu budeme říkat oční napětí na blízko.

Situace je obdobná jako u každé normální činnosti těla. Zvednete-li na chvíli ruku, nepocítíte žádné nepříjemné příznaky. Ale budete-li ji držet zvednutou několik minut, pocítíte napětí. Začnete cítit křeč ve svalu, únavu a nakonec bolest. Podobně oční svaly reagují na dlouhodobé soustředění na krátkou vzdálenost křečí. Zpočátku se to projevuje únavou očí, často doprovázenou bolestmi hlavy, dvojitým viděním a sníženou produkcí slz, což způsobuje suché, zarudlé a často i bolestivé oči.

S pokračujícím očním napětím na blízko se oční svaly nakonec přizpůsobí.

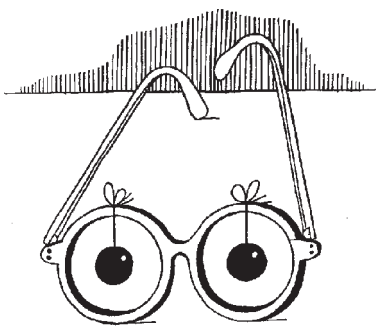
Ciliární svaly sevrou čočky do vybočeného stavu, takže zaostřování na blízkou vzdálenost se stane snazší. Také vnější oční svaly uzamknou oči do sblíhavého stavu, a ty se pak snadněji zaměřují na blízké předměty. Jelikož oční svaly změnil svůj tvar, aby byly účinnější na krátkou vzdálenost, schopnost zaostřovat na vzdálené předměty je snížena a člověk se stane krátkozrakým.

OŠETŘENÍ PŘÍZNAKŮ ZHORŠÍ VADU

Je statisticky prokázáno, že krátkozrací lidé mají šestkrát větší pravděpodobnost onemocnět závažnou oční chorobou jako je například zelený zákal, odchlípení sítnice či šedý zákal. Proto by se krátkozrakost neměla považovat za malou společenskou či kosmetickou obtíž, ale za potenciálně oslepující onemocnění. Z důvodů omezené výuky na lékařských fakultách si naneštěstí naprostá většina očních lékařů neuvědomuje nebezpečí a ošetřují pouze příznaky předepisováním korekčních čoček, které vrátí vzdáleným předmětům ostré tvary.



Tento způsob léčby většinou zhorší situaci tím, že se vytvoří více očního napětí na blízko, které způsobí větší krátkozrakost a větší ztrátu schopnosti vidět na dálku. Oční lékař pak předepíše ještě silnější korekční čočky a tak dále. Pacient je tak uvězněn v začarovaném kruhu progresivní krátkozrakosti a silnějších dioptrií, který může končit i skalpelem chirurga.



OPRAVDU ÚČINNÁ OČNÍ PÉČE ZNAMENÁ STRÁVIT NĚKOLIK MINUT KAŽDÝ DEN OČNÍMI CVIKY, STEJNĚ JAKO STRÁVÍTE NĚKOLIK MINUT KAŽDÝ DEN ČIŠTĚNÍM ZUBŮ A ČESÁNÍM VLASŮ.

Naštěstí existuje lepší cesta. Behaviorální optometristé zjistili, že zrakovou terapií a používáním speciálních čoček mohou obvykle předějit krátkozrakost od samotného počátku. A pokud již krátkozrakost je přítomna, pak je často možno zastavit její postup či dokonce ji zvrátit nebo odstranit docela.

Ale můžete se ptát: „Co když jsou rodiče krátkozrací a já také? Neznamená to, že je má krátkozrakost zděděná?“ Odpověď zní: asi ne. Ve většině rodin s častým výskytem krátkozrakosti všichni členové domácnosti hodně čtou nebo často vykonávají práci, při které zaostřují na krátkou vzdálenost, což je společný faktor způsobující krátkozrakost, a ne dědičnost. Podle obecného pravidla se zděděné oční vady téměř vždy projeví v raném dětství. Pokud jste měli dobrý zrak v dětství, pak je vysoce nepravděpodobné, že jste vaši oční vadu zdědili.

Oční terapie může vylepšit téměř každou běžnou oční vadu. Je však důležité, abyste porozuměli problému.

NĚKTERÁ FAKTA O OČNÍCH NEMOCECH

Na závěr bychom se rádi podělili o některé otřesné statistiky týkající se očních nemocí. Podle Národního očního ústavu (National Eye Institute) přibližně 15 milionů Američanů starších šedesáti let trpí šedým zákalem, tři milióny mají zelený zákal a devět miliónů některý z druhů poškození sítnice. Abychom to řekli jasně, spoléháte-li na tradiční oční péči, pak je téměř 40% pravděpodobnost, že budete ve starším věku trpět některou z těchto chorob. To je šance horší než v ruské ruletě a měli byste dělat maximum pro zmenšení rizika.

Toto je vážná záležitost. I když mnoho očních lékařů nerado mluví otevřeně o těchto statistikách, my věříme, že pacienti mají právo znát fakta, aby se mohli infor-

CIGARETKA

Ti lidé, pro které je symbolem prosperity velký plakát firmy Marlboro, na němž na kapotě hodně výrazného terénního auta pózuje skupina mladíků a jedna krabička cigaret, ti lidé ani netuší, jak blízko jsou pravdě. V jediném balíčku cigaret je skutečně ukryta veškerá prosperita, a to přímo ve své nejryzejší podobě.

Cigareta je především malý ekonomický zázrak. Protože je tabák pěstován zpravidla v zemích s nejnižší hodnotou pracovní síly, a továrny na cigarety často stavěny v méně vyvinutých zemích, je rozdíl mezi náklady a tržbami obrovský. Tabákové firmy vysoce prosperují, i když jim velkou část zisku nekompromisně ukrajují daně státu, který jakožto zosobnění vůle lidu dozírá nad tím, aby lid nebyl zabíjen zbytečně, tedy bez odpovídajícího finančního efektu. Krabička cigaret je ovšem též zázrak dizajnerský. Přitahuje svou elegancí a jednoduchým vkusem. Je lesklá, čistá, vše na ní i v ní je úzkostlivě pod kontrolou, vše stále znovu váženo a měřeno. Je naprosto nepřijatelné zabíjet vzácné klienty cigaretami, které by obsahovaly třeba jen o zlomek gramu méně než praví norma, či byly o milimetr kratší nebo delší. Preciznost přípravy tabáku, papíru i balení a všudypřítomnost kontroly při výrobě je zárukou nejvyšší solidnosti firem obchodujících se smrtí. Zákazník, který by shledal na zakoupeném výrobku jakoukoliv vadu, bude královsky odškodněn, a firma se mu písemně omluví. Celý proces pomalé smrti kuřáka musí probíhat v normě a za přísných bezpečnostních opatření.

Krabička cigaret je ovšem též malý vědecký zázrak. Existuje jen málo výrobků, na jejichž testování bylo vynaloženo tolik odborného úsilí. Účinky kouření byly zvláště precizně testovány na zvířatech. Jako pokusná zvířata jsou často používáni chrti, kterým je otevřen hrudník a kouř z hadice vháněn přímo do průdušnice. Srdce mají přitom napojeno na rozličné měřicí přístroje. Podobně králíci jsou napojeni na zařízení, které vede kouř otvorem proříznutým v krku. Díky nesčetným pokusům tohoto druhu dnes zcela spolehlivě víme, že chrtům ani zajícům kouření nedělá dobře. V důsledku toho přibyla na okrajích tabákových reklam varovná větička Ministerstva zdravotnictví. Smrt stovek chrtů a tisíců zajíců tedy nebyla zbytečná a naše věda opět neobyčejně exaktně zabodovala.

Krabička cigaret konečně plně uspokojuje naši potřebu po neustálém růstu. Zatímco počátkem let devadesátých umíraly na následky kouření ročně pouhé tři milióny lidí, rekordní žně se budou rok od roku zvyšovat. Je spočteno, že kolem roku 2020 bude umírat na následky kouření již 10 milionu lidí ročně. Představitel tabákového průmyslu soudí, že máme ještě na víc. Prozíratelně se proto zaměřují ve svých reklamách především na dospívající mládež, právě v ní je budoucnost tabákového průmyslu. Ze dvou miliard dětí, které dnes žijí na Zemi, se jich zhruba 800 miliónů stane kuřáky. I když by z nich měl v důsledku kouření zemřít pouze každý třetí až čtvrtý, bude to čtvrt miliardy lidí. Tolik klientů věrných až za hrob už stojí za nějakou tu billboardovou reklamou apelující na odvahu a mužnost. □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“.

movaně rozhodnout. V minulosti pacienti neměli jinou možnost než poslušně následovat rady lékaře bez ohledu na následky. Nyní se můžete rozhodnout a je důležité, abyste jasně chápali alternativy, které jsou vám dostupné.

Nepovažujte za samozřejmé, že budete moci vždy vidět. Opravdu účinná oční péče zahrnuje mnohem více než vybrání módních obrouček k dalšímu páru silnějších skel či spoléhání se na to, že pokud začnete trpět oční chorobou, léky či operace ji odstraní. I když tradiční oční péče pomohla miliónům lidí vést produktivnější

život, a bude stále zastávat důležitou úlohu pro ty, kteří touží po rychlém řešení, může být učiněno mnohem více. Opravdu účinná oční péče znamená strávit několik minut každý den očními cviky, stejně jako strávíte několik minut každý den čištěním zubů a česáním vlasů. Dává to smysl a opravdu to funguje. □

Z knihy dr. Beresforda, dr. Murise, dr. Allena a dr. Younga „Jak lépe vidět bez brýlí a kontaktních čoček“.
Vydalo nakladatelství EcoHouse.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Káva zvyšuje hladinu stresu

V USA (i u nás) přibližně 85% dospělých užívá každý den kofein, ať už v podobě kávy, nápojů typu kola či čaje.

Ve studii na 47 účastnících (všichni běžní „kafaři“) zjistili vědci, že konzumace kofeinu vede ke zvýšení krevního tlaku, pocitům stresu a produkci většího množství stresových hormonů.

Dr. Lane s kolegy z Duke University v Durhamu navíc zjistili, že účinky kofeinu přetrvávají až do doby, kdy se člověk uloží ke spánku, a to i když již po jedné hodině odpolední nebyl žádný kofein konzumován.

Vzhledem k dlouhotrvajícím účinkům kofeinu se autoři domnívají, že pravidelná konzumace této látky přispívá k riziku rozvoje srdečního onemocnění. A navíc i zhoršuje jakýkoliv stresový stav.

Psychosomatic Medicine
2002;64:593-603

Mimča, pozor na dudlíky!

Miminka, která dostává již během prvního týdne svého života dudlík, má nižší pravděpodobnost, že budou o čtyři týdny později ještě výhradně kojena. Celková doba kojení se oproti miminkům, kterým se dostane dudlíku později, rovněž zkracuje.

„Pokud to jde, nedávejte dětem dudlík dříve než v jednom měsíci,“ doporučuje dr. Howard z University of Rochester.

Závěry plynou ze studie na 700 nastávajících maminkách, které plánovaly kojit své potomky minimálně čtyři týdny.

Kojení je dáváno do souvislosti s řadou dalších prospěšných zdravotních účinků. Kojené děti mívají o pár bodů vyšší IQ, snižuje se riziko syndromu náhlého úmrtí, cukrovky a chronických onemocnění zažívacího traktu.

Z těchto i dalších důvodů doporučuje WHO (Světová zdravotnická organizace) matkám, aby se vyhýbaly užívání dudlíku a podávání umělé výživy z láhve – napomohou tak snadnějšímu kojení.

Pediatrics 2003;111:511-518

LEPŠÍ CESTA PRO ŽIVOT

Vědecký výzkum potvrzuje, že životní styl členů Církve adventistů sedmého dne (CASD) může prodloužit život o 5-10 let.

Adventisté sedmého dne (dále jen adventisté) jsou jednou z nejstudovanějších skupin na světě. Od roku 1950 vědci v USA, Austrálii, Norsku, Japonsku, Japonsku, Polsku, Novém Zélandě, Holandsku a na Karibských ostrovech uveřejnili více než 140 vědeckých prací, v nichž zkoumali několik desítek tisíc členů CASD. Proč? Jejich specifický životní styl je spojen s dramatickým zvýšením naděje na delší život snížením úmrtnosti na kardiovaskulární choroby a rakovinu, což jsou hlavní smrtící činitele v rozvinutých průmyslových zemích. V Japonsku se stal adventistický životní styl tak populární, že byl vytvořen nový termín „SDA gata“, který shrnuje vše, co je příspěvkem adventistů pro zdravý a dlouhý život.

ŽIVOTNÍ STYL ADVENTISTŮ

Adventisté sedmého dne jsou konzervativní křesťanskou denominací čítající více než 12 milionů členů po celém světě. U nás v ČR je přes 7000 členů CASD.

tariánské diety, vyhýbali se kávě, čaji, koření, pikantnostem a vysoce rafinovaným potravinám. Jako vegetariánská dieta se v tomto případě rozumí široký výběr ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin, ořechů i vaječných a nízkotučných mléčných výrobků.

Adventisté jsou přesvědčeni, že pevná důvěra v Boha, užívání čisté vody, jak vnitřně, tak zevně, čerstvý vzduch, mírný pobyt na slunci, denní tělesná cvičení (jako ostrá chůze) a rozvoj mentálních schopností vyučováním jsou důležité pro dobrý, zdravý a vyrovnaný život.

KALIFORNŠTÍ ADVENTISTÉ

Ačkoliv 99% kalifornských adventistů nekouří a 90% tvrdí, že nepožívá alkohol, dietní zvyky se v rámci této skupiny velmi liší. Asi 20% konzumuje maso více než čtyřikrát týdně, zatímco 54% jí pouze lakto-ovo-vegetariánskou stravu. Asi 25% tamních adventistů odmítá sýr, ale u 37% se objeví na jídelníčku více než třikrát týdně. Asi 30% jí vejce méně než třikrát týdně, zatímco u 22% je to víc než pětikrát týdně. Méně než jeden šálek kávy denně pije 73%, 18% pije víc než dva šálky denně.

Kalifornští adventisté tedy vykazují různou úroveň poddajnosti ke zdravotním doporučením jejich církve. Tyto rozdíly jsou často větší než v ostatní populaci, což je jedna z příčin, proč je – ve srovnání s ostatními podskupinami obyvatelstva



Církevní rád určuje, že členové nesmějí užívat ani tabák, ani alkoholické nápoje. Od roku 1860 církev doporučuje (ale nevyžaduje), aby členové sledovali jednotnou dietní praxi, tj. konzumaci lakto-ovo-vege-

– nejvíce studií věnováno právě adventistům sedmého dne.

NADĚJE PRO DELŠÍ ŽIVOT

Tab. č. 1 zobrazuje výrazné prodlou-

žení věku u adventistů obojího pohlaví ve srovnání s neadventisty ve čtyřech různých zemích světa. Muži adventisté vykazují prodloužení věku o 4,2 až 9,5 roku než neadventisté, ženy adventistky o 1,9 až 4,6 roku.

Je to tedy patrné zlepšení. Dr. Hans Waaler, který studoval životní styl adventistů v Norsku, vysvětlil, že „v populaci obecně k dosažení stejné délky života by se musela zcela vyloučit ischemická choroba srdeční“.

TAB. Č. 1.

SROVNÁNÍ DÉLKY ŽIVOTA NEADVENTISTICKÉ A ADVENTISTICKÉ POPULACE V USA A NĚKTERÝCH EVROPSKÝCH ZEMÍCH

	Ženy		Muži	
	neadv.	adv.	neadv.	adv.
USA	76,5	80,1	71,1	77,3
Hol.	74,7	78,4	70,2	79,1
Nor.	78,3	80,2	71,8	76,0
Pol.	70,6	75,1	62,4	71,9

(Hol. - Holandsko, Nor. - Norsko, Pol. - Polsko)

HLAVNÍ PŘÍČINY SNÍŽENÍ ÚMRTNOSTI

Tab. č. 2 ukazuje, že úmrtnost na kardiovaskulární choroby a rakovinu je u adventistů z celého světa mnohem nižší než u ostatní populace. Srovnání používají procentuální poměr zvaný standardní poměr úmrtnosti. To představuje poměr pozorovaných úmrtí u adventistů ve vztahu k úmrtí u neadventistů. Např. muži adventisté ze čtyř zemí měli poměr úmrtí na choroby srdeční a cévní zhruba poloviční ve srovnání s muži neadventisty. Poměr úmrtí na rakovinu u mužů a žen adventistů byl o 18 až 50% menší než u neadventistů.

TAB. Č. 2.

SNÍŽENÍ ÚMRTNOSTI NA KARDIOVASKULÁRNÍ (KVO) CHOROBY A RAKOVINU (RA) U POPULACE CASD VE SROVNÁNÍ S KONTROLNÍ SKUPINOU (100 - ÚMRTNOST U NEADVENTISTICKÉ POPULACE)

	KVO	RA
Japonsko	38	30
Norsko	64	82
Holandsko	41	50
USA	52	56

Před pár lety uveřejněná dlouhodobá studie srovnává 4 329 lékařů, absolventů adventistické Loma Linda University (LLU) v Kalifornii, a 2 937 lékařů, absolventů University Jižní Kalifornie (USC). Poměr úmrtí na srdeční choroby mezi lékaři LLU byl poloviční než u lékařů USC. Obě skupiny si přitom byly velmi podobné svou socioekonomickou úrovní i životním

stylem (obě skupiny málo kouřily). Avšak USC lékaři konzumovali více masa a kávy než LLU.

Tab. č. 3 zobrazuje dramaticky nízkou úmrtnost na nejrůznější onemocnění u 25 tisíc kalifornských adventistů (bělochů) sledovaných od roku 1960 do roku 1980. Během tohoto období zemřelo 7 250 adventistů. Příčiny jejich úmrtí ve vztahu k věku byly srovnány s celou populací bělochů v USA. Adventisté mají malé riziko nejen karcinomu plic a ostatních zhoubných chorob spojených s kouřením nebo s alkoholem (rakovina, choroby srdce a cév), ale také pokud se týče smrtelných zranění. Adventisté mají menší úmrtnost i na choroby, které nejsou spojeny s kouřením nebo alkoholem (rakovina tlustého střeva, prsu, prostaty a cukrovka). Pro všechny tyto příčiny úmrtí dohromady mají adventisté úmrtnost o 50% nižší než celá populace USA. To vysvětluje, proč adventisté žijí déle, i když umírají z podobných příčin jako celá populace.

TAB. Č. 3.

ÚMRTNOST U 25 000 KALIFORNSKÝCH ADVENTISTŮ V LETECH 1960-1980 V POROVNÁNÍ S NEADVENTISTY (100 - ÚMRTNOST U NEADVENTISTŮ)

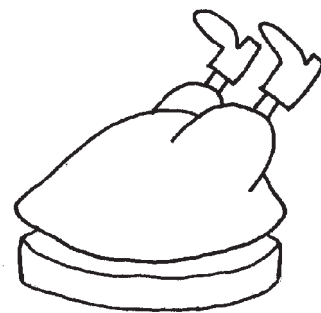
	Ženy	Muži
Rakovina plic	16	47
Rakovina tlust. střeva	55	46
Rak. prsu	83	
Rak. prostaty		74
Ostatní rakovina	58	59
Koron. nemoc srdeční	42	44
Náhlá smrt	47	48
Diabetes mellitus	45	39
Nehody (nedopravní)	47	35
Sebevraždy	46	80
Úmrtí celkem	46	51

VÝZKUM PODSKUPIN MEZI ADVENTISTY

Se zvýšením konzumace masa stoupá mezi adventisty riziko úmrtí na srdeční choroby a cukrovku. U mužů vede zvýšená konzumace masa ke zvýšenému riziku úmrtí na všechny choroby. Výzkum ukazuje, že u mužů adventistů (ve věkové skupině 35-64 let), kteří zkonsumují maso více než čtyřikrát týdně (velká konzumace masa), je 2,5krát vyšší riziko vzniku smrtelné koronární nemoci srdeční. Nejnižší riziko této choroby je u adventistů (mužů i žen) konzumujících vegetariánskou stravu od raného věku.

Další data ukazují, že riziko rakoviny tlustého střeva zvyšuje zvláště vysoká spotřeba vajec (více než pět týdně), kávy (více než 5 šálků denně) a celková nadměrná spotřeba kalorií kombinovaná s obezitou (min. 25% nad optimální hmotností).

Velká spotřeba mléka, sýrů, vajec a masa ve stravě zvyšuje riziko smrtelné rakoviny prostaty třikrát. Toto riziko zvyšuje



VYSOKÁ ÚMRTNOST NA RAKOVINU JE SPOJENA S OBEZITOU A SE STRAVOU BOHATOU NA TUKY A CHUDOU NA VLÁKNINU (DIETA OBSAHUJÍCÍ MÁLO OVOCE, OBILNÝCH ZRN, ZELENINY, ALE BOHATÁ NA ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY).

také tloušťka.

Zásadní nálezy ze studií u adventistů je vztah mezi konzumací kávy a různými zdravotními problémy.

U mužů i žen adventistů konzumujících větší množství kávy se vyskytuje zvýšené riziko smrti na rakovinu tlustého střeva, choroby srdeční a další onemocnění. Jiné studie ukazují, že konzumace kávy vede ke zvýšení rizika úmrtí na choroby srdeční a cévní, a navíc zvyšuje hladinu krevního cholesterolu.

Strava bohatá na obilné cereálie, luštěniny, ovoce a zeleninu je spojená s nízkou hladinou krevního cholesterolu a s nízkým krevním tlakem. Vysoká hladina krevního cholesterolu (nad 180 mg/mol) a vysoký krevní tlak (nad 140/90 mm Hg) jsou spojeny se zvýšeným rizikem vzniku koronární nemoci srdeční.

Vysoká úmrtnost na rakovinu je spojena s obezitou a se stravou bohatou na tuky a chudou na vlákninu (dieta obsahující málo ovoce, obilných zrn, zeleniny, ale bohatá na živočišné produkty). Adventisté vegetariáni jsou štíhlejší než nevegetariáni a v jejich dietě je v průměru o 86% více vlákniny.

Adventisté na celém světě se tedy dožívají vyššího věku, protože mají snížené riziko úmrtí na choroby srdeční, cévní i na rakovinu.

V posledních letech se v řadě zemí i u nás rozšiřují jídelny a prodejny racionální výživy. Existuje mnoho firem zabývajících se výrobou a distribucí těchto potravin, např. Country Life a jiné. Nabízené výrobky se více či méně přibližují stravě propagované v adventistickém životním stylu. Takže teď už záleží jen a jen na každém z nás. □

MUDr. Jaroslav Slaviček, CSc.
Fyziologický ústav I. LF UK, Praha

Duševní gymnastika a strava vs. zapomínání

Pokud se vám stávají stále častěji takové příhody, že si nemůžete vzpomenout, proč jste otevřeli ledničku anebo kam jste položili klíče, pak vám může pomoci trocha mentální gymnastiky a zdravější strava.

Podobně jako tělo potřebuje s přibývajícím věkem více údržby, potřebuje údržbu i mozek, který podle současných poznatků vykazuje známky stárnutí již po dvacítce či třicítce.

Dr. Small, ředitel Střediska pro stárnutí při University of California, uvádí, že genetika hraje v tomto procesu jen menší roli. Asi dvě třetiny problému mají co do činění s životosprávou a okolním prostředím.

„Mentální gymnastikou může být cokoli – od luštění křížovek po učení se novému jazyku. Důležité ale je, aby vás to bavilo,“ uvedl dr. Small. A doporučení týkající se zdravé stravy a pohybu jsou obdobná jako při prevenci srdečních onemocnění či rakoviny.

Vitamín D z léta nestačí?

Podle nové malé studie nemusí vitamín D získaný v létě z pobytu na slunci stačit jako zásoba na celý rok – a to zvláště u lidí, kteří žijí v oblastech, kde je v zimě množství slunečního svitu sniženo. Platí to dokonce i pro ty, kteří v létě pracují pod otevřeným nebem.

Vědci vypočítali příjem vitamínu D u 26 mužů pracujících v létě venku. Při měření v únoru či v březnu následujícího roku se ukázalo, že asi u poloviny z nich poklesla hladina vitamínu D pod 80 nmol/l (což je minimální doporučená hladina vitamínu D v krvi).

Vitamín D se vytváří v kůži, pod účinkem slunečních ultrafialových paprsků se mění do podoby, kterou tělo může využít.

Máte fajn manžela? Poděkujte tchyni!

Výsledky nové studie naznačují, že bude možná třeba poněkud poopravit stereotypně kritický názor na tchyně – ukázalo se totiž, že dobrý manžel či přítel bývá často produktem skvělé matky.

Vědci z Ferrum College ve Virginii zjistili ve studii na 33 párech významnou korelaci mezi tím, jak byli muži vázáni na své matky a spokojeností jejich partnerek ve vztahu.

Ukázalo se, že ti muži, kteří měli s matkou velmi blízký vztah, se obvykle chovali velmi hezky a vřele i ke své partnerce.

ENDORFINY PRO RADOST

Látky, po kterých se cítíme lépe, se nám zdají být neodolatelné. Od amfetaminů přes kokain, kofein až po marihuanu a celou řadu dalších drog dnes stále více lidí hledá pomoc, jak zmírnit stres a napětí způsobené moderním stylem života. Současně se ale množí důkazy o škodlivosti těchto drog.

Je proto dobrou zprávou, že vědci objevili látku, kterou produkuje sám organismus a která má schopnost zlepšovat náladu a tím podporovat zdraví.

Náš organismus si vyrábí vlastní „léky“?

Ano. Jestliže léky definujeme jako chemické látky, pak jich organismus vyrábí denně desítky tisíc. A rovněž v případě, že bychom tuto definici zpřísnili a označili léky jako látky určené k léčbě nejrůznějších onemocnění, by odpověď stále zůsta-

tický průmysl a po kterých se budete cítit lépe, se nazývají narkotika. Narkotika blokují bolest a vyvolávají pocit extrémního blaha. Tyto léky jsou velice užitečné při tlášení silných bolestí, ale při delším užívání vyvolávají silnou závislost.

Vědci zjistili, že náš organismus si vytváří látky podobné narkotikům, které byly nazvány endorfiny. Chcete vědět, jak tyto látky fungují? Až se příště udeříte do palce, všimněte si, jak rychle intenzivní bolest ustoupí a jak brzy ji nahradí příjemné znecitlivění. Lidé, kteří utrpěli úraz při nějaké nehodě, nebo vojáci zranění ve válce si málokdy uvědomí závažnost svého poranění. Byly popsány případy sportovců, kteří si v zápalu boje zlomili kost a přitom do konce zápasu necítili bolest. To je pouze několik příkladů, jak působí endorfiny.

Ještě jiný příklad „léku“. Dr. Hans Selye zjistil, že strach nebo hněv způsobuje vyplavení adrenalinu do krve. Větší dávka adrenalinu způsobí mobilizaci všech sil a poskytne člověku možnost bojovat nebo utéct před nebezpečím.

Výzkum ale prokázal, že dlouhodobá přítomnost strachu nebo zlosti organismus poškozuje. Pokud negativní emoce jako smutek, nenávisť, hořkost či zášť trvají delší dobu, mohou vést k vyčerpání



VĚDCI ZJISTILI, ŽE NÁŠ ORGANISMUS SI VYTVÁŘÍ LÁTKY PODOBNÉ NARKOTIKŮM, KTERÉ BYLY NAZVÁNY ENDORFINY. BYLY POPSÁNY PŘÍPADY SPORTOVců, KTERÍ SI V ZÁPALU BOJE ZLOMILI KOST A PŘITOM DO KONCE ZÁPASU NECÍTLI BOLEST – JEDEN Z PŘÍKLADŮ, JAK PŮSOBÍ ENDORFINY.

la kladná. V organismu neustále probíhá samoozdravný program.

Jaké léky vyrábí náš organismus?

Nejsilnější léky, které vyrábí farmaceu-

tergetických zásob a oslabení odolnosti vůči nemocím.

Pokud nám negativní emoce škodí, prospívají nám pak ty pozitivní?

Když se Američan Norman Cousins v šedesátých letech sám vyléčil ze závažného onemocnění, a to především díky pocitům radosti, lásky, vděčnosti a na základě víry, vytvořil tak vlastně úplně nový vědecký obor. Dnešní psychoneuroimunologové izolovali mnoho chemických látek, které produkuje mozek pod vlivem emocí. Endorfiny ale dokáží podstatně víc než jen blokovat bolest. Posilují imunitní systém, navozují pocit dobré nálady a podporují rychlejší léčbu.

Takže emoce mohou organismus buď poškozovat, anebo mu prospívat?

Pocity jsou pevnou součástí našeho života. Zatímco však orientace na ty negativní může podporovat rozvoj různých onemocnění, zaměření se na pozitivní pocity naopak prospívá celému organismu. Například lékaři se musí naučit taktickému jednání, aby smrtelně nemocným pacientům nevzali neuváženými slovy všechnu naději a nepodporovali tím jejich negativní emoce. Lékař, který s důvěrou a optimismem řekne svému pacientovi: „Věřím, že právě vy budete ten jeden z deseti, který zvítězí nad touto nemocí!“, bude možná sám překvapen, když se vyplní jeho vlastní „proroctví“. Hlavně je to něco úplně jiného než poznámka typu: „Máte pouze desetiprocentní šanci na přežití.“

Existuje způsob, jak podpořit vylučování endorfinů?

Již dlouho známe prospěšnost cvičení pro zdraví. Vědci ale zjistili, že příjemné prožitky spojené s cvičením se nedají vysvětlit pouze zvýšeným pohybem. Je ještě něco dalšího, co vyvolává pocit pohody – endorfiny, vyplavované do krve v průběhu tělesné aktivity.

Účinek narkotik nebo endorfinů může být zrušen určitou chemickou látkou. U osoby, která užila proti bolesti narkotikum morfin, po podání této chemické látky morfin přestal účinkovat. Podobně také příjemný účinek endorfinů lze podáním této chemické látky zrušit.

Produkcí endorfinů lze naopak podpořit pozitivním myšlením. Snažit se vyřešit nedorozumění, nepodporovat nenávisť a zášť, pěstovat laskavý, štědrý, vděčný postoj k životu, mít pevnou víru a smysl života – to všechno podpoří tvorbu endorfinů v mozku a zvýší vaši odolnost vůči nemocem. Pokud vám to nestačí a chcete endorfinů ještě více, dejte si svižnou procházku nebo půlhodinku aerobiku. □

Z knihy dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a dr. Petra Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

SYNDROM HYPOGLYKÉMIE

Za příčinu snížení hladiny krevního cukru na hodnoty, kdy se projevují nepříznivé příznaky hypoglykémie, se považují dvě fyziologické změny.

Rozložení a odstranění vlákniny z rostlinných potravin v průběhu rafinace způsobuje pokles krevního cukru. Jednoduchým příkladem může být, když se jablko rozmixuje na jablečnou šťávu: slinivka břišní vyprodukuje v reakci na její trávení větší množství inzulínu, než kdybyste snědli jablko vcelku. A toto větší množství inzulínu může během několika hodin výrazně snížit hladinu krevního cukru.

Tato reakce se může ještě prohloubit, pokud se odstraní i vláknina – a vyrobí se tedy jablečný džus. Obdobné zvýšení inzulínové odpovědi s přílišným poklesem hladiny cukru způsobí i rozemletí celého zrna, např. zrna pšenice na pšeničnou mouku. U některých velmi citlivých lidí tak nemusí stačit pouhá konzumace rostlinných potravin – musí tyto potraviny jíst pouze v podobě, v jaké je nabízí příroda, tedy nezpracované, s veškerou vlákninou.

Druhý mechanismus zahrnuje mnoho druhů tuků, na které je naše strava tak bohatá. Tyto tuky brání inzulínu ve funkci, způsobují tzv. inzulínovou resistenci. Pokud inzulín účinkuje nedostatečně, hladina krevního cukru stoupá příliš vysoko. V důsledku vysoké hladiny krevního cukru se vylučuje další inzulín – až množství inzulínu přestoupí jeho aktuální potřebu. Nadbytek inzulínu brzy sníží hladinu cukru na hodnoty hypoglykémie. Tuto paralýzu inzulínové funkce můžeme zaznamenat jak u diabetiků II. typu, tak při hypoglykémii.

Hypoglykémii stojí v pozadí celé řady problémů, od častých bolestí hlavy až po chronickou únavu. U velké většiny pacientů, kteří mě navštěvují a stěžují si na hypoglykémii, se jedná o to, že nejsou schopni žádným jiným způsobem vysvětlit, proč se prakticky stále cítí tak mizerně. Pouze velmi vzácně se podrobili testu glukózové tolerance, který by mohl hypoglykémii potvrdit nebo vyloučit. Ve většině případů jsou nářky těchto lidí neurčitým výrazem jejich soustavně špatného zdravotního stavu. Jejich problémy pocházejí jednoduše z toho, že se žíví nevhodnou stravou.

Strava založená na škrobcích (komplexních sacharidech) přinese rychlou úlevu od příznaků i od onemocnění. Hypoglykemický syndrom je v tak těsném vztahu k nevhodné stravě (s nadbytkem tuků, nedostatkem vlákniny, nadbytkem jednoduchých cukru a rafinovaných potravin), že



pokud nepřinese změna směrem ke zdravě stravě rychlou úlevu, měla by být diagnóza hypoglykémie zpochybněna.

Lidé trpící hypoglykemií často strádají celé roky. V důsledku bývají někdy raněni i emocionálně, což se projevuje tím, že se neustále zabývají svými pocity a svým stavem. I když se stav zlepší, nemusí takový člověk hned uvěřit, že je zdrav.

Pokud by se objevila na trhu „magická pilulka“, která by přinesla vyléčení diabetikům II. typu a zlepšila – snížením rizika život ohrožujících komplikací – zdraví všem diabetikům, a kdyby ta samá pilulka vyléčila prakticky každý případ hypoglykémie, znamenalo by to lékařský zázrak, něco na způsob objevení penicilinu.

Pro lidi, kteří jsou ochotni vynaložit jisté úsilí, je taková „magická pilulka“ již dnes k máni – v podobě stravy založené na komplexních sacharidech (tzn. celozrnných obilovinách, zelenině, ovoci, luštěninách, bramborech). Naneštěstí vyžaduje polknutí takového „pilulky“ určité úsilí. Mojí nadějí je, že v blízké budoucnosti se každé osobě, která strádá problémy s hladinou krevního cukru, dostane minimálně základní informace o léčivém potenciálu, který nabízí strava založená na škrobovinách.

MOJE DOPORUČENÍ

Přejděte na stravu založenou na škrobovinách, vylučte veškeré rafinované potraviny. Zpočátku omezte i konzumaci ovoce; obsahuje totiž velká množství jednoduchých cukrů. Zpočátku můžete jíst i častěji než třikrát denně. Nedělejte si starosti s tloušťnutím – na zdravě stravě (založené na komplexních sacharidech) se netloustne. Nezapomeňte ale na to, že vaše příznaky mohou být i projevem jiného onemocnění, např. potravinové alergie. □

John McDougall, M.D.

ÚLEVA PŘI MIGRÉNÁCH

Mnozí lidé dnes trpí bolestmi hlavy. U většiny z nich se jedná o problém, který během několika hodin přejde. Někteří však zakoušejí velmi intenzivní, úpornou bolest hlavy, která je známá jako migréna.

Odhaduje se, že migrénovitě bolesti hlavy trápí asi každého desátého z nás. Bolení hlavy je jednou z hlavních příčin zameškávání pracovních hodin a dnů.

CO ZPŮSOBUJE MIGRÉNU?

Migréna je definována jako silná a přetrvávající bolest hlavy. Rozeznáváme několik druhů migrény. Bolest může být velmi intenzivní a bodavá a dostavovat se v různých intervalech, někdy týdenních, jindy až ročních – může trvat i několik dní. Často začíná na jedné straně hlavy a stěhuje se na stranu druhou; někteří lidé ji cítí na obou stranách hlavy najednou.

Migrény mohou být vyvolávány řadou faktorů, včetně starostí a stresu, nedostatků spánku, alergií či dietních faktorů.

Mezi potraviny, které mohou vyvolat migrénu, se řadí plísňové a tavené sýry, alkohol, zvláště červené víno, nakládané, uzené a mleté maso, jogurt, arašidy a čokoláda, nápoje s obsahem kofeinu a ochucovadla jako je sójová omáčka, výtažky z droždí či MSG.

Ataky mohou trvat hodiny až dny. Bolest může být tak krutá, že člověk nedokáže normálně fungovat.

JEDNODUCHÁ ÚLEVA

Lidé, kteří trpí migrénami, často hledají úlevu různými způsoby, včetně užívání finančně nenáročných alternativních léčebných metod, spíše než běžných léků. Této problematice byl věnován rozsáhlý výzkum. Mnohým lidem přinese úlevu užívání prosté léčivé bylinky – kopretiny řimbaby.

Kopretina řimbaba, která kvete v letních měsících, patří k rodině sedmikráskek. V minulosti byla užívána při snižování horečky (odtud anglický název „feverfew“).

Moderní výzkum prokázal, že tato bylinka je užitečná proti bolesti. Lidé užívající kopretinu řimbabu zjistili, že síla i četnost migrén se snižovala. Kopretina řimbaba navíc dokáže potlačit i nepříjemné pocity na zvracení, které jsou častým doprovodným jevem migrény.

JAK KOPRETINA ŘIMBABA ÚČINKUJE

Aktivními složkami kopretiny řimbaby jsou rostlinné biochemikálie nazývané „parthenolidy“ a příbuzné „sesquiterpenoidy“. Je známý jejich spasmolytický účinek, což znamená, že způsobují, že stěny cév mozku reagují méně na určité běžné chemikálie lidského těla, včetně serotoninu. Účinkují tak jako antagonisti serotoninu a brání jeho uvolňování z krevních destiček.

Předpokládá se, že vysoká hladina serotoninu v mozku brání rozšiřování krevních cév v hlavě; je jasné, že se jedná o velmi důležitou látku, která přispívá k bolestem hlavy vyvolaným stažením cév. Kopretina řimbaba přináší úlevu od migrén uvolněním krevních cév.

MŮŽETE SI PĚSTOVAT VLASTNÍ KOPRETINU ŘIMBABU

Kopretina řimbaba se pěstuje velmi snadno. Stačí malá zahrádka za domem. Rostlince se daří na většině půd, dává přednost hojnosti slunečního svitu s trochou stínu. Uchovávání kopretiny řimbaby je rovněž snadné. Po usušení lístky vložte do dobře zavěšené nádoby a uchovávejte v ledničce.

JAK UŽÍVAT KOPRETINU ŘIMBABU

Kopretinu řimbabu lze koupit v mnoha podobách, včetně lístků, prášku, ve formě kapslí či čaje.

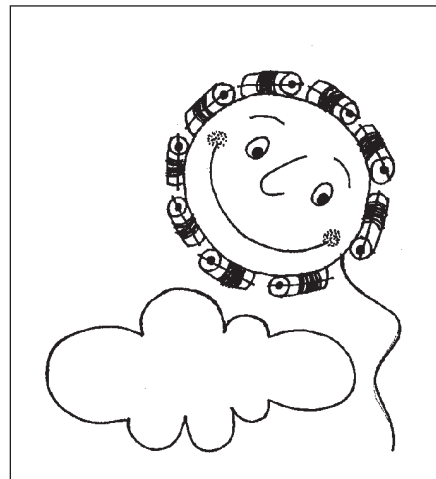
Proti bolestem hlavy se doporučují lístky. Denně je ke snížení bolestivosti a trvání migrény potřeba asi jednoho či dvou lístků. Užíváte-li kapsle, doporučuje se dávka maximálně tři 300 až 400 mg kapslí.

Lístky kopretiny řimbaby lze vzít a udělat z nich čaj. Uvedte do varu šálek vody, přelijte jím jednu až dvě čajové lžičky sušených lístků a nechejte deset minut louhovat. Denně vypijte jeden až dva šálky. Chuť je poměrně hořká, ale dá se snést.

Má-li být kopretina řimbaba účinná, je třeba ji užívat pravidelně. Trvalá úleva od migrén se dostaví asi po dvou měsících užívání. Bylinku lze proti migrénám užívat i dlouhodobě, u řady pacientů se však stav natolik zlepší, že po dvou letech užívání to již není nutné prakticky v žádném případě.

Bylo prokázáno, že kopretinu řimbabu lze bez problémů užívat po celé měsíce. Pouze asi u 10% lidí se dostavují určité vedlejší příznaky. Mezi nejběžnější z nich patří vřidky v ústech a natékání jazyka a rtů.

Kopretina řimbaba se nedoporučuje k užívání těhotným nebo kojícím ženám ani dětem mladším dvou let.



INTENZIVNÍ, ŠKUBAVÉ BOLESTI HLAVY MOHOU BÝT TAKÉ VÝSLEDKEM NADMĚRNÉHO ROZŠÍŘENÍ KREVŇÍCH CÉV V MOZKU. V TAKOVÉM PŘÍPADĚ MOHOU PŘINĚST ÚLEVOU STUDENÉ OBKLADY HLAVY, PŘÍPADNĚ PŘIKLÁDÁNÍ PYTLÍKŮ S LEDEM. POMÁHÁ ROVNĚŽ UMÍSTIT PACIENTA DO TMAVÉ, KLIDNÉ MÍSTNOSTI.

DALŠÍ MOŽNOSTI

Kopretina řimbaba nemusí pomoci úplně každému. Intenzivní, šubavé bolesti hlavy mohou být také výsledkem nadměrného rozšíření krevních cév v mozku. V takovém případě mohou přinést úlevu studené obklady hlavy, případně přikládání pytlíků s ledem. Pomáhá rovněž umístit pacienta do tmavé, klidné místnosti.

Dalším jednoduchým léčebným prostředkem proti migrénám je užívání hořčičku. Studie z nedávné doby ukázaly, že dobrovolníci, kteří brali 600 mg hořčičku denně, měli po dvou měsících podstatně nižší výskyt bolestí hlavy. Před tím, než začnete užívat vysoké dávky hořčičku, byste ovšem měli konzultovat celou záležitost s lékařem.

TIPY K PREVENCI MIGRÉN

Pijte množství vody.

Vyhýbejte se stresům, jak jen je možné. Stres dokáže vyvolat migrénu.

Pište si záznam o všem, co jste snědli, včetně jednotlivých přísad, abyste určili, zda není příčinou vaší migrény nějaká složka stravy.

Pravidelně sportujte.

Dopřejte si dostatku spánku a odpočinku.

Jezte vyváženou stravu s množstvím ovoce a zeleniny. □

Tomeka Leslie, dr. Winston Craig
Journal of Health & Healing

A TO KUŘE KRÁKOŘE...

Aniž by si toho byla kuřata vědoma, sehrála ústřední roli v kampani drůbežářského průmyslu a ministerstva zemědělství zaměřené na to, aby si získala reputaci „zdravé potraviny“.

Když si uvědomíme, že jen v USA se každoročně sní devět miliard kuřat, zdá se, že se mnoho lidí nechalo přesvědčit. Nestranný pohled na výživové hodnoty kuřecího masa však poskytne poněkud odlišný obrázek.

Obsahuje kuřecí maso skutečně méně tuku?

Ani náhodou. Sto gramů libového hovězího steaku obsahuje 56% kalorií ve formě tuku. Kuřecí maso obsahuje prakticky stejné procento kalorií ve formě tuku – asi 51%. Dokonce i když je odstraněna kůže, stranou se dá tmavé maso a použije se způsob kuchyňské přípravy bez užití tuku, kuřecí maso stále ještě obsahuje 23% tuku. Porovnejte to s obsahem tuku v pečené brambůře (jedno procento), květáku uvařeném v páře (šest procent) či v pečených fazolích (čtyři procenta) a jakákoliv představa, že kuřecí maso je zdravé, se rychle rozplyne. Libivé balení nedokáže zakrýt skutečnost, že kuřecí maso i všechny ostatní druhy masa jsou svalovinou, a svaly jsou tvořeny bílkovinami a tukem.

Potřebují bílkoviny, které se nacházejí v kuřecím masu?

Všichni potřebujeme určité množství bílkovin, je jich však víc než dost v celozrnných obilovinách, luštěninách a zelenině. Množství bílkovin v dnešní běžné stravě lidí konzumujících maso zvyšuje riziko vážných zdravotních problémů. Před

lety se vědci domnívali, že neexistuje nic takového, jako nadměrný příjem bílkovin, dnes však víme, že právě toto je klíčovým problémem při ztrátách vápníku, které způsobují osteoporózu. Nadbytek bílkovin současně přetěžuje ledviny, které nutí vylučovat do moče větší množství dusíku, což zvyšuje riziko onemocnění ledvin. Kombinace tuku, bílkovin a karcinogenů, které se nacházejí v kuřecím masu zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Zdravá vegetariánská strava obsahuje ideální množství bílkovin – ani ne příliš mnoho, ani ne příliš málo.

Co kuřecí maso neobsahuje?

Kuřecí maso, jakkoli chytře je propagováno, nikdy nebude obsahovat vlákninu, komplexní uhlohydráty nebo vitamín C. Vláknina je jakýmsi smetákem čistícím zažívací trakt, odnáší s sebou nadbytek hormonů přefiltrovaných z krve a současně snižuje přirozeně hladinu cholesterolu. Komplexní uhlohydráty, které se nalézají pouze v rostlinné stravě, obsahují relativně málo kalorií a povzbuzují metabolismus – a přispívají tak ke ztrátě případné nadváhy.

Jakou roli hrají heterocyklické aminy?

Heterocyklické aminy jsou silnými karcinogeny, které se v drůbežím masu i v dalších druzích masa vytvářejí během tepelné úpravy z kreatinu, aminokyselin a cukrů. Ty samé chemické látky se nacházejí v tabákovém kouři; jejich koncentrace v grilovaném kuřeti je patnáctkrát vyšší než v hovězím masu.

Heterocyklické aminy mohou být jedním z důvodů, proč mají jedlíci masa mnohem vyšší riziko rakoviny tlustého střeva – asi o tři sta procent vyšší v porovnání s vegetariány.

Může kuřecí maso způsobit... otravu?

Víme-li, že živé bakterie salmonely se nacházejí v jednom ze tří balíčků kuřecího

Úmrtí v důsledku salmonelózy se občas sice dostávají do večerních zpráv, miliony dalších případů, které působí příznaky podobné chřipce, však nejsou vůbec zaznamenány.

masa, dokážeme si představit, že řada lidí může mít zdravotní problémy. Úmrtí v důsledku salmonelózy se občas sice dostávají do večerních zpráv, miliony dalších případů, které působí příznaky podobné chřipce, však nejsou vůbec zaznamenány. Otrava salmonelou může způsobit zvracení, průjem, bolesti břicha a nízkou horečku trvající několik dní. Pokud se salmonelóza rozšíří do krve a do dalších orgánů, může přinést i smrt – což se děje (v USA) ročně asi u 9 000 lidí.

Campylobacter, další bakterie, je přítomen asi ve dvou třetinách balíčků drůbežního masa. Salmonela a campylobacter se vyskytují stále častěji, protože moderní drůbežárny shromažďují na malém, těsném prostoru tisíce kuřat – a jejich exkrementy a dalšími formami bakterií se znečištění snadno šíří.

Obsahuje drůbeží maso, stejné množství cholesterolu jako hovězí maso?

Ano, ano a ještě jednou ano. Sto gramů hovězího masa – asi velikosti balíčku karet – a sto gramů kuřecího masa obsahují asi 100 mg cholesterolu, a cholesterol nacházející se v drůbežím masu dokáže ucpávat cévy a způsobovat srdeční onemocnění stejně dobře.

Lidské tělo dokáže produkovat svůj vlastní cholesterol, my nepotřebujeme žádný jeho vnější zdroj. Každý přídavek přispívá k blokáde cév, což vede k infarktu, mozkové mrtvici a dalším vážným problémům.

Špagety, rajčata, pečené fazole, banány, brokolice a všechny další potraviny rostlinného původu neobsahují žádný cholesterol a jako takové nepříspějí ke koronárnímu srdečnímu onemocnění a příbuzným chorobám. □

Kristine Kieswer, Journal of Health & Healing, ročník 23, číslo 2



Losos z farmy může obsahovat chemikálie

Mnozí lidé se domnívají, že ryby jsou zdravé. Např. lososi pěstovaní na lososích farmách však mohou obsahovat vysoké hladiny polychlorovaných bifenylů (PCB), o kterých je známo, že vyvolávají rakovinu.

Takové jsou výsledky výzkumu provedeného skupinou ochránců životního prostředí (Environmental Working Group).

Ochránci nakoupili lososí filé v deseti obchodech – ve Washingtonu, San Franciscu a Portlandu. Zjistili, že sedm vzorků obsahovalo vysoké hladiny PCB.

V USA byly PCB zakázány již v roce 1979. Stále ještě se však nacházejí v přírodě a v živočišných tucích. V mase predátorů, kteří se, podobně jako losos, živí jinými rybami, se může jejich množství kumulovat.

K podobným závěrům dospěly i studie vypracované v Kanadě, Irsku a ve Velké Británii.

Kouření zvyšuje riziko roztroušené sklerózy

Vědci z univerzity v norském Bergenu a z Harvard University sledovali v letech 1997-1999 dvaadvacet tisíc lidí ve věku 40-47 let.

Zjistili, že riziko vypuknutí roztroušené sklerózy bylo skoro třikrát vyšší u těch mužů, kteří kouřili; u žen, které kouřily, bylo riziko asi dvojnásobné.

„Cigaretový kouř je doslova koktejem chemických látek, které jsou potenciálními neurotoxiny,“ uvedl Alberto Ascherio, vědec z Harvard School of Public Health, který se na studii rovněž podílel.

Alergie na pšenici zvyšuje riziko úmrtí

Nová studie zjistila, že celiakie, což je určitá forma alergie na pšenici, zdvojnásobuje riziko úmrtí. Riziko je zvláště výrazné u těch pacientů, u kterých je onemocnění pozdě diagnostikováno, anebo u těch, kteří přísně nedodrží dietu neobsahující lepek (bílkovina nacházející se v pšenici a dalších obilovinách).

Dr. Carrao z milánské univerzity zjistili u 1 072 pacientů s diagnózou celiakie (sledoval je v období 1962-1994) dvojnásobnou úmrtnost v porovnání s běžnou populací. Hlavní příčinou úmrtí byla non-Hodgkinova choroba.

The Lancet, 2001;358:356-361

ZBYTEČNÝ MUŽ A ...

Mužův pocit zbytečnosti se dostává kupodivu ve chvíli, kdy jeho mužství dostává novou dimenzi – v okamžiku, kdy se stává otcem.

První velká krize manželství obvykle začíná při narození prvního dítěte. Středem matčina života se stává dítě a muž nemůže pomoci, naopak se cítí zbytečný, postradatelný či dokonce na obtíž.

Po doznění první radosti ze zprávy, že jeho žena bude mít dítě, si muž náhle uvědomuje své postavení pouhého bezmocného diváka stojícího stranou. Po celou dobu trvání těhotenství se toho pocitu nikdy zcela nezbaví. Nic naplat, že svou ženu velmi miluje a že se o ni stará či že s ní sdílí její naděje a radostné očekávání, nenarozené dítě přes to všechno nosit nemůže.

A pak je tu hodina porodu. Pravděpodobně ji stráví v úzkostném stavu v čekárně, osamělý, vykázaný z porodního sálu. Nikdy se muž necítí zbytečnější, zbabělejší a vykastrovanější. Jeho dítěti pomůže na svět nějaký jiný muž či žena, o jeho manželku se postará ošetřovatelka, a on sám nemá, co by tu dělal. Často mu ani není umožněno být v tomto divadle života divákem.

Zkušenost čekárny je pro něj tak bolestná proto, že podtrhuje skutečnost, kterou nikdy nesmaže: že nemůže dát život dítěti. Poté, co dítě zplodil, je nepotřebný. Svou biologickou funkci splnil a teď už se bez něho obejdou.

Právě tak, jako svému dítěti nemůže dát život, mu nemůže dát ani první péči. Zatímco žena dítě kojí, muž stojí stranou a zase se cítí zbytečný.

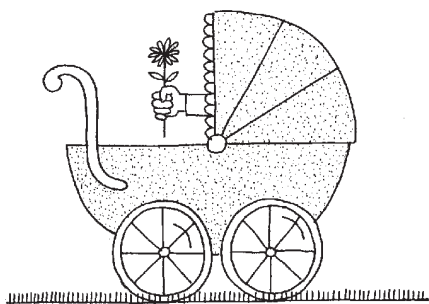
V době dospívání dítěte cítí svou zbytečnost opět. Děti v pubertě potřebují otce v obtížné dvojrolí: na jednu stranu ja-

ko vzor, rádce, někoho, s kým se mohou identifikovat, na koho se mohou spolehnout a s kým se mohou srovnávat, na druhou stranu je ale otec jejich protivníkem, téměř nepřitelem, proti němuž musí revoltovat a od kterého se musí odtrhnout, aby si našli svou vlastní životní cestu a aby se stali individualitami. (Slovo individualita označuje něco, co je nedělitelné.)

Je to velmi těžká dvojrole. Otec musí být jako pevný kůl, ke kterému je přivázán mladý stromek. Jeho úkolem je umožnit, aby stromek mohl rovně růst, aby se nevyklánil na jednu stranu nebo aby se neohýbal. Kůl také chrání stromek při silném větru, který by jej jinak zlomil. Ale přichází čas, kdy být přivázán ke kůlu je jako být spoután řetězy. Provázky se do jemné kůry stromku zařezávají a začínají růstu bránit. Pouta musí být zpřetrhána a strom musí dál růst sám bez otcovské opory. Když se tak stane, zůstává kůl stranou, nepotřebný a zbytečný.



Je to proces přirozený, a pokud se má stromek náležitě vyvíjet, i nezbytný. Otec vidí, že dospívající děti se bez něj obejdou, a trpí, ale jeho utrpení se utiší, protože se ukáže, že protest mladého stromku byl špatně pochopen: nebyl namířen proti kůlu, otcovské opoře, ale spíš proti



KDYŽ UŽ SE VÁM DÍTĚ JEDNOU NARODÍ, NEMŮŽETE JE PROSTĚ VRÁTIT TAM, ODKUD PŘIŠLO – PROTOŽE SI NAJEDNOU UVĚDOMÍTE, ŽE NĚJAK NEZAPADÁ DO VAŠEHO NABITÉHO DENNÍHO PROGRAMU...

provázum, které ho svíraly příliš pevně a příliš dlouho.

Úloha otce je dnes dokonce ještě těžší, protože otcovská autorita je zesměšňována a smysl opory potlačen. Kolikrát u nás vidíme, že otcovský kůl je vyvrácen, takže se děti nemohou kolem něj vinout ani se po něm prnout? Nemohou s ním ani bojovat a tak zesílit. Otec nemá žádný respekt, dokonce jím pohrdají. A protože není obávaný a respektovaný, netroufá si dát jakoukoli radu. Propadá se do bezvýznamnosti.

V takové chvíli se otec cítí jako muž téměř smrtelně raněn. Zdá se, že čas rozchodu mu způsobuje víc trápení než ženě. Dokonce i v této situaci žena může zastávat svou mateřskou úlohu krmení, šacení a péče o fyzické potřeby dětí spíše než muž úlohu otce. Žena díky svému užšímu sepětí s vlastním tělem má rezervy, ze kterých může posilovat své sebevědomí.

Není tedy divu, že muž, který si připadá zbytečný, se také cítí frustrovaný.

FRUSTROVANÝ MUŽ

Slovo frustrace pochází z latinského *frustra*, což znamená „nadarmo“. Jinými slovy, frustrovaný je ten, kterému se zdá, že všechno, co dělá, je marné. Navzdory tomu, že napíná všechny síly, aby dosáhl vytouženého cíle, má pocit, že kazí, na co sáhne. Kdykoli stojí proti nějaké výzvě, přemáhá ho vnitřní bezmocnost.

Nejsilnější může být pocit frustrace v sexuálním životě. Nic tak muže nezraňuje, nic nepůsobí takovou bolest jeho nitru, jako sexuální selhání.

Když cítí sexuální potřebu tak silně, že ji ani nemůže ovládnout, cítí se jako býk. Namísto radosti z takové „sily“ spíše cítí stud. Sexuální touha ho činí nedočkavým, žádostivým, nerozumným, dokonce brutálním. Skutečnost, že ho může tělesná žádost přemoci bez jakéhokoli hlubšího ci-

... PRACUJÍCÍ MATKA

Každá matka je pracující matka. Nikdo mi to neřekl, když jsem se vdávala, zjistila jsem to sama na základě své zkušenosti. Také jsem si přečetla pár statistik.

Víte o tom, že když máte tři děti, jako mám já, do doby, než je jim osmnáct, musíte odpracovat 18 000 hodin domácích prací, které s nimi souvisejí? Jedná se o domácí práce, které byste nemusela dělat, kdybyste neměla žádné děti. Neexistuje tedy nikdo takový jako nezaměstnaná matka!

Jedna matka jedenácti dětí to dobře vyjádřila, když se jí ptali, kde bere čas, aby se dokázala postarat o všechny své děti. „No,“ odpověděla, „když jsem měla první dítě, ono samo zabralo všechnen můj čas, tak jsem si řekla, že pár dalších dětí už nemůže znamenat příliš velkou změnu!“

Pamatuji si, jako by to bylo včera, když děti ještě nechodily do školy. Podařilo se mi domluvit, že jsem na univerzitě, kde jsem učila na plný úvazek, měla hodiny pouze dvě odpoledne v týdnu. V oněch dnech přicházel Jan, můj muž, brzy domů, aby se postaral o děti. Než jsem dorazila já, byly už děti nakrmené, vykoupané, už si s nimi pohrál a přečetl jim pohádku, už byly v posteli. V těch dnech se mne Jan vždycky ptal, jak to šlo v hodinách a co dělají moji kolegové. V těch dnech jsem se těšila na návrat domů.

Ale v JINÝCH dnech jsem se o všechny rodičovské zodpovědnosti starala já, a já jsem také vítala Jana DYCHTIVĚ ve dveřích! Naše konverzace však měla trochu jiný ráz. Jan vstoupil do bytu, věnoval jeden krátký pohled špinavému nádobí ve dřezu, kostkám rozházeným po podlaze obývacího pokoje, velké hromadě různých svršků, důsledku to „pomoci“ malého spolupracovníka, a pak se „nevinně“ zeptal: „A co jsi vlastně celý den dělala?“

Co jsem dělala? Vyměnila jsem 84 plen, sebrala jsem 504 kostek (tj. devětkrát 56 kostek), naservírovala až do úst 79 lžiček dětské výživy, třináctkrát od-táhla děti od hraní v toaletní míse, 49krát utřela slzy a obvázala devatenáct imaginárních zranění. Kromě toho jsem umyla dvaatřicet párů rukou, svlékla jsem 64 oblečení a znovu stejný počet navlékla (protože se děti osmnáctkrát vyválely v bahně) a 623krát jsem je pohoupala na houpačce. Na sklonku dne jsem byla úplně vyčerpaná. Nemohla jsem se ale ničím vykápat, pouze třemi maličkými dětmi, spícími ve svých postýlkách s nevinnými úsměvy na andělských tvářičkách.

Nikdo si nedokáže představit, kolik času to zabere, dovést dítě s láskou k dospělosti – nikdo, kdo dítě sám nemá! A když se vám už jednou narodí, nemůžete je prostě vrátit tam, odkud přišlo – protože si najednou uvědomíte, že nějak nezapadá do vašeho nabitého denního programu.

A tak, místo, abyste vykonávala všechny tyto časově náročné práce s nechtutí, přijměte je! Pátřejte po jejich pozitivních rysech a zpomalte tempo! Trhejte pampelišky se svým batoletem, hrajte si s míčem se svým desetiletým, naslouchejte svému teenagerovi.

Pamatujte si, že vaše „produkty“ jsou těmi nejdůležitějšími na celém světě – i když vám zaberou „veškerý“ váš čas. Žádný borůvkový táč, vyžehlené prádlo, vlastnoručně ušité šaty či originální keramika z domácí dílny, ani nic jiného, co byste mohla udělat či vytvořit, nesnese srovnání s hodnotou vychovávání, s Boží pomocí, jednoho z Jeho dětí. Jako „pracující“ matka vykonáváte tu nejdůležitější práci na světě! □

Kay Kuzma, Journal of Health & Healing, ročník 23, číslo 2

tu nebo vnitřní účasti, bez něhy a lásky, a vše, co s touto skutečností souvisí, v něm vyvolávají pocit nízkosti a zvířecosti.

Dokonce ještě více muže frustruje zkušenost impotence. Necítí se jako býk, ale mnohem hůře – jako hadr. Není patrně nic tak ponižujícího a zahanbujícího v životě muže, není nic, co by jeho mužství víc nesráželo, jako když navzdory přání

a hluboké touze nemůže naplnit manželčino i své vlastní očekávání v sexuálním spojení. – Těžko říci, zda kdy může žena tuto frustraci úplně pochopit... □

**Z knihy Waltera Trobische „Jaký je muž a co by o tom měla vědět žena.“
Vydalo nakladatelství Velehrad.**

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE

Melantrichova 15

Praha 1

ne-čt 9-20.30

pá 9-15

Celé zrnو proti nadváze

Výsledky velké studie naznačují, že ženy středního věku, které dávají přednost celému zrnو před bílým pečivem, přibývají na váze s přibývajícím věkem méně.

Vědci z Harvardské univerzity zjistili ve studii na 74 000 ženách, že ty z nich, které jedly více celozrnných obilovin – jako např. ovesné kaše či celozrnných obilovin k snídani – přibývaly na váze méně než ženy, které měly ve stravě méně vlákniny.

Ty ženy, které měly nejvyšší příjem vlákniny, měly současně oproti ženám s nejnižším příjmem vlákniny asi poloviční riziko, že se během dvanácti let stanou obézními.

Při kontrole váhy není tedy jedno, v jaké podobě sacharidy konzumujeme. Celozrnné obiloviny jsou – vzhledem k obsahu vlákniny – více sytivé a člověk tak obvykle přijme méně kalorií.

American Journal of Clinical Nutrition, November 2003-12-05

Pomeranč denně rakovinu odežene?

Podle výsledků australské studie působí pravidelná konzumace citrusových plodů jako prevence některých druhů rakoviny. Organizace SCIRO zjistila, že riziko rakoviny úst, hrdla a žaludku se tak snižovalo o 50%.

Australský výzkum zpracoval výsledky předchozích 48 mezinárodních studií zkoumajících zdravotní prospěch spojený s konzumací citrusových plodů. Vědci rovněž dospěli k závěru, že jsou zde „přesvědčivé důkazy“, že citrusy snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění, obezity a cukrovky.

Kathrine Baghurstová uvedla, že pomeranče obsahují nejvyšší hladinu antioxidantů ze všech druhů ovoce: více než 170 různých fytoolátok, včetně více než 60 flavonoidů, u kterých byl zjištěn protizánětlivý a protinádorový účinek.

RODIČEM JE LEHKÉ BÝTI...

Pokud ovšem nepřijdou problémy. Když bylo mému synovi patnáct let, odstěhoval se do internátu. Bylo to období, kdy jsme měli minimální vliv na jeho vývoj, protože dojížděl domů jednou za čtyři až šest neděl. Při jedné z návštěv mi řekl: „Co bys na to řekla, kdybych si nechal obarvit pruh vlasů na zeleno?“

Pochopitelně, že se ve mně všechno sevřelo – už jsem přemýšlela, jak na to budou reagovat moji přátelé v okolí a mé církvi. A touha zakázat mu to byla velká! Myslela jsem si, že by asi poslechl, ale vyvolalo by to v něm rebelii. A tak jsem místo toho se smíchem prohodila: „Když chceš vypadat jako šašek, tak si to klidně udělej!“ Naštěstí nikdy k tomu nedošlo a já nemusela ten problém opravdově změny řešit.

Humorný přístup vylehčuje situaci. Pomáhá nám, rodičům, nevidět vše okamžitě tragicky, poskytuje nám časový prostor k tomu, abychom se zamysleli nad svojí reakcí. Nikdy nereagujte pod vlivem emocí. Dvakrát, třikrát se zhluboka nadechněte, uvolněte své napjaté svaly a zamyslete se nad svojí vlastní bývalou touhou nelišit se v ničem od svých vlastních vrstevníků tehdejší doby.

Vzpomínáte si na to období, kdy jste byli těmi teenagery a chtěli jste si všechno vyzkoušet a jak jste toužili být součástí všeho dění? Vzpomínáte si na ten pocit sebedůvěry a síly, který vás naplnil, když jste si něco sami vyzkoušeli?

Teenager potřebuje tu bezprostřednost a spokojenost z osobního odhalení daleko víc, než zkušenost někoho jiného. Pochopitelně, že touha po osobní nezávislosti a kontrole může vést ke konfrontacím a nerozvážným rozhodnutím. Protože máte strach o svého teenagera, chcete ho ochránit před špatnými vlivy, kterým bude vystaven.

Je to velice těžké si říct „tak si to vyzkoušej“ a vidět svého syna nebo dceru, jak se „řítí“ do chyby, i přesto, že sami ze své vlastní zkušenosti víme, že ty nejhorší

chyby jsou těmi nejlepšími lekcemi. Co se sám člověk naučí, zůstane v jeho mysli a ovládne jeho názory a chování po celý život.

Změna v životě dítěte nebo v životě rodiče?

To, na co si musí rodič zvyknout, je být zrovna tak dobrým posluchačem, jako je „disciplinátořem“. Je nutné, aby v době dospívání dětí prošel také rodič změnou – z rodiče ochránce se musí stát rodič rádce. Vaším cílem je podpořit takové druhy zkušeností, které pomohou vašemu dítěti nabýt narůstající pocit sebedůvěry, schopnosti a jistoty směru a cílů.

Jestli má teenager vyrůst v člověka, jehož život je úspěšný, musí se naučit spoléhat na svá vlastní rozhodnutí a schopnosti.

Proto buďte k dispozici svému teenagerovi, když si chce s vámi povykládat o tom, k čemu došlo, a pomozte mu v hledání odpovědi na to, jak tomu přístě předejít nebo jak výsledek zefektivnit.



Jak se můžeme postavit stranou a přitom stát v první linii?

Snad vám s tímto problémem pomohou následující myšlenky:

Dělejte něco spolu – zůstaňte zainteresováni na životě svého teenagera, podpořte soběstačnost ve svých dospívajících dětech.

Pomozte jim vybrat si takové cíle, které by nebyly pro ně ani příliš lehké, ani příliš těžké.

**Je to velice těžké
si říct „tak si to
vyzkoušej“ a vidět
svého syna nebo dceru,
jak se „řítí“ do chyby,
i přesto, že sami
ze své vlastní
zkušenosti víme,
že ty nejhorší chyby
jsou těmi
nejlepšími lekcemi.**

Pomozte jim aktivně se zapojit do vý-
běru svých cílů a ne být pouze pasivními
přihlížejícími.

Vyvarujte se toho, abyste se chovali
jako ti, kteří všechno ví a všechno znají.
Nadřazené „dospělácké“ chování staví ba-
riéru mezi rodiče a děti.

Neříkejte: „neřikal jsem ti to?“, „při-
jdeš na to, až budeš starší“, „kolikrát ti
to mám opakovat“, „až budeš starší, tak
mi poděkujes“ apod. Místo toho pomozte
dítěti zamyslet se nad tím, k čemu došlo,
nad pocity, které v něm převládají, nad
svým názorem, a veďte ho k tomu, aby
umělo prožitek správné vyhodnotit, a
pomozte mu poučit se jak z dobrých, tak
špatných zkušeností.

Vzpomeňte si, jak jste v té době (mož-
ná, že vy ne, ale převážná většina z nás
ano), byli na své rodiče tvrdí. Vzpomeňte
si na ten nátlak, který jste vyvinuli, a jak
jste byli ochotni dát čím dál méně ze sebe,
zatímco jste očekávali víc a víc od nich.
Většina z nás se později diví, jak je mož-
né, že byli tak trpěliví a ochotní pomoci.
Chtěli jsme prosadit svou a jak už tomu
u většiny z nás bylo, přinutili jsme je svým
chováním k tomu, že byli tvrdšími discipli-
nátory než opravdu chtěli. Nebo se stáhli
do ústraní, vyhodili ruce do vzduchu a ne-
chali nás dělat co, co se jsme si umanuli.

Vzpomeňte si na to a uvědomte si, že
teď je na nás, abychom snesli všechen ten
nátlak a protest, často i nevraživost, které
jsou někdy clonou lásce, která těm zkouš-
kám nakonec dává smysl.

Není to lehké být rodičem teenagera,
který hledá nezávislost, oddělení od rodi-
ny a přitom stále ještě v ní hledá hodnoty,
které mu mohou pomoci v jeho vospívání.
Je důležité si uvědomit, že před lety jsme
to byli my, kteří se rozhodli být rodiči
(někdy to přišlo neplánovaně, ale faktem
zůstává, že rodiči jsme se stali) a od té
doby jsme se museli každým dnem něco
nového o rodičovství naučit. □

PhDr. Petr Škrla, Magda Škrlová

VŠECHNO JE RELATIVNÍ?

„Snad mi nechcete předepisovat,
co se sluší a patří!“ rozčilovala
se Stephanie. „Už je mi skoro
osmnáct. Přece mi donekonečna
nechcete unucovat svoje morální
zásady. Co se zdá špatné vám,
nemusí být ještě špatné pro mě!“
zakončila Stephanie zase jeden
spor s rodiči. Toužila totiž sama
si určit meze toho, co je „správ-
né“ a co „špatné“.

Stephanie se stala obětí satanovy lži,
která říká: „Správné nebo nesprávné,
dobré nebo špatné – to je jedno, všechno
je přece relativní... Ty potřebuješ objevit,
co je správné pro tebe, ty si potřebuješ
definovat svoji vlastní morálku.“

Stephanie samozřejmě není jediná,
kdo takto uvažuje. Spousta lidí je dnes
přesvědčena, že si mohou vytvářet svoji
vlastní morálku, že sami mohou určit, co
je „pro ně“ správné a pravdivé.

Allan Bloom v jedné ze svých knih
píše: „Profesor univerzity si může být
absolutně jistý jednou věcí: totiž že téměř
každý student, který přichází studovat na
univerzitu, věří, nebo alespoň tvrdí, že
věří, že pravda je relativní.“

Ale to je také mýtus. Morálka není
něco relativního. O tom, co je správné
a špatné, nelze vyjednávat. C.S. Lewis
v knize *Mere Christianity* (K jádru křes-
tanství) píše:

Kdykoliv potkáte člověka, který o sobě
tvrdí, že nevěří v to, že něco je správné a
něco špatné, vždycky zjistíte, že je vlastně
schopen to za několik minut popřít. Sám
snad dané slovo nedodrží, když ale slovo
nedodržíte vy, bude si stěžovat, že to není
fér, než se nadějete.

Zdá se tedy, že jsme nuceni ve sku-
tečně správné a špatné uvěřit. Lidé je
někdy mohou zaměňovat, tak jako se tu
a tam zmýlí v počtech; ale podobně jako
násobilka, ani problém dobra a zla není
otázkou pouhého vkusu nebo názoru.

Je svým způsobem překvapující, že
k tomu, abychom dokázali rozlišit mezi
dobrem a zlem, nepotřebujeme právě
doktorát. Na to poukazuje i apoštol Pavel,
když říká, že i ti, kteří nikdy neslyšeli
o deseti Božích přikázáních, mají „to, co



ČLOVĚK SE MÁ STARAT SPÍŠ O DOB-
RÉ SVĚDOMÍ NEŽ O DOBRU PO-
VĚST.
V. PATERCULUS

zákon požaduje, napsáno ve svém srdci,
jak dosvědčuje jejich svědomí, poněvadž
jejich myšlenky je jednou obviňují, jednou
hájí“ (Římanům 2,15).

Podobně se vyjadřuje také už výše
zmíněný C.S. Lewis: „Tento zákon, ne-
boli ukazatel dobrého a zlého, býval někdy
nazýván zákonem přirozenosti..., protože
se lidé domnívali, že každému je znám od
přírody a že mu nikdo nemusí být učen.“

Přesto se stále můžeme potkat
s lidmi, kteří trvají na tom, že to, co
je „nesprávné“ pro druhé, nemusí
nevyhnutelně být „nesprávné“ pro
ně. To ale nikomu jen tak nena-
mluví.

Jejich snaha vysvětlit nebo o-
mluvit vlastní jednání – v duchu
mýtu relativistického – jenom od-
haluje skutečnost, že hluboko ve
svém nitru mají smysl pro to, co
je správné a co nesprávné. Jsou
jako Pontský Pilát, který pronesl
tu známou otázku: „Co je pravda?“
(Jan 18, 38).

Hořce ironické však v jeho otáz-
ce bylo to, že ta Pravda stála právě
před ním! Ježíš, který se sám před-
stavil jako „Cesta, Pravda a Život“,
ztělesnil odpověď, kterou hledal Pilát. Jak
ale víme, tento římský prokurátor vtěle-
nou Pravdu nerozpoznal. □

**Z knihy Joshe McDowella & Boba
Hostetlera: Nezhod' svůj rozum
do koše. Vydalo nakladatelství
Advent-Orion.**

mýty a omyly

Rok...

Rok... Jak se ta doba někdy vleče... To když máš třeba pět – a moc se těšíš do školy... Anebo vyrostla jsi do střevíčků slečen a přestává tě bavit už psát stále úkoly... Tehdy má člověk plnou hlavu plánů – však čas mu přitom jaksi překáží. Chce rozletět se – však na času hranu rozpjatá křídla přitom naráží... Pak přijde čas – kdy dny se nějak krátí a každý rok už rychleji je pryč. To se ti mládí mezi prsty tratí, a do nenávratna zatoulal se dětství míč. Však stále je tu s námi čas – ať pomalu jde, anebo tryskem běží. A v jádru stejně odměňuje nás – jen různá délka před námi snad leží... Zas rok je za námi – další díl toho času... Mnohé v něm prožil každý z nás. Někdo se ohlédne – a znovu vidí jeho krásu... a jiný stírá slzy ze svých řas... Však jedno společné je chvílím všem: V dobrém i zlém byl Ježíš s námi. Když ani dále bez Něj nepůjdem – všechny nás vezme v domov nad hvězdami, kde nebude už čas...

Věra Gajdošíková

KŘIK NEBES

Myšlenka Boží bázně je nepopulární a velmi často bývá špatně pochopena.

Hebrejské slovo, které vyjadřuje tento pojem (*iréh*), je pravděpodobně stejného původu jako výraz, který vyjadřuje myšlenku vidění (*raáh*). Bát se Boha tedy znamená vědět, že se Bůh na nás dívá, ať už jsme kdekoli a děláme cokoli.

Bible spojuje Boží bázeň se zákonem: „Aby ses bál Hospodina, svého Boha, a bedlivě dbal na všechna jeho nařízení a příkazy“ (Dt 6,2). Bázeň Boží je chápána jako záruka etiky: „Boha se boj a jeho přikázání zachovávej.“ (Kaz 12,13)

V tomto verši je ze skladby hebrejské věty zřejmé, že souřadící spojka „a“ se musí chápat ne jako znaménko součtu, ale jako vysvětlení. Správný překlad by měl znít: „Boj se Boha, tedy zachovávej jeho přikázání.“ Podle Kazatele to platí pro „každého člověka“ (*kól haadam*) právě kvůli perspektivě soudu, „neboť veškeré dílo Bůh postaví před soud, i vše, co je utajeno, ať dobré či zlé“ (Kaz 12,14).

Bát se Boha znamená být pozorný k dobrému, správnému a spravedlivému, znamená to zachovávat Boží přikázání nejen ve dne pod dohledem společnosti, ale rovněž v rodině a v soukromí. To představuje určitou koncepci existence. Náboženství už není záležitostí několika hodin v neděli nebo sobotu, anebo chvíle zasvěcené modlitbě. Každý krok, každé rozhodnutí, každé dílo a každá myšlenka se odehrávají před Boží tváří. Proto

bázeň Boží představuje tak důležité téma v literatuře mudrosloví. Uprostřed existenciálních starostí, které kalí všední dny, i uprostřed hlubokých úvah prověřených ohněm pochybnosti a kritického rozumu, je bázeň Boží kladena na první místo, neboť „bázeň Boží je počátek moudrosti“ (Př 9,10; viz 1,7 a násl.).

Bázeň Boží nemá tedy nic společného s pověřčivým strachem, který ochromuje nebo vede k mechanickému a magickému náboženství. V Bibli je Boží bázeň často spojována s láskou. Právě po této výzvě k bázni Boží a poslušnosti zákona vrcholí text 5. knihy Mojžíšovy (Dt 6,1-3) principem, který stojí v pozadí bázně: „Budeš milovat Hospodina, svého Boha, celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou silou.“ (Dt 6,5)

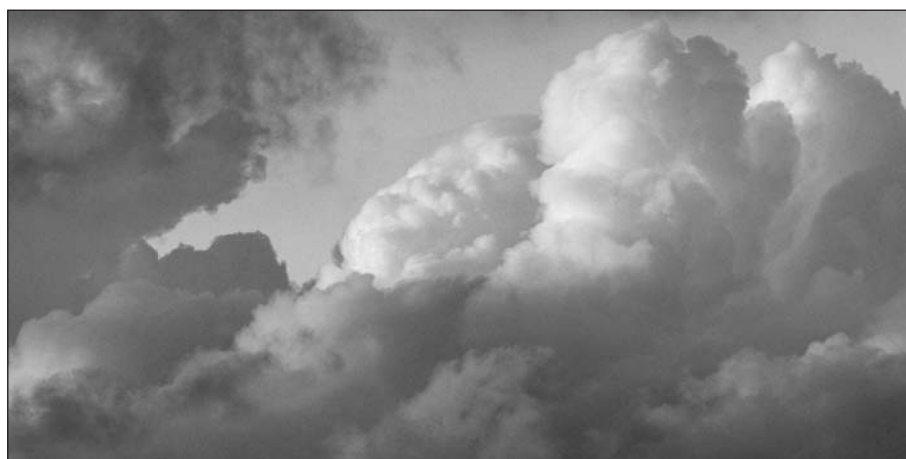
Bát se Boha znamená milovat ho a vědět, že i on mne miluje. Jde o přesvědčení, že nás Bůh lásky všude sleduje svým pohledem, ne s úmyslem přistihnout nás při chybě a potrestat nás, ale jako projev péče, aby bděl nad našimi kroky a uchránil nás ode všeho zla: „Oko Hospodinovo bdí nad těmi, kdo se ho bojí.“ (Ž 33,18)

Poslušnost Božího zákona v každém okamžiku naší existence má svůj původ právě v tomto vztahu vzájemné lásky. Život pod Božím pohledem je životem s Bohem. A naopak – protože žijeme s Bohem – žijeme pod jeho kontrolou. Opravdové náboženství je důsledné. Bůh je brán vážně.

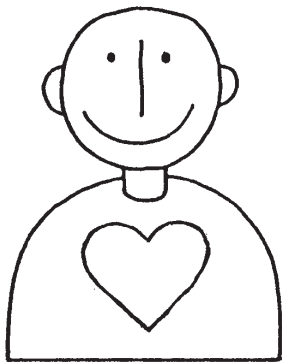
POSELSTVÍ KNIHY ZJEVENÍ

„Bojte se Boha a vzdejte mu čest, neboť nastala hodina jeho soudu; poklekněte před tím, kdo učinil nebe, zemi, moře i prameny vod.“ (Zj 14,7)

Naučení, které text knihy Zjevení z to-



BÁT SE BOHA ZNAMENÁ MILOVAT HO A VĚDĚT, ŽE I ON MNE MILUJE. JDE O PŘESVĚDČENÍ, ŽE NÁS BŮH LÁSKY VŠUDE SLEDUJE SVÝM POHLEDEM, NE S ÚMYSLEM PŘISTIHNOUT NÁS PŘI CHYBĚ A POTRESTAT NÁS, ALE JAKO PROJEV PÉČE, ABY BDĚL NAD NAŠIMI KROKY A UCHRÁNIL NÁS ODE VŠEHO ZLA.



ho vyvozuje: výzva k bázni Boží je následována výzvou k tomu, aby mu byla vzdána chvála (Zj 14,7). Hebrejské slovo *kábód*, překládané jako „sláva“, obsahuje myšlenku váhy. Bůh má váhu. Je respektován.

Poselství knihy Zjevení silně odsuzuje pokrytectví snadných a povrchních náboženství, která nedokázala v lidech vzbudit úctu k Bohu právě proto, že se na Boha často odvolávají bez Boží bázně. Hovoří se o Bohu, staví se mu katedrály a synagogy, bez ustání se o něm diskutuje ve vášnivých teologických debatách nebo v církevní politice, ale člověk se nezměnil – je stále stejně obtížen svými lžemi a zločiny. Uprostřed 20. století a v srdci naší křesťanské civilizace znamenal holokaust neúspěch náboženství, a zejména křesťanství.

Poněvadž náboženství nebylo důsledné, Bůh se už nebere opravdu vážně, z Boha se stal neškodný dobráček, s kterým manipulujeme, nebo roztomilý Ježíšek, který rozněžňuje vnímavé duše.

Pro jiné je Bůh mrtev. A tato poslední teze se rozšířila až do náboženských kruhů. Náboženství – pokud ještě vůbec existuje – je už jen duchovní zkušeností, morálním zákoníkem nebo pouhou kulturní tradicí. Už se nenosí věřit ve velkého Boha nebes, a ještě méně doufat v jeho království.

Poněvadž jsme ztratili smysl pro Boží bázeň, neodvažujeme už se představit si ho a toužit po něm v jeho slávě. Jedno souvisí s druhým.

Toto poselství z knihy Zjevení na počátku 21. století je proto stále aktuálnější. Vyzývá k Boží bázni, aby znovu vyvolalo touhu po Bohu, aby probudilo v srdcích mužů a žen – přesprávně zaměstnaných pozemskými zájmy – potřebu příchodu Boha v celé jeho slávě, aby probudilo naději. □

Z knihy „Křik nebes“, jejímž autorem je Jacques Doukhan. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

MLČENÍ JAKO LÉK...

Mlčení jako léčebný prostředek. To nám asi připadá divné, protože dáváme mlčení příliš často do souvislosti s potlačováním a přemáháním. Ale přece, může být užitečné nejprve zkusit problémy mlčky vydržet a nemluvit o nich hned.

Vnitřní pochody a procesy se mluvením mohou rozmělnit. U mnohých je to téměř choroba – šíří se neustále o svém duchovním životě a pěstují své problémy tím, že je každému předkládají.

Co by bylo, kdybychom se směli obrátit jen na lidi a nikoli na Boha, příčinu veškerého bytí? Pak by se stalo, že bychom nakonec zůstali nepochopeni. Neboť lidé nemohou zodpovědět naše nejvážnější otázky. Mohou nám dát trochu porozumění a bezpečí. Ale s našimi nejhlubšími tušeními a touhami nás nechávají samotné. Žili bychom v chladném a nepochopeném světě.

Mlčení a řeč nejsou protiklady, nýbrž se vzájemně doplňují. Jde o to mluvit tak, aby nebyl narušen postoj mlčení. Naše řeč je testem, jak dalece je naše mlčení opravdové. Jestliže jsme se naučili uvnitř mlčet, potom ani při mluvení nevypadneme z mlčení.

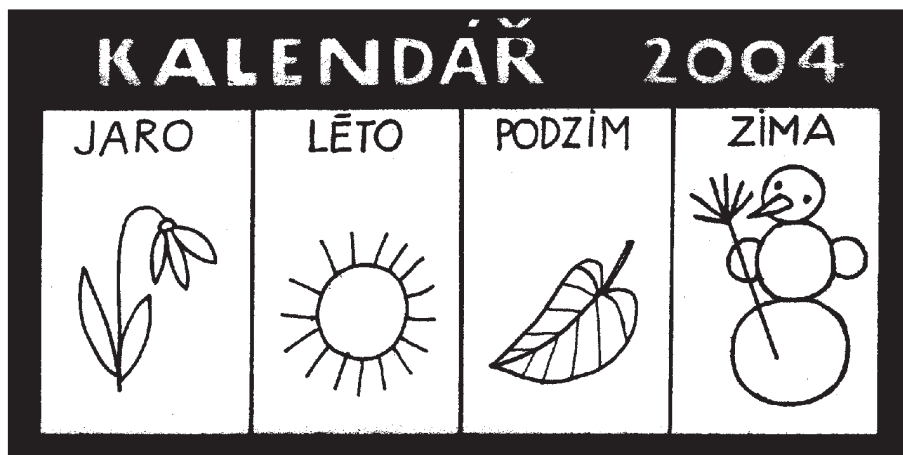
Při mlčení se nutím být konečně jednou sám se sebou. Kdo se o to pokusí, ten zjistí, že to zprvu není vůbec příjemné. Přihlásí se všechny možné myšlenky a pocity, emoce a nálady, obavy a pocity nelibosti. Na světlo vystupují potlačovaná přání a potřeby, objeví se skrytý vztek, promarněná šance, člověka napadají nevyřčená nebo nemístná slova. První okamžiky mlčení nám často odhalují náš vnitřní nepořádek, chaos myšlenek a přání.

Někdy je nezbytné upozornit druhého na jeho chování vzbuzující hněv. Mlčení by se v tomto případě stalo zbožnou výmluvou pro nechuť k rozhovoru s druhým člověkem. Když ale neukážu druhému svůj hněv hned, nýbrž zůstanu zticha, potom spíše rozpoznám, zda se ho vyplatí oslovit a jakým tónem bych to měl udělat... Jak často vnitřně nadáváme na druhé! Mlčky si sumírujeme skvělé řeči, jimiž druhého odrovnáváme, dokazujeme mu, že jsme v právu, že máme převahu. Potom se mlčky užíváme vzteky a druhého častujeme svou vnitřní argumentací a nadávkami.

Budeme-li pečlivě pozorovat svou řeč, zjistíme, že její velká část se týká druhých lidí. Neustále se vyjadřujeme o druhých. Ti druzí jsou přece tak zajímaví! Dodávají nám neustále novou látku k hovoru. I když je tu snaha hovořit o druhých pozitivně, přesto se člověk přistihne, jak ostatní posuzuje, škatulkuje nebo se s nimi porovnává... Zatímco mluvíme o druhém člověku, svou vlastní skutečnost si držíme od těla. A přece pro žádného pozorovatele není obtížné poznat, že se sami neustále prozrazujeme. Naše řeč prozradí všímavému posluchači, jací jsme, nač myslíme, čím se zabýváme, s čím jsme se vnitřně ještě nevyřádali. □

**Z knihy Anselma Grüna „O mlčení“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

k zamýšlení



KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní lince 800-105-555. giro

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

13. ledna	VIII. setkání
27. ledna	IX. setkání
10. února	X. setkání
24. února	XI. setkání
9. března	XII. setkání

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

14. ledna
Proč je dobré být vegetariánem (ing. R. Žižka)
21. ledna
Kofein a alkohol – náplast na světobol (ing. D. Horeličanová)
28. ledna
Cesty ke zdraví – jak se v tom mám vyznat? (R. Uhrin)
5. února (čt)
Vodoléčba – staronový lék (s. J. Konečná)
11. února
Více vápníku, více osteoporózy! Nevěříte? (ing. R. Žižka)
18. února
Nemoci srdce a cév – jídlo jako lék (MUDr. J. Slaviček)
22. února (ne) CL Melantrichova!
Planeta Země – chcete znát naši budoucnost? (Brabec)
25. února
Deprese a vliv lásky na vznik nemocí (R. Uhrin)
3. března
Zbavme se bolesti – použití masáže s nácivkem (s. I. Hlouchová)
10. března
Poznej svou krávu (aneb Výživa a životní prostředí (ing. R. Žižka)

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTVRTEK) V 18,30**

BEZLEPKOVĚ AMARANT

Amarant (neboli laskavec) patří do čeledi laskovcovitých, která obnáší asi 1000 druhů bylin, ale i stromů. Většina z nich se vyskytuje v tropických zemích, u nás se můžeme setkat s patnácti, většinou zplanělými druhy. Některé se pěstují pro okrasu.

Semínka laskavce, který se pěstuje mj. i v Tibetu či Nepálu, se používají stejně jako obilí. Aztékové vařili z amarantu kaše.

Jedná se o velmi nenáročnou plodinu, která u nás nemá příliš velkou tradici (začala se pěstovat v roce 1993), převážně se k nám dováží, což se odráží na vysoké ceně. Amarant má menší výnosy než pšenice a získávání jemných semínek je velmi pracné; na druhé straně ale velice rychle roste, lze mít až tři sklizně za rok.

Nevyužívá se jen zrno, vynikající zeleninou jsou listy amarantu, které se používají podobně jako špenát a mají vysoký obsah vitamínu C a vlákniny.

Zrno obsahuje rutin, který zpevňuje vlásničky a působí preventivně proti křečovým žilám, hemeroidům a mozkovým příhodám. Amarant obsahuje čtyřikrát více vlákniny než jiné obiloviny, ve formě rozpustné i nerozpustné. Snižuje tak riziko vzniku zácpy, zánětů a rakoviny tlustého střeva. Lze jej použít při léčbě obezity.

Má vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, hlavně kyseliny linolové a olejové. Tyto kyseliny snižují hladinu cholesterolu v krvi a tím i riziko cévních onemocnění.

Je také bohatým zdrojem bílkovin, což ocení zejména sportovci. Z aminokyselin je zastoupen hlavně lysin, který podporuje vytváření nervových buněk mozku, což je důležité hlavně pro zdravý vývoj dětí. Laskavec je vhodný i pro miminka do jednoho roku, neobsahuje totiž lepek – a je tak i vhodnou složkou bezlepkové diety.

Z minerálů je zdrojem železa, zinku, hořčíku a vápníku (kterého obsahuje více než kravské mléko). Amarant obsahuje řadu vitamínů B. Dobře se hodí i do jídelníčku diabetiků.

Na našem trhu lze koupit řadu výrobků z amarantu, např. mouku, instantní směs, křupky, sušenky, piškoty. Amarantová mouka se přidává do piškotů, moučníků a pečiva. Amarantový extrudát dáváme do pomazánek, kaší a müsli. Zrno lze vařit s rýží, ideálně v poměru 1:3.

Amarantový olej je vhodný na ekzémy, popáleniny a unavenou pleť.

ZELENINOVÁ POLÉVKA

2 ks mrkve, 1/4 ks celeru, 2 ks petržele, 1 ks kedlubny, 1 ks pórků, 1 pl oleje, 2 pl amarantové mouky, solčanka

Zeleninu nakrájíme na kousky, osmaháme na oleji a zalijeme vodou. Ochutíme solčankou a vaříme 15 minut. Zahustíme amarantovou moukou a ještě krátce povaříme.

KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

1 ks pórků, 1/2 kvěťáku, 2 šl sójového mléka natural Provamel, 1 čl solčanky, amarantová mouka

Zeleninu pokrájíme na kousky, ochutíme a zalijeme vodou. Vaříme 15 minut. V mléce rozmícháme mouku a polévku zahustíme. Zdobíme zelenou petrželí.

ROBI KOTLETY

500 g robi masa, 4 ks čerstvé papriky, 2 šl zeleného hrášku, 1 ks cibule, shoyou, červená paprika, česnek, 3 pl amarantové mouky, olivový olej

Plátky robi pokapeme shoyou, potřeme česnekem, posypeme paprikou a obalíme v amarantové mouce. Nakrájenou cibuli a papriku osmažíme na oleji, přidáme hrášek a robi maso. Podlijeme vodou a dusíme 20 minut.

ZELENINOVÝ NÁKYP

4 ks mrkve, brokolice, 2 ks cibule, olej, 1 čl koření würlz, 1/2 šl amarantu

Do vymazané zapékačkové mísy vložíme nakrájenou zeleninu, posypeme kořením, amarantem a zalijeme šálkem vody. Pečeme 20 minut.

LÍVANCE

1/2 šl amarantové mouky, 1 šl celozrnné mouky, voda, sůl

Smícháme mouky, přidáme špetku soli. Můžeme přidat jemně nastrohané jablko. Přidáme vodu tak, aby vzniklo vláčné těsto. Tvarujeme lívance a smažíme je na oleji.

AMARANT S „JOGURTEM“

2 pl lžice jemných ovesných vloček, 1 pl nasekaných ořechů, 1 ks nastrohaného jablka, 1 pl amarantu, 250 g sójové „sojkyšky“

Všechny ingredience smícháme a necháme uležet. Můžeme ochutit džemem.

AMARANTOVÝ NÁPOJ

2 pl amarantu, 500 ml sójového mléka, 2 pl medu, jahody

Zrno amarantu přes noc namočíme v trošce vody. Ráno ho utřeme s vodou na pastu, přidáme mléko a vaříme 5 minut. Osladíme medem, podle chuti přidáme jahody.

Kateřina Kukosová

V POHODĚ A BEZ HORMONŮ

Trápí vás klimakterické obtíže a nechcete nebo nesmíte podstoupit rizika hormonální léčby? Gynekolog radí, jak projít klimakteriem v pohodě a bez hormonální léčby – s přípravkem Sarapis.

Přírodní nehormonální preparát SARAPIS díky výjimečně širokému složení (včelí mateří kašička, květní pyl, fermentovaný pyl, koenzym Q10, selen, lecitin, beta karoten, železo, vitamín C a vitamín E) může v mnohém konkurovat hormonální léčbě a v některých účincích ji i předčí. Včelí mateří kašička v kombinaci s květním a fermentovaným pylem obsahuje: (vitamíny A, B1 až B6, B12, C, niacin, enzymy, 18 různých aminokyselin, minerální látky, stopové prvky – Ca, K, Mg, Cu, P, Fe, Mn, Zn, Co, S a Si).



SARAPIS velice dobře zabírá na tzv. vegetativní klimakterický syndrom, který mimo jiné zahrnuje: návaly horka a potu, bolesti hlavy, migrény, bušení srdce, podrážděnost, deprese, zvýšenou únavu, poruchy koncentrace, závratě, nespavost, ale i na jiné problémy spojené s přechodem, jako například poruchy menstruace, močová inkontinence, vypadávání vlasů, zvýšená lomivost nehtů, zhoršení zraku, pálení a svědění v pochvě, suchost kůže a sliznic, snížení libida, otoky a bolesti kloubů a mnoho dalších.

dokončení na str. 22

NEWSTART®

Rekondiční a výukové pobyty '04

- zdravá strava
- škola vaření
- rehabilitace
- masáže
- vodoléčba
- sauna
- relaxace

Vhodné zejména pro lidi s:

- nadváhou
- hypertenzí
- cukrovkou
- chorobami srdce
- chorobami cév
- vyšší hladinou cholesterolu



Bližší informace & přihlášky: str. 22

...zdravě a chutně...



... tofy a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO ECO s.r.o., Sportovců 520, Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

dokončení ze str. 21

Jak dokazují výsledky testů, dochází po měsíčním užívání Sarapisu k podstatnému zlepšení celkového zdravotního stavu v průměru u 84% uživatelů. Při dlouhodobějším užívání se účinnost dále zvyšuje. Sarapis byl testován také na osteoporózu, kde po ročním užívání došlo k zastavení osteoporózy nebo k mírnému nárůstu hustoty kostí.

Sarapis nemá vedlejší nepříznivé účinky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.

Mezi ženami je velmi oblíben, jelikož přes svou vysokou účinnost nezvyšuje tělesnou hmotnost uživatelů a mohou jej užívat i ženy s bolestmi hlavy a migrénami, tromboembolickým onemocněním, zánětem žil, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, epilepsií, myomy, bolestmi a otoky nohou, chronickými poruchami jaterních funkcí aj.

SARAPIS je volně prodejný v lékárnách. Prodejní cena 30-ti kapslového balení je přibližně 240 Kč a cena 60-ti kapslového balení je přibližně 450 Kč.

Jestliže jste vyzkoušeli již „všechno“ a stále Vás tyto obtíže trápí, zavolejte na bezplatnou poradenskou linku *Centra život a zdraví*, kde obdržíte podrobné informace o léčbě těchto obtíží a také kontakt na lékaře, kteří mají s touto léčbou dlouhodobé zkušenosti. Telefonní čísla této bezplatné linky jsou 800-100-464 a 800-100-140.

Volat můžete: Po-Čt: 9-16 hod. a Pá: 9-12 hod. Své dotazy můžete také zasílat na emailovou adresu: poradime@volny.cz. Internetové stránky: www.vegall.cz. □

UČÍME SE ŽÍT ZDRAVĚ...

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

Stovky (už skoro tisíc) účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací. Mezi další spokojené hosty můžete patřit v roce 2004 i vy!

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

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

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

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

Co konkrétně nabízíme?

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

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

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 550,- Kč. V chatě Dům SJ v Beskydech: 2 950,- Kč (komfortnější ubytování), resp. 2 650,- Kč. Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '04

- Hotel Maxov (Jizerské hory): 28.3.-4.4. 2004 □
- Dům SJ, Grůň (Beskydy): 23.-30.5. 2004 □
- Hotel Maxov (Jizerské hory): 11.-18.7. 2004 □
- Dům SJ, Grůň (Beskydy): 22.-29.8. 2004 □
- Hotel Maxov (Jizerské hory): 10.-17.10. 2004 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Bližší informace na bezplatné informační lince 800-105-555, E-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

KLUBY ZDRAVÍ

Za poslední tři roky vzniklo na území České republiky asi 50 Klubů zdraví. Možná o tom ani nevíte... a Klub zdraví se schází i ve městě, ve kterém bydlíte právě vy! Co vám Klub zdraví může vlastně nabídnout?

Kluby zdraví nabízejí hodnotnou náplň vedoucí k takové změně životního stylu, v jejímž důsledku se zdraví může znovu stát každodenně prožívanou radostnou realitou. Jsou zaměřeny na prevenci civilizačních chorob, ale i na hledání trvalých životních hodnot. Zdraví je chápáno komplexně, u vědomí toho, že jednotlivé jeho složky – tělesná, duševní, duchovní i sociální – se vzájemně prolínají a ovlivňují. Preventivně ozdravný program NEWSTART, který je v různých aplikacích nosným programem činnosti Klubů zdraví, v sobě všechny tyto složky zahrnuje.

Kluby zdraví vedou zaškolení laičtí či odborní lektoři, kteří vycházejí z moderních poznatků současné světové vědy. Konkrétní programová náplň Klubu zdraví je závislá na potřebách zájemců a na možnostech dobrovolných pracovníků místní pobočky Klubu zdraví. Setkávání probíhají obvykle v pravidelném intervalu (týdenním, čtrnáctidenním apod.).

Kluby zdraví aplikují teorii do praxe: učí účastníky, jak zdravě vařit (kurzy vaření s ochutnávkou), jak se vypořádat se stresem, jak správně cvičit, jak hubnout, jak pěstovat zdravé vztahy atd. Vstupné se na setkáních Klubů zdraví obvykle nevybírá (případně je dobrovolné). Aktivita jsou orientovány v podstatě na všechny věkové kategorie (viz tzv. Klubičko zdraví pro nejmenší). V uplynulém roce navštívilo setkávání KZ celkem několik tisíc zájemců o lepší životní styl a plnější zdraví.

Činnost Klubů zdraví vychází z biblického pojetí zdraví, z holistického pohledu na člověka, z křesťanského principu služby bližnímu.

Zakládání Klubů zdraví je sponzorováno firmou Country Life, resp. Společností Prameny zdraví, v rámci jejich zdravotně-osvětových aktivit. Country Life poskytuje existujícím Klubům zdraví i určitý servis – např. pořádáním školení lektorů, poskytováním materiálů, sháněním prostředků a vybavení na jejich činnost.

Bližší informace (včetně programu místních Klubů zdraví) získáte na internetové adrese www.klubyzdravi.cz. Ti z vás, kteří nemají přístup na internet (či zde nenaleznou vše, co hledají), se mohou obracet na nově zřízenou, bezplatnou informační linku Country Life, tel. 800-105-555. Tato linka je provozována: Po-Čt: 9-16 hodin, Pá: 9-12 hodin. □

Roman Uhrin, koordinátor činnosti KZ

www.klubyzdravi.cz

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-15, Ne 11-18

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

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

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

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

RECEPTY COUNTRY LIFE

ZELENINOVÁ POLÉVKA S KUSKUSEM

Kuskus jako zavěrka do polévky je velmi vhodnou alternativou tradičních zahušťovacích surovin. Polévku nejen zahustí, ale dodá jí i sytost a zvýší její nutriční hodnotu.

5 š vody, 1 š nakrájené kořenové zeleniny, 1/2 š hrášku, 1,5 čl wüřzlu, 2 pl celozrnného kuskusu, 1,5 čl čerstvě posekané petrželové nati, 2 stroužky česneku, 1 čl olivového oleje (1 š = 2 dcl)

Nakrájenou zeleninu vaříme asi 10-15 minut. Přidáme hrášek a kuskus a vaříme dalších asi 8 minut. Ochutíme, převaříme, přidáme olej a můžeme podávat.

Polévka je hustší konzistence. Podle vlastního uvážení můžeme přidat vodu a dochutit.

BRAMBOROVÉ HAŠĚ S POHANKOU A MISO

Jídlo je hustší kašovitě konzistence, jemné chuti, vyjma výrazné pažitky.

1 kg brambor (na kostky), 200 g mrkve (na kolečka), 6 š vody, 1 š pohanky lámanky, 1/3 čl saturejky, 1,5 čl wüřzlu, 1,5 pl miso ječné, rostlinné máslo (Provamel margarín), čerstvá pažitka (1 š = 1,4 dcl)

Brambory a mrkev vaříme ve vodě, až téměř změknu. Přidáme pohanku a na mírném ohni asi 8-10 minut dovaříme, občas zamícháme. Ochutíme saturejkou a wüřzlem, přimícháme miso pastu rozetřenou v trošce vody a všechno dohromady necháme projít varem. Servírujeme s tenkými plátky rostlinného másla a čerstvou pažitkou.

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin

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

Přijďte si vybrat BIO k nám!



Nabízíme přes 500 produktů v BIO kvalitě z domácí i zahraniční produkce. O této široké nabídce se můžete přesvědčit v našich prodejnách v srdci Prahy. Ochutnejte BIO i v našich restauracích dodávané částečně z naší ekologické farmy.

 **COUNTRY LIFE**
K pramenům zdraví ...

Prodejny zdravé výživy a vegetariánské restaurace
Melantrichova 15, Praha 1 a Jungmannova 1, Praha 1

www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2004) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel/fax: 224-316-406

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel/fax: 02-6381-4872