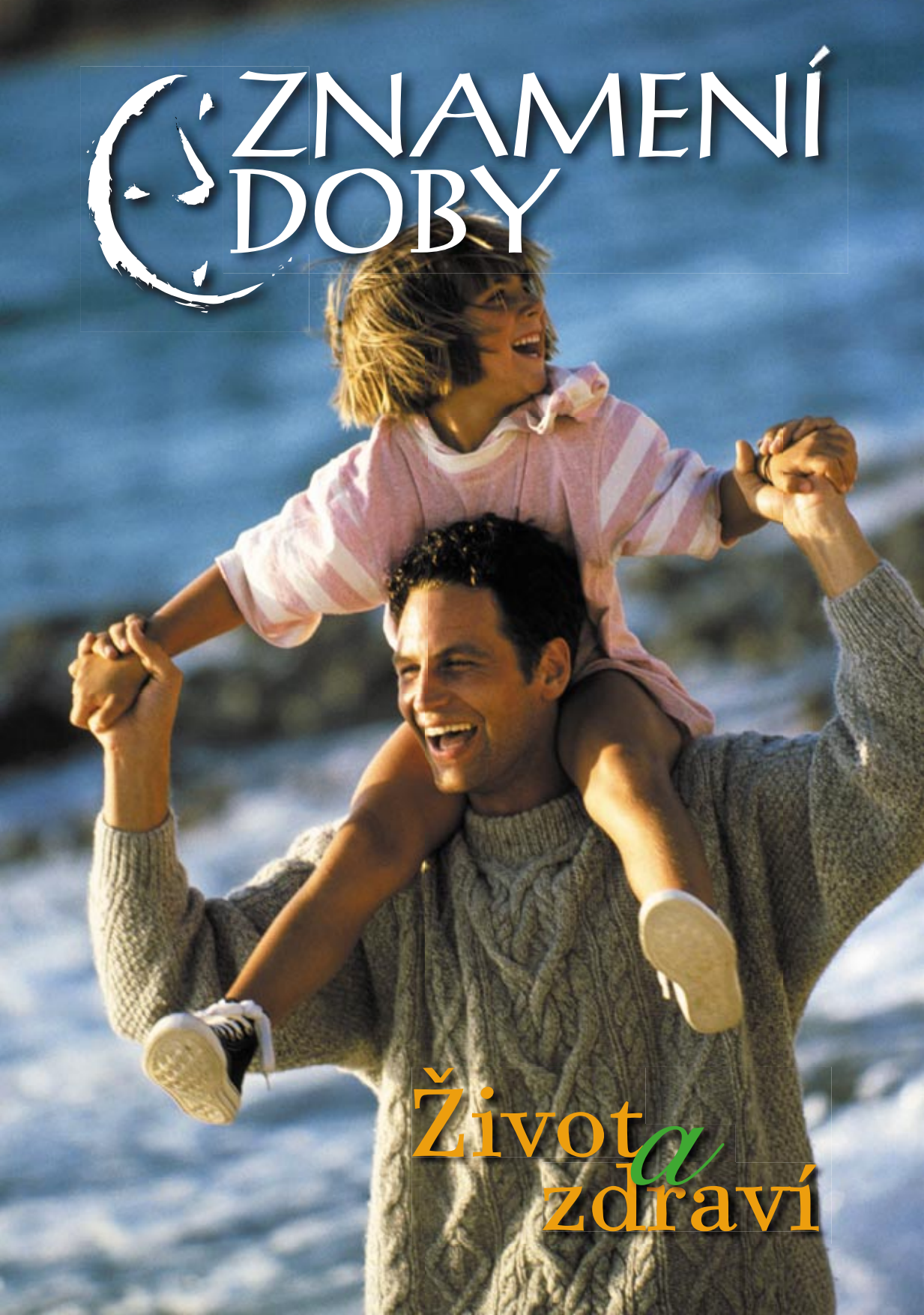


ZNAMENÍ DOBY

A man with dark hair, wearing a grey cable-knit sweater, is carrying a young girl with short brown hair on his shoulders. He is holding her hands and both are smiling broadly. The girl is wearing a pink and white striped shirt and white sneakers. The background is a blurred view of ocean waves under a blue sky.

Život *a* zdraví

Proč ŽIVOT A ZDRAVÍ?

Život a zdraví je registrovaná značka občanského sdružení, které bylo u nás založeno již v roce 1992. Je úzce propojeno s preventivním a zdravotně výchovným programem NEWSTART. I ten má svou tradici, která ale historicky sahá již do 2. poloviny 19. století. Tehdy se začaly používat jeho hlavní principy v léčbě narušeného zdraví a v prevenci toho, čemu dnes říkáme civilizační onemocnění.

Možná jste se již s názvy Život a zdraví a NEWSTART někdy setkali. Třeba jste navštívili zdravotní přednášku o zvládání stresu, kurz o zdravé výživě, o tom, jak se zbavit návyku kouření, lépe komunikovat, anebo jste slyšeli o protidrogovém programu pro mládež. Mohli jste slyšet o „Klubech zdraví“, které fungují v různých městech naší republiky.

Podstatnou část své činnosti věnuje občanské sdružení Život a zdraví rozšiřování kvalitních publikací pro potřeby jednotlivců všech věkových kategorií. Knihy jsou výtečným materiálem pro použití ve školkách, školách a vzdě-

lávacích institucích. Některé jsou výborným doplňkem pro lidi, kteří pracují v oblasti zdraví a výchovy na profesionální úrovni. Další zahrnují širokou škálu praktických témat a použitelných rad pro každou oblast lidské osobnosti (tělesnou, sociální, duševní, duchovní, emocionální a psychickou).

Dnes žádný stát nemá dostatek financí na zajištění všech služeb a materiálů pro svoje občany. K tomu jsou zakládána občanská sdružení, aby pomáhala všude tam, kde jsou největší mezery a potřeby a nedostatek rozpočtových prostředků. Oblast vážných zdravotních a často podceňovaných rizik pro většinovou část obyvatelstva je jednou z nich. Občanské sdružení Život a zdraví se snaží svými aktivitami vyplnit tuto „mezeru“ a naplňovat základní lidskou potřebu — dobré zdraví. Jeho zakladatelé i aktivisté to považují za svoji „morální a křesťanskou povinnost“ a projev principu nesobeckého zájmu a pomoci občanům České republiky.

Každý rok oslovíme zhruba 150 tisíc obyvatel všech věkových kategorií v podmínkách a situacích, ve kterých žijí. Neodvažujeme se posoudit, kolika lidem je pomoheno četbou rozšiřovaných knih. Je skromným odhadem, že by to mohl být trojnásobek. To, že držíte v rukách tento informativní časopis, vás zařazuje mezi ně. Přesvědčení a vědomí toho, že můžeme pomáhat spoluobčanům naší země ke zdravějšímu a plnohodnotnému životu a pěknějším vztahům, je naším cílem, motivací a radostnou službou.

ZA OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽIVOT A ZDRAVÍ
KAREL SAMEK, MÍSTOPŘEDSEDA

Obsah

Proč Život a zdraví?	2
Nejdůležitější je strídmost	3
Deset rad, jak jíst a přitom zdravě hubnout	6
Recepty	9
O zdraví se nejen mluví...	11
Deprese	12
Léčba deprese pomocí zdravého životního stylu	13
Katalog knih	15
Na kolech kolem světa všemi kontinenty	19
NEWSTART — program zdravé obnovy	21
Ach, ta mládež...	23
ADRA na Sumatře	25
Ve zdravém těle zdravý duch	28

Znamení doby 1/2005
Vydává nakladatelství Advent-Orion, s. r. o.
Roztocká 5, 160 00 Praha 6-Sedlec
Tel.: 233 320 767; 603 553 628
E-mail: expedice@adventorion.cz
<http://www.adventorion.cz>
Odpovědný redaktor: Mgr. Daniel Hrdinka
Vychází dvakrát ročně.
Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.
Registrační číslo MK ČR F 5077, ISSN 0231-6439
Foto na obálce Michael Photobank

Nejdůležitější je STRÍDMOST

„Zdravý životní styl musí zahrnovat všechny oblasti života člověka,“ říká MUDr. Jaroslav Slaviček.

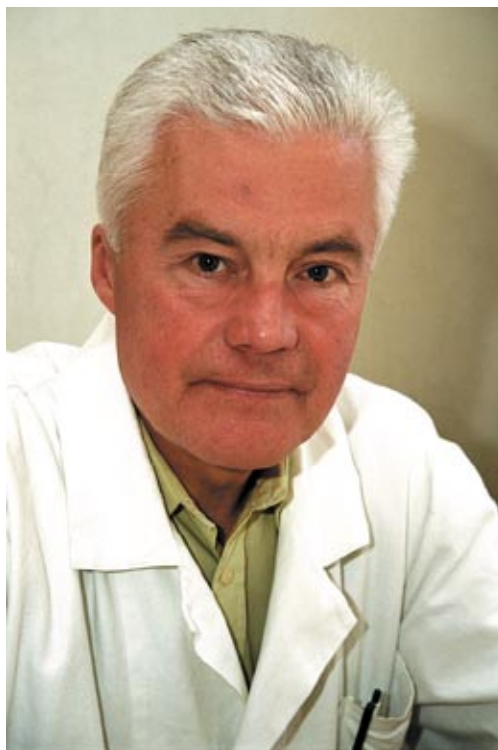
Dnes je „moderní“ být zdravý, to znamená žít zdravě. Jak byste jako lékař definoval zdravý životní styl?

Asi nejlepší je zdravý životní styl definovat na základě Světové zdravotnické organizace — tedy takový zdravý životní styl, který naplňuje tělesné, duševní i duchovní potřeby člověka.

Nedávno vyšel v jednom časopise článek, kde jsou srovnávány různé nové studie ohledně zdravého životního stylu, které si protičeří. Jak se můžeme v záplavě nových zdravotních studií, doporučení a rad orientovat? Jak se správně rozhodnout, co je a co není zdravé?

Myslím si, že nejdůležitější je strídmost. A dále celistvost, to znamená, aby zdravý životní styl zahrnoval všechny oblasti života člověka. Tomu podle mého přesvědčení odpovídá program NEWSTART (více v informačním rámečku).

První heslo tohoto programu je výživa. Základem je, aby naše výživa byla nízkenergetická a nízkokalorická. Důležité je, aby se žaludek naplnil, protože pak vzniká příjemný pocit — tzv. endorfiny se vyplavují v mozku. Musí to však být potraviny kaloricky chudé. Na druhou stranu by měly obsahovat mnoho hemicelulózy, tedy zbytkové rostlinné stravy, kterou člověk zcela nestráví, a tak může čistit střeva a zabránit vzniku nádorů tlustého střeva a konečníku (ve kterých držíme smutné první místo na světě). Co tedy jíst konkrétně? Tomu odpovídají tři O — obilniny, ovoce a ořechy. K tomu připojit luštěniny, dostatek čerstvé zeleniny, málo masa; navíc méně masit, solit a sladit...



MUDr. Jaroslav Slaviček, 1939

Lékař, asistent Fyziologického
ústavu 1. Lékařské fakulty Univerzity
Karlovy v Praze,
odborný garant Rekondičních
pobytů programu NEWSTART

Dalším faktorem je cvičení. Když člověk nemůže nebo nechce cvičit, je optimální denně jít tak 8 kilometrů ostrou chůzí. Třetím je voda, která by se měla užívat vnitřně — denně vypít minimálně 2 litry vody — ale i z vnějšku, což jsou tzv. vodoléčebné kúry. Každý si dnes může pořídit do vany vložky, které mají stejný efekt jako vířivé vany. Existují i sprchové nástavce s tímto efektem. Sluneční svit je potřebný, ale nadměrný pobyt na slunci může být nezdavý. Ve sdělovacích prostředcích jsou informace o pobytu na slunci. Je dobré se řídit těmito

NEWSTART

Slovo pochází z osmi počátečních písmen, osmi pro život a zdraví důležitých zdravotních principů:

Nutrition — výživa

Exercise — pohyb, cvičení

Water — voda, vodol léčba

Sunshine — sluneční svit

Temperance — střídmost a vyváženost

Air — čerstvý vzduch a správné dýchání

Rest — odpočinek, spánek

Trust — důvěra, postoj víry a pozitivní životní orientace

doporučeními. Další heslo je střídmost. Týká se jak denního programu, odpočívání, tak vyloučení alkoholu, tabáku, kávy, černého čaje a dokonce i přemíry dráždivého koření v jídle. Je dobré trávit dostatek času na čistém vzduchu, nejlépe horském. Ale protože všichni v horách být nemůžeme, tak alespoň o víkendu vyjet někam mimo město. Dalším heslem je odpočinek. Shrnu-li ho do jedné věty — spát alespoň 8 hodin denně. Poslední je víra, důvěra. Aby člověk mohl žít zdravým životním stylem, potřebuje přesah, něco vyššího. Jde o hledání odpovědi na základní životní otázky.

Program zdravého životního stylu NEWSTART je znám již více než sto let a dnes je zcela v souladu s posledními vědeckými poznatky.

V dnešní době se mluví o vztahu lékaře a pacienta. Můžeme tento vztah definovat jako

„partnerství“, kdy se pro pacienta hledá nejlepší možné zdraví?

Mělo by to tak být. Postoj lékaře má být celostní. Má vidět nejen vlastní onemocnění, ale i jeho původ. Medicína se znovu vrací k „rodinnému lékaři“, který zná například dvě generace rodiny, a tím je lépe orientován v možnostech léčby, zná dědičné dispozice a v rámci možností život pacienta. Může mu proto doporučit nejlepší prevenci a zdravý životní styl.

Když už člověk vážně onemocní, jaké místo má kromě lékařské péče přírodní léčba?

Dříve se tato oblast přehlížela, dnes se k ní vracíme. Je celá řada přírodních prostředků, které mohou pomoci tam, kde léky nepomáhají. Může to být například rehabilitační medicína.

Jak se díváte na doplňky ke stravě — například multivitaminy?

I když se snažíme, aby byla naše strava a životní styl podle všech zdravotních zásad, není

možné dosáhnout ideální harmonie. Proto si myslím, že je dobré užívat nějaký multivitamin se stopovými prvky. Zejména ve starším věku. Je však důležité, aby byl vyráběn z přírodních látek, nikoliv chemických.

Zvlášť ve městech jsou lidé ohroženi různými civilizačními chorobami — alergiemi, astmatem, únavovým syndromem. Jak jim předcházet?

„Utéct z měst.“ Alespoň na víkend. A není-li možnost, pak se snažit žít co nejkvalitnějším zdravým životním stylem.

Astma je velký problém. Na okraj zmíním jedno zcela praktické a jednoduché doporučení — zbavit se v bytech koberců a nechat hladké plochy, které je možné vytírat a udržovat byt bez roztočů a prachu. Únavový syndrom je věc stále ještě neobjasněná a probíhá diskuse o místě doplňků ke stravě jako prevenci před touto diagnózou.

ROZHOVOR PŘIPRAVIL DANIEL HRDINKA





DESET RAD, JAK JÍST a přitom zdravě hubnout

1. Nejezte mezi jídly

Potraviny, které konzumujeme mezi hlavními jídly, nepatří obvykle mezi nejuživnější. Ale i kdyby jimi byly, pokud je budeme jíst kdykoliv ve dne či v noci, vznikají různé fyziologické problémy.

Častější konzumace jídel vyvolává vytváření většího množství trávicích žaludečních šťáv. Navíc se mezi jídly nejčastěji konzumují sladkosti. Ty jsou hlavní příčinou zubního kazu. Jídlo stimuluje slinivku k produkci inzulinu. Když je inzulin produkován příliš často, může být výsledkem nízká hladina krevního cukru (hypoglykémie).

Jak se vypořádat s touhou dát si něco „dobrého na zub“? Zde je pár tipů: Zaprvé, dobře se nasnídejte, a nebudete mít uprostřed dopoledne chuť na další jídlo. Jezte potraviny s vysokým obsahem vlákniny. Budete mít delší dobu pocit nasycení a chuť na něco dalšího se sníží. Jezte potraviny, které vyžadují dobré rozžvýkání. Dejte si jablko — raději než jablečnou šťávu. A pijte spoustu vody, zvláště v případě, když cítíte, že na vás přichází touha jíst mezi jídly.

2. Jezte to nejlepší

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

Výše zmíněné potraviny přinášejí relativně málo kalorií, protože obsahují značné množství vody a vlákniny a jen málo tuku. V příkrém kontrastu k původní stravě obsahují živočišné potraviny (jako např. maso) velké množství tuku, a jsou proto bohaté i na kalorie. Ovoce používejte spíše jako základní potravinu, než jako pochutinu vyhrazenou pro zvláštní příležitost. Ovoce obsahuje málo kalorií a málo tuku. Ne-

obsahuje cholesterol. Je sladké. Člověk nemá potřebu přidávat k ovoci cukr nebo sůl. Ovoce obsahuje také hodně vody, takže není třeba doplňovat tekutiny po nebo při jídlech, která obsahují větší množství ovoce.

Doporučuje se ne více než jedna čajová lžička soli denně. Výrobky z obilovin (chléb, pečivo atp.) jsou jednoznačně největším zdrojem soli v našem jídelníčku, na dalším místě je maso, potom mléčné výrobky. Většina produktů rychlého občerstvení obsahuje velké množství soli.

3. Vyhýbejte se potravinám „z druhé ruky“

Omezení používání potravin „z druhé ruky“ znamená omezování potravin živočišného původu.

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

Chcete-li dosáhnout nejlepšího zdraví, doporučuje se omezení spotřeby živočišných produktů na užívání netučného mléka (netučných jogurtů). Vaječné bílky neobsahují cholesterol. Ryby jsou z masa nejlepší, na dalším místě je drůbež. Nejlepšími oleji jsou řepkový, kukuřičný a olivový olej.

4. Vybírejte si nerafinované potraviny

Nerafinované potraviny, jako např. kuřice, sezamové semínko či olivy, poskytují tuk bez toho, že bychom se museli obávat jeho

nadbytku, jak se může snadno stát při používání oleje. Cukr, který se nachází v ovoci, není zdaleka tak koncentrovaný, jako když jej používáme při vaření anebo přípravě koláčů apod. Celozrnný pšeničný chléb či rýže natural, to jsou další příklady nerafinovaných potravin. Rafinace obvykle odstraní z potravy i většinu vlákniny. Bylo prokázáno, že se člověk spokojí s polovičním množstvím kalorií, je-li příjem vlákniny ze stravy dostatečný.

Vyzkoušejte celozrnné obiloviny ke snídani. Nepoužívejte bílý cukr. Používejte místo sirupu jako zálivky na vafle raději ovoce. Sežehněte si recepty, jak připravovat koláče a sladké moučníky bez cukru. Rozmixované zmražené banány připomínají svou chutí i konzistencí velmi věrně zmrzlinu.

Používejte teflonové (tefalové) nádoby, kde není potřebný žádný olej. Připravujte si hranolky v troubě, na fóliích. Přestaňte užívat tuky do pečiva, nahraďte je malým množstvím oleje. Zredukujte užívání margarínu.

5. Pijte dostatečné množství vody

Mnozí jedí, protože se domnívají, že mají hlad, zatímco ve skutečnosti mají žízeň. Voda je nezbytná pro prakticky každou tělesnou funkci. To, že naše tělo je dostatečně zásobováno vodou, poznáme podle toho, máme-li aspoň jednou denně bezbarvou nebo světle čirou moč.

Začněte svůj den vypitím jedné až dvou sklenic vody. Pijte hojně mezi jídly, nejspíše do půl hodiny před hlavním jídlem. Při jídle byste neměli pít vodu ani jiné nápoje. Tekutiny ředí žaludeční šťávy a musí být vstřebány předtím, než začne řádné trávení.

Mnozí užívají i jiné nápoje, které na rozdíl od vody zdraví neprospívají. Káva zvyšuje mj. cholesterol, riziko rakoviny močového měchýře a tlustého střeva. Snižuje vstřebávání železa, vápníku a vitamínu B₁₂. Syčení kyslíčikem uhlíčitým má za následek kyselou reakci; jsou-li sladké limonády popíjeny během celého dne, rozrušují zubní sklovinu.

Alkohol je dalším nápojem, který nelze doporučit, a to ani v malých dávkách. Čtyři sklenky alkoholického nápoje týdně zvyšují riziko rakoviny prsu o 50-100 %, současně zvyšují dvaapůlnásobně riziko osteoporózy, což může vyústit ve zlomeninu krčku. Každá sklenka, kterou člověk vypije, ničí mozkové buňky. Když alkohol zasáhne čelní mozkový lalok, začíná vám být jedno, co jíte a pijete.

Jediný nápoj, který lze stoprocentně doporučit, je voda!



6. Pořádně snídejte, večeřte málo nebo vůbec ne

Nové studie ukazují, že kalorie zkonzumované ráno se nepřeměňují na přebytky kilogramy tak snadno jako stejný počet kalorií zkonzumovaných večer. Ukázalo se, že ti, kteří jak snídají, tak večeří, zkonzumují o 400 více kalorií při večeři než při snídani. Lidé s nadváhou vynechávají častěji snídani než lidé s normální váhou. Žaludek se lépe vypořádává s jídlem ráno než večer.

Ti, kteří vynechávají snídani, jsou méně produktivní v práci a mají prodlouženou reakční dobu — proto u nich mimo jiné dochází k více nehodám mezi desátou a jedenáctou hodinou dopolední.

Když vynecháte večeři, určitě dostanete na snídani hlad! „Snídej sám, o oběd se rozděl s přítelem, večeři dej nepříteli...“ Mezi koncem jednoho a začátkem druhého jídla by měla být

přestávka nejméně pět hodin. Večeře by měla být lehká a sestávat z potravin, které jsou snadno stravitelné (obsahují malé množství tuku), jako jsou např. obiloviny a ovoce.

Starší lidé potřebují méně kalorií, jejich metabolismus je totiž nižší. Dvě jídla denně — snídaně a oběd — jsou pro ně ideální. Totéž platí pro lidi, kteří žijí sedavým způsobem života.

7. Jezte více potravin s nízkou kalorickou koncentrací

Studie ukazují, že když někdo konzumuje takové potraviny, které obsahují mnoho kalorií v malém objemu, má sklon k přejídání. Na druhé straně nikdo neztloustne zkonзумováním „koše s hlávkami zelí“. Potraviny s nízkou kalorickou koncentrací obsahují značné množství vlákniny a vody; zaplní tak žaludek předtím, než zkonзумujeme nadbytečné množství kalorií. Do této kategorie spadá např. veškerá zelená listová zelenina, květák, mrkev, fazolky, okurky, lilek, červená řepa, rajčata a dýně, ale i brambory. Totéž platí o čerstvém ovoci.

Vysokokalorické potraviny bychom měli v našem jídelníčku omezit. Patří mezi ně potraviny bohaté na tuk, jako maso, většina moučnicků, dresingy na salát, oleje, margaríny, máslo a sýry.

Vegetariánská strava je dostatečná ve všech živinách, s možnou výjimkou vitamínu B₁₂ při čistě rostlinné stravě. Při čistě rostlinné stravě se o přísun vitamínu B₁₂ musíme postarat. Malé množství netučného mléka tento problém vyřeší.

8. Jeden den v týdnu držte půst

Půst sníží váš týdenní kalorický příjem. Někteří lidé dávají přednost půstu před vynecháváním třetího hlavního denního jídla. Vyzkoušejte si, zda krátký, čtyřiatřicetihodinový půst jednou týdně nezlepší vaši vůli, nezvýší vaši schopnost myslet, správně si vybírat a měnit své zvyky.

Ve studiích na zvířatech přineslo snížení spotřeby kalorií o 12 % a snížení spotřeby tuku o 70 % zmenšení nádorů o 40 %.

9. Přeneste pozornost od váhy směrem ke zdraví

Pro většinu z nás je jídlo příjemným zážitkem — jíme rádi! Pro některé však není jídlo pouze radostí, ale také určitým druhem závislosti. Někdy ve svém životě objevili, jak jídlo poskytuje pocit, že věci jsou pod kontrolou, že základní potřeby jsou ukojeny — i přes často chaotické a bolestivé prostředí, ve kterém vyrůstali. Jídlo se stalo jednou ze zkušeností, ze kterých se mohli nejvíce těšit. Není proto divu, že už jen myšlenka na to, že by změnili svůj vztah k tomu, co je zdrojem takového potěšení, vytváří okamžitý a dlouhodobý odpor.

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

10. Vyhybejte se lékům a redukčním dietám

Rozhodněte se, že se na své cestě ke zdraví vyhnete redukčním dietám. I když vám možná (krátkodobě) mohou pomoci snížit váhu, nepřispívají k trvalým změnám ve prospěch zdravého životního stylu. Je zřejmé, že mnozí vydělávají na důvěřivých spoluobčanech pěkné peníze. Většina těchto dietních programů vás nikdy nenaučí, jak máte správně jíst. A značná část z nich představuje hazardování s vlastním zdravím.

Pak jsou zde různé léky na snižování váhy. Pamatujte si, že všechny tyto léky mají vedlejší účinky. Mohou být nebezpečné nebo neúčinné.

**PODLE MATERIÁLŮ JOHNA A. SCHARFFENBERGA, MD,
PROFESORA VÝŽIVY A PREVENTIVNÍ MEDICÍNY NA
LOMA LINDA UNIVERSITY, ZPRACOVAL ROBERT ŽIŽKA.**

Zapečená rajčata po provensálsku

Je těžké definovat jídlo, které nejde k ničemu připodobnit. Jeho předností je lehkost, zajímavá kombinace i vizuální myšlenka.



800 g rajčat nakrájet na šestinky a nechat samovolně okapat

2 polévkové lžíce sójové omáčky

1 čajová lžička solčanky

1 čajová lžička provensálského koření

2 polévkové lžíce oleje

1/2 svazku petrželky

Rajčata smícháme s ostatními surovinami, vložíme do zapékací misky a asi 8 minut zapékáme ve vyhřáté troubě.

1 vrchovatý šálek kešu

1 šálek horké vody

1/2 čajové lžičky soli

1 polévková lžíce citronové šťávy

Uvedené suroviny umixujeme na hladkou polotekutou zálivku a rovnoměrně zalijeme rajčata. V misce však necháme asi 5 polévkových lžic této zálivky.

5 polévkových lžic kešu zálivky

1/2 polévkové lžíce maizeny

kurkuma — podle potřeby sytosti barvy

5 polévkových lžic zbylé zálivky z kešu smícháme s maizenou a kurkumou (kurkumu použij-

váme jako barvivo až do sytosti barvy podobné vaječnému žloutku) a za neustálého míchání necháme krátce projít varem. Vzniklou hmotu rozdělíme na 3 části, ve dlaních uhněteme do kuličky, zformujeme do tvaru vylitého vaječného žloutku a uložíme je na povrch rajčat a zálivky. Pečeme dalších asi 10 minut. Vzhled jídla připomíná zapečené jídlo zalité vajíčky. Podáváme s vařenými těstovinami nebo obilovinami.

Česneková sekaná z krup

2 šálky ječných krup (nejmenší)

8 šálků vody

2 polévkové lžíce oleje

2 cibule

1 čajová lžička soli

1 čajová lžička solčanky

Ve vodě uvaříme ječné kroupy na hustou kaši (tak, aby byly měkké a dostatečně lepkavé) a přidáme na oleji podušené nakrájené cibule a ostatní suroviny.



1 šálek vody

4 polévkové lžíce růžového sójového granulátu

5-8 stroužků česneku

V šálku vody podusíme sójový granulát (asi 5 minut) a protlačíme česnek. Zamícháme do kaše z krup, spolu povaříme 1 minutu. Na závěr dochutíme podle potřeby.

Připravíme si vyšší formu — dózu (okrouhlou nebo oválnou) o průměru asi 7-10 cm a vymažeme ji olejem. Horkou kaši vlijeme do formy, uhladíme

povrch a necháme zchladnout. Po dostatečném zchladnutí ztuhlý kroupový válec vyklopíme a nakrájíme na asi 1,5 cm silná kolečka, která můžeme před podáváním opéct na oleji nebo je můžeme podávat také na studeno s cibulí, citronovou šťávou a chlebem.

Poznámka: správně připravená sekaná se po vyklopení nesmí rozpadat — ani při krájení. V případě, že se rozpadá, musí být kaše hustší a dostatečně uvařená — rozvařená.

Country celer

500 g celeru napaříme do měkka, po nakrájení se však nesmí rozpadat

2 polévkové lžíce citronové šťávy

2 polévkové lžíce cukru

2 polévkové lžíce sójové omáčky

2 polévkové lžíce oleje

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ čajové lžičky šalvěje



Celer nakrájíme na středně velké (spíš ale menší než velké) kostky, smícháme s ostatními surovinami a po chvilce stání vložíme na nahřátou suchou pánev. Za občasného míchání pražíme asi 3-4 minuty. Cukr při pražení mírně zkaramelizuje. Připravené jídlo podáváme s chlebem nebo jako hlavní jídlo s dušenou rýží a zeleninovým salátem. Po smíchání s rýží vytvoříme chutné netypické rizoto.

Jáhlový nákyp s meruňkami

Tento nákyp je zdravou náhradou běžných nákypů s velkým množstvím vajíček. Je šťavnatý a příjemné chuti.

8 šálků vody (1 šálek = 1,4 dcl)

4 šálky jáhel

4 šálky sójového mléka

$\frac{1}{2}$ čajové lžičky soli

1 sáček vanilkového cukru

$\frac{3}{4}$ šálku hrozinek

$\frac{3}{4}$ šálku vody

3 polévkové lžíce lněného semínka

4 polévkové lžíce přírodního cukru

1 čajová lžička rostlinného másla na vymaštění

podle potřeby strouhanka na vysypání

7 dcl meruňkového kompotu

2 polévkové lžíce sezamového oleje



Přeliv:

zbylá kaše

tmavý džem

nálev z kompotu

sójové mléko

Jáhly propereme v horké vodě a uvaříme ve vodě do měkka — asi 20 minut. Přilijeme sójové mléko, přidáme sůl a vanilkový cukr a na mírném plameni vaříme do rozvaření na hustou kaši.

V $\frac{3}{4}$ šálku vody namočíme hrozinky a necháme stát 20 minut, potom je přidáme i s nálevem do kaše, přidáme lněné semínko, cukr, necháme projít varem a odstavíme. Necháme chvíli zchladnout. Do vymaštěného a vysypaného plechu nalijeme asi 40 % kaše a povrch uhladíme. Na povrch naklademe okapané meruňky — rovnoměrně po celé ploše — a přelijeme dalšími 40 % kaše. Povrch znovu uhladíme a potřeme sezamovým olejem.

Pečeme v troubě při 180 °C asi 20 minut, až je povrch zlatohnědý. Po chvilce zchladnutí nákyp nakrájíme a podáváme přelitý ovocnou polevou. Polevu si vyrobíme umixováním uvedených surovin na hustší hmotu podobnou koktailu. Její hustota záleží na množství a poměru jednotlivých surovin.

O ZDRAVÍ se nejen mluví...

Kluby zdraví vyvíjejí svoji činnost již několik let. Jejich činnost je zaměřena na pravidelná setkávání zájemců o zdraví ve všech dimenzích. Nejvíce žádané jsou kurzy zdravého vaření s recepty, zájem je také o praktické přednášky o výživě, pohybu... Pro zájmové skupiny se pořádají různé semináře (protistresové, protikuřácký, „zdravé vztahy“ apod.). Celoroční programy bývají zpestřeny společenskými akcemi nebo výlety do přírody. Tím se snažíme naplnit i společenskou dimenzi. „Taková atmosféra snad není nikde jinde,“ řekl nám pan J. S., jeden z účastníků Klubů zdraví.

Začátkem roku 2005 se rozběhl projekt Kluby zdraví 2005. Běžná činnost Klubů zdraví byla obohacena měřením základních antropometrických hodnot (cholesterol, tlak, tuk, BMI) a testem životního stylu. Na konci roku si mohou účastníci porovnat své hodnoty s těmi ze začátku roku. Očekává se, že účastníci využijí doporučený celoroční program k získání poznatků a návyků, které je povedou ke změně jejich životního stylu. Tím by mělo dojít ke snížení zvláště rizikových hodnot naměřených ze začátku roku. Opakovaný test životního stylu v prosinci prozradí konkrétní rozdíly v aplikování poznatků do praxe oproti lednu 2005 (ve větším podílu zdravých potravin — ovoce, zelenina, obiloviny, ale i cvičení a vyhýbání se negativním faktorům, které poškozují zdraví). Získané výsledky vlivu osvěty na změnu životního stylu mohou působit na účastníky motivačně ve snaze udržet si již osvojený životní styl s konkrétními pozitivními výsledky. Také mohou poukázat laické veřejnosti i odborným kruhům na potřebu zdravotní osvěty i efektivní způsob dosažení cíle — ozdravení naší populace. „Po každé kúře na hubnutí jsem znovu přibrala, a ještě více, než jsem měla. Ale po několikaměsíčním respektování doporučení jsem svoji váhu ko-

nečně snížila — a to dlouhodobě,“ prozradila nám výsledky svého snažení další z účastnic Klubů zdraví, paní L. M.

Do projektu se zapojilo asi 20 (z celkového počtu 55) Klubů zdraví v celé ČR. Realizace probíhá pod patronátem občanského sdružení Život a zdraví a finančně byl podpořen Společností Prameny zdraví.

„Zdraví a život je největší dar, jaký máme.“ S tímto mottem se můžeme nejen zamyslet nad vlastním zdravím, ale také udělat krok k jeho zlepšení. Jednou z možností jsou právě zmíněné Kluby zdraví.

ROMAN UHRIN
ZDRAVOTNĚ OSVĚTOVÝ KOORDINÁTOR
SPOLEČNOSTI PRAMENY ZDRAVÍ



Veškeré informace najdete na internetových stránkách:

www.klubyzdravi.cz

DEPRESE

Deprese

Co to je deprese? Co si pod touto diagnózou představit?

Deprese je porucha nálady, projevující se navenek změnou aktivity a uvnitř změnou prožívání. Projevuje se poklesem zájmu o okolní dění, skleslou a smutnou náladou, zvýšenou unavitelností, nedostatkem energie a aktivity, zhoršenou koncentrací pozornosti, sníženým sebehodnocením a sebedůvěrou, často i pocity viny, bezmoci a insuficience. Deprese bývá doprovázena sníženou chutí k jídlu nebo někdy zase nutkáním k přejídání. Dochází k poklesu zájmu v sexuální oblasti, objevuje se úzkostné napětí, podrážděnost a nervozita. Dochází k poruchám emocí, plachivosti, přecitlivělosti a neadekvátnímu reagování. U těžkých depresivních fází vzniká pesimistický pohled do budoucnosti, jsou provázeny stavy zoufalství a myšlenkami na sebepoškození nebo dokonce na sebevraždu. Nejtěžší fáze deprese vedou i k plánování sebevraždy a suicidálním pokusům, jindy zase k utápění se v alkoholu nebo útěku k jiným drogám.

Jak deprese vzniká? Může postihnout každého člověka?

Deprese může vzniknout jednak jako reakce na stres (například nehodu, přepadení, znásilnění...), náročnou životní situaci (například manželskou krizi, rozvodové řízení, výchovné problémy u dětí...) či náhlou nepříjemnou změnu (například úmrtí blízké osoby, ztráta zaměstnání...). Tyto deprese mají jasný původ a nazývají se reaktivní.

Zvláštním typem depresí jsou tzv. podzimní deprese. Změna ročního období znamená změnu také pro lidské tělo, které se musí přizpůsobit tomu, že bude mít k dispozici méně denního světla,

a tím i menší dávku hormonů štěstí (serotoninu a endorfinu). V lidské kůži se vlivem nedostatku slunečních paprsků vytváří méně vitamínu D, což se následně odráží ve zvýšené citlivosti a nervozitě. Reaktivní a podzimní deprese mohou potkat každého z nás.

Někdy se však projeví deprese bez zjevné příčiny a může mít dosti závažný průběh. Označuje se jako endogenní deprese a většinou bývá součástí hlubší duševní poruchy, psychózy. Její vznik je způsoben vnitřními změnami v organismu a často se na nich podílí i dědičný vliv.

Lze depresi léčit? Jak?

Každá deprese se dá úspěšně léčit. U lehčích forem hledáním účinných strategií ke zvládnutí náročných životních situací, podporou blízkých osob a u lidí věřících modlitbou a vírou v Boží pomoc. V těžších případech psychoterapií a pomocí antidepressivní medikace.

Z fytotherapie lze využít účinků třezalky či kozlíku. Účinná bývá individuální nebo skupinová psychoterapie.

U endogenních depresí vždy vyhledat odbornou pomoc, klinického psychologa nebo psychiatra. Ten diagnostikuje stupeň a závažnost psychické poruchy a zpravidla zahájí psychoterapii, kterou může doplnit vhodnou psychofarmaceutickou medikací.

Podzimní deprese můžeme léčit pravidelnými procházkami na denním světle — co nejdéle, jak jen to jde. I v tmavých zimních dnech září slunce skrz mraky a mlhu intenzitou až 1500 luxů. Průměrná intenzita světla v bytě či kanceláři je přitom jen kolem 500 luxů. Dále se dá depresivní náladě čelit poslechem oblíbené hudby, dostatkem pohybu, vyhledáváním společnosti příjemných lidí, věnováním se koníčkům, pěstováním humoru, oblékáním se do veselých a světlých barev a relaxací.



PhDr. Jiří Bauer,
psycholog

dobrejtro.cz

Povzbuzení do nového dne
najdete na www.dobrejtro.cz

LÉČBA DEPRESE pomocí zdravého životního stylu

Neil Nedley, MD

Pravidelné tělesné cvičení

Nemělo by vás překvapit, že tělesné cvičení pomáhá zvládat depresi. Pomáhá-li zlepšit spoustu tělesných funkcí, proč by nemělo zlepšit i duševní zdraví?

Fyzická aktivita je vhodná nejen pro mysl sužovanou depresí. Rozsáhlá studie Národního institutu zdraví USA zkoumala 1900 zdravých jedinců. Ukázalo se, že ženy, které jsou aktivní pouze příležitostně nebo necvičí vůbec, mají v porovnání s těmi, které cvičí alespoň několikrát za týden, dvojnásobně vyšší pravděpodobnost dostat v průběhu osmi let depresi. Tělesný pohyb je nejen výbornou prevencí, ale zároveň i terapií. Kromě toho je užitečný také při léčbě dalších duševních nemocí, jako jsou stavy úzkosti, trvalá úzkost či panická porucha.

Odborníci z Dukeovy univerzity zkoumali lidi s depresí a zjistili, že středně náročný program cvičení (30 minut třikrát týdně) snížil depresi stejně účinně jako antidepressiva. Léky začaly účinkovat rychle, ale po šestnácti týdnech se jim efekt cvičení vyrovnal. Částečně tento jev vysvětluje skutečnost, že cvičení vyvolává vyšší tvorbu serotoninu a noradrenalinu — neurotransmiterů v mozku, které pomáhají proti depresi.

Tělesné cvičení přináší lepší výsledky než většina poradenských setkání a je viditelně účinnější. Další výzkum ukázal, že pouhých osm minut každodenního intenzivního cvičení na rotopedu odstraňuje příznaky deprese, napětí, hněvu a únavy.

Pacient s depresí si musí uvědomit, že po několika prvních cvičeních patrně nebude cítit žádný výrazný posun k lepšímu. To se ovšem netýká napětí, úzkosti, hněvu či únavy. Cvičení potlačuje tyto příznaky — dokonce ihned po prvním cvičení.

Dechová cvičení

Činnost svalů vyžaduje zvýšený přísun kyslíku. Maximální tělesný výkon proto provází hluboké dýchání. Většina lidí však neví, že hluboké dýchání má zvlášť pozitivní účinek na duševní činnost.

Lékař vám může v ordinaci vyšetřit tzv. kyslíkovou saturaci. Sondou umístí na prst nebo ušní boltec a změří množství kyslíku v krvi. Je-li nasycení krve kyslíkem menší než 95 %, schopnost vykonávat složité duševní úkoly se prudce snižuje. Sedí-li člověk ve školní lavici, v práci nebo dokonce doma na pohovce či v křesle před televizí, nasycení krve kyslíkem často klesá pod 95 %, a to i u lidí se zdravými plícemi. Způsobuje to povrchní dýchání vyvolané nesprávným držetím těla.

Pravidelný uklidňující spánek

Další částí léčby pomocí zdravého životního stylu je pravidelný spánek. Přetrvávající nedostatek přiměřeného spánku může vést k depresi. A na druhou stranu — deprese způsobuje nespavost. Naštěstí mnoho pozitivních změn v životním stylu, které doporučují, navazuje jedna na druhou a je možné praktikovat je souběžně.



Studie Národního ústavu duševního zdraví v USA ve svém závěru konstatuje, že bezesné noci a pocity zoufalství se vyskytují současně. Ústav porovnával nejrůznější stížnosti na spánek a příznaky deprese přibližně u 8000 lidí. Nespavost udávalo 10 % respondentů. Přibližně 40 % lidí, kteří trpěli nespavostí, mělo duševní poruchu. Riziko deprese při nespavosti je 40krát vyšší než u těch, kdo nespavostí netrpí. U těch, kteří trpěli dočasnou nespavostí, byla pravděpodobnost, že se u nich projeví depresivní stav, o 60 % vyšší.

Povšimněte si, že duševní poruchy mají souvislost s nespavostí. V tomto výzkumu byl za nespavost považován problém se spaním, který trval minimálně jeden rok. Vyšší duševní nestabilita se vyskytla dokonce u jedinců, kteří trpěli hypersomnií (nadměrným spaním). Zároveň se zjistilo, že u žen je asi o 30 % vyšší pravděpodobnost nespavosti než u mužů a že výskyt problémů se spaním narůstá s věkem. Nespavost u starších lidí přispívá nejenom k depresi, ale také ke zhoršování paměti.

Podle Dr. Petera Hauriho a jeho kolegů z Mayského centra pro poruchy spánku může dobrá tělesná kondice předcházet problémům se spánkem. Lidé, kteří cvičí, snáze usínají a méně se během noci budí, nežli ti, kteří necvičí. Cvičení může být velmi jednoduché — například rychlá chůze několikrát kolem domu.

S přibývajícím věkem prudce klesá tvorba melatoninu, hormonu, který pomáhá navodit spánek. Zpomalení jeho tvorby začíná kolem desátého roku života a postupně se jeho produkce snižuje až na dvě procenta kolem 70. roku. Částečně to souvisí s životními návyky, které brání tvorbě tohoto důležitého pomocníka spánku. Někteří lidé, ve snaze snadněji usnout, zůstávají dlouho vzhůru, aby se unavili, avšak umělé světlo vlastně brání tvorbě melatoninu.

I jen jeden jediný lék, který stimuluje mozek, může u některých lidí vyvolat nespavost. Do seznamu takových léků patří léky proti úzkosti, depresi, epileptickým záchvatům, psychózám a povzbuzující prostředky.

Nespavost mohou zapříčinit i mnohé další léky, které nejsou určeny na ovlivňování mysli. Jídlo těsně před spaním anebo těžká jídla k večeři často způsobují pálení žáhy nebo výkyvy hladiny kyselin a vedou k nespavosti. Jít spát s plným žaludkem znamená špatně se v noci vyspat. Pokud se navečeříme tři až čtyři hodiny před spaním, trávení se ukončí a my pak můžeme očekávat, že se vydatně a dobře vyspíme.

Je zajímavé, že „workoholik“ může mít stejné problémy se spánkem jako pohodlný a znuštělý člověk. Pravdou zůstává, že úzkost a hyperaktivita ztěžují usínání. Avšak také nuda, která často přichází po odchodu do důchodu, může vyústit v celonoční „převalování se na posteli“. Den naplněný zajímavou a smysluplnou činností zároveň pomáhá odstranit poruchy spánku.

Jak snáze usnout?

- odpoledne či k večeru si zacvičit
- večeřet brzy a jen lehká jídla nebo večeři úplně vynechat
- vyhýbat se kofeinu, alkoholu a nikotinu
- jít spát před půlnocí
- učit se efektivně zvládat stres
- rozumně si rozvrhnout volný čas
- odstranit hodiny z ložnice
- spát v tmavé a tiché místnosti
- chodit spát a vstávat pravidelně
- během dne se vyhýbat nudit
- poslouchat uklidňující hudbu, číst duchovní literaturu

Narušený spánek může být příčinou deprese, ale i jejím důsledkem. V obou případech je léčba poruchy spánku klíčem k předcházení depresi. Zlepšení návyků souvisejících se spánkem spolu s dalšími zdravými návyky může významně zmírnit depresi. Snížení hmotnosti a zvýšení výdeje energie — to jsou jen další z mnoha cest zdravého životního stylu, které vedou k dobrému nočnímu odpočinku a které mají i další pozitivní účinky na zdraví.

Část 5. kapitoly z připravované knihy Život bez deprese (více informací v katalogu knih).

NABÍDKOVÝ KATALOG



KNIHY, KTERÉ VÁM POMOHOU
DOSTAT SE VÝŠ



Diehl Hans, Ludingtonová Aileen, Pribiš Peter

DYNAMICKÝ ŽIVOT

Dynamický život — takový může být i ten náš, pokud vyjdeme vstříc potřebám našeho těla i ducha a budeme žít zdravě a pohodově. V knize je možné získat mnoho moderních poznatků o vyváženém životním stylu, které jsou prakticky zaměřeny.

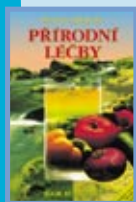
Váz., 17 x 24 cm, 288 stran

Melgosa Julián

ZVLÁDNÍ SVŮJ STRES

Dr. Melgosa se v této knize zabývá vlivem každodenního stresu na naše tělesné i duševní zdraví. Autor velmi přehledně zpracovává téma, které se týká mnohých z nás a je všudypřítomným nepřítelem našeho zdraví. Ale dotýká se i dalších, jako je stres v průběhu života, ženy a stres... Na konci knihy jsou čtyři testy k hodnocení vašeho života a úrovně stresu, spolu s praktickým zaměřením, jak ho zvládat.

Váz., 17 x 24 cm, 232 stran



Bukovský Igor

MINIENCYKLOPEDIA PŘÍRODNÍ LÉČBY

MUDr. Bukovský přináší přehledný a stručný návod, jak léčit některá onemocnění přírodním způsobem — stravou, úpravou životního stylu, zeleninovými šťávami, vodoléčbou. Jednotlivé kapitoly nabízejí praktické rady pro zvládnutí symptomů nejběžnějších onemocnění.

Brož., 13 x 20 cm, 144 stran

Schneider Ernst

ENCYKLOPEDIA PŘÍRODNÍ LÉČBY 1

Kniha pojednává o využití přírodních prostředků k léčbě a prevenci nemocí. Dr. Schneider, výzkumný pracovník, který se zabývá přírodní medicínou, názorným způsobem představuje základní léčebné procedury (hydroterapii, aeroterapii, helioterapii, klimatoterapii, fyzioterapii, dietologii, provádění očistných kúr) a jejich praktické využití.

Váz., 17 x 24 cm, 320 stran



Pamplona-Roger D. George

ENCYKLOPEDIA LÉČIVÝCH POTRAVIN

Dr. Pamplona-Roger v této knize přináší mnoho nových informací o nejrůznějších druzích ovoce a zeleniny, obilnách, luštěninách a ořeších. Graficky přehlednou a logicky členěnou formou seznamuje čtenáře s tím, jaké zdraví prospěšné látky se skrývají v potravinách a jak se jich dá využít při léčbě nemocí. Autor se nezaměřuje pouze na onemocnění, která jsou pro moderního člověka čím dál větší hrozbou — tzv. civilizační choroby —, ale zabývá se i tím, jak zvýšit odolnost imunitního systému, jak se vyhnout infekčním chorobám či jak zlepšit psychickou i fyzickou výkonnost.

Váz., 17 x 24 cm, 392 stran

Peltová Nancy

UMĚNÍ KOMUNIKACE

Komunikace je jádrem mezilidských vztahů. Autorka, manželská poradkyně, otevírá toto téma po mnohaleté praxi — východiskem jsou však nejen vlastní výzkumy a zkušenosti, ale i četné poznatky a studie dalších odborníků. Komunikace jako stěžejní forma dorozumívání, uspokojivých partnerských a mezilidských vztahů je v knize pojata obsažně, přitom však s přehledem, v logické struktuře a návaznosti.

Váz., 17 x 24 cm, 208 stran



Melgosa Julián

ŽÍT NAPLNO

Julián Melgosa, doktor psychologie a profesor anglické Newbold College a Open University, se v knize zabývá mimořádným životním obdobím — dospíváním. Rodičům, vychovatelům a hlavně mladým lidem se snaží zpřístupnit různá témata — jak si zvolit to pravé povolání, jak najít dobré kamarády, co je důležité vědět o drogách, jak je to se sexualitou apod. Ve své knize ukazuje, že dospívání není jen obdobím životních změn a komplikací, ale také příležitostí začít naplno žít.

Váz., 17 x 24 cm, 192 stran



Melgosa Julián, Posse Raul

UMĚNÍ VÝCHOVY DÍTĚTE

Psycholog Julián Melgosa a učitel Raul Posse zpracovávají téma výchovy velmi názorným způsobem. Zaměřují se na utváření charakteru dítěte, jeho emocionálních a intelektuálních schopností. Popisují, jaké jsou základní principy socializace dítěte a jaké problémy tento proces provázejí. Přinášejí rady, jak budovat v dítěti zdravé sebevědomí a realistický pohled na sexualitu, jak vést dítě k hodnotám, jež tvoří základní stavební kameny úspěšného a šťastně prožitého života.

Váz., 17 x 24 cm, 195 stran



PŘÍBĚHY Z BLÍZKA I Z DÁLI

Příběhy zavádějí čtenáře do říše dobrodružství, které je nedílnou součástí života každého správného kluka či holky. Hrdinové nejen z Česka, ale i z několika dalších zemí se v nich dostávají do víru událostí, které prožívají naplno a ve snaze udělat svět lepším. Tím v duši čtenáře rozeznívají touhu po lásce a přátelství, po pravdě a odvaze. Ukazují, že stále má smysl usilovat o hodnoty, jako je čestnost, poctivost, pravdomluvnost a nesobeckost.

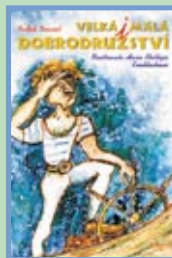
Váz., 17 x 24 cm, 230 stran

Daniel Radek

VELKÁ I MALÁ DOBRODRUŽSTVÍ

Hrdinové příběhů, povětšinou obyčejní kluci a holky, se s dětskou upřímností, spontánností i nezbedností vrhají do nejrůznějších dobrodružství. Jednou se spolu s nimi ocitneme v opuštěném lomu mezi bizarními skalními útvary, jindy v zasněžených horách či lesích. Jednou zavítáme přímo do středu rušného velkoměsta, jindy zůstaneme mezi školními lavicemi nebo za dveřmi panelákového bytu. S hrdiny příběhů se ale přeneseme i do vzdálených zemí, abychom slyšeli vytí hladových vlků či šumění moře. Všude tam nás čekají Velká i malá dobrodružství.

Váz., 17 x 24 cm, 174 stran



Breuil Jacques, Breuil Jean

FILIPOVA DOBRODRUŽSTVÍ 1, 2

Vydat se na dobrodružnou cestu s partou kamarádů a přitom se dozvědět mnohé zajímavé věci o svém těle, zdraví, nebezpečí návykových látek a hloubce přátelství, to je láková nabídka, kterou vám i vašim dětem nabízí kniha bratrů Breuilových. V druhém díle se děti mohou dozvědět mnohé o ekologii, hygieně, ale také jaké jim hrozí nebezpečí v domácnosti a jak se v takových chvílích zachovat.

Váz., 16 x 18 cm, 152 a 176 stran

Carson Ben, Murphey Cecil

ZLATÉ RUCE

Zlaté ruce, to je příběh kluka, který má spoustu snů, ale ještě víc problémů — se školou a spolužáky, se svým okolím, sám se sebou. Zároveň je to ale i příběh muže, u něhož se odvaha snoubí s vytrvalostí, skromností a soucitem. Spolu s autorem se čtenář dostává nejen do svérázného chlapeckého a později i studentského světa, ale zčásti i do prostředí věhlasné neurochirurgické kliniky, kde v tichu operačních sálů ožívají mnohdy ztracené naděje. Životopisné Carsonovo vyprávění vstupuje do světa tíše, avšak důstojně a v klidném toku vyprávění poskytuje i prostor k zamyšlení či inspiraci.

Váz., 13 x 20 cm, 205 stran



Veškrnová Eva

JEVIŠTĚ ŽIVOTA

Brněnská zpěvačka, známá z řady muzikálových rolí, je nadšenou propagátorkou zdravého životního stylu. Ve své knize nabízí nejen vzpomínky na svůj život, ale také uvádí mnoho receptů, bylinných směsí a zdravotních doporučení pro léčení nejčastěji se vyskytujících onemocnění.

Váz., 17 x 24,5 cm, 320 stran

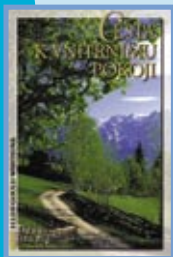
Petersová Cheri Ann

CHERI, ZÁZRAK Z ULICE

Skutečný příběh dívky, která nepoznala lásku ve své rodině. Hledání přijetí a lásky vede Cheri do stále větších problémů — kultury drog, motocyklového gangu, k životu barové tanečnice. Rozuzlení s nečekaným koncem osloví každou věkovou skupinu, zvláště pak mladší generaci.

Váz., 13 x 20 cm, 196 stran





Whiteová Ellen Gould

CESTA K VNITŘNÍMU POKOJI

Tato kniha přináší inspiraci a pomáhá při hledání řešení základních otázek lidské existence. Ukazuje, kde a jak můžeme nalézt skutečný vnitřní pokoj, vyrovnanost, cíl a smysl svého života. Představuje a vysvětluje kroky na cestě víry, které vedou ke skutečné a trvalé radosti, po níž všichni toužíme. Je doplněna krátkými příběhy ze života, které osloví srdce každého čtenáře. Kniha byla přeložena do více než sto dvaceti jazyků, vyšla v mnoha vydáních a milionových nákladech.

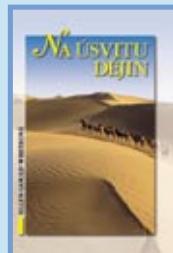
Váz., 17 x 24 cm, 140 stran

Whiteová Ellen Gould

NA ÚSVITU DĚJIN

Úvodní kniha známé série „Drama věků“ americké spisovatelky Ellen Gould Whiteové nás zve k zamyšlení nad starými, více či méně známými příběhy. O Adamovi, Evě, o pozemském ráji, o potopě a Noemově arše, o stavbě babylonské věže..., ale třeba také o Mojžíšovi, který vyvedl izraelský národ z otroctví do země zaslíbené. Tyto příběhy se odehrály na úsvitu lidských dějin, ale i tak mluví naši řeči a mají nám co říct. Takové věci jako dobro a zlo, láska a nenávisť, věrnost a zrada či odpuštění a pomsta jsou totiž i nám dnes velice blízké.

Váz., 17 x 24,5 cm, 560 stran



Whiteová Ellen Gould

TOUHA VĚKŮ

Kniha Touha věků je právem považována za vrcholný literární projev americké spisovatelky Ellen Gould Whiteové. Autorka v ní jedinečným způsobem představuje život a dílo osobnosti, která výrazně ovlivnila historii lidstva. Život Ježíše Krista je v ní vyličen jako velkolepé historické drama, které poskytuje čtenáři hluboký duchovní zážitek. Mnohými čtenáři — a to laiky i odborníky — je považována za nejkrásnější zpracování Ježíšova života. Je to jedna z mála knih, kterou si čtenář rád přečte vícekrát.

Váz., 17 x 24,5 cm, 560 stran

Whiteová Ellen Gould

VELKÉ DRAMA VĚKŮ

Ve dvaadvaceti kapitolách Ellen Gould Whiteová jedinečným způsobem vykresluje poslední dvě tisíciletí světových dějin. Otevřeně se staví k problémům, které sužují naši zemi a jejichž projevy a důsledky ovlivňují životy všech jejích obyvatel. Končí nádhernou „prorockou“ vizí, která nabízí naději na nový, lepší věk lidstva bez válek, konfliktů a utrpení.

Váz., 17 x 24,5 cm, 480 stran



Irelandová Joan Krogstad

MŮJ MILOVANÝ SYN

Čtivé převyprávění evangelijního příběhu z pohledu Marie. Přibližuje nám život Ježíše Krista a odhaluje hlubokou lásku, která Marii poutala k jejímu synu. Marie z Nazaretu je pro nás příkladem, jak jít s nadějí a vírou dál i v době, kdy nás potkávají bolestné ztráty.

Váz., 13 x 20 cm, 190 stran

Regionální zástupce:

Nakladatelství Advent-Orion, s. r. o.

Roztocká 5, 160 00 Praha 6-Sedlec

Tel.: 233 321 621

E-mail: expedice@adventorion.cz

Veškeré informace o knihách naleznete na:

www.magazinzdravi.cz (odkaz: Literatura)

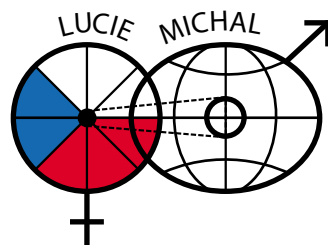
NA KOLECH kolem světa všemi kontinenty

Cestování po světě je úžasná věc, sen mnoha z nás. Snad všichni známe knihu Cesta kolem světa za 80 dní od Julia Verna. Vyjadřuje dávnou touhu člověka poznat svět, cestovat z místa na místo, navštívit různé země a exotická místa této planety. Na takovou cestu kolem světa se vydali i Lucie Kovaříková a Michal Jon, a aby to nebylo tak jednoduché, jeli na kole.



Slavnostně odstartovali 1. května 2002 od letohrádku Hvězda v Praze. Trasa kolem světa vedla přes 34 zemí a měřila 68 175 km (Asie, Austrálie, Severní a Jižní Amerika, Antarktida a Afrika). Vrátili se 1. května 2005. Cestovali nalehko, tzn. bez doprovodného vozidla, všechno důležité si vezli sami na nosičích, včetně stanu. Aby mohli splnit svůj sen, prodali auto a byt. Generálním sponzorem expedice se stala firma DACOM Pharma, s. r. o.

Jejich expedice je zvláštní a unikátní v tom, že nikoho a ani žádnou trasu nekopírovali. Zvo-



lili si ji sami, podle toho, jaká místa už kdysi dávno chtěli navštívit. Také chtěli projet místa, kam se zatím nedostal žádný nebo jen málokterý z cyklistů, a to nejen českých. Chtěli dobyt tři nejjihnější body tří jižních kontinentů, přejezd Austrálie ze západu na východ, projetí napříč Ruskem z Murmansků k Bajkalu. Jedním z hlavních cílů byla návštěva Antarktidy a Grónska.

Objet svět na kole je úctyhodný výkon. Jak jste se na něj připravovali?

Fyzická příprava je důležitá. Před cestou jsme chodili běhat, plavat, posilovat, jezdili jsme na kole. Důležité ale bylo také sehnat výbavu, sponzory, informace o zemích, do kterých se chystáme, nechat se očkovat, zařídit víza.

S tím souvisí, že na tom musíte být zdravotně velmi dobře. Jak vypadá Váš životní styl?

Snažíme se jíst zdravě (hodně ovoce, zeleniny, bílé maso, žádné „jedovaté“ barevné limonády). Jedinou naší „drogou“ je bicykl. Součástí našeho životního stylu je sport, nedovedeme si



představit, že bychom si alespoň pětkrát týdně nešli zabíhat. Když máme celý den volno, nesedíme u televize, ale sedíme v sedle kola někde v přírodě. V zimě měníme kolo za běžky.

Co byste doporučili čtenářům, aby si uchovali zdravý životní styl?

Chodit na procházky do přírody, vyjet si na kole do přírody, zachovat si optimistický pohled na svět, nerozčilovat se a nestresovat se kvůli maličkostem (protože když nejde o život, nejde o mnoho). Vzdát se cigaret a alkoholu — lidé spálí a hrdle prolíjí tolik peněz, za které by toho mohli ve světě spoustu poznat. A nebo — peníze se dají věnovat na spoustu jiných potřebných věcí.

Teplotní rekordy: jižní Afrika +54 °C, Japonsko -10 °C.

Denní rekordy: Nejvíce 249 km v kanadské prérii. Nejméně v poušti Gobi v Mongolsku —

30 km; z toho 18 km kola tlačili v hlubokém písku, občas oba dva jedno kolo. (Nepočítáme-li Antarktidu, kde ujeli jen pár metrů — tedy 2 metry). Nejkrásnější země: Jižní Korea, jižní Afrika, Austrálie.

Zranění: Michal zlomená žebra — pád při sjezdu v Andách; Lucie omrzliny z Japonska. Oba měli škrábance, odřeniny a spoustu modřin.

Vězení: 30 hodin v Číně.

V čem byla tato expedice unikátní?

- první ČEŠKA na kole kolem světa
- první cykloexpedice VŠEMI kontinenty
- první české cyklokilometry v Grónsku a v Antarktidě
- dobytí nejj jižnějších bodů Austrálie, Jižní Ameriky a Afriky
- první český přejezd Austrálie ze západu na východ

VÝROBKY PRO ZDRAVÍ

DACOM PHARMA s.r.o.

Společníci Lucie a Michala na cestě kolem světa.



- promazává klouby
- snižuje bolest
- vyživuje a posiluje klouby
- vyhlazuje vrásky
- doplní nedostatek kolagenu

patentově chráněno
klinicky testováno

Balení: 60 kostiček,
dávka na 2 měsíce

COLAFIT

Chytré uhlí



- přirozeně pročisťuje organismus
- snižuje cholesterol
- pomáhá při průjmu a plynatosti
- reguluje střevní pochody
- nepoškozuje střevní flóru

Balení: 60 tobolek,
dávka na 1 měsíc

CARBOfit



K dostání v lékárnách

Společnost je certifikována ISO 9001, 14001 a HACCP.

Výrobce: DACOM Pharma, s.r.o., Svatoborská 365, Kyjov 697 01 tel./fax: 518 698 911/29 www.dacom.cz



program zdravotní obnovy pro každého

Všichni chceme žít, naplno žít. Snad právě proto většina z nás příliš mnoho jí a někdy i příliš mnoho pracuje — a naopak, málo se pohybuje a málo spí. Ve shonu, který je nám dobrou ordinován (a který si častokrát i sami způsobujeme), si nenajdeme mnohdy čas ani na to, abychom věnovali pozornost varovným signálům, které k nám vysílá přetěžovaný organismus.

Vědecké studie přitom poukazují na to, že délka i kvalita života (tedy naše zdraví) souvisí s naším životním stylem z plných 50 % (s ekologickou situací i dědičnými faktory z 20 %, s lékařskou péčí pak z pouhých 10 %)! Naše zdraví nezávisí tedy pouze na vnějších okolnostech (které mnohdy nemůžeme ovlivnit), v první řadě závisí na tom, co jsme pro ně my sami ochotni udělat. Už jen zavedením jednoduchých změn do naší životosprávy a využitím přirozených léčebných prostředků můžeme výrazně zlepšit kvalitu svého života v tělesné, duševní, sociální i duchovní oblasti.

Společnost Prameny zdraví pořádá již od roku 1995 pro zájemce o zdravou životosprávu a pro nemocné civilizačními chorobami (nejlepší výsledky při obezitě, vysokém tlaku či cholesterolu, cukrovce...) týdenní rekondiční a výukové pobyty NEWSTART.



Chcete-li ochutnat vegetariánskou stravu z kuchyně firmy Country Life, užít pohybu na svěžím vzduchu v krásné přírodě, čerpat vědomosti na přednáškách, učit se zdravě vařit, nechat se masírovat, zacvičit si, zasmát se i zamyslet, navázat nová přátelství, získat nové dojmy nebo si prostě týden v příjemném prostředí i společnosti maximálně odpočinout, neváhejte. Pobyty jsou určeny pro rodiny i jednotlivce, pro mladé i pokročilé — a probíhají pod lékařským dohledem. Program pro děti zajištěn.

Z komentářů hostů: *Dosud jsem bojovala s váhou, nikdy jsem nebyla při jídle sytá. Zde jsem sytá, spokojená, v pohodě!* • *Nic tak příjemného jsem dlouho nezažila. Vůbec jsem si nevzpomněla na televizi, rádio, denní tisk.* • *Změnil jsem názor, že vegetariáni celý život trpí. V tomto směru to bylo pro mne největší překvapení.* • *Až tady jsem si uvědomila, jak mi pravidelné procházky v přírodě chybí.* • *Jídlo nemělo chybu. Neměla jsem žádné abstinenci příznaky na maso apod.* • *Chci všem moc poděkovat, tolik usměvavých tváří a pohody!*



Program NEWSTART —
může se stát novým
začátkem i pro Vás!

Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87, 266 01
Beroun 1
bezplatná informační linka
800 105 555
e-mail: newstart@countrylife.cz
www.magazinzdрави.cz

Navštivte Magazín zdravého životního stylu

www.magazinzdрави.cz

...kde najdete:

NEWSTART®
program zdravého životního stylu

ENCYKLOPEDIE
zdravé výživy, recepty, poradna

PRAMENY ZDRAVÍ
zpravodajství, studie, články

a mnoho dalšího...

...partner Vašeho zdraví

Vítáme Vás v obchodě Maranatha

Zveme Vás tímto do naší prodejny, ve které nabízíme:

- ☞ sortiment se zdravou výživou
- ☞ přírodní kosmetiku
- ☞ keramiku
- ☞ literaturu, květiny, CD, DVD
- ☞ přednášky o mezilidských vztazích, stresu, zdravém životním stylu

Kde nás najdete:

budova Alpha — BB Centrum
Vyskočilova 1461/2a, 140 00 Praha 4
Tel.: 296 303 330



10 minut od metra
Budějovická nebo
autobusem MHD
č. 118, 124, 121 a 205
(stanice Brumlovka)



MARANATHA

www.maranatha.cz To nejlepší z pokladů přírody

ACH, ta mládež...

Občas je možné zaslechnout právě takové postesknutí. Někdy právem. V médiích je popisována kriminalita mladých, experimenty s drogami, sexuální promiskuita. Jsou vyslovovány prognózy, že z dnešní mladé generace vyrostou jen konzumenti, kteří si budou užívat a nebudou vytvářet dlouhodobé vztahy. Jako by právě vyrůstala nejzkaženější generace.

Je tomu tak ve skutečnosti? Dnešní mladí lidé dospívají mnohem dříve než jejich rodiče. Vyrůstají v informační přesycenosti, kterou nezažila žádná jiná generace. Žijí rychlejším životním tempem s jiným životním standardem. Dávají důraz na vzdělání, věnují se kariéře, která však není překážkou pro aktivní odpočinek s přáteli. Odsouvají odpovědnost na pozdější věk, ale nezříkají se jí. S tím souvisí, že rodiny zakládají později než generace jejich rodičů.

Nezbývá než konstatovat, že generace mladých lidí je jiná než generace jejich rodičů. Pro rodiče byla nejdůležitější hodnotou svoboda. Tu dnešní mladí lidé vnímají jako samozřejmost a mají před sebou širokou škálu možností. Je zvláštní, že se důležitou hodnotou stává dost často určitý řád, pravidla, s kterými se mohou identifikovat, případně se vůči nim vymezit.

A tak se dostáváme ke generačním rozdílům, kdy je mladá generace hodnocena staršími jako „jiná“. Ale už prý Jan Lucemburský říkal svému synovi Karlu IV.: „Tak takoví jsme nebývali.“ A tak nezbývá, než se vzájemně tolerovat a získat určitý nadhled k novým trendům, které přináší 21. století, tím, že spolu povedeme diskusi.

Kdy máme začít jako rodiče vést diskusi se svými dětmi? Jak se naučit vzájemné komunikaci? Jak řešit problémy, které se objevují při výchově dětí? Odpovědi na tyto otázky může přinést kniha Umění výchovy dítěte, z které přinášíme ukázkou.

-RED-



Principy rodinných vztahů

Julián Melgosa, Raul Posse

Rodina může přinést svým členům pocit velkého štěstí, ale i bezbřehého zoufalství. Pro mnohé děti i dospělé platí, že nejlepší fyzická, mentální, společenská, morální a emocionální podpora přichází z rodiny. Jiní lidé však nacházejí v horšících se rodinných vztazích pouze utrpení a pocit úzkosti.

Není pochyb o tom, že mladí i starší, šťastní či méně šťastní lidé by rádi vytvářeli zdravé vztahy, které by z jejich rodiny učinily centrum pozitivních vlivů. Můžete udělat něco pro vytvoření takové ideální situace? Můžete — jako dospělí — mít natolik rozhodující vliv v rodině, že se s jeho pomocí budou cítit vaše děti šťastné a spokojené? A je-li to možné, jaké jsou nejlepší cesty k dosažení těchto cílů?

Právě tato kniha si dala za úkol tyto základní otázky zodpovědět. Čtenář v ní najde doporučení, rady, návrhy, strategie i plány, které nejenom že učiní rodinný život přijatelnější, ale pokusí se přeměnit rodinné prostředí na místo, v němž mohou být uspokojeny rozličné lidské potřeby.

Máme za to, že o nasměrování rodinného života, byť jej ovlivňují některé vnější okolnosti, které jsou mimo sféru našeho vlivu, může rozhodovat rodina sama. Začneme tím, že nabídneme čtenáři řadu zásadních principů, které mu pomohou uvědomit si možnosti a omezení rodinného života a výchovy jeho potomků.

- Rodina tvoří systém základního emocionálního zázemí. Jak dítě, tak i dospělý nachází v rodině zázemí, které slouží jako oáza uprostřed každodenních činností. Tento osobní úsudek se projevuje v myšlenkách nebo prohlášeních typu: „Doma mě mají rádi, přijímají mne a nevysmívají se mi. Doma si můžu oddechnout, cítím pochopení a můžu si užívat života.“ Když rodina funguje dobře (a s trochou snahy má k tomu potenciál), rodinný život podporuje mentální zdraví.
- Pozitivní a trvalé rodinné vztahy neexistují samy od sebe. Manželský svazek je nutné stále posilovat a pěstovat. Romantika, partnerská péče, projevy lásky, nečekané dárky apod. by neměly být svatebním dnem zapomenutý. Nadšení z dětí a z jejich výsledků a aktivní snaha jim pomoci při řešení problémů by měly přetrvávat i po uplynutí prvních fází života (nebo po prvním dítěti).
- Účinná komunikace je jedním ze základních pravidel rodinného úspěchu. Rodiny, jejichž členové spolu dokážou komunikovat na všech úrovních, upevňují psychická a emotivní spojení, která je sjednocují. Tento princip se týká manželského páru i dětí. Sdělování pocitů, psychických stavů, očekávání a tužeb není jednoduché, lze je však natrénovat a pozitivní atmosféra rodiny je velkým pomocníkem. Hluboká rodinná komunikace vyžaduje emocionální úsilí, stejně jako řádné naslouchání druhým spolu s vnímavostí při udržování pozitivní atmosféry.
- Úspěšná rodina je vybudována díky značnému úsilí a obětavosti. Manželské páry

v současnosti tráví v zaměstnání stále více a více pracovních hodin, aby zajistily rodině solidnější ekonomickou základnu. V tomto ohledu je však nutno hledat rovnováhu, jež by umožnila rodičům věnovat rodině hodnotný čas. Někteří rodiče se velmi chybně domnívají, že když se věnují svým dětem, v podstatě plynou časem. Nic není vzdálenější pravdě. Každý okamžik, který rodina tráví společně, je krátkodobou i dlouhodobou investicí do budoucnosti.

- Vedení ke kázní a sebeovládání patří k základním pilířům výchovy dětí. Jsou nezbytné pro harmonický vývoj dětské osobnosti. Vždy by měly reflektovat obecnou charakteristiku daného věku a konkrétního dítěte. Obecně lze říci, že averzivní metody (potrestání, ostré výtky...) by měly být co nejvíce nahrazovány pozitivními posilujícími metodami (odměnami, oceněními, chválou...), dokud se sebekázeň nestane normou.
- Rodina je klíčovým faktorem zdravého vývoje sebeúcty. Základy zdravé sebeúcty jsou položeny již v předškolních letech v rodině. Rodiče mají v rukou dvousečnou zbraň: mohou poskytnout svému potomkovi pocit osobního bezpečí a vyvážený pohled na sebe sama, nebo z něj učinit nejistého a ustrašeného člověka, který uvěří, že úspěch je určen těm druhým. Tento základní princip předpokládá rozpoznání osobního nadání i schopností dítěte, podporu a pomoc při plnění jeho úkolů a časté pozitivní oceňování.

Důraz na pozitivní hodnoty se stává zdrojem štěstí a mentálního zdraví. Chápání rodiny jako základní buňky celé společnosti stojí za veškeré vynaložené úsilí. Když pečujeme o zachování rodiny, poskytujeme psychickou oporu jejím členům a přispíváme k větší vyváženosti, spravedlnosti a lidskosti naší společnosti.

Část 1. kapitoly z knihy Umění výchovy dítěte (více informací v katalogu knih).



ADRA na Sumatře

Nedávno přicestoval do České republiky na pracovní jednání koordinátor projektů humanitární organizace ADRA na Sumatře v Indonésii, která byla postižena ničivou vlnou tsunami, Peter Kern. Zeptali jsme se na konkrétní podrobnosti projektu obnovy škol, ale také na jeho pocity při práci v krizové oblasti.

-RED-

Jak jste se dostal k práci u humanitární organizace ADRA?

Poslední dva roky jsem pracoval ve škole v Austrálii, kde jsem se věnoval psychologickému poradenství. Po ničivé vlně tsunami jsem byl osloven organizací ADRA v České republice, abych se věnoval práci koordinátora na Sumatře.

Jak konkrétně vypadá Vaše práce v Indonésii?

Náplň mé práce se částečně přizpůsobuje konkrétním podmínkám a situacím přímo na místě. Ale především jsem koordinátorem projektu rekonstrukce škol — je jich 27. Některé

byly úplně zničené, některé se budou jen rekonstruovat, opravovat.

Proč se humanitární organizace ADRA zaměřila v postižených oblastech právě na školy?

Opravou škol se zaměřujeme na budoucnost oblasti. Vždy se vyplatí investovat do vzdělání. Rychlou obnovou škol také chceme naplnit psychologické potřeby dětí, protože se budou moci rychle vrátit do svého prostředí a pokračovat alespoň v jedné oblasti, ve vzdělávání, jako před neštěstím, které je potkalo. Věříme, že jim to pomůže lépe se vypořádat s tím, co zažily.

Co Vás vedlo k tomu, že jste opustil „zajištěný život“ a vypravil se do rizikové oblasti pomáhat postiženým lidem?

Dívám se na to trochu jinak. Tím, že jsem pracoval v oblasti psychologie, jsem si uvědomil, jak jsem rád, když práce, kterou vykonávám, má smysl nejen pro mě a „můj účet“, ale



také pro lidi, se kterými pracuji. Proto mě psychologické poradenství velmi naplňovalo. Práce pro humanitární organizaci ADRA pro mě znamená možnost pomoci mnohem většímu počtu potřebných lidí. Je pro mě důležité, abych viděl smysl své práce.

Co Vám připadá na Vaší práci nejtěžší?

Velmi mě zasahuje utrpení lidí, a to jak fyzické, tak psychické. Člověk stále potkává neúplné rodiny — konkrétně padesátiletého muže, který ztratil pět dětí a manželku a stál na břehu, kde kdysi býval jeho dům, který si sám vystavěl. Člověka napadá mnoho otázek. Někdy se ptají lidé a ptají se: Proč? Proč my? Proč to Bůh dopustil? To jsou nejtěžší momenty, které prožívám. Poprvé v životě jsem zažil pocit, kdy mi bylo líto lidí, kteří přežili katastrofu.

Jak snášíte toto vypětí? Neprojevuje se u humanitárních pracovníků deprese z práce?

O depresi se nedá mluvit. Člověk je tak zaneprázdněn, že nemá příliš času na rozebírání svých pocitů a myšlenek. A co je zarážející, přestože lidé na Sumatře zažili strašnou katastrofu, jsou pozitivní, přátelští. Občas to vypadá, jako bychom si vyměnili role — někdy jsou ti, kteří pomáhají, více vystresovaní a depri-

Adra na Sumatře

Zhruba 52 milionů korun z veřejné sbírky pro jihovýchodní Asii postiženou ničivou vlnou tsunami již bylo nebo bude použito na obnovu 27 škol ve městě Meulaboh, které bylo jednou z nejvíce postižených oblastí. V této chvíli probíhají přípravné práce a rekonstrukce škol, tzn. vyklízení bahna, zajištění sanitárních systémů, znalecké posudky, pořizování dokumentace, příprava stavebních plánů, spolupráce s úřady, monitorování potřeb obyvatelstva a příprava dalších projektů.

vaní než ti, kteří katastrofu prožili. Velmi silně vnímám vděčnost těch lidí za pomoc, vděčnost dětí za každý úsměv, za každých pár vteřin, které jim člověk věnuje. To pomáhá zapomenout na fyzickou i emotivní únavu, která se občas dostavuje.

Přinesla Vám práce pro lidi v postižených oblastech něco do života?

Změnily se mi v životě priority. Když jsem nyní potkal v Čechách a na Slovensku ty, které mám rád a na kterých mi záleží, chci jim říci, co k nim cítím. Často na Sumatře slyším: „Kdybych věděl, že ztratím své blízké, dal bych jim více znát, jak je mám rád, jak si jich vážím... Doufám, že má dcera věděla, jak jsem na ni byl pyšný... Že moji rodiče věděli, jak jsem respektoval jejich názory... Doufám, že má manželka věděla, že i když jsme měli občas neshody, že pro mě byla ta jediná...“ To jsou věty, které mě nutí k hodnocení mých priorit v životě. Uvědomil jsem si, že i prosté a jednoduché věci mohou být v životě důležité.

Budete se brzo vracet zpět na Sumatru. Na co se těšíte? Z čeho máte obavy?

Těším se na lidi, se kterými pracuji. Jsme velmi dobrý kolektiv. Navíc se velmi dobře spo-



Peter Kerník 2005



lupracuje s ostatními pomáhajícími skupinami z dalších humanitárních organizací, protože nás spojuje jeden cíl — ulehčit život postiženým lidem.

Mám takovou obavu, že mi to místo přiroste natolik k srdci, že ho už nebudu brát jako součást práce, ale jako domov. A až ho budu opouštět, budu se cítit jako bez domova.

Chcete ještě něco vzkázat čtenářům našeho časopisu?

Chtěl bych poděkovat všem, kteří dali své peníze na pomoc lidem v nouzi. Pracuji na konci řetězce pomoci, na jehož začátku jsou dary občanů České republiky. Mám možnost se každodenně setkávat s lidmi, pro které je tato pomoc jediným prostředkem k přežití. Uvědomuji si, že bez štědrosti občanů naší země bych nemohl být součástí tohoto projektu a pomáhat těžce zkoušeným obyvatelům přímo v Meulaboh. S pomocí nejsme zdaleka u konce, spíše na jejím organizovaném začátku.

ADRA

(Adventist Development and Relief Agency) je mezinárodní organizace, kterou před více než 40 lety založila v USA Církev adventistů sedmého dne. V současné době má pobočky ve 140 zemích světa.

Poslání organizace ADRA

-  pomáhá všem potřebným bez rozdílu rasy, vyznání nebo politické příslušnosti
-  neusiluje pouze o jednorázovou pomoc, ale též o co nejrychlejší obnovu životních podmínek
-  zvyšuje úroveň života v zemích, které to potřebují
-  poskytuje rychlou pomoc při řešení krizových situací (živelné katastrofy, občanské války) a zmírňuje jejich následky
-  podporuje osvětovou činnost



Ve zdravém těle ZDRAVÝ DUCH

Kolem roku 1840 umírala každá šestá rodička ve vídeňské nemocnici na tzv. horečku omladnic. Nemoc přenášeli lékaři gynekologického oddělení, kteří si před vyšetřováním rodiček neumývali ruce po pitvě žen, které zemřely. Novému primáři, Ignáci Semmelweisovi, který nařídil pečlivé mytí rukou, desinfekci a další hygienická opatření, se podařilo úmrtnost žen podstatně snížit. Jeho kolegové však jeho přísná opatření odmítali a poté, co se jim podařilo jej odvolat, úmrtnost žen dosáhla opět katastrofického rozsahu. Odmítání důkazů, že nemoc se přenáší prostřednictvím neznámých mikroorganismů, stála životy tisíců nevinných žen. Teprve během následujících desetiletí věda prokázala, že většinu tehdy známých nemocí vyvolávají bakterie a viry. Na konci 19. století se věřilo, že drtivou většinu nemocí vyvolávají mikroorganismy. Optimisté byli přesvědčeni, že věda dokáže vytvořit očkovací látky proti všem infekcím, a tím lidstvu v budoucnosti zajistí zdraví.

Tápání v minulosti

Během 20. století se mýtus začal rozplývat. Rozmach rychle se rozvíjející psychologie a psychiatrie na základě bádání S. Freuda přinesl překvapení. Vědci začali zjišťovat, že většinu nemocí patrně nevyvolávají infekce a bakterie, nýbrž problémy nějakým způsobem spojené s psychikou lidí. Začalo se hovořit o tzv. psychosomatických souvislostech a problémech. Psychická zranění, zejména z dětství, negativní sebezpojetí nebo extrémní stresy a šoky vyvolávají symptomy somatických problémů jako je nespavost, nechutenství, zažívací poruchy či alergie. Výzkumy sociální psychologie v oblasti mezilidských vztahů přidaly další kamínky do mozaiky lidského zdraví a nemocí. Narušené mezilidské vztahy, konflikty a různé formy zneužívání vyvolávají jak onemocnění somatická, tak i psychická. Poslední oblast lidského života, která zůstávala dlouho mimo oblast zájmu badatelů, je duchovní rozměr. Ateismus 20. století vycházel z předpokladu, že vzdělanému člověku prospěje, když se oprostí od náboženských mýtů. Žel, že k tomuto pojetí přispěly i ateistické názory Sigmunda Freuda! Navzdory „vědecké“ argumentaci, sekularizaci západních zemí nebo náboženskému útlaku v komunistických zemích 20. století nedokázalo naplnit duchov-

ní potřeby lidí. Ve 2. polovině 20. století řada vědců, v čele s V. Frankem, začala poukazovat na skutečnost, že pokud není naplněna potřeba člověka po „smyslu života“, trpí „noogenní neurózou“ — hluboce zakořeněnou úzkostí z toho, že člověk nezná hlubší smysl svého života ukotvený v transcendentnu.

Čtyři dimenze lidského života

Každý člověk prožívá svůj život ve čtyřech dimenzích. Tělesná (somatická) oblast zahrnuje naše fyzické tělo postavené do hmotného životního prostředí. Teprve vědecké výzkumy posledních několika desetiletí prokázaly důležitost zdravotních principů péče o naše tělo: význam stravy, pohybu, pitného režimu, škodlivosti alkoholu, kouření, drog apod. Duševní (emočně-kognitivní) oblast zahrnuje lidské myšlení, prožívání ve vědomí a lidské emoce. Psychologie 20. století objevila a definovala principy duševního zdraví a jeho udržování. Zdá se, že psychické prožívání má na tělesné zdraví člověka daleko větší vliv, než se původně myslelo. Třetí důležitou oblastí lidského života je sociální (sociálně-vztahová) dimenze, mezilidské vztahy a hodnoty, které jejich prostřednictvím člověk získává. Vztahy hrají klíčovou úlohu v osobnostním vývoji a duševním životě člověka.



Deprivace sociální podpory, nedostatek lásky, ocenění nebo zdravé komunikace jsou hlavními příčinami duševních poruch, kriminality, rozvodovosti, zneužívání a agresivity, hédonismu a konzumního způsobu života. Poslední, nikoliv však méně důležitou dimenzí lidského života, je duchovní (spirituální) rozměr. Je to oblast nejvíce přehlížená, či dokonce popíraná. Už ve 4. století napsal Augustin, filozof a bystrý pozorovatel života, důležitý výrok o duchovním zdraví člověka: „Stvořil jsi nás pro sebe a neklidné je srdce naše, dokud nespočine v Tobě, Bože.“ Jeho život v mládí — neklidný, plný úzkostného hledání a omylů až do okamžiku, kdy našel vnitřní klid ve víře v Boha — je určitým typem života dnešních lidí. Je možné být fyzicky zdravý, a přitom duševně nebo duchovně chátarat a trpět. Stejně to platí i opačně. Skutečné zdraví znamená zdravý vývoj, růst a optimální fungování všech oblastí lidského života.

Vzájemná propojenost

Všechny čtyři zmíněné dimenze lidského života jsou stejně důležité a vzájemně propojené. Deprivace, nevyvinutí nebo zranění v kterékoliv z těchto čtyř oblastí způsobují bolest

a vážné dopady na všechny další oblasti života. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav naprosté tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze absenci nemoci a slabosti“. Podobně i duševní zdraví je „vyvážený vztah mezi všemi aspekty života — sociálními, fyzickými, duchovními a emocionálními. Ty ovlivňují to, jak se chováme a rozhodujeme, co cítíme ve vztahu k sobě, co cítíme vůči jiným a jak zvládáme nároky života. Duševní zdraví je více než absence duševních poruch.“ Zdraví v sociální oblasti zahrnuje kvalitu vztahů k druhým lidem a vztahu k sobě. Duchovní zdraví zahrnuje vztah člověka k nadpřirozenu — k Bohu — který není ani vlažný, ani fanatický, nýbrž zdravě vyvážený a založený na osobních prožitcích s Bohem. Celostní (holistické) zdraví zahrnuje všechny čtyři oblasti lidského života. To znamená, že i životospřáva jako péče o lidské zdraví zahrnuje všechny čtyři oblasti.

Stav ducha a lidské zdraví

Existuje nějaká souvislost mezi psychosomatickým stavem a duchovním zdravím člověka, podobně jako existuje souvislost mezi duševním a tělesným zdravím? Pokud ano, je



nutné ptát se, jestli naše životospráva ovlivňuje i oblast náboženské víry a vztah k Bohu. Tyto otázky jsou důležité zvláště v dnešní době, kdy mnoho lidí má specifický životní styl, který vychází z filozofie sekularismu, ateismu a konzumu. Naše tělesné, duševní a sociální zdraví ovlivňuje duchovní zdraví. Domnívám se, že velký rozmach ateismu a sekularismu není vyvolán ani tolik vlivem filozofie a vědeckého poznání jako špatným životním stylem moderního (postmoderního) člověka. Hovoříme o „duchovní životosprávě“, která zahrnuje všechno, čím lidé sytí svého ducha a čím se duch člověka realizuje. Pokud má člověk naprostý nedostatek pohybu, zdravé výživy a na druhé straně přemíru škodlivých vlivů, jako je stres, výsledkem bývá psychosomatické onemocnění. Moderní medicína bije na poplach a snaží se lidi přesvědčit, aby v zájmu svého zdraví změnili styl života. Dnes víme, že rozhodujícími faktory zdraví jsou poznání a prevence. Stejně principy platí i v oblasti duchovního zdraví. Mnoho lidí, kteří se hlásí ke konzumně-materialistickému způsobu života, je vážně duchovně nemocných.

Stejně jako se duševní onemocnění často projevuje somatickými poruchami, i duchovní onemocnění nachází svůj „ventil“ v duševních poruchách. Odborníci sledují v tzv. průmyslově rozvinutých zemích prudký nárůst nejrůznějších somatických a psychických nemocí, které souhrnně nazývají „civilizační choroby“. Mnoho lékařů a psychologů hledá příčiny těchto nemocí ve „škodlivém životním stylu“, do kterého však nezahrnují duchovní rozměr. Křesťanští odborníci jsou přesvědčeni, že mezi faktory vyvolávajícími nemoci lidí patří nenabytí nebo ztráta víry v Boha, světového názoru, nejistota o původu a účelu života, pocit osamělosti ve vesmíru, strach ze smrti a neschopnost zbavit se pocitu viny. K tomu přispívá rozmach násilí, nemravnosti, hédonismu a nesmyslná honba za majetkem a prožitky. Život člověka se v určitém smyslu podobá životu rostlin. V nadměrně zapleveleném poli a bez potřebných podmínek k růstu nemohou užitkové rostliny zdravě vyrůstat. Život plný honby za požitky, nemravnosti, sobectví a zábavy nutně ničí duchovní zdraví, které člověk potřebuje, aby svůj





život prožíval šťastně a smysluplně. Je škoda, že o duchovní zdraví, které je zranitelné stejně jako tělesné zdraví, většina lidí takřka nepečuje. Moderní vzdělání lidé jsou intelektuálními obry a zároveň duchovními trpaslíky. Jejich duch je podvyživený. Z holistického pojetí zdraví může pak být i vzdělaný a fyzicky zdatný člověk člověkem nemocným.

Duchovní zdraví

Stejně jako tělesné zdraví podryvá nedostatečná nebo škodlivá strava, řada infekčních a organických nemocí, existuje řada „nemocí“, které ničí duchovní zdraví. Není to pouze „podvýživa“ zaviněná materialistickou a ateistickou výchovou, ale zvlášť honba za úspěchem a hmotnými hodnotami, zploštění života jen na zábavu či kulturu, nemravnost šířená masmédií, hektické životní tempo, které vede k nedostatku času a sil ke ztišení a budování vztahu s Bohem. Životospráva v širokém slova smyslu zahrnuje všechno, co lidé jedí, dělají, co cítí, jak jednají, jaké mají vztahy, životní hodnoty a zaměření, čím se zabývají ve své mysli. To vše podstatně ovlivňuje jejich duchovní život.

Ekologové varují a vyzývají lidstvo: radikálně změňme konzumně orientovaný život, který nesmyslně drancuje přírodní zdroje, než v přírodě proběhnou nevratné změny a bude pozdě!

Lékaři se s podobnou výzvou obracejí k jednotlivým lidem: změňte životní styl a zaměření života, vyměňte to, co škodí, za to, co zdraví prospívá: nekuřte, neholdujte alkoholu, nejezte nezdravé potraviny, nehoňte se za hmotným blahobytem; jezte zdravé věci, snižte tempo života, zaměřte svůj život na vztahy a naučte se měnit své postoje k různým situacím. Chci k výzvě lékařů, dietologů a psychologů připojit výzvu ke změně péče o duchovní zdraví: přehodnoťme svůj vztah k Bohu, a on nám odpustí viny a dá pokoj do duše.

Bible vypráví příběh, kdy Ježíš odpustil hříchy ochrnutému člověku a pak mu zázračně vrátil i tělesné zdraví. Jakoby lidem chtěl zdůraznit, že duchovní a tělesné zdraví spolu souvisí. Někteří křesťansky orientovaní psychologové k tradičním psychoterapeutickým metodám přidávají i další, které se orientují na duchovní rozměr, jako např. „hagioterapie“, „modlitební terapie“ apod. K získání duchovního zdraví však nepřispívá jen to, co lidé dělají s pomocí „náboženských nástrojů“ (víra, Bible), ale to, co v rámci duchovní oblasti člověka koná Bůh. To vyjádřil starozákonní prorok Izajáš, který Božím jménem odpovídá lidem na otázku, co se v jejich životě stane, když mu uvěří a budou se řídit jeho principy: „Tehdy vyrazí jak jitřenka tvé světlo, zhojí se tvé rány a obnoví tvé zdraví.“

MGR. JOSEF HRDINKA, PHD., DUCHOVNÍ



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...

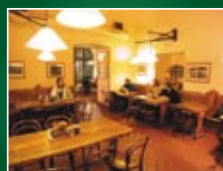
Ochutnejte bio, ochutnejte Country Life!



Správní budova Nenačovice



Prodejna zdravé výživy



Vegetariánská restaurace



Osvětová činnost

Propagujeme biopotraviny od r. 1991!

➔ 15 let zkušeností na českém trhu

Country Life znamená:

velkoobchod zdravé výživy a biopotravin / ekologická farma / vegetariánské restaurace / prodejny zdravé výživy / přírodní kosmetika / časopis Prameny zdraví / rekondační pobyty NEWSTART® / škola – Institut životního stylu / Kluby zdraví / www.zdravepotraviny.cz – magazín zdravého životního stylu (recepty, encyklopedie, články...) / podpora humanitární organizace ADRA

Country Life, s. r. o. • Nenačovice 87 • 266 01 Beroun 1 • www.countrylife.cz

Prodejny Country Life v Praze:

Melantrichova 15, Praha 1 • Jungmannova 1, Praha 1 • Bělohorská 80, Praha 6 (od září 2005)

Navštivte magazín zdravého životního stylu na www.countrylife.cz

