

**2011/4**  
**DUBEN**



# **Poutník**

časopis Obce unitářů v Brně

# POUTNÍK

Obsah čísla 4/2011 (verze pro webový archiv)

Mgr. Jarmila Plotěná: Vztlínání.	3
Blahopřání	4
Otevřený dopis: Informační vzkazy - Duben	5
Ing. Dr. Otakara Mikeš, Dr.Sc. Voda v životě a náboženství	11
Eva Dobšíková: Malířské štěstí a moravské fresky	14
Miloš Kopřiva: Zdravá výživa	17



## **VZLÍNÁNÍ**

*Vinná réva staví chrámy,  
splétá poselství ze zeleného žití,  
vzlíná prst věků zašlé slávy.*

*Vinná réva staví katedrály,  
tká vlásečnicové klenby portálů  
z čiré sluneční šťávy.*

*Vinná réva staví chrámy,  
ze tlení času do mléčna étheru  
pozdvihnou viniče hlavy.*

*Kořeny mají ještě dávné šrámy,  
však na vrcholu černých pradědů  
vzrůstají mladí bez únavy*

*Jarmila Plotěná*



\*\*\*\*\*

# ***BLAHOPŘÁNÍ***

všem členům i přátelům Brněnské obce unitářů, kteří se  
narodili v dubnu



- 7.4. Pavel Padalík
- 14.4. Miloš Kopřiva
- 16.4. Miloš Kamenický
- 17.4. Hilda Adamová-Kopecká

\*\*\*\*\*

# INFORMAČNÍ VZKAZY JEDNOTLIVCŮM NA KAŽDÝ DEN V ROCE

Tento program je určen pro lidi na jednotlivé dny celého roku, i když každá z těchto myšlenek může pomáhat kdykoliv to budeme během roku potřebovat.

## DUBEN

### 1. dubna

Jaro přináší vyrovnanou činnost obou mozkových hemisfér a tím i možnost dalšího růstu, za což je třeba poděkovat. S tím přicházejí ale i změny, které je potřeba přijmout.

### 2. dubna

Vše přichází v pravý čas, pokud jsme ve vnitřním míru a pod zákony, přijímáme danou skutečnost a nevadí nám to. Jsme-li ale v bolesti, je čas nekonečný. Pokud se snažíme, jak nejlépe umíme, žít v lásce a porozumění, předcházíme bolesti.

### 3. dubna

Je velmi důležité, jak začínáme den. Jestli začínáme ve stavu vnitřní harmonie, kdy si uvědomujeme své úkoly v napojení na zákony, je vše v pořádku. Začínáme-li s rozladěností, můžeme za to obviňovat jen sami sebe.

### 4. dubna

Ptáme se sami sebe: Jsem ochoten(a) vzdát se všeho osobního a napojení na zákony je pro mne tím jediným? Jsem ochoten(a) poslouchat hlas svého svědomí i když mé jednání se bude zdát mnoha lidem nepochopitelné? Cesta pod zákony není klikatá, jde přímo. Chci touto cestou opravdu jít?

### 5. dubna

Nebudeme-li utíkat od životních zkoušek, ale dobrovolně do nich vstoupíme, abychom je překonali za pomoci hlasu svého svědomí, pak - po překonání zkoušky je třeba poděkovat, protože v důsledku toho se stáváme šťastnější a svobodnější.

## 6. dubna

Je zbytečné si připouštět nepříjemné maličkosti dne. Pokud splníme svůj úkol, o kterém víme, že je hodnotný a správný, nepříjemné maličkosti jdou mimo náš mozek. Pokud si je ale připouštíme a ony v nás vytvářejí vnitřní napětí, je třeba hledat chybu v sobě.

## 7. dubna

Není možné pracovat pouze levou mozkovou hemisférou a snažit se pochopit vše jen rozumem. Je nutné aktivizovat i pravou mozkovou hemisféru a tím i tvůrčí myšlení, jinak nepochopíme život.

## 8. dubna

Není správné se spoléhat na někoho jiného, protože nás může zklamat. Pochopení situace máme v sobě. Tam máme nejlepší vedení, abychom věděli, kam jít. Pak můžeme jít tiše, pokorně, ale s ohromnou vnitřní silou.

## 9. dubna

Stavět stavby bez pevných základů není možné. Stejně tak zdravou cestu životem nemůžeme nastoupit bez lásky. Láska k vlastnímu organismu, k vlastním buňkám i k druhým lidem začíná v maličkostech a ve víře. Je potřeba věřit v každého a sám jít dobrým příkladem. Není správné obhajovat vždy své jednání a obviňovat druhé. Naší povinností je hledat chyby v sobě a uvolňovat je ze svého mozku. To je příklad pro druhé. Pak můžeme jít v životě cestou lásky, logiky a zůstat ve vnitřní harmonii.

## 10. dubna

Život je takový, jaký si ho vytvoříme a co si zasloužíme. Není správné marnit čas i energii nelogickou, zbytečnou prací. Když se od ní uvolníme, pochopíme svůj pravý hodnotný úkol. Je třeba přijmout tento svůj úkol i změny s tím související.

#### 11. dubna

Je třeba si dát pozor, aby nezdravé návyky doby, ve které žijeme, se nás nezmocnily a my se nestali jejich otrokem. Když staré pravdy jsou zprofanované, zanesené špínou, je třeba je očistit. Pokud se na nezdravé návyky své doby napojíme, znamená to, že dochází k resonanci s programy v našem mozku, že jde o naše vlastní chyby, které doba aktivizuje.

#### 12. dubna

Za vše, co máme, co dostáváme a co i v budoucnosti dostaneme, je třeba poděkovat. I za zkoušky, kterými musíme v životě procházet, protože jsou k našemu dobru.

#### 13. dubna

Skutečné hodnoty je třeba neustále dávat a přijímat. Pokud v tom stagnujeme, nemůžeme jít ve svém vývoji dále. Abychom užívali všeho moudře, je nezbytná kontrola svým svědomím.

#### 14. dubna

Každou situaci je třeba dostat do rovnováhy, to znamená i činnost svého mozku. Mozek pracuje formou rozumových analýz na základě aktivace beta frekvencí, nejkratších vlnových délek, ale i vnímáním hlasu svého svědomí na základě alfa a theta frekvencí, dlouhých vlnových délek. Má-li mozek pracovat dobře, vše musí být v rovnováze. Pak můžeme být v rovnováze sami v sobě i ve vztahu ke svému okolí.

#### 15. dubna

Jak snadné je v nepříjemných situacích vybuchnout a svádět vinu na někoho jiného. Místo, abychom nadávali, že nikdo nic neudělá, měli bychom pro zlepšení situace udělat něco my sami. Vždy je možné nějakým způsobem pomoci. Tím se budeme učit být snášenlivější a budeme více schopni vidět věci z různých zorných úhlů a lépe jim rozumět. Místo povýšené kritiky budeme pomáhat a na základě toho budeme šťastnější.

#### 16. dubna

Pokud děláme rádi věci, kterými prospíváme sobě i ostatním, dělejme je vždy v pravý čas, bez násilí a vnitřního napětí.

#### 17. dubna

Vnitřní harmonie může být v každém z nás a je pak i v jádru každé naší buňky. Je to tehdy, když poctivě plníme svůj úkol a cítíme se součástí systému. Pokud jsme sami stranou, nic pořádného nikdy nedokážeme.

#### 18. dubna

Nemá smysl ztrácet čas sledováním chaosu a nepořádku ve světě. Je třeba se místo toho zaměřit na čištění a pořádek v sobě samém i ve vlastním domě. Tím se staneme užitečným členem lidské společnosti ve světě.

#### 19. dubna

Když nás život žádá, abychom napravili své chyby, je třeba bez odporu s tím začít, protože každá taková změna je k našemu dobru. Nejdůležitějším začátkem je dobrovolně uvolňovat myšlenky svých nezdravých požitků a nahrazovat je novými myšlenkami, zdravými a hodnotnými. Je to někdy těžké, ale bez toho se nenapravíme.

#### 20. dubna

Je velmi důležité, než se do něčeho pustíme, abychom to předem promysleli a pak se zeptali svého svědomí, jestli cesta, kterou chceme jít, je správná. Čím náročnější úkol je, tím potřebnější je kontrola tímto způsobem, aby naše cesta byla pozhnaná.

#### 21. dubna

Na světě je místo pro každého člověka, ale každý ho musí hledat, pak najít, aby nakonec mohl splnit svůj životní úkol. Úkoly jsou různé, protože jsme součástí systému, kde typy úkolů jsou velmi rozličné. Je proto nezbytné učit se chápat i jiné úkoly a napojovat se na ně do systému.



## 22. dubna

Nemá smysl si stěžovat, že čas moc letí a my jsme vykonali málo práce. Čas nemusí být naším pánem, důležité je, jak hodnotně ho naplňujeme.

## 23. dubna

Aby bylo možné se otevřít zákonům, je nezbytné – ale i náročné – udělat k tomu první krok. Každý další krok je již snadnější.

## 24. dubna

Pokud máme někdy pocit, že někoho nemůžeme mít rádi, je to proto, že náš někdy velmi starý mozkový program, uložený v gliích, s ním začne rezonovat. Je třeba tento program uvolnit ze svého mozku, věřit v ty, které nemáme rádi a především jít jim dobrým příkladem.

## 25. dubna

Pokud v životě děláme chybu za chybou, až nakonec bolest nás upozorní, že nejedeme správnou cestou, je třeba velmi silná motivace, abychom se vzdali své pohodlnosti a začali hledat chyby u sebe a napravovat je, abychom se začali učit žít odpovědně podle zákonů.

## 26. dubna

Pokud se ráno probudíme s pocitem tíže a deprese, je třeba ihned ve stavu uvolnění se napojit na hlas svého svědomí a ptát se na příčinu. Pak je třeba tuto negaci odstraňovat. Pokud opravdu v hloubi své duše toužíme ji odstranit, podaří se nám to.

## 27. dubna

Je třeba věřit, že vše vede k dobrému, i těžké a bolestné čištění. Tím získáme vnitřní sílu a dostaví se i vnitřní harmonie, kterou můžeme šířit ve svém okolí.

## 28. dubna

Není snadné neodplatit zlo zlem, když nás někdo udeří slovem nebo skutkem. Je třeba si však uvědomit, že je to zpětná vazba na naši vlastní třeba i velmi hlubokou minulost. Když se pokusíme ji

unést a nakonec poděkujeme životu, že nám tím dal možnost zbavit se starého, chorobného programu, velmi si tím pomůžeme. Je třeba najít dobrou vůli nenapojit se na zlo, nevracet zlo zlem. Tím se od něj uvolňujeme pro další život. To souvisí s tím, abychom sobě i tomu druhému popřáli uzdravení. Ostatní vše necháme na zákonech. Ty spravedlivě a v pravou chvíli vše vyřeší.

29. dubna

Je třeba si uvědomit, že máme mít stále otevřeny dveře logice a harmonii ve svém mozku a nedovolit, aby se tyto dveře zavřely. Pokud tyto dveře uzavřeme, vyschneme a staneme se zbytečným člověkem.

30. dubna

Jak zasejeme, tak i sklídíme. Radost z rozdávání dobrých myšlenek i skutků, pokud je v sobě nastřádáme, je veliká a spojuje lidi v harmonii. Pokud se pokoušíme o porozumění s druhými lidmi, stokrát se nám to vrátí a budeme šťastni.



## **VODA V ŽIVOTĚ A V NÁBOŽENSTVÍ**

Naším cílem je popsat vznik a rozšíření vody v kosmu, její neobyčejně zajímavé chemické a fyzikální vlastnosti, které mají nesmírný význam pro existenci života a zmínit se také o náboženském a duchovním kultu vody. Voda je totiž jednou z nejdůležitějších sloučenin ve vesmíru, jejíž význam bývá někdy nedoceněn, a proto chceme v rámci postupné prezentace fragmentů kosmického náboženství přinést o ní důležité informace.

### **VZNIK VODY VE VESMÍRU A JEJÍ ROZŠÍŘENÍ V NĚM**

Ve světě tzv. „hvězd první generace“, které vznikly po velkém třesku nejdříve, nemohla být žádná voda, neboť tyto hvězdy první generace sestávaly především z vodíku a menšího množství helia, neexistoval v nich kyslík, který by s vodíkem mohl vodu vytvořit. Teprve, když větší hvězdy první generace na konci svého hvězdného vývoje explodovaly jako novy nebo supernovy, vytvořily se jaderně-kondenzačními reakcemi i vyšší prvky, a mezi nimi i kyslík. Po ochlazení produktů takových explozí, tj. kosmických mráčků, na teplotu pod 2.000 stupňů Celsia, se mohly vytvořit i molekuly vody. Ty vznikaly ve velkých množstvích a dalším ochlazením se spojovaly s ostatními sloučeninami, vzniklými z jiných vyšších prvků, jednak s nimi reagovaly chemicky, a jednak s nimi vytvářely slepence různých sloučenin a úlomků, stmelěných zmrzlou vodou – ledem. Z takovýchto slepenců různých kamenů, ledu a jiných sloučenin jsou vytvářena i jádra komet, které občas prolétnou středními částmi naší sluneční soustavy a svými zářícími emisemi nám předvádějí těkavé složky původních forem hmoty, ze které se postupně vytvářela i naše sluneční soustava pochody, které jsme si podrobně popsali v předchozím článku. Na obvodu naší sluneční soustavy – v obrovských vzdálenostech od Slunce – dodnes pomalu krouží velké množství těchto slepených balvanů. Z nich se před necelými 5 miliardami let srážkami – formou tzv.

planetesimál – vytvořily i naše současné planety včetně Země. A proto naše pozemské vodstvo svým původem pochází z molekul vody, které vznikly dávno před tím, než byla zformována naše sluneční soustava včetně zeměkoule. Ta měla štěstí v tom, že si dokázala vodu udržet. Voda byla dříve i na Marsu, z něhož však postupem doby většina vody již unikla do vesmíru, neboť Mars má nižší gravitační sílu, než naše Země. Na Marsu dnes zůstaly jen relativně malé zbytky vody. Z Venuše, která má – mj. díky blízkosti Slunce – vysokou povrchovou teplotu, voda unikla již dříve, patrně při její tvorbě.

Voda však existuje dosud i na jiných planetách naší sluneční soustavy, nebo na jejích měsících. Tak např. (Vesmír 75/1996/č.10,s.590) z nálezů automatické stanice Galileo, která zkoumá svět planety Jupitera, vyplývá, že na jeho měsíci Europa existoval a snad ještě existuje led, nebo i voda v tekutém stavu. Dále (Vesmír 76/1997/č.2,s.110) sonda Clementine, která monitoruje náš Měsíc, zaznamenala blízko jeho jižního pólu nečekaný radarový odraz, který je možné objasnit jen tak, že se tu v jednom kráteru (kam nemohou vniknout sluneční paprsky) nachází jezírko zmrzlé vody. Podle astronomů se dna některých kráterů na Měsíci mohou ochladit až na -220 stupňů Celsia, takže by se v nich mohla udržovat vrstva ledu až 50 cm mocná. Podle zprávy v 8. čísle brněnského Unitářského Zpravodaje toto jezírko je na odvrácené straně Měsíce v kráteru hlubokém 13 km. To je významné pro plánované trvale obývané měsíční stanice, které budou i zde potřebovat své „studny“.

Sondy Pioneer, Voyager a Galileo (Vesmír 76/1997/č.2,s.114) studovaly největší Jupiterův měsíc Gynamedes a zjistily, že 60% hmoty tohoto měsíce tvoří horniny a 40% led. Měsíc má kovové jádro, obklopené silikátovým pláštěm, který je pokryt ledovou slupkou o tloušťce asi 800 km. Pozorováním komety Hale-Bopp (Vesmír 76/1977/č.5,s.290), která budila i pozornost laiků, bylo zjištěno, že má neobvykle veliké jádro o průměru plných 40 km (že je tedy 7x větší než známá Halleyova kometa) a že z ní uniklo desetkrát více molekul vody, než z Halleyovy komety při jejím největším přiblížení ke Slunci.

Všechny tyto výzkumy svědčí o tom, že voda v naší sluneční soustavě není nijak vzácná, a to si musíme uvědomit, že její hledání v kosmu je teprve v samých začátcích a že pravděpodobně budou brzy objeveny zdroje a další naleziště, což je důležité zejména na Marsu, vzhledem k jeho plánovaným návštěvám.

Kolik vody je však na naší Zemi a jak je zde hydrosféra rozložena? Kdyby se všechna pozemská voda rovnoměrně rozložila na povrch planety, vytvořila by světový oceán, který by byl hluboký 2 ½ km, Jiný přírůstek: všechna souš povrchu Země by se vešla do Tichého oceánu a ještě by tam zbylo místo. Naše zeměkoule obsahuje 1 ½ miliardy krychlových km vody, z toho je 94% vody mořské. Světová moře zaujímají celkem 71% zemského povrchu. Ze sladké vody je 87% vázáno v ledovcích a asi desetina se nachází v podzemí, zbytek je v potocích, řekách, rybnících, jezerech a atmosféře. Lidem je dostupné pouze jedno procento čisté sladké vody. Voda na povrchu Země i v jejích hlubinách je v neustálém pohybu. Její cirkulaci vyvolávají sluneční paprsky. Voda je nejen nepostradatelná pro život – jak si to vysvětlíme v pozdější kapitole – ale uplatňuje se i v energetice a ve všech odvětvích průmyslu a také v zemědělství, kde podmiňuje úrodu. Činností člověka se však voda i znečišťuje, a proto stále více nabývá na významu čištění odpadních vod. Souhrnně se problematikou povrchových a podzemních vodních zdrojů zabývá vědní obor zvaný vodní hospodářství. Její zpracování je však předmětem oboru technologie vody, který je přednášen na Vysoké škole chemické.

Voda se na Zemi vyskytuje v různé kvalitě. Zdroje čisté vody, vhodné k pití, jsou stále vzácnější. Přesto je jí v některých oblastech dost. Tak např. na jihu Čech, na česko-rakouské hranici, existuje pásmo Novohradských hor, kde se takováto lokalita nalézá. Tam nalezneme dokonce i obec, zvanou Dobrá Voda. Trvale tekoucí kvalitní vodu je v této oblasti možné odebírat nejen z kašen, ale i čerpat z hlubokého podzemního ložiska vrtem v blízkosti města Nové Hrady. Tato voda se běžně prodává jako tzv. „Dobrá voda – good water“. Ale i na rakouské straně tohoto horského pásma vytéká z kašen kvalitní voda. Cennými zdroji vody, vhod-

nými k pití, jsou i naše četné minerální prameny na jiných místech naší vlasti.

K problematice rozšíření vody v kosmu lze dodat ještě toto: Podobných slunečních soustav, jako je naše, pravděpodobně existují v naší galaxii statisíce a je vysoká pravděpodobnost – i když to nemůžeme pozorováním dokázat – že alespoň některé z jejich planet obsahují velká množství kapalné nebo zmrzlé vody. Voda však existuje v kosmickém prostoru i v plynném stavu ve formě par. A galaxií, podobných naší, je v celém vesmíru nespočet. Nemůžeme proto pochybovat o tom, že kosmos jako celek obsahuje obrovská množství vody, převyšující hmotnost naší Země o mnoho řádů. A přítomnost vody umožňuje a podmiňuje vznik života a tak můžeme říci, že voda v našem vesmíru je jeho nositelkou. Proto problematiku existence a významu vody ve vesmíru nemůžeme v našem postmoderním kosmickém náboženství opomíjet.

Pokračování v květnu 2011

Eva Dobšíková

## **MALÍŘSKÉ ŠTĚSTÍ A MORAVSKÉ FRESKY**

Před léty jsem se přátelila s nedostudovaným katolickým farárem. Byť, zběhnuv před kněžským slibem, potom vystudoval jiný obor, svůj zájem o kostely a jejich dějiny, včetně umělecké výzdoby, rozvíjel dál. Uměl vypravovat zajímavé příběhy ze života lidí, kteří se na umění kostelním podíleli. Jedna se mi zvláště líbila a povím ji tak, jak jsem ji slyšela. Laskavý čtenář promine mému někdejšímu kamarádovi, jestli jeho vyprávění přibralo i nějakou dávku fantazie vypravěče. Jádro však je zřejmě pravdivé, jak se může každý přesvědčit, zajde-li do minoritského kostela v Brně, kde na jednom z postranních oltářů poblíž svatých schodů je obraz známého barokního brněnského malíře Jana Jiřího Etgense (1693 – 1757), který se stal pro nadaného a plodného malíře vstupenkou ke tvůrčímu uplatnění.

J.J.Etgens byl schopný a tehdejší uměleckým světem prošlý mladý muž. Řadu let se zdokonaloval v malířském umění v Toskánsku, kde se přiučil italskému baroknímu malířství, jež bylo pokročilejší, krásnější, než to v jeho vlasti. Ale na Moravě, v rodném Brně, pro něho neměli pochopení a zakázky nebyly. Vysedával v hospodě – dnes U třech kohoutů – a mezi kumpány zapíjel svou smůlu. Na jednu smůlu se lepila i další. Kde komu byl dlužen a přitom by se byl rád oženil. Tajně si myslel na Kačenku Mydlářovu, která se svými rodiči – otec byl váženým, zámožným členem cechu mydlářského – bydlela jen o kousíček dál na Zelném trhu.

Otec snad něco tušil o jejich schůzkách a nevídanému nápadníkovi spílal všude, kde jen našel uši ochotné naslouchat. A tak byl malíř ještě více postižen špatnou pověstí.

Jednoho večera zavítal ke Třem kohoutům noblesní církevní hodnostář s doprovodem. Etgens slyšel, že mluví toskáňštinou a vyrozuměl, že tento pán přijel kvůli dostavbě a vnitřní výzdobě kostela bratří minoritů. Pána elegantně po toskánsku pozdravil, prohodili spolu pár vět a na dotaz, kde se jazyku naučil, sdělil mu Etgens, že se učil malířskému řemeslu právě tam, odkud pán přichází a že je dobře v italském malířství obeznámen. Církevní mecenáš jej pozval ke stolu, slovo i víno udělalo své a pán uzavřel s Etgensem sázku: odejdou teď v doprovodu několika místních vážených mužů jako svědků do kostela k minoritům a jestli Etgens dokáže do rána namalovat obraz, který si panstvo ráno přijde prohlédnout a bude se mu líbit, pak dostane zakázku na vytvoření nástropních fresek v minoritském chrámu. Plátno, barvy a vše, co k práci patří, mu dali a zamkli jej v kostele. A stalo se, co vyrazilo pochybovačům dech: obraz byl hotov. Na něm se poznal církevní mecenáš a dobrodinec Etgensův, Kačenka i její nepřející otec a několik protivných věřitelů. Každý ovšem v jiné roli: věřitelé a Kačenčin otec v očistci, krasavice Kačenka však s nimi. Nad nimi se vznáší spásná postava s obličejem toskánského církevního dobrodince a podává hříšníkům ruku, aby je pozvedla z očistce do nebe. Kdo by rolí dobrodince – spasitele – nebyl polichocen? Navztekaní malířovi nepřátelé prý namítali, že je to obraz špatný, protože z očistce nikdo žádného hříšníka přece netahá, ale mecenáš – spasitel – si svou zpodobenou úlohu autorativně obhájil.

Kdopak je prý bez hříchu a nepatřil by do očištěnce? A žádná lidská duše zas není tak špatná, aby nezasloužila pomoci...

A tak dostal Jan Jiří Etgens důležitou a výnosnou zakázku nejdřív u minoritů. Založil si dílnu s řadou pomocníků a další a další zakázky se pak našemu moravskému baroknímu malíři jen hrnuly jedna za druhou až do konce jeho života. Samozřejmě, že mu potom rád dal za ženu mydlářský mistr svou dceru. Náš rodák vyzdobil freskami poutní kostel ve Vranově u Brna, podílel se na malířské výzdobě velehradského klášterního chrámu, slavného klášterního benediktinského kostela Petra a Pavla v Rajhradě. Etgensovy fresky tam představují oslavení řádu benediktinů a jeho rozšíření v Evropě, Asii a Africe v prvních třech stoletích po založení.

Etgensovy fresky najdeme v Ostrovačicích, Rajhradcích, Křtinách a jinde. Vždy s námětem, který byl k věci a odpovídal vkusu objednavatele. Etgens byl zřejmě nejen dobrý umělec, ale i diplomat.



Minoritský kostel



## ZDRAVÁ VÝŽIVA

### VŠEOBECNÉ STRAVOVACÍ ZKUŠENOSTI

- Obiloviny a luštěniny musí nahrazovat maso a částečně brambory.
- Zdravé potraviny jsou mnohem lacinější, i chutě se dají změnit.
- Jíst, když je skutečný hlad a vždy ve stavu klidu, v rozčilení nejíst.
- Pokud ocet, tak jen jablečný, méně vinný, zeleninový a míchaný
- Jíst jen tolik, kolik je skutečně potřeba podle energetického výdaje a skončit, když máme ještě chuť. Částečný nedostatek jídla je mnohem zdravější než nadbytek.
- Jíst nejpozději 3 hodiny před spánkem do polosyta, na noc pít minimálně.
- Jsme obrazem toho, co jíme a podle toho jsme také zdraví.
- Je možno jíst jen 2x denně, nemocní a diabetici musí po malých porcích 5-8x denně.
- Nemocný se neuzdraví, dokud se sám neujme své kuchyně (východní lékaři).
- Jídlo připravujte s láskou, odborně a vírou, že je to pro Vás to nejlepší.
- Potraviny nesmí být horké, studené ani překořeněné, jinak ničí sliznice.
- Důležitou podmínkou účinnosti potravy a zdraví a vstřebatelnosti je denní pohybová kultura, úměrná tomu, kolik sníme, pitný režim, čas a klid na jídlo.
- S potravinami kyselinotvornými musíme kombinovat zásadité.
- Pokud si budete muset dávat při různých příležitostech to nezdravé jídlo, snězte napřed nebo během jídla co nejvíce zeleniny.
- Mezi hlavními jídly jezte ovoce, saláty, ovocné a zeleninové šťávy.
- Každý potřebuje svůj model stravy, životosprávy a způsob léčby.
- Slavný MUDr. Tomayer tvrdí, že se spíše dědí kuchařské umění,

špatné chuťové a stravovací návyky než choroby.

- Vyhněte se chlazenému pití, všem mraženým sladkostem, ničí sliznice.
- Zařazovat jedenkrát týdně hladovky (jen pití, ovocné šťávy, případně saláty).
- Zajišťovat celoročně zdroj čerstvé zeleniny, ovoce a jejich skladování.
- Nevařme jídlo do zásoby, i v chladničce se jídlo kazí, probíhá oxidizování a jídlo se stává silně kyselinotvorné.
- Vždy si udělat na jídlo čas, řádně žvýkat, proslinit až do kašovitého stavu (30-50x) zvláště při chronických zažívacích potížích.
- I na zdravé potraviny si zvykneme, chuťové návyky se dají změnit.
- Objevilo se na trhu mnoho zázračných výživ, bohužel s malým účinkem nebo žádným za drahé peníze. Pokud si je můžeme dovolit, zůstanou jen malou berličkou k tomu, co můžeme pro své zdraví a životní styl udělat sami!
- Čtete tyto stránky pozorně a vezměte zdraví do vlastních rukou! Tuto péči za vás neudělá lékař ani léčitel!
- Postupně vyřadte rizikové a zařadte doporučené potraviny. Kupte si knihu zdravé výživy a receptů. Podle stavu zažívacího ústrojí vařte, duste a smažte, dobře jídla ochucujte, dobrou chuť a zdraví!

## **DOPORUČENÁ LITERATURA**

Pavel Stratil : Abeceda zdravé výživy

Mischio Kushi : Přírodní léčení makrobiotikou

Janča : Co nám chybí, Stopové prvky a kovy života

Coates Jollyman : Jde o život

Diamondovi : Fit pro život I-III, zvláště první díl

Průchová : Byznys se zdravím, Křížovatka zdraví

Norman Walker : Ovocné a zeleninové šťávy a saláty

Vše od MUDr. Jonáše

Uvedený obsah je od vybraných autorů, v čem se všichni shodují.

Vybral Kopřiva

## **PRO ÚPLNÉ A ÚČINNĚ TRÁVENÍ**

### Bílkoviny – hustá potrava

Sýr, kokosové ořechy, vejce , ryby, kuře, maso, mléko, syrové ořechy, ořechové pomazánky, olivy, semena, semenové pomazánky, sójové boby, jogurt

### Škroby a uhlovodíky – hustá potrava

Banánová kaše, chleby, obilniny, luštěniny, brambory, tykev

### Tuky a oleje

Avokádo, máslo, výrobky z másla, smetana, sádlo, kukuřice, ořechy, olivy, seznam, sója

Tuky tlumí trávení bílkovin. Při společné konzumaci s míchaným salátem se vyrovnají účinky tuků na trávení.

### Zelenina s nízkým obsahem škrobu

Artyčoky, mrkev, červená řepa, kukuřice

### Zelenina neobsahující škrob – potraviny s vysokým obsahem vody

Chřest, brokolice, bruselský salát, špenát, celer, mangold, čekanka, okurky, pampeliška, baklažán, štěrbák, zelené fazolky, kapusta, kedlubny, listový salát, houby, petržel, hlávkové zelí, paprika, rajčata, řeřicha, vodní cukety, tuřín

Zelený hlávkový salát lze kombinovat s jakoukoliv potravinou mimo ovoce.

### Kombinace potravin výborná

Bílkoviny se zeleninou neobsahující škrob

Škroby a uhlovodíky se zeleninou neobsahující škrob

Tuky a oleje se zeleninou neobsahující škrob

### Kombinace potravin dobrá

Bílkoviny se zeleninou s nízkým obsahem škrobu

Škroby a uhlovodíky se zeleninou s nízkým obsahem škrobu

Škroby a uhlovodíky s tuky a oleji

### Kombinace potravin špatná

Bílkoviny s tuky a oleji

Bílkoviny se škroby a uhlovodíky

Dráždivé potraviny – používejte s mírou

Česnek, pórek, cibule, ředkvičky, šalotka

Ovoce – potravina s největším obsahem vody, nekonzumujte s žádnými jinými potravinami

Sladké ovoce - banány, datle, sušené ovoce, grepy – mělo by následovat po ostatním ovoci.

Kyselé ovoce – ořechy, citrony, grepy, limety, pomeranče, ananas, švestky, maliny, kyselá jablka, jahody, mandarinky

Sladkokyselé ovoce – jablka, meruňky, brusinky, třešně, čerstvé fíky, hrozny, borůvky, papáje, broskve, hrušky, švestky

Melouny – všechny druhy melounů by se měly podávat samostatně, mohou být kombinovány s kyselým nebo sladkokyselým ovocem

## **ZÁSADY DĚLENÉ STRAVY**

Den je rozdělen na dobu pro:

příjem potravy (živin) – přibližně 8 hodin (od oběda do večeře)

trávení (zpracování a využití potravy) – přibližně 8 hodin (od večeře do rána)

čištění (vylučování produktů látkové výměny) – přibližně 8 hodin (od rána do oběda)

### ad 1. Zásady pro příjem potravy

- pít - kvalitní vodu nebo tepelně neupravené ovocné šťávy

- před jídlem 10 až 15 minut

- nejdříve 60 minut po konzumaci ovoce

- nejdříve 2 hodiny po jakémkoliv jídle

- k tepelně upravenému jídlu sníst stejný díl syrové zeleniny

- nejíst současně bílkoviny a polysacharidy

Správné kombinace jsou:

bílkoviny – maso, mléčné výrobky, vaječné výrobky + zelenina

polysacharidy (škroby) – brambory, celozrnné pečivo, rýže, těstoviny + zelenina

- nejíst současně ovoce a zeleninu
- jíst dostatek syrové, tepelně neupravené stravy (bohaté na vitamíny, enzymy a živou vodu)
- nepřejídat se
- další potravu jíst až po vytrávení žaludku (ovoce 40 minut, banán 60 minut, zelenina 2 hodiny, polysacharidy 3 hodiny, bílkoviny 4 hodiny)

### ad 2. Zásady pro trávení

Je vhodné a vzhledem k noční době i přijatelné a bezproblémové nepřijímat žádnou potravu.

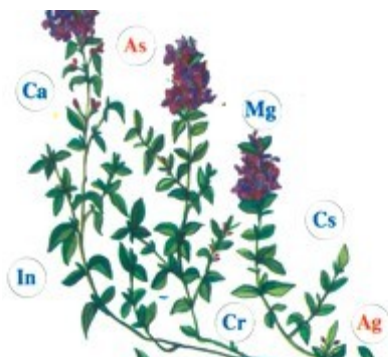
### ad 3. Zásady pro čištění

- pít kvalitní vodu nebo tepelně neupravené ovocné šťávy (nejlépe čerstvé, doma lisované)
- pro překonání pocitu hladu jíst pouze syrové ovoce (dodržet dobu trávení)

## STOPOVÉ PRVKY A LIDSKÝ ORGANISMUS

Každý člověk je malým světem z velkého a vlastnosti velkého světa v sobě. Má v sobě též vlastnosti země a kamenů.

Jakub Böhme :  
Tři principy (1619)



### Centrální a periferní nervový systém

Draslík: vylučuje se ve zvýšené míře při stresu, musí být nahrazo-

ván

Hořčík: pomáhá proti stresu, je antidepresivní

Zinek: pomáhá při pasivitě a depresích

Mangan: nedostatek může vést k epilepsii

### Dýchací systém

Mangan: astmatici mají často nedostatek manganu

Selen: prevence proti bronchiálně-infekčním chorobám

### Systém srdce/krevní oběh

Draslík: posiluje srdeční sval, stabilizuje krevní tlak, odvodňuje

Hořčík: podporuje prokrvování srdce, prevence proti arterioskleróze

Mangan: chybí často při diabetických onemocněních cév

Chróm: snižuje cholesterol a triglyceridy

Selen: podporuje prokrvování srdce, prevence arteriosklerózy

### Systém játra/žlučník

Zinek: podporuje detoxikační funkci jater

Selen: zvyšuje výměnu látkovou

### Systém žaludek/střeva

Draslík: stimuluje střevní svalovinu, pomáhá při ochablosti střev

Hořčík: nedostatek může vést k ochablosti střev

### Imunitní systém

Zinek: zesiluje imunitní systém, vyplavuje těžké kovy

Železo: snižuje četnost infekčního onemocnění

Měď: posiluje spolu se železem imunitní systém

Selen: je považován za nejdůležitější ochranu buněk a minerální stimulant imunity, neutralizuje olovo, rtuť, kadmium

### Systém močových a pohlavních orgánů

Hořčík: může vést ke zmírnění menstruačních bolestí

Zinek: může normalizovat nepravidelnou menstruaci, působí preventivně na choroby prostaty

Železo: snižuje předčasné porody  
Molybden: působí pozitivně při určitých formách impotence

### Svalový systém

Draslík: brání svalovým křečím  
Měď: prevence proti svalovým bolestem  
Selen: podporuje vývin svalů  
Vápník: extrémní nedostatek vede ke křečím (letanie)  
Železo: zlepšuje zásobování kyslíkem a tím výkonnost  
Hořčík: nedostatek často způsobuje křeče lýtek a poruchy prokrvení  
Mangan: stimuluje látkovou výměnu ve svalech (revmatici, sportovci)  
Měď: prevence bolesti ve svalech

### Kosterní systém

Vápník: zpevňuje kosti a zuby  
Zinek: nedostatek může vést k revmatickým potížím  
Železo: nedostatek může vést k chronické polyartritidě  
Měď: brání zánětům pohybového aparátu  
Molybden: podporuje ukládání fluoridu do zubů a odbourávání purinů (dna)  
Selen: nedostatek může vést k artritidě

### Kožní systém

Zinek: podporuje léčení ran, zvýšená potřeba při psoriáze, ekzémch a suché pokožce, pomáhá při vypadávání vlasů a při akné  
Mangan: nedostatek může vést k alergii  
Selen: zlepšuje tvorbu kůže při latentních ohroženích těžkými kovy

### Hormonální systém

Zinek: podporuje využití cukru a produkci inzulínu, podporuje sexuální zralost  
Chrómový: nedostatek může vést k narušení využití cukru (diabetes typu II)

# PROGRAM NA MĚSÍC DUBEN 2017

Shromáždění se konají na ul. Staňkova 18a, Brno, budova OSC a.s.,  
3. patro. Doprava: tramvaj číslo 1 a 6 - zastávka Hrnčířská

## Pátky 17 – 19 hod.:

1.4.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná:

### UNITÁŘI A JEJICH PŘEDCHŮDCI – ODKAZ DNEŠKU

8.4.: Ing. Eva Dobšíková: **NE JÁ, ALE TY**

15.4.: Doc. Ing. Otto Hauck: **ZNEUZNANÉ SYMBOLY**

22.4.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: **SYMBOLY VNITŘNÍCH ZÁPASŮ  
V POJETÍ KŘESŤANŮ A UNITÁŘŮ**

29.4.: **PEGÁSEK** – večer autorského čtení textů blízkých unitářům

## Středy 17 – 19 hod.:

6.4.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ A MEDITACE**

13.4.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: **SLUNEČNICE – diskuse: JAK HODNOTÍTE  
DNEŠNÍ INTENZIVNÍ ROZVOJ TECHNIKY?**

20.4.: RNDr. Milan Lustg: **PROČ SE STŘIDÁ LÉTO A ZIMA, DEN A NOC**  
(a jiné zajímavosti)

27.4.: Rabín Šlomo Kučera:

### ŽIDOVSKÝ KALENDÁŘ A ZAJÍMAVOSTI KOLEM NĚJ

## Čtvrtek od 18,30 hod.:

14.4.: Josef Jackulak z Vídně: **NEURASTENIE** ( přednes česky )

Setkání skupiny **ALLAN KARDEC**

Pondělí 18.4. 17 hod.: Ing. Pavel Sedlák: **MALÝ KURS POČÍTAČŮ**

Děkujeme všem dárcům za finanční příspěvky na našich akcích.



Obec unitářů v Brně vydává měsíčník „Poutník“ obsahující původní články členů a přátel Unitárie, články z historie unitářství, poezii, aktuality i zábavu.

E-mailová adresa: [unitaria.brno@seznam.cz](mailto:unitaria.brno@seznam.cz). Viz též [www.unitaria.cz](http://www.unitaria.cz).

Pokud si přejete tento program nebo časopis „Poutník“ dostávat e-mailem, sdělte vaši e-mailovou adresu v kanceláři Obce unitářů v Brně.

Redakční rada: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná, Mgr. Daniel Novotný,  
ing. Marie Vohlídalová