

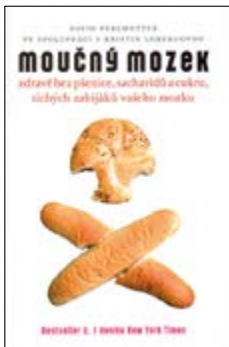
Moučný mozek

Podtitul knihy **Moučný mozek** (vydalo nakladatelství Paseka) je *Zdravé bez pšenice, sacharidů a cukru, tichých zabijáků vašeho mozku*. Publikaci napsal renomovaný neurolog **David Perlmutter** ve spolupráci s **Kristin Lobergovou** (přeložila Barbora Chrudinová) a dokládá v ní, že hlavním zdrojem energie pro lidské tělo jsou bílkoviny a tuky, nikoliv tedy sacharidy, mezi které samozřejmě nepatří jen cukr a sladkosti, ale i pečivo bílé a „zdravé“ celozrnné. Lidský mozek je řídicí orgán nervové soustavy člověka, řídí a kontroluje veškeré tělesné funkce, jako je činnost srdce, trávení, pohyb, řeč, myšlení, paměť a vnímání emocí. Je na nás, jak změnou jídelníčku odvrátit nemoci, úzkost, bolest hlavy, deprese nebo dokonce Alzheimerovu chorobu či jiné projevy demence, které jsou strašákem moderní doby. Autor udává, že cílem knihy *Moučný mozek* je poskytnout čtenářům solidní informace, založené na poznatcích moderní vědy a vycházejících z evolučního pohledu na fungování lidského těla. Nejde o nějakou další příručku o výživě, ale o zásadní změnu přístupu. Dnes je poměrně dobře známo, že velká část populace je citlivá na lepek (bílkovinu obsaženou v pšenici, ječmeni a žitě), ale není možné, že tato látka ve skutečnosti má negativní vliv na mozek každého z nás? Přemítá lepek ve stravě moderní civilizace je příčinou různých onemocnění, zánětů, bolestí hlavy, nadváhy atd. Rozhodně kniha nenabádá k tomu, abychom se celkově vzdali všech sacharidů, ale je dobré zamyslet se a vybírat si např. opravdu kvalitní a chutný chléb, převážně grahamový. V první části knihy se autor zabývá pravdou a studiem o celozrnných potravinách a škodlivosti lepku v pečivu. Nabízí se otázka, jak je možné, že naši předci byli zdravější a přesto se v jejich jídelníčku daleko častěji objevovala obilovina. V dřívější době, kdy se obilí mlelo na ručních mlýncích, docházelo k semletí celého zrna včetně klíčků a v této podobě lepek nevedl, neboť nebyl tak pevně vázán na škrob. Obiloviny, jaké dnes jíme, se velmi málo podobají dávnějším travinám. Moderní výroba potravin včetně genetického inženýrství dokázala vypěstovat obilí až se čtyřicetinasobným obsahem lepku v porovnání s odrůdami staršími jen o pár desítek let. Tyto obiloviny s vyšším obsahem lepku jsou také daleko návykovější. Po přečtení první části knihy získá čtenář celkovou představu o tom, jak sacharidy ovlivňují činnost mozku, poslední kapitola je zakončena užitečnými a praktickými radami, které ocení hlavně čtenáři, kteří trpí silnými bolestmi hlavy a migrénami. Je tedy čas zamyslet se nad tím, jak co nejlépe napomoci správné mozkové činnosti, a tím právě začíná druhá část knihy, v které se autor zaměřil na tři oblasti, které jsou v tomto směru klíčové: stravování, pohyb a spánek. Přejít ze stravy založené na sacharidech na výživu bohatou na bílkoviny, sladkosti ze svého jídelníčku úplně odstranit, začlenit do svého denního harmonogramu pohyb, pravidelně spát a upevnit nové návyky vyžaduje pevnou vůli a taková změna je vždy těžká a určitě je nutné poradit se i se svým praktickým lékařem. Závěrečná třetí část knihy se celá věnuje stravování a doplňkům potravy, čtenář určitě ocení přehled potravin, i návod na čtyřdenní jídelníček a přehledné recepty. Autor knihy slibuje, že po takové očistě organismu začne člověk lépe a bystřeji myslet, lépe spát, shodí přebytečná kila, zbaví se bolestí hlavy a bude mít více energie.

MARTINA HOSTOMSKÁ

Láska mezi notami a klíči

Hudba, touha, vášeň a bolest se spolu v životě snoubí jako bílé a černé klapky klavíru. Život však nelze nalinkovat tak snadno jako poskládat klaviaturu, o čemž se přesvědčili Klára a Robert Schumannovi. O jejich společné cestě životem vypráví nová kniha **Robert Schumann: Hudba pro Kláru**, vydaná nakladatelstvím Metafora (přeložila Jana Suchánková). Mladičká, velmi nadaná klavíristka Klára Wiecková a začínající hudebník Robert Schumann se poznali díky Klárinu otci. Kvůli stejnému muži se jejich láska několikrát ocitla na pokraji zkázy. Autorka **Elizabeth Subercaseauxová** slýchala o osudech Kláry a Roberta



od dětství, jelikož tito dva byli jejími prababičkou a pradědečkem. Jejich příběh, zachycený v knize *Robert Schumann: Hudba pro Kláru*, tak čerpá z přímých vzpomínek příbuzných a k tomu stohů archiválií, v nichž autorka pátrala. Subercaseauxová stvořila příběh, jímž protékají láska, genialita, touha i soužení nemocné mysli jako rozbourená řeka. Čtenář je vržen do jejich vln a s každou stránkou se okouzleně noří hlouběji a hlouběji. Osudy slavného skladatele a jeho životní lásky jsou vyprávěny v první osobě, ze stránek střídavě promlouvají Klára i Robert, a vlastním pohledem předkládají svůj život. Životopis je dobovou mozaikou velké lásky a vášně pro život i hudbu. Jako na dlani před čtenářem defilují hudební velikáni doby, které měla Klára tu čest hrát na koncertech. Nebo naopak? Měli snad oni tu čest, že jejich skladby hraje právě Klára Schumannová? To už ví dnes jen historie. Schumannovi žili ve společenském víru, mezi umělci, takže jejich životem prošla rovněž řada slavných literátů, v čele například s věhlasnou George Sandovou. Nad vším bdí věrný celoživotní přítel Johannes Brahms, o němž Klára prohlásila, že byl „velkým a nezkaženým géniem“. Klára Wiecková milovala Roberta Schumanna, Robert miloval Kláru a oba svorně milovali hudbu. Schumann psal své lásce krásné skladby a ona je božsky interpretovala. A vy budete fascinovaně hltať každé slovo, vypisovat si názvy skladeb a následně toužebně naslouchat každé notě. Životní příběh Schumannových ve vás rozvíruje přesně ty pravé struny stejně, jako si skvělý hráč podmaní klapky klavíru. A věřte, že bude ještě dlouho rezonovat. (Abyste nemuseli dlouho tápat, připravilo nakladatelství Metafora na svém Youtube kanálu mix hudby obsažené v knize.)

HELENA HERYNKOVÁ

Smrt číhá ve vodě

Švédský autor detektivek **Mons Kallentoft** (1968) nás v knize *Vodní andělé* opět uvádí do příběhu s kriminalistkou Malin Forsovou z městečka Linköping. Jedná se už o šestý román s touto hrdinkou, který u nás ve vydavatelství Host vyšel (přeložila Marie Voslařáková), ale problém se zorientovat nebude mít ani čtenář, který o ní uslyší poprvé. Paní Forsová je v mnohém podobná současným hrdinám severských detektivek: táhne jí na čtyřicet, má neuspořádaný soukromý život, a především stále znovu a znovu bojuje s touhou po skleničce, která už ji v minulosti málem stála kariéru i zdraví. Tím, co ji odlišuje od jiných detektivů, je pochopitelně především to, že je žena, a proto je emotivnější, náchylnější k výstupům a také citlivější na vše, co se týká dětí. Příběh sám začíná přímo poetickým vyprávěním o dešti, dopadajícím na domky malého švédského městečka, do kterého brutálně zasáhne vražda manželského páru, jež kdosi zastřelil v domácí vířivce. Později zjistíme, že se jednalo o Patricka a Cecilii Andergrenovy, kteří před časem adoptovali vietnamskou holčičku Ellu. Ta sice není mrtvá, ale z domu zmizela beze stopy – co se s ní stalo? Žije ještě, je možné ji vypátrat a zachránit? A měla právě její adopce nějakou souvislost s vraždou? Nebo to byla činnost Patricka Andergrena ve velké mezinárodní firmě? To všechno bude muset Malin Forsová se svými kolegy vypátrat – a kromě toho stále překonávat chuť na alkohol, řešit vztah s dospívající dcerou i problémy se současným partnerem... A to za neustálé kulisy padajícího deště, který v těch dnech neúnavně bubnuje na linköpingské střechy. Je trochu škoda, že autor, který se v mnoha ohledech snaží psát moderně a nekonvenčně, zapojuje do hry také velice otrápaná klíše: podezřelý, jehož alibi se ukáže jako falešné, pochopitelně v dané chvíli nevráždil, ale byl se svou milenkou; komisařka chce svého partnera překvapit ve službě a samozřejmě ho tu načapá in flagranti. Podobně hlasy „ze záhrobní“, kterými zavraždění Andergrenovi občas komentují dění na světě pod nimi a pátrání po vrahovi, působí mírně kýčovitě s veškerými těmi bílými obláčky, mezi kterými se jejich duše pohybují... Na druhou miskou vah ale přiložme téma, které je v mnoha zemích velmi aktuální (adopce z ciziny, které nemusí být vždy čestně provedeny), velmi čtivě a napínavě sepsaný příběh, funkční využití motivů vody a deště. Stejně tak to, že Kallentoftova „mordparta“ není sbírkou načrtnutých figurek (i když se vám možná budou všechna ta švédská jména trochu plést), ale každý z vyšetřovatelů tu má svůj příběh, osobní zázemí a charakter. *Vodní andělé* jsou zkrátka slušnou detektivkou, u které se nebudete nudit.

MARTINA OPLATKOVÁ

