



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## DÍTĚ V PŘECHODU

*„Teenager je dítě v přechodu“, říká doktor Ross Campbell. „Není to mladý dospělý. Jeho potřeby, včetně emocionálních potřeb, jsou potřebami dítěte.“*

Jednou z chyb, kterých se rodiče, učitelé a ostatní dospělí často dopouštějí ve vztahu k dospívajícímu, je to, že ho považují za mladého dospělého člověka. To má za následek skutečnost, že jeho potřeba cítit se milován a přijímán takový, jaký je, potřeba, aby o něj někdo pečoval a dal mu opravdu najevo, že o něj stojí, není často uspokojena.

Příliš mnoho teenagerů má dnes pocit, že o ně nikdo nestojí. Výsledkem je nízké sebehodnocení, pocit beznaděje

### Z OBSAHU:

NENÍ ČAS NA HRDINSTVÍ.....	4
ZVLÁDNI SVŮJ STRES .....	5
PREVENCE RAKOVINY .....	6
PŘÍBĚH BOBU .....	8
GINGKO NA MYŠLENÍ .....	10
SLIVKA POD PALBOU .....	12
TŘETÍ JAZYK LÁSKY .....	14
NÁVOD K POUŽITÍ.....	17
ODPUŠTĚNÍ .....	18
SALÁT NA NERVY .....	21



a neschopnosti i sklon k zesměšňování sama sebe.

Dnešní dospívající jsou označeni jako „apatická generace.“ Proč tomu tak je? Protože tolik z nich se vidí v negativním světle, bez jakékoliv hodnoty – neocení. Tento negativní sebekoncept vyvěrá

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

z pocitu, že je nikdo nemiluje, nikdo o ně opravdu nestojí. Nejohrožnějším výsledkem této apatie je deprese a boj proti autoritě. Apatický dospívající lehce podléhá nátlaku těch, kteří ho zneužívají pro své vlastní zájmy. Je lehce ovlivnitelný autoritativními skupinami, které nabízejí jednoduché odpovědi a naslibují nespílitelné.

### **LÁSKA, KTERÁ NENÍ NIČÍM PODMÍNĚNA**

Každý mladý člověk by měl vědět, že je ojedinelý a bez jeho existence by byl svět ochuzen o jedince s potenciálem, který má pouze on. Narodil se nejen s chybami, ale také s možnostmi, které nikdo jiný v té samé kombinaci jako on nemá. Narodil se jako někdo, kdo může dosáhnout něčeho neobyčejného a ojedinelého.

Pouze tehdy, když je váš vztah s vaším teenagerem založen na nepodmíněné lásce, můžete si být jisti, že budete dobrými rodiči. Bez této základny je takřka nemožné opravdově chápat dospívající dítě nebo vědět, jak ho vést nebo jak se vypořádat s jeho chováním.

Bez ničím nepodmíněné lásky je rodičovství frustrujícím a matoucím břemenem. Ničím nepodmíněná láska je majákem, který ukazuje cestu kam jít a co udělat. Když stavíte na tomto základě, budete vědět, jest-

li se vám výchova daří nebo jestli jako rodič ve svém přístupu k dítěti pokulháváte.

Milovat nepodmíněně znamená milovat svého teenagera, ať dojde k čemukoliv:

- ať vypadá teenager jakkoliv
- ať má jakékoliv dary, nešvary nebo je nějak hendikepován
- ať se chová jakkoliv.

Pochopitelně to neznamená, že budete vždycky milovat jeho vzhled. Přijde-li s kroužkem v nose, s náušnicemi v obočí či jiných částech těla a s fialově zbarvenými vlasy, může to být pro vás značný šok. Zrovna tak rodič, který si vždycky přál atleticky zaměřeného syna, který by na fotbalovém hřišti přebral míč od kteréhokoliv protihráče, může být velice zklamán, když se jeho syn místo prohánění po louce prohání po klávesách počítače. A rozhodně to neznamená, že budete vždycky milovat teenagerovo chování. Matka, která se již léta těší, jak bude houpat vnoučátka na kolenu, a které se přiznává, že žije v homosexuálním vztahu, může být šokovaná, zklamána, frustrovaná, nebo dokonce v ní může být hněv.

Nemusíme nebo nemůžeme milovat vzhled, sklony nebo chování, které se neshodují s našimi představami, hodnotami nebo morálními principy, které jsou pro nás důležité. Ale i v těchto případech musíme stále milovat svého teenagera, i když

**Pro vašeho teenagera je důležité, aby vaši lásku nejen slyšel, ale také viděl a cítil.**

**Proto mu musíte svoji lásku dokázat svým chováním – protože on je takto orientován.**

**Jeho ovlivňuje daleko víc vaše chování, než vaše slova.**

jeho chování, vzhled a touhy kompletně odsuzujeme.

Doktor Campbell si pomáhá tím, že si neustále připomíná následující:

- teenager je dítě,
- teenager má sklon k tomu chovat se jako teenager – tj. problematicky,
- teenager se většinou chová nepřijemně,
- jestliže ukáží, že ho mám jako rodič rád i přes jeho nepřijemné chování, potom mu pomohu vypěst a vzdát se nedospělých způsobů chování,
- jestliže ho miluji jen tehdy, když uspokojuje mé představy (což je podmíněná láska) a ukazují svoji lásku během těchto chvil, potom se nebude cítit opravdu milován; to bude mít za následek, že se bude cítit nejistý, že jeho sebehodnocení bude narušeno a jeho schopnosti vyvinout se ve zdravého jedince může být zabráněno; proto je jeho behaviorální vývoj zrovna tak mojí povinností jako jeho,
- jestliže ho budu milovat ničím nepodmíněnou láskou, potom se bude můj teenager cítit dobře (ale nemusí to žádným způsobem vyjadřovat), bude si jist sám sebou, bude schopen kontrolovat svoje pocity úzkosti a strachu a tím své chování a vyvine se ve zdravou osobnost,
- jestliže ho miluji jen tehdy, když splní mé požadavky nebo představy, bude se cítit neschopným, bude přesvědčen, že je zbytečné se snažit být nejlepší, protože to nikdy nestačí; jeho nejistota, pocit úzkosti a strachu a nízká sebedůvěra budou výsledkem mého jednání; jsem to já, kdo mu postaví do cesty jeho emocionálního a behaviorálního růstu překážku,
- pro záchranu svých dětí se jako rodič neustále modlím o to, abych měl dostatek sil milovat ničím nepodmíněnou láskou; budoucnost mých teenagerů spočívá na tomto podkladu.



**JEDNOU Z CHYB, KTERÝCH SE RODIČE, UČITELÉ A OSTATNÍ DOSPĚLÍ ČASTO DOPOUŠTĚJÍ VE VZTAHU K DOSPÍVAJÍCÍMU, JE TO, ŽE HO POVAŽUJÍ ZA MLADÉHO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA. TO MÁ ZA NÁSLEDEK SKUTEČNOST, ŽE JEHO POTŘEBA CÍTIT SE MILOVÁN A PŘIJÍMÁN TAKOVÝ, JAKÝ JE, POTŘEBA, ABY O NĚJ NĚKDO PEČOVAL A DAL MU OPRAVDU NAJEVO, ŽE O NĚJ STOJÍ, NENÍ ČASTO USPOKOJENA.**

## MÁŠ MĚ RÁD?

Víte, která otázka je pro vašeho teenagera nejdůležitější? Aniž by si to dospívající uvědomoval, ptá se neustále sám sebe: „Mají mě rádi?“ Toto je pro každého teenagera absolutně nejdůležitější. A klade vám tuto otázku ne slovy, ale svým chováním.

„Máš mě rád?“ Odpověď, kterou na tuto otázku teenager dostane, je nesmírně důležitá. Jestliže dostane negativní odpověď, potom nebude moci plně rozvinout svůj potenciál. Potřebujete odpovědět kladně!! Naneštěstí není mnoho rodičů, kteří odpoví „ano“. Problémem není to, že by svého teenagera nemilovali. Problém spočívá v tom, že neví, jak svoji lásku vyjádřit.

Jedním z hlavních důvodů, proč většina rodičů neví, jak lásku svému teenagerovi vyjádřit, je ten, že teenager je, jako všechny děti, orientován behaviorálně. Dospělí jsou naproti tomu orientováni verbálně.

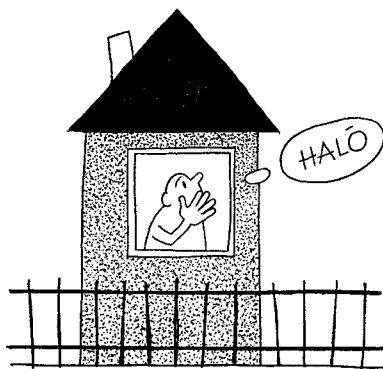
Příklad doktora Campbella:

„Sedím na jedné straně někde daleko od své ženy. Když zvednu telefon, zavolám a řeknu jí: „Drahoušku, chtěl jsem ti jen říct, že mi tu chybíš a že tě mám rád“, učiním ji v tom okamžiku nejšťastnější ženou na světě. Když ale to samé řeknu svému dvanáctiletému synovi, asi mi odpoví takto: „To, jsem rád, tati, ale proč vlastně voláš?“

Chápete ten rozdíl? Moje žena je orientována verbálně, proto je pro ni verbální vyjádření lásky důležité. Můj syn je orientován behaviorálně – proto je pro něj můj výrok nedostačující k tomu, aby se cítil opravdově nepodmíněně milován. Pro moji dvacetiletou dceru má tento výrok již hlubší smysl, ale stále ještě ne do takové hloubky, jako pro moji ženu.“

Mít teplý pocit v srdci vůči svému teenagerovi je krásné, ale nestačí! Říct teenagerovi, „mám tě opravdu rád“, je ohromné – a měli bychom to čas od času udělat. Ale nestačí to! Pro vašeho teenagera je důležité, aby vaši lásku nejen slyšel, ale také viděl a cítil. Proto ho musíte milovat behaviorálně – musíte mu svoji lásku dokázat svým chováním – protože on je takto orientován. Jeho ovlivňuje daleko víc vaše chování, než vaše slova.

Váš teenager vidí vaši lásku především v tom, co děláte. Vaše skutky mají pro něj větší váhu, než vaše slova. Jak reagujete na to, že vás neuspokojí jeho vzhled, vlohy, návyky, chování? Kdyby váš nejlepší přítel přišel na návštěvu a zašlapal vám čistou umytou podlahu v předsíni, jak byste reagovali? Nebo kdyby vám omylem vymazal něco z počítače, který si půjčil? Chováme se k našim dětem s respektem a láskou, kterou ukazujeme těm, kteří by měli být pro nás méně důležití než naše děti? To



**PŘÍLIŠ MNOHO TEENAGERŮ MÁ DNES POCIT, ŽE O NĚ NIKDO NESTOJÍ. VÝSLEDKEM JE NÍZKÉ SEBEHODNOCENÍ, POCIT BEZNADĚJE A NESCHOPNOSTI I SKLON K ZEMĚŠŇOVÁNÍ SAMA SEBE.**

ovšem neznamená, že budete sladce pouštět a tolerovat takové chování nebo chyby. Je ale třeba zaměřit se na chování a ne napadnout celou osobnost teenagera: „Ty jsi úplně nemožnej a bezohlednej, podívej se, cos zase vyvedl. Kam šlápněš, tam jsou jenom problémy...“

Všichni psychologové se shodují v tom, že efektivní komunikace je předpokladem zdravého, uspokojivého vztahu. A základem takovéto komunikace je soustředěná pozornost.

### SOUSTŘEDĚNÁ POZORNOST

Soustředěná pozornost vyžaduje čas. Oční nebo fyzický kontakt, jakkoli jsou důležité, velmi zřídka vyžadují opravdovou oběť. Soustředěná pozornost ano. Soustředěná pozornost znamená, že svému teenagerovi věnujete pozornost i tehdy, když byste raději dělal něco jiného.

Doktor Campbell říká: „Jsem přesvědčen, že soustředěná pozornost je jednou z nejdůležitějších potřeb, které teenager má. Mnozí rodiče si nejsou této skutečnosti takřka vůbec vědomi – proto ji ani nemohou uspokojit. Mají za to, že to, co pro teenagera dělají – uspokojování fyzických potřeb, dávání dáreků, plnění slibů, péče o jeho další potřeby –, může nahradit jejich ničím nerozptylovanou pozornost.

To, co dělají, je jistě dobré, ale je velice chybné se domnívat, že soustředěnou pozornost je možné nahradit něčím jiným. Pokud nemá teenager nesmírně cennou pozornost svých rodičů, nemůže se cítit šťastným a nemůže v sobě rozvinout to nejlepší, co v něm je.“

### ČÍM STARŠÍ, TÍM DELŠÍ

S přibývajícím rokem je nutné čas trávený s dětmi prodlužovat. Teenager potřebuje

čas k tomu, aby se rozpovídal, uvolnil a odvážil se svěřit vám své nejnemutnější pocity, a to zejména ty, které mu nedávají spát.

Když děti dosáhnou dospívání, potřebují trávit více času s rodinou, ne méně! Když teenager vystupuje, jakoby chtěl trávit s rodinou co nejméně času, je snadné domnívat se, že jeho nároky na společně trávené chvíle se snižují. To je ale kardinální chyba! Mnoho rodičů využívá situace, kdy se zdá, že teenager chce větší nezávislost, k uspokojování svých potřeb – a zapomínají uspokojovat potřeby svého potomka. Každý dospívající chlapec nebo dívka, kteří procházejí poradenskou konzultací, si vysvětlují toto chování jako odmítavé – a mají pocit, že jejich rodičům na nich čím dále méně záleží.

Jde-li o teenagera, který je náladový, čas je ještě důležitější. U těchto dospívajících dlouho trvá, než dovolí, aby jejich „obránná slupka“ praskla a zábrany padly. Teenager, který obvykle komunikuje pouze slůvky „hm, hm“, se může potýkat s těžkým problémem ve své mysli. Místo toho, abyste na něj vyvíjeli nějaký psychologický nátlak, aby se svěřil, snažte se najít aktivitu, které vám oběma způsobuje radost a neklade na vás žádné psychologické požadavky. Po dvaceti, třiceti minutách takové aktivity a „povídání o ničem“ se obvykle začnou zábrany teenagera pomalu rozplývat – potom je možné začít komunikovat o jeho hlubších pocitech a myšlenkách. Tajemství spočívá v tom být se svým teenagerem a nevyvíjet přitom na něj žádný nátlak.

Když je citlivá informace konečně venku, vezměte svého teenagera vážně! Pro rodiče je velkým pokusem zaujmout k celé věci zlehčující postoj, odpovědět nějakou frází – jako by se jednalo o obyčejnou, jednoduchou záležitost. Pozor na vlastní reakci! Proberte problém s respektem a vážně a pomozte svému dítěti najít logické, rozumné řešení. Během tohoto procesu je můžete naučit, jak řešit problémy, jak myslet logicky, racionálně a postupně. Pouze tehdy, když naučíme svého teenagera přemýšlet, bude schopen rozlišit správné od nesprávného a vytvořit si zdravý a silný hodnotový systém.

Učme se neustále, jak lépe milovat svého teenagera, ať vypadá jakkoliv, ať má jakékoli vlohy – a i když se chová podivně. Věnujme mu naši soustředěnou pozornost a pomozme mu vyvinout se ve zdravého, šťastného a nezávislého jedince. □

**Petr Škrta, s využitím podkladů z knihy dr. Rosse Campbella „How to Really Love Your Teenager“.**





## Vysokoškoláci užívají výživové doplňky

Dr. Beermanová z Washington State University zjišťovala u 272 univerzitních studentů, jaká byla jejich četnost užívání výživových doplňků – bez vitamínových a minerálních doplňků – během uplynulého roku.

Výsledky ukázaly, že studenti užívali bylinné přípravky, jako např. echinaceu (proti nachlazení), i nebylinné přípravky, jako např. melatonin (ke zlepšení spánku), častěji než běžná dospělá populace. Téměř polovina studentů užívala nějaký výživový doplněk (v porovnání s 10–20 procenty běžné dospělé populace). Nejpopulárnějšími přípravky byly echinacea, ženšen, třezalka, ginkgo biloba a efedra – stimulant inzerovaný pro ztrátu nadváhy a příliv energie, který je dáván do souvislosti s vážnými zdravotními problémy včetně srdečního záchvatu.

*Journal of American College Health*  
2001;50:123-129

## Cvičení během těhotenství napomáhá rozvoji plodu

Ženy, které začnou během raného těhotenství mírně cvičit, tak zřejmě prospívají svému dítěti ke zdravému růstu. Vědci studovali 46 žen, které pravidelně necvičily a nacházely se na počátku sledování v osmém týdnu těhotenství. Byly rozděleny na dvě skupiny, jedna skupina lehce třikrát až pětkrát týdně posilovala, druhá skupina se po zbytek těhotenství žádným pohybovým programem nezatožovala.

Ukázalo se, že ženám, které cvičily, se rodily těžší a větší děti, tyto výsledky byly statisticky významné. Toto preventivní opatření může být zvláště důležité u maminek či populací, kde je zvýšené riziko narození dítěte s nízkou porodní váhou.

*American Journal of Obstetrics and Gynecology* 2000;183:1484-1488

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

# NENÍ ČAS NA HRDINSTVÍ

*U mužů je větší riziko, že onemocní rakovinou kůže. Proč? Tráví více času na slunci a myslí si, že krémy na opalování jsou jen pro citlivky. To není moc chytré.*

Tak dobře, muži, poslouchejte mne velmi pozorně. Nechejte si svoji košili na sobě. A když jste u toho, pořídte si klobouk se širokým okrajem a zamilujte si mléko na opalování. Výskyt rakoviny kůže se stále zvyšuje a my, muži, máme mnohem větší pravděpodobnost než ženy, že na rakovinu kůže onemocníme a zemřeme.

Podle *American Cancer Society* stoupá počet diagnostikovaných rakovin kůže, které nejsou typy melanom, každoročně v USA asi o 5 %. U mužů je asi dvakrát vyšší riziko, že k tomuto onemocnění dojde. I když jsou tyto druhy rakoviny jen vzácně smrtelné, mohou se rozšířit do dalších orgánů, pokud jim nevěnujeme pozornost. Tato nešťastná situace s sebou nese fakt, že každoročně (v USA) zemře takto zbytečně 2 200 mužů a žen.

Proč je tedy toto onemocnění častější u mužů než u žen? „Může to být jednoduše tak, že muži jsou vystaveni většímu množství ultrafialového záření, které stojí v pozadí těchto onemocnění,“ říká dermatolog Allan C. Halpern z *Memorial Sloan-Kettering Cancer Center* v New Yorku.

### MELANOM NA VZESTUPU

Výskyt melanomu, který je nejnebezpečnější formou rakoviny kůže, se rovněž

zvyšuje, a to tempem o něco málo méně než o 3% ročně. Od roku 1969 se zvýšila úmrtnost na tento druh rakoviny asi o padesát procent. Ve většině případů se jedná o muže starší pětadesáti let, v této věkové kategorii vzrostla úmrtnost o 157% – to znamená třikrát více než u žen stejného věku.

Vědci dávají melanom do souvislosti s poškozením kůže způsobeným prudkým spálením, ke kterému došlo v mládí. Je tak tedy možné, že vysoký výskyt melanomu dnes odráží stav v minulosti, kdy jsme si, tehdy ještě jako děti, bez omezení hráli pod pálicím sluncem.

Ostatní druhy rakoviny kůže jsou zřejmě způsobeny chronickým vystavením slunečním ultrafialovým paprskům. U mužů je vyšší pravděpodobnost zaměstnání pod širým nebem (než u žen), jako např. práce na farmě či na stavbě.

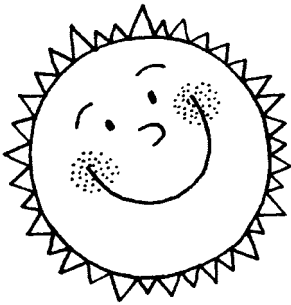
Dr. Halpern tvrdí, že jedním z důvodů, proč muži onemocní těmito druhy rakoviny častěji, je, že onemocnění u nich probíhá agresivněji. A pod plamen ještě přikládá skutečnost, že muži obecně nevěnují příliš pozornosti péči a ochraně své pokožky. Lékaři vědí, že rakovina pokožky, kterou lze snadno léčit, pokud je odhalena včas, je u mužů často diagnostikována v pozdním, nebezpečném stadiu. Za patnáct let bezplatného screeningového programu organizovaného *American Academy of Dermatology* se ukázalo, že ženy využívaly této služby dvakrát častěji než muži.

Pak jsou zde krémy na opalování. Ženy je poctivě používají. Většina mužů však ne.

### KULTURNÍ AVERZE

Mužská averze vůči péči o pokožku může být částečně kulturně podmíněna.





**POŘÍDTE SI KLOBOUK SE ŠIROKÝM OKRAJEM A ZAMILUJTE SI MLÉKO NA OPALOVÁNÍ.**

Mladým dívkám je brzy doporučováno používat různá pleťová mléka a hydratační krémy jako prostředek, jak umocňovat svůj fyzický půvab. Většina dospívajících hochů se však nikdy nedostane dál než jsou krémy proti akné. „Muži si prostě nikdy nezvyknou, že by měli na svoji pokožku něco nanášet,“ říká Barbara Gilchrestová, dermatoložka z Boston University.

A nejedná se jenom o kůži. Dr. Gilchrestová s kolegy zjistila, že muži jsou méně horliví než ženy i v dalších záležitostech týkajících se zdraví. Dokonce i ti z nich, kteří si nechají každoročně zkontrolovat hladinu cholesterolu či hladinu PSA (marker rizika onemocnění prostaty), mají sklon zanedbávat svůj největší tělesný orgán – pokožku.

Postoje se ale mohou měnit. Sledovatelé módních trendů říkají, že mladí Američané postupně přijímají zdravotní návyky, které byly dříve považovány za typické ženské, včetně starosti o svoji pokožku. Pokud se někdo naučí používat pleťovou vodu a hydratační krém, je možné, že bude náchylnější i k užívání krémů na opalování a že si nechá pravidelně zkontrolovat, zda se u něj neobjevily nějaké změny, které by mohly znamenat rakovinu kůže.

### NASLOUCHÁNÍ VAROVÁNÍ

Existují příznaky toho, že řada lidí začíná na varování týkající se rakoviny kůže slyšet. Za posledních třicet let se snížil výskyt melanomu u mužů Američanů ve věku dvaceti až čtyřiceti let. Zdá se, že poselství proniká i k mladým mužům. Je však třeba, aby varovný hlas zazněl hlasitěji. Studie totiž ukazují, že používání krémů na opalování je velmi nízké u teenagerů.

Tak, muži, pokud se domníváte, že dohněda opálená kůže z vás udělá idol žen, promluvte si s někým, kdo musel bojovat s melanomem. Pacienti, u kterých rakovina kůže propukne, velmi rychle změní názor, říká dr. Gilchrestová. □

**Timothy Gower, Vibrant Life, May/June 2004**

## ZVLÁDNĚTE SVŮJ STRES

*Přemíra stresu je dnes považována za spoluviníka téměř všech nejčastěji se vyskytujících onemocnění – srdečního infarktu, vysokého krevního tlaku, žaludečních vředů, bolestí hlavy, bolestí zad, astmatu a dokonce i rakoviny.*

Na druhé straně nepřítomnost stresu může být také důvodem únavy, nudy, nespokojenosti, apatie a deprese. Je důležité najít vyváženost mezi oběma extrémami.

### Co je to stres?

Ke stresu dochází v každé situaci, která od nás vyžaduje přizpůsobení se změně. Stres spojený s vítězstvím v soutěži, zvýšením platu nebo povýšením v nás vyvolá pocit silné radosti. Jiné stresy sice možná nejsou tolik vzrušující, nicméně jsou rovněž schopné vyvolat silný pocit uspokojení, ať už je to třeba romantický večer, pochvala od spolupracovníka či dobré vysvědčení u dítěte.

Další stresy vyvolávají zase spíše únavu, třebaže samy o sobě nejsou ničím záporným (např. svatba či větší rodinná oslava).

A pak jsou samozřejmě stresy, které pro nás mohou být značně vyčerpávající – např. výpověď ze zaměstnání, rozvod či smrt někoho blízkého.

Zdraví, to je schopnost přizpůsobit se stresu, který nám přináší život. Zdraví lidé našli ten správný způsob, jak se vyrovnávat s každodenním stresem.

### Nemyslete, že je stále těžší zvládat stres, který na nás doléhá?

Moderní způsob života nás zajisté nutí ke stále většímu tempu. Ze všech stran slyšíme nabídky – navštivte nás co nejdříve, kupte si to hned teď, užijte si okamžitě. Reklama nás neustále vybízí – užijte si, dokud můžete, žijete přece jenom jednou. Ovšem přejde několik let a vy se už po všem tom shánění, trmácení, cestování i užívání si možná cítíte trochu unaveni nebo i podvedeni. Cenou, kterou jste za to zaplatili, je chronická únava, dlouhy, podlomené zdraví, deprese a celková ztráta chuti do života. Mnozí z nás jsou vtaženi do tohoto zlomyslného soukolí moderního způsobu života.

### Jak je tedy možné čelit stresu?

K poškození zdraví dochází teprve při dlouhodobém, chronickém působení stresu. Proti škodlivým účinkům stresu se lze bránit několika jednoduchými způsoby

by a technikami. K těm nejdůležitějším patří:

Pravidelný tělesný pohyb alespoň 30 minut denně. Při cvičení dochází k vylučování endorfinů, které navozují příjemné pocity a tím chrání tělo před účinky stresu. Zvláště prospěšný je pohyb na čerstvém vzduchu, který spolu se slunečním zářením rovněž podporuje produkci endorfinů.

Jednoduchý, vegetariánský způsob stravování. Tento způsob stravování představuje nejmenší zátěž pro lidský organismus a je pro člověka nejpřirozenější. Výsledkem je více energie, větší výkon a výdrž.

Abstinence od tabáku, alkoholu, kofeinu či jiných škodlivých drog. Za užívání všech těchto látek budete muset dříve nebo později zaplatit svým zdravím.

Dostatek odpočinku. To znamená především dostatečně dlouhý spánek (v noci), ale také čas na rozptýlení a dovolenou. Nezapomeňte na jeden den odpočinku koncem týdne.

**Zdraví lidé našli ten správný způsob, jak se vyrovnávat s každodenním stresem.**

Voda v hojné míře – vnitřně i zevně. Pijte tolik vody, aby vaše moč byla vždy průhledná (to odpovídá 6 až 8 hrnkům nebo 1,8 až 2,4 litru vody denně). Den začínejte vždy sprchou – střídavě teplou a studenou – nebo umytím do půl těla.

Pevný životní základ. Víra v Boha, smysl života, klidný a harmonický domov, smysluplná práce, dobří přátelé – to všechno jsou účinné prostředky proti stresu.

Radostná mysl. Představte si rozmrzelého muže, jak kráčí v dešti do práce a celou dobu nadává. A pak si představte trojici radujících se dětí, které si hrají – rovněž v dešti. Kdo z nich je vystaven většímu stresu? Rozdílné nespočívá v okolnostech, ale v našem postoji k nim.

Život nám většinou dává na vybranou. Rozhodněte se proto radovat se z životních prožitků tak, jak přicházejí. Zkuste se radovat z maličkostí, ze slunečného dne, ale třeba i z deště. Usmívejte se a vraťte se k úsměvu. Prospějete tak sobě i svému okolí.

„Poznal jsem, že není pro člověka nic lepšího, než se radovat a konat v životě dobro.“ (Kazatel 3,12) □

**Z knihy „Dynamický život“.**

# PREVENCE RAKOVINY

*Poslední dobou se vědci začínají zajímat o možné spojení rakovinného bujení s konzumací masa – a to jak masa tmavého, bílého nebo ryb – a ostatních živočišných produktů, jako je mléko a jeho produkty – a to nejen z hlediska vysokého obsahu nasycených tuků.*

Vědci z Iowa College of Medicine doporučují snížit tuky, snížit příjem červeného masa a zvýšit příjem zeleniny. Proč? V jejich studii ženy, které patřily do horní třetiny v konzumaci masa, měly dvojnásobný výskyt rakoviny lymfatických uzlin. Harvardská universita ve studii 88 000 zdravotních sester zjistila, že ty sestry, které jedly pravidelně červené maso, měly znatelně vyšší procento výskytu rakoviny tlustého střeva.

Vepřové, hovězí a jehněčí maso  
(zvýšení rizika v %)

Méně než 1x za měsíc	0
1x za měsíc až 1x za týden	39
2x až 4x týdně	50
5x až 6x týdně	84
Denně a více	149

Nárůst rizika nebylo možno pro harvardské vědce vysvětlit analýzou nasycených tuků samotných. Proto se předpokládá, že ve tmavém masu jsou další faktory, které zvyšují riziko rakoviny tlustého střeva.

Tuto studii podpořila evropská studie v roce 1990. U žen, které jedly pravidelně tmavé maso v porovnání s těmi, které málokdy nebo nikdy maso nekonzumovaly, bylo dvojnásobné riziko (výskyt) tohoto druhu rakoviny.

Australská studie zjišťovala spojitost mezi jednotlivými živočišnými produkty a rakovinou tlustého střeva u žen. Implikovány byly tmavé maso a játra, mořští živočichové a mléčné produkty. V této studii byly nejzávažnějším faktorem vejce – největší konzumentky vajec měly šestnásobné riziko výskytu! Australští vědci dospěli k názoru, že konzumaci červeného masa se zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. U masa kuřecího a ryb je spojení slabší – i když jejich konzumace proti vzniku rakoviny nechrání. Proto doporučují vyloučit tmavé maso ze stravy a nezvyšovat konzumaci ryb nebo kuřecího masa.

Další skupina harvardských vědců sledovala 50 000 mužů nově diagnostikovaných s rakovinou tlustého střeva. Ti, kteří jedli tmavé maso jako hlavní jídlo pětkrát nebo vícekrát týdně, měli zvýšené riziko rakoviny – 3,5krát vyšší v porovnání s těmi, kteří jedli tmavé maso méně než jednou za měsíc.

Existuje několik vysvětlení, proč maso samo o sobě – bez přihlídnutí k jeho vysokému obsahu nasycených tuků – zvyšuje riziko výskytu některých druhů rakovinného bujení.

## GRILOVÁNÍ MASA NA DŘEVĚNÉM UHLÍ

Při grilování se na povrchu masa usazuje substance benzopyren, která je silně karcinogenní. Jeden steak o váze 450 gramů má ekvivalentní množství benzopyrenu, které se nachází ve 300 cigaretách. Tímto způsobem mohou být nekuřáci vystaveni obrovským dávkám jedné z nejsilnějších karcinogenních látek.

## PŘÍLIŠ VYSOKÉ MNOŽSTVÍ ŽELEZA?

Moderní věda zjistila, že příliš vysoké zásoby železa, na které je maso tak bohaté, nebo porucha v utilizaci železa, mohou mít za následek zvýšení rizika rakoviny tlustého střeva. Nedávná disertační práce UCLA napovídá, že riziko polypů v tlustém střevě – a tím rakovinného bujení – je zvýšeno buď příliš nízkou nebo příliš vysokou hladinou železa. Rostlinná strava má daleko nižší obsah železa, ale dodává ho tělu v dostatečném množství, což napomáhá předejít vzniku neoplastických onemocnění.

## TOXINY, HORMONY A SATUROVANÉ TUKY

V japonské desetileté studii 140 000 žen dr. Takeshi Hirayama zjistil, že riziko rakoviny prsu bylo 8,5krát vyšší v socioekonomické skupině (denní konzumace masa) než v nízké socioekonomické skupině (maso pouze někdy, málokdy, nebo vůbec). Z tohoto výsledku je vidět, že konzumace

masa nebyla jediným faktorem, že existují ještě jiné faktory, které jsou dnes již velmi dobře známy.

Tuto studii podpořila nedávná norská studie 14 000 žen. U žen, které jedly maso pětkrát nebo vícekrát týdně bylo riziko skoro dvakrát tak vysoké, než ve skupině, která jedla maso dvakrát nebo méně než dvakrát týdně.

V tkáních zvířat i v mléce jsou koncentrovány různé toxiny a těžké kovy, které mají vliv na vznik onkologického onemocnění. Pesticidy kontaminují vodu, proto jsou sladkovodní i mořské ryby a jiní mořští živočichové, lovení v pobřežních vodách koncentrovaným zdrojem toxinů.

Rakovina prostaty je spojována nejen s vysokým příjmem tuků, ale také s kon-

---

**„Dokázali jsme,  
že jednotlivec může  
značně snížit rizika  
změnou svého  
životního stylu.“**

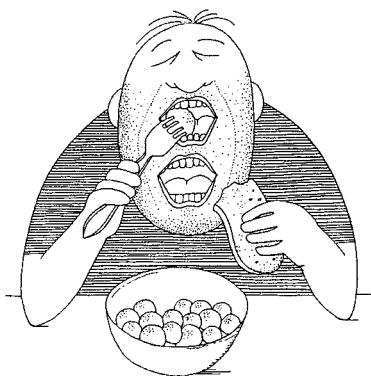
---

zumací masa, mléka, vajec a mléčných výrobků. Čím více muž tyto produkty jí, tím vyšší je riziko vzniku rakoviny prostaty. Ve známé studii adventistů sedmého dne bylo prokázáno, že ve skupině, která konzumovala nejvíce těchto živočišných produktů, bylo riziko úmrtnosti 3,6krát vyšší než u vegetariánů.

Harvardská universita sledovala 50 000 zdravotníků. U těch, kteří jedli tmavé maso pětkrát denně, bylo riziko rakoviny prostaty 2,5krát vyšší, než u těch, kteří jedli maso méně než jednou týdně.

Rakovina vaječnicků je nejčastější mezi ženami konzumující maso. Ve studii laktovo-vegetariánů byla mortalita 15,9 z 100 000, u mírných konzumentů masa (jednou až třikrát týdně) 18,0 a u těch žen, které jedly maso čtyřikrát nebo vícekrát týdně.





ně 26,4. Maso může zvýšit riziko rakoviny vaječníků a prostaty stejným způsobem, jako u rakoviny prsu – každý z těchto druhů rakovinného bujení je spojen s hormony, nacházejícími se v maso a mléčných produktech.

Nejsou to ale pouze tyto druhy rakoviny – i rakovina lymfatických žláz, tlustého střeva, slinivky, jater, ledvin a dělohy bývá spojována specificky s vysokým příjmem masa nebo s příjmem živočišných produktů všeobecně.

### CHOLESTEROL

Vysoký příjem cholesterolu, který se nachází v živočišných produktech – včetně mléka a vajec –, je také spojován se zvýšeným rizikem rakovinného bujení, a to u rakoviny vaječníků, plic a hrtanu. Ženy, které měly ve studiích nejvyšší hladinu cholesterolu, měly zvýšené riziko rakoviny vaječníků, a to více než trojnásobně.

### VEJCE, MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Novodobé studie poukazují na zvýšené riziko rakoviny tlustého střeva a vaječníků při vysoké konzumaci vajec. Studie z *Yale* zjistila, že na každých dalších 100 mg vaječného cholesterolu denně (nad maximální hranici příjmu), se zvyšuje riziko rakovinného bujení až o 42 %! Konzumace vajec je také spojována se zvýšeným rizikem rakoviny prostaty. Ve svém extenzivním mezinárodním srovnání identifikují vědci Rose, Boyar a Wynder jak maso, tak mléko jako významný faktor při vzniku rakoviny prsu. V jejich analýze se mléko prokázalo jako silný faktor ve spojitosti s rakovinou prsu a prostaty.

### NADMĚRNÉ MNOŽSTVÍ BÍLKOVINY

Můžeme přijímat příliš vysoké množství bílkoviny? Ano. Většina z nás si ale neuvědomuje, že moderní věda prokázala, že příliš vysoké dávky bílkovin mají vážné následky a poškozují naše zdraví zrovna tak efektivně jako nedostatečné množství. Osteoporóza (jedna ze tří žen po menopauze ve vyspělých zemích trpí touto cho-

robou) je jedním z problémů nadměrného příjmu bílkovin. Neoplastické bujení může být dalším problémem. Výsledky studií, ve kterých došlo k porovnání příjmu živočišných bílkovin mezi jednotlivými zeměmi, dokázaly, že v zemích, kde se jí více živočišného proteinu, je také zvýšený výskyt rakoviny lymfatických uzlin. Nejsilnější vazba je u bovinního typu proteinu (hovězí). Newyorský vědec Allan Cunningham zjistil v těchto mezinárodních studiích nejsilnější propojení mezi mléčnou a kravskou bílkovinou.

Jiné studie a jiní vědci zjistili propojení mezi jinými druhy rakoviny a živočišným proteinem. Jde o zvýšení rizika rakoviny prsu, tlustého střeva, prostaty, ledvin a dělohy.

Vědci si položili otázku, je-li zvýšené riziko přímo úměrné množství živočišných bílkovin nebo jde-li o nedostatek určité živiny, která se naopak nachází v rostlinné stravě. Zjistili, že mají pravdu v obou případech. Živočišná bílkovina sama o sobě zvyšuje riziko rakoviny a zároveň neobsahuje ochranné látky nacházející se v rostlinných zdrojích, které mají potenciál prevence vzniku zhoubných nádorových onemocnění.

Proč má zvýšený příjem živočišné bílkoviny negativní vliv? Jedním z vysvětlení je skutečnost, že živočišné proteiny podporují zvýšení hladiny některých růstových hormonů, které stimulují růst nádorových buněk, jako např. IGF 2. Tohoto hormonu je třeba pro normální růst lidského embrya, ale jeho hladina se snižuje s věkem. Nachází se často ve vysokém množství v rakovinných nádorech. Proto někteří vědci věří, že tento faktor podporuje růst rakovinných buněk.

Některé studie nyní podporují domněnku, že nadměrný příjem živočišných bílkovin má za následek snížení počtu určitého typu lymfocytů (které přímo ničí cizí buňky – jako např. rakovinné buňky). Pokusy s aminokyselinami tyrozinem a fenylalaninem ukázaly, že snížení těchto dvou aminokyselin samotných u zdravých dobrovolníků podpořilo jejich imunitní systém. Po snížení těchto aminokyselin došlo k zdvojnásobení počtu tzv. NK buněk (lymfocytů) a dvou dalších typů T buněk.

Další studie ukázaly, že snížení příjmu těchto dvou aminokyselin může dokonce zastavit metastatické bujení. V laboratorní studii u myši, které měly melanom metastázovaný do jater a plic, došlo k zastavení nádorového růstu, když jejich strava obsahovala nízké dávky těchto dvou aminokyselin. U těch myši, u kterých k restrikci nedošlo, bujení rychle pokračovalo a myšky zemřely na následky rapidního růstu nádorů.

Které zdroje mají vysoký obsah těchto aminokyselin?

Z rostlinných zdrojů je to pouze čočka (1 hrnek = 881 mg fenylalaninu a 477 mg tyrozinu). Dále jsou to již živočišné zdroje:

	fenylalanin (mg)	tyrozin (mg)
vejce	332	255
pln. mléko (250 ml)	388	388
krabí maso (75 g)	799	632
tuňák (75 g)	970	836
hovězí steak (75 g)	1 012	868
kuřecí prsa (jedno)	1 147	960

Může snížení určitých potravin i z rostlinných zdrojů zastavit nebo dokonce zvrátit neoplastické bujení? Tato otázka doposud nebyla zodpovězena.

Mluvíme-li o maso je, třeba si opět připomenout, že živočišná strava má nejen vysoké procento bílkoviny, ale také nasycených tuků a cholesterolu.

Faktory, které mohou způsobit vznik rakovinného bujení v kostce:

- Tabák
- Vejce, mléko sýry
- Alkohol, nasycené tuky, toxiny
- Nadbytečné množství tuku
- Nadměrné množství bílkovin
- Maso
- Káva
- Saturevané tuky
- Nevhodné opalování
- Nitrosaminy
- Azbest
- Nadbytečné množství železa
- Dřevěný prach
- Toxiny
- Nadměrné množství cukru ve stravě
- Benzopyren
- Genitální pudry a deodoranty
- PCB, DDT, DDE
- Viry

Ukončeme tuto část slovy doktora Wyndera, světově známého specialisty v prevenci rakovinných nádorů:

„Přesto, že společnost musí a může hrát důležitou roli v redukci faktorů v prostředí, které mohou přispět k výskytu rakoviny, dokázali jsme, že jednotlivec může značně snížit své vlastní riziko správnou změnou životního stylu.“ □

**dr. Neil Nedley,  
Proof Positive**

## Značky vedou k aktivitě

Mohou značky zvýšit frekvenci užívání schodišť? Výsledky intervenční studie svědčí o tom, že umístění značek vedle výtahů skutečně dokáže zvýšit užívání schodů. U značek, které propagovaly zdravotní prospěch chození po schodech, došlo ke zvýšení užívání schodiště ze 4,8% na 6,9%, u značek, které propagovaly, že je tím možné shodit přebytečnou nadváhu, došlo ke zvýšení na 7,2%. Starší lidé téměř zdvojnásobili frekvenci chození po schodech. Studie zkoumala, jak reagovalo 17 901 zákazníků jednoho obchodního domu

Annuals of Internal Medicine  
129:63, 1998

## Zrna pro delší život

Iowa Women's Health Study zjistila nižší úmrtnost u žen, které konzumovaly celozrnné obilné výrobky a naopak vyšší úmrtnost u žen, které konzumovaly rafinované obilné výrobky (American Journal of Public Health 89:322, 1999). U těch žen, které konzumovaly výrobky z celého zrna, se snižovala úmrtnost na rakovinu, srdeční onemocnění i celková úmrtnost.

Komentář: Celá zrna doslova překypují živinami v přirozeném stavu. Pokud odstraníme vnější slupku zrna, abychom získali bílou mouku či bílou rýži, odstraníme tím vlákninu, esenciální tuky, vitamíny a minerály – které jsou všechny nutné pro naše zdraví. Jejich opětné přidání do výrobků v podobě vitamínových a minerálních doplňků není totéž, jejich množství jsou poté nevyvážená a vytržená z kontextu celé potraviny – je daleko lepší užívat celek než části.

## Tučná strava spouští změny v chemii mozku

Strava s vysokým obsahem tuku způsobuje, že mozek vylučuje peptidy, které dokáží ovlivnit stravovací návyky a tělesnou váhu a vést k obezitě, takové jsou výsledky pokusů na laboratorních zvířatech.

„Tuky, které konzumujeme, působí na mozek, a mozek potom určuje, jak tlustými (obézními, resp. tučnými) se staneme,“ uvedla profesorka Leibowitzová z Rockefellerovy univerzity v New Yorku.

Je známo, že tučná strava zvyšuje hladinu lipidů, zvaných triglyceridy, v krvi. Tyto triglyceridy zřejmě stimulují geny v hypotalamu k produkci několika neurochemikálií. Tyto látky následně produkují neuropeptidy, které ovlivňují pocitu nasycení a ukládání tuku.

Již jediné tučné jídlo dokáže podle autorů studie vyvolat mozkovou odezvu, jejímž důsledkem je přejídání, zvýšené ukládání tuku v těle a nakonec i obezita.

# PŘÍBĚH BOBU

V Číně nazývají sóju „ta-tou“, což znamená „velký bob“. V USA používají pro sóju výraz „záračný bob“. Asi neexistuje na světě užitečnější a všestrannější potravina než tato malá kulatá luštěnina, která je nepřekonatelným zdrojem laciných a plnohodnotných bílkovin a má neomezené množství dalších způsobů využití.

Průmysl využívá sójové boby na množství výrobků, od mýdel a barev až po životnímu prostředí přátelský atrament. Henry Ford kdysi nosil obleky vyrobené ze sóji. I přes tyto pochvalné epitety a nekonečné možnosti použití zůstává sója pro mnohé z nás stále tajemstvím.

## ZAČÁTKY – NEPŘÍLIŠ SKROMNĚ

Bohatá historie sóji se začala psát před více než 5 000 lety na větrných pláních východní Asie, kde rostl pradávný předchůdce dnes všeobecně známé luštěniny, a to divoce na vinicích. Později sóju objevili a začali používat staří čínští farmáři.

Význam sóji jako potraviny je vyzdvihován už v nejstarších historických záznamech. Podle čínské tradice patřily sójové boby k pěti posvátným čínským plodinám, a to už za císaře Šeng-Nunga, který ji zmiňuje ve svém spise Ben Cao Gang Mu pocházejícím z r. 2838 př. n. l. Jiní historici předpokládají, že sója vstoupila na scénu o něco později. Od r. 300 př. n. l. jsou již sója a proso uváděny v písemných pramelech jako dvě hlavní zemědělské plodiny severní Číny.

Pěstování sóji se postupně začalo šířit po celé severní Číně, následně sója pronikala do jižní Číny, Koreje, Japonska a jihovýchodní Asie. Její postup byl však pomalý, takže v Japonsku se neobjevila dříve než koncem 8. století našeho letopočtu. A trvalo do dalších tisíc let, než se sója dostala do Evropy.

Svým hektarovým výnosem a podílem bílkovin předstihuje sója všechny ostatní plodiny. Současně je mnohem levnějším zdrojem bílkovin než živočišné potraviny. V Číně, kde byl nedostatek pastvin a orné zemědělské půdy, byly sójové boby – bohaté na výživné látky – ideální potravinou. Navíc spjatost buddhismu s vegetariánstvím vedla mnichy k vytvoření náhražek masa, které byly založeny na sóje.

Sója revolučně změnila výživu asijských zemí. Vynalézaví kuchaři vymysleli obdivuhodné množství nejrůznějších jídel na bázi sóji. Tekutinu vymačkanou z namočených sójových bobů používali už starověcí Číňané jako alternativu čaje – a používaly

ji také kojící matky na podporu tvorby mléka. V nedávné minulosti se sójové mléko stalo vítaným doplňkem kravského mléka. V některých čínských městech se roznášelo sójové mléko přímo z výroby donáškou do domácností. Před nedávnem předstihlo sójové mléko v Hong Kongu prodej Coca Coly.

Tofu, které se vyrábí ze sraženého sójového mléka, je asi nejpoblíbenějším výrobkem ze sóji. Vyvinuli jej okolo r. 164 př. n. l. pravděpodobně budhističtí mniši a brzy sa stalo hlavním jídlem čínské kuchyně. Budhističtí misionáři přivezli tofu s sebou do Japonska, kde též brzy zdomácnělo. Dnes sa Japonsko pyšní třiceti tisíci obchody s tofu a Japonec sní průměrně víc než 25kg tofu ročně.

Vedle toho, že se sója stala významnou potravinou v celé Asii, hrála též významnou úlohu v medicíně. Li-Ši-Čen, nejslavnější bylinkář v čínské historii, napsal ve své knize „Náčrt lékařského umění,“ která pochází z r. 1578 n. l., že sójové boby jsou účinným lékem na choroby ledvin, při zadržování tekutin a otravách. Číňané věří, že sója léčí i rýmu, kožní choroby, beriberi, průjem, těhotenskou toxikózu, zácpu a anémii.

## SETKÁNÍ AMERIČANŮ SE SÓJOU

Nikdo přesně neví, jak si sója dokázala proklestit cestu na Západ. Jedna pověst praví, že staří evropští námořníci používali při zpátečních plavbách z Číny na různé účely pytle se sójou. Evropští obchodníci a misionáři s sebou tofu zřejmě přivezli na zpáteční cestě z Asie už v 16. století, na konci 18. století evropští vědci dělali analýzy této potraviny. Čínští přistěhovalci přinesli tradiční čínská jídla, včetně sójových produktů, do amerických měst, ve kterých se usazovali. Mimo těchto komunit na území USA byla však sója na Západě dlouho prakticky neznámá. Popravdě řečeno, když sója poprvé zavítala na začátku 19. století do Spojených států, byla spíše kuriozitou než potravinou. To platilo v celé tehdejší Americe – s výjimkou jednoho muže, který revolucionizoval americkou snídani a dal Američanům první sójové mléko a masové náhražky vyrobené ze sóji. Byl to dr. John Harvey Kellogg, jeden z prvních propagátorů vegetariánství. Ve svém sanatóriu v Battle Creek vyvinul granolu jako náhražku typické americké snídaně – slaniny s vejci. Ve stejné době usilovně pracoval na používání nových zrnin – a začal sa zajímat i o zdravotní výhody sóji. V r. 1919 napsal rozsáhlou stať o užitečnosti sójových výrobků ve výživě diabetiků. Ve dvacátých letech našeho století už obchodoval v USA s prvními sójovými potravinami a jako arbit



nemléčné výživy vyvinul a propagoval první sójové mléko na Západě.

Ellen Whiteová, zakladatelka Církve adventistů sedmého dne, známé svým silným příklonem k vegetariánství, měla na dr. Kellogga zejména zpočátku značný vliv. Stala se tak bezděky dalším průkopníkem sójových potravin. V r. 1896 totiž napsala: „Je třeba vyvinout něco, co by nahradilo masitá jídla. Tyto potraviny musí být tak dobře připraveny, aby si lidé na maso ani nevzpoměli.“ Adventisté později na její výzvu odpověděli výrobou masových náhražek, které se skládaly z pšeničné bílkoviny a sóji. Potravinářské společnosti založené adventisty sedmého dne patří dodnes mezi špičkové výrobce těchto masových náhražek.

Na začátku 20. století, když vyvíjel dr. Kellogg své masové náhražky, začala se o sójové potraviny zajímat i nově založená Společnost pro výživu, jejíž pozornost upoutala zejména prvotřídní sójová bílkovina. Vědci se již tehdy zajímali o použití sóji při léčbě diabetu a anémie či v dětské výživě – i jako suroviny na výrobu automobilů!

#### VÍCE NEŽ JEN DOBRÁ POTRAVINA

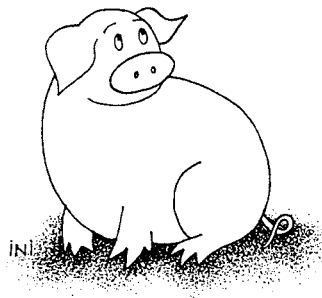
V r. 1941 přinesl časopis *Time* fotografii, jak Henry Ford zatíná sekeru do svého nového „narázuvzdorného“ automobilu. Plastická hmota použitá na jeho výrobu byla ze sóji. A ačkoliv někdo z přítomných poznamenal, že pan Ford udeřil tupým koncem sekery, navíc opatřeným plastovým krytem, všichni přítomní se shodli na tom, že automobil přežil bez úhony.

#### OTEC SÓJI

V r. 1931 dr. A. H. Horvath, známý jako „otec sóji“, publikoval vědeckou práci pod názvem „Sójová mouka jako národní pokrm.“ V této práci uvedl několik přesvědčivých argumentů, které učinily ze sóji hlavní potravinu Američanů:

„Když si uvědomíme, že sójové boby byly a jsou po více než sto generací hlavním zdrojem bílkovin v čínské stravě, když si dále uvědomíme, jak těžké manuální práce jsou Číňané schopni, a když se zamyslíme nad jejich vynikající duševní výkonností a vysokou kulturní úrovní v době, kdy Evropa a Amerika byly po této stránce ještě „v plenkách“, pak pochopíme, že se vyplatí studovat otázky spojené se zavedením sójových výrobků do výživy obyvatel naší země.“

Během 20. a 30. let dvacátého století dr. Horvath neúnavně pracoval na tom, aby se sója stala jednou z hlavních plodin pěstovaných v USA. Jeho úsilí bylo do značné míry úspěšné. V r. 1925 bylo za účelem zvýšení produkce a využití sóji založeno Národní sdružení pěstitelů sóji.



**„JE TŘEBA VYVINOUT NĚCO, CO BY NAHRADILO MASITÁ JÍDLA. TYTO POTRAVINY MUSÍ BÝT TAK DOBRĚ PŘIPRAVENY, ABY SI LIDÉ NA MASO ANI NEVZPOMĚLI.“ (EGW)**

V r. 1917 bylo v USA vyseto více než 50 tisíc akrů (1 ha = 2,5 akru) sóji, v r. 1931 byla tato plocha již sedmdesátkrát větší a dnes se ve Spojených státech produkuje sója v hodnotě převyšující 12 miliard dolarů ročně.

Dr. Horvath by byl zřejmě nadšen obrovskou současnou úrodou sóji, jistě by jej však nepotěšil způsob, jak těchto zdrojů využíváme. I když se totiž ze sójových bobů extrahuje sójový olej, který je určen pro konzumaci lidmi, více než 90% bílkovin a škrobové frakce se v současné době využívá výlučně na živočišný výkrm.

Henry Ford snil o „celorostlinném“ automobilu. Za tímto účelem využíval sójovou hmotu k výrobě rukojetí rychlostních pák, na okenní rámy, volanty i jiné části. Přislíbil, že během tří let bude „sójový automobil“ hromadně vyráběn, podobně plánoval i výrobu ledniček, dřezů a van ze sóji. Tyto jeho plány se však vzhledem k vysokým výrobním nákladům nikdy neuskutečnily. Ve 30. letech se nicméně všestrannému využití sóji věnovala určitá pozornost. Světová výstava, která proběhla v Chicagu v r. 1933, věnovala uplatnění sóji ve výživě lidí i v živočišné výrobě, ve výrobě barev, olejů a jiných průmyslových výrobků, značnou pozornost.

Henry Ford by se určitě zaradoval, kdyby viděl, jak se využívá sója dnes. Jako pohonná hmota veřejných autobusů v St. Louis se testuje ze sóji vyráběná nafta, sójová nafta se používá i na pohon lodí, která se plaví kolem světa. Svědectví o využití sójového oleje se děje dokonce přímo pod očima čtenářů – existují totiž knihy vytištěné sójovou tiskárenskou černí. Tato čern je schopná biodegradace snadněji než běžná tiskárenská čern, při její výrobě se spotřebuje méně ropy a do procesu tisku přináší méně znečišťujících látek. □

**Z knihy V. a M. Messinových  
„Zdravo jest, dlouho žít“.**

## Echinacea nefunguje?

Studie zveřejněná v časopise *American Journal of Medicine*, která studovala 109 pacientů, zjistila, že po užívání výtažku z třapatky (*echinacea*) došlo pouze k malému snížení procent lidí trpících nachlazením (60% vs. 74%), počtu nachlazení (0,78 vs. 0,93) a trvání doby onemocnění (4,5 vs. 6,5 dne).

Vzhledem k tomu, že žádný z těchto výsledků nebyl statisticky významný, dospěli autoři k závěru, že tato bylinka není o nic lepší než placebo (*Am Journ Med* 106:138, 1999).

Komentář: Na začátku dvacátého století byla třapatka nejprodávanější bylinou s léčebnými účinky v Americe, její užívání se snížilo po objevení antibiotik. Bylo zjištěno, že tato bylinka stimuluje imunitní systém, předpokládá se proto, že je dobrou prevencí i léčbou běžných infekcí, včetně rýmy a dalších infekcí horního a dolního dýchacího traktu. Dvě předchozí kontrolované studie ukázaly, že *echinacea* snížila vážnost a zkrátila trvání rýmy a respiračních onemocnění virového a bakteriálního původu. Terapie nemá prakticky žádné negativní vedlejší účinky.

Až přijde zase zima, budu tedy opět užívat třapatku jako preventivní prostředek a v případě, že budu mít dojem, že se o mne pokouší nějaká infekce, zvýším její dávkování. A co vy?

## Děti s rakovinou užívají alternativní medicínu

Výsledky nové studie z Washingtonu ukázaly, že téměř tři čtvrtiny dětí s rakovinou používají přinejmenším jednu formu alternativní medicíny k léčení nemoci anebo k eliminování vedlejších účinků konvenční terapie.

Rozhovory s rodiči 75 dětí s rakovinou mladších osmnácti let ukázaly, že 73% z nich užívalo prostředky jako akupunkturu, meditaci, výživové doplňky nebo bylinky. Většina rodičů (85%) hlásila, že se tím zdraví jejich dětí zlepšilo, větší část z nich rovněž konzultovala tuto otázku s ošetřujícím lékařem.

I když tyto poznatky jenom podtrhují potřebu, aby dětští onkologové byli informováni o metodách alternativní medicíny, nemusí výsledky studie platit v jiných státech. Ve státě Washington musí totiž zdravotní pojišťovny ze zákona hradit náklady těm poskytovatelům alternativní péče, kteří vlastní řádnou licenci.

*Preventive Medicine* 2001;  
33:374-354

## Levný systém na čištění vody v Bangladéši

V loňském roce označila Světová zdravotnická organizace (WHO) situaci, ve které se nachází Bangladéš, za „největší plošnou otravu populace v lidských dějinách“. Podle odhadů WHO v této zemi užívá vodu kontaminovanou arzémem mezi 35 a 77 miliony obyvatel.

Přítom cestou, jak nebezpečná množství arzenu z vody odstranit, může být jednoduchý filtrační systém sestávající ze tří jílových hrnců, které jsou postaveny jeden na druhém. Vrchní dva hrnce obsahují filtrační materiál sestávající z písku, železných úlomků, zrnků cihel a aktivního uhlí. Ve spodním hrnci se sbírá přefiltrovaná voda, kterou je poté možno použít na pití a vaření.

Tímto jednoduchým a levným způsobem je možné, podle výsledků studie vypracované výzkumníky z Dhaky, odstranit z vody 95% arzenu. Náklady na jednu filtrační jednotku činily asi 150 Kč. Materiál na výrobu filtrů není problémem získat ve většině vesnic postižených otravou arzémem.

Vystavení vysokým dávkám arzenu přináší řadu vážných zdravotních důsledků. Zvyšuje se riziko rakoviny kůže, močového měchýře a plic. Navíc působí arzen na cévní systém a byl dán do souvislosti i s onemocněním cukrovkou. Otrava arzémem se nemusí projevit dříve než za deset let po prvním vystavení jeho účinkům.

## Prach v bytě a riziko ekzému u malých dětí

Předchozí výzkum zjistil, že běžný prach nalézající se v bytě obsahuje endotoxin, což je látka pocházející z buněčných stěn několika různých druhů bakterií. Odborníci spekulují o tom, že vystavení této látce může způsobit takové změny v dětském imunitním systému, které mají za následek snížení rizika některých alergických onemocnění.

Vědecký tým z Institutu epidemiologie v německém Neuherbergu zkoumal zdravotní stav 1 884 malých dětí včetně čistoty prostor, ve kterých žily (vzorky prachu byly odebírány z matrací dětí ve věku tří měsíců). Během prvních šesti měsíců života měly děti žijící v domovech s nejvyšším výskytem endotoxinu asi poloviční riziko výskytu ekzému oproti dětem žijícím v čistších domácnostech. Na druhé straně ty samé děti více trpěly ve věku šesti měsíců (dvakrát častěji) i jednoho roku (o 60% více) nemocemi dýchacích cest.

*Journal of Allergy and Clinical Immunology 2001;108:847-854*

## GINGKO NA MYŠLENÍ

Studie zveřejněná v časopise *Journal of the American Medical Association* zjistila, že ginkgo biloba „...bylo bezpečným prostředkem, který dokázal stabilizovat a v řadě případů i zlepšit, a to na dobu šesti měsíců až jednoho roku, duševní funkce a sociální fungování pacientů trpících demencí“ (*JAMA 278: 1327, 1997*).

Účinky ginkgo biloba na chování pacientů byly dostatečně výrazné, aby je mohli jejich pečovatelé zaznamenat. Mužům i ženám starším pětácti let s diagnózou demence bylo podáváno ginkgo biloba nebo placebo. Všechny 202 účastníků studie bylo sledováno po celý rok, během kterého se podrobili celé řadě testů duševních schopností. Testy ukázaly, že skupina, která užívala ginkgo biloba, si udržela svoji základní úroveň anebo ji trochu zlepšila, zatímco skupina, která dostávala placebo, zaznamenala v čase zhoršení duševní výkonnosti i sociálních funkcí. Výzkumníci se domnívají, že hlavním přínosem bylo, že tato bylina účinkovala díky svým antioxidačním vlastnostem jako likvidátor volných radikálů.

### KOMENTÁŘ

Demence (slabomyslnost) je poměrně běžným problémem, kterým trpí jen v USA čtyři milióny lidí. Je hlavní příčinou dlouhodobé invalidity u starých lidí. Postihuje 2% populace ve věku 65 až 70 let a 20% lidí starších osmdesáti let. Většina nemocí, které způsobují demenci, je výsledkem ztráty funkční mozkové tkáně. Příznaky závisí na tom, která část mozku byla nejvíce postižena. Ztráty duševních schopností, jako např. ztráta schopnosti mluvit, vnímat a počítat, jsou důsledkem ztráty korových funkcí (části blízko povrchu mozku), zatímco podkorové ztráty způsobují zploštění citového života a poruchy nálady a motivace. K poškození paměti dochází u obou typů. Onemocnění mozkových cév a Alzheimerova choroba stojí v pozadí většiny případů demence. Moderní medicína nedokáže v podstatě nabídnout více než slova útěchy pacientovi i jeho rodině.

Ginkgo biloba je získáváno z listů pěstovaného stromu „maidenhair“. Je zmiňováno v tradiční čínské medicíně, kde bylo užíváno zejména jako prostředek proti astmatu a bronchitidě. Velká část vědeckých prací, které se zabývaly pozitivními účin-



ky ginkgo biloba na duševní schopnosti mladších i starších lidí, byla publikována v osmdesátých letech dvacátého století v Německu a ve Francii. V Německu se ginkgo oficiálně používá při léčbě mozkových dysfunkcí, jako je např. ztráta paměti, motání hlavy, zvonění v uších, ztráty sluchu, bolesti hlavy, citová nestabilita s pocitem úzkosti a při intermitentní klaudikaci. Všechny studie kromě jedné ukázaly pozitivní účinky ginkgo (v porovnání s podáváním placeba) při mozkové nedostatečnosti. Prospěšné účinky se dostávají šest týdnů až tři měsíce po zahájení terapie.

Nedostatečné zásobení nohou krví způsobené aterosklerózou má za následek bolesti při chůzi (intermitentní klaudikace). V jednom testu se prodloužila průměrná ušlá vzdálenost ze 112 metrů na 222 metrů po šesti měsících terapie (v porovnání: ze 145 metrů na 176 metrů při podávání placeba). Ve většině případů se podávalo denně celkem 120–160 mg rozděleno do tří denních dávek. První pozitivní účinky lze očekávat po 4–6 týdnech této léčby. Neexistují žádné vážné vedlejší účinky. Ve vzácných případech docházelo k mírným žaludečním problémům, bolení hlavy a alergickým kožním reakcím.

Přesný mechanismus, kterým ginkgo zlepšuje duševní schopnosti, není znám, výtažky z ginkgo však obsahují řadu složek, které poskytují celou řadu účinků, jako je tlumení zánětů, ochrana buněčných membrán a zlepšení přenosu informací mezi nervovými buňkami. Vzhledem k tomu, že demence je často výsledkem sníženého zásobení mozku krví, mnozí výzkumníci věří, že zakoušené pozitivní změny jsou výsledkem zlepšeného zásobení mozkových tkání krví a kyslíkem. Kromě zlepšení zaznamenaných testováním duševních schopností docházelo i ke zlepšování abnormálních elektroencefalogramů (EEG), kdy se EEG vracelo v některých případech k normálu.

Vezmeme-li v úvahu množství studií, které potvrzují, že účinky zde skutečně jsou, a skutečnost, že nedochází k žádným negativním vedlejším projevům a cena je přijatelná, měl by tuto bylinnou léčbu vyzkoušet každý, který má problémy se zásobením mozku (cerebrální insuficience) a nohou (intermitentní klaudikace) krví. □

**Dr. John McDougall**

# ŠKOLNÍ BIOJÍDELNY?

Od roku 2000 platí v Itálii zákon vyžadující, aby veškerá jídla nabízená ve školních jídelnách a nemocnicích byla připravována jen z biopotravin. Informoval o tom Tom Václavík z agentury Green Marketing. Zákon se neodvolává na bezpečnost potravin, ani na ekologické aspekty, ale říká jasně: za účelem propagace ekologického zemědělství a produktů vysoké kvality. Jako každý zákon, i tento má díru: Místní zastupitelstva jsou povinna nabídnout BIO jídlo, ale starostové, kteří zákon nedodrží, nemohou být potrestáni, takže jen minimální počet samospráv nabízí ve školách BIO jídlo a nemocnice jsou výjimkou.

I přesto ale, že počet samospráv dodržujících zákon je malý (asi 500 z 8 100 včetně vesnic), více než čtvrtina italských dětí se stravuje bio. Je to proto, že většina velkých měst zákon dodržuje. Jen v Římě 140 000 školáků obědvá jídlo připravené jen z biopotravin, zdůrazňuje Václavík.

Školní kuchyně jsou z mnoha důvodů nesmírně důležité pro rozvoj ekologického zemědělství. Nejenže propagují kulturu jídla a jeho ekologickou produkci mezi dětmi a jejich rodiči, ale jsou přímo požehnáním pro farmáře; plánování osevňovacího postupu je jednoduché (dlouho dopředu je totiž znám přesný počet strážníků) a množství může být úžasné; dítě sní 100g jablek denně, ale 140 000 dětí sní 14 tun jablek denně a 70 tun za týden.

Kromě národního zákona vyhlásilo šest regionů svoje vlastní pravidla, čtyři z nich dokonce poskytují dotace samosprávám, které používají alespoň 50 nebo 60% biopotravin. Jedním z těchto regionů je Region Emilia Romagna. V listopadu 2002 tam zástupce Strany zelených Daniela Guerra prosadila zákon, který požaduje, aby veškerá jídla od jeslí až po základní školy (od 3 měsíců do 10 let) byla připravována 100% z biosurovin a alespoň z 35% na středních školách, univerzitách a v nemocnicích. Zbytek do 100% musí být tradiční, místní potraviny – nebo pocházet z certifikované integrované produkce.

Jakmile vyprší současné smlouvy, školní jídelny budou muset uzavřít nové a postupně, před začátkem roku 2005, přejít na

## ČAPÁTY

Jsou původně indiánské nekynuté placky, připravované z celozrnné pšeničné mouky, vody a soli. Obsahují hodně vlákniny, vitamínů skupiny B a vápníku.

## ČERNÉ FAZOLE

Tento druh fazolí obsahuje *bonanzu*, rozpustnou vlákninu, která dokáže až o 24% snížit zdravotně nevýhodný LDL cholesterol. *Bonanza* navíc stabilizuje hladinu krevního cukru, čímž napomáhá udržovat dlouhodobější pocit sytosti.

## ČESNEK

Česnek se používá čerstvý nebo sušený ve formě práškového koření. Obsahuje alylsulfáty, jež jsou důležité pro své antikarcinogenní působení. Sníží krevní tlak i hladinu krevního cholesterolu. Řadí se mezi rostlinná antibiotika, tak zvané fytoncidy, používá se k posílení imunitního systému a v lidovém léčitelství je znám jako prostředek vyhánějící roupy, tasemnice a řadu dalších parazitů.

## ČOČKA

Čočka je podobně jako jiné luštěniny vysoce výživná a sytící, poskytuje velmi vysoké množství vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Je důležitá pro vegetariány, sportovce a rekonvalescenty. Vysoký obsah vitamínů skupiny B, lecitinu, fosforu, hořčíku a vápníku činí z čočky výborný prostředek proti neurózám, depresím, stresům apod. Vysoký obsah železa přispívá ke zlepšení krveoběhu. Pomáhá snižovat cholesterol a působí preventivně proti rakovině. Čočka se obvykle upravuje vařením, je vhodná i do salátů jako klíčky. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

biosuroviny. V příštím roce tedy jídla pro všech 350 000 dětí v regionu (a 35 000 učitelů a zaměstnanců) budou připravována jen z bioproduktů. Při implementaci zákona se u kulatého stolu sešli zástupci

ekologického hnutí, místní zastupitelé, místní sdružení ekologických zemědělců, zpracovatelské firmy a obchodníci. Byla vypracována studie místní produkce a dodavatelských kapacit a ke kulatému stolu přizváni hlavní kateringové firmy.

Consortium-BIO ([www.consortium-bio.it](http://www.consortium-bio.it), sdružení 60 největších firem z oboru biopotravin) nabídlo všem místním zastupitelstvům smluvní program, zajišťující dodávku BIO surovin. Poté Consortium-BIO rozeslalo informační materiály všem 8 103 italským starostům, ve spolupráci se supermarketem Esalunga rozdalo 1 650 000 pohlednic s předepsanou adresou starostů („ať žije BIO jídlo ve školách“), vložilo 120 000 letáků do ženských časopisů a inzerovalo v denících a časopisech, s požadavkem na starosty, aby neporušovali zákon. □

Agris, 21.1.2005



# SLINIVKA POD PALBOU

*Cukrovce I. typu se často říká také juvenilní cukrovka, protože se jedná o nejčastější druh cukrovky u dětí, anebo také cukrovka závislá na inzulínu (IDDM), protože pacienti musí denně užívat injekce inzulínu po zbytek svého života. Toto relativně běžné onemocnění (v USA asi 1,6 milionů nemocných) však není omezeno výhradně na děti; často propukne až v dospělosti.*

Důkazy uvádějící spotřebu kravského mléka jako příčinu cukrovky I. typu jsou dostatečné na to, aby Americká akademie pediatrií vydala následující varování: „Rané vystavení malých dětí bílkovinně kravského mléka může být důležitým faktorem pro zahájení destruktivního procesu betabuněk u některých jedinců.“ A „Vyhýbání se bílkovinám kravského mléka po několik prvních měsíců života může zredukovat riziko pozdějšího onemocnění juvenilní cukrovkou anebo oddálit její nástup u náchylných lidí.“ (Pracovní skupina Americké akademie pediatrií K problematice bílkoviny kravského mléka a cukrovce – 1994).

## MLÉČNÝ ÚTOČNÍK

Bílkoviny produkované matkou, které se nalézají v mateřském mléce, napomáhají zdraví kojence i dobré imunitě vůči onemocněním. Během prvních několika měsíců života je stěna střeva malého dítěte poměrně propustná, aby byl možný průchod těchto netknutých bílkovin do dětského organismu. Když se však do propustného střevního traktu dostanou cizí bílkoviny, může dojít k vážným zdravotním problémům.

Bílkoviny kravského mléka mají zvláštní postavení, protože jsou obvykle první cizí bílkoviny, které se dostávají do dětského střeva i těla – protože většina náhražek mateřského mléka je na bázi kravského mléka.

Jakmile jsou bílkoviny kravského mléka vstřebány do krevního řečiště, imunitní systém je rozpozná jako vetřelce. Imunitní systém odpovídá příslušným obranným opatřením – vytvářejí se protilátky proti cizím bílkovinám a imunitní buňky, zvané T-buňky, se šikují, aby našly a zničily nepovolané návštěvníky.

Ve snaze učinit správnou věc se však naneštěstí imunitní systémy některých lidí poněkud spletou a napadnou nejenom cizí bílkoviny kravského mléka, ale také betabuněk slinivky, které produkují inzulín. Důvod, proč k tomu dochází jen u některých lidí, a ne u každého, není znám.

## ŽIVOT V NEVÝHODĚ

I když proces ničení betabuněk trvá v průměru tři až pět let, nástup nemoci je obvykle náhlý a často katastrofální. Dosud zdravé dítě (nebo dospělý) těžce onemocní s příznaky nadměrné žízně, močení a únavy – které jsou často doprovázeny komatem a někdy vedou až ke smrti. Léčení, které zachrání život, je velmi specifické: jsou jím každodenní injekce inzulínu.

Terapie inzulínem není ani zdaleka ideální a neřeší veškeré metabolické problémy, které jsou v pozadí. Pacient s poškozenou slinivkou má zvýšené riziko předčasného rozvoje vážných komplikací, jako je selhání ledvin, slepota, srdeční záchvat, osteoporóza a rakovina. Jistě si vzpomenete, že se



jedná současně o problémy, které potkávají necukrovkáře, kteří se živí typickou západní stravou. Ohrožení zdraví diabetika je však mnohem větší.

Diabetici jsou lidé, kteří jsou metabolicky hendikepováni, jejich schopnost ochrany a nápravy vnějšího poranění, jako například infekci či nezdravému, tučnému jídlu s vysokým obsahem cholesterolu, je silně narušena. Mají-li být tyto nevýhody aspoň částečně eliminovány, musejí být lidé s touto nemocí pod soustavnou a důkladnou péčí – což představuje pečlivé kontrolování hladiny krevního cukru injekcemi inzulínu, zdravý životní styl, a, což je nejdůležitější, strava napomáhající zdraví. Jedná se o stravu založenou na škrubovinách se zeleninou a ovocem – čím méně masa, mléčných výrobků, rafinovaných potravin a rostlinných olejů obsahuje, tím lépe. Toto úsilí přináší nejlepší výsledky ve snaze vyhnout se

předčasnému úmrtí a vážným komplikacím. Vskutku, jediní lidé s dlouhotrvající cukrovkou, se kterými jsem se potkal a jejichž těla stále ještě fungovala i po čtyřiceti letech onemocnění, byli ti, kteří dodržovali nízkotučnou prakticky vegetariánskou dietu – nejlepším příkladem je těch pár šťastných lidí, kteří se řídí Kempnerovou rýžovou dietou – někdy i po plných padesát let.

## DŮKAZY PROTI KRAVSKÉMU MLÉKU

### Populační studie

Mají-li populace lidí, kteří jsou genetiky podobně vybaveni, různý výskyt nějaké nemoci, pak to musí být něco v okolním prostředí, co je příčinou onemocnění. Nejsilnější kontakt s vnějším prostředím máme stravou. Tento vztah je dále potvrzen vzestupem rizika výskytu onemocnění u lidí, kteří se přestěhují z oblasti s nízkým výskytem do oblasti s vysokým výskytem. Tento migrační jev byl zaznamenán například u dětí z ostrova Samoa, které se přestěhovaly na Nový Zéland, anebo u Asiátů, kteří se přestěhovali do Anglie.

Existuje silná korelace mezi celkovou spotřebou výrobků z kravského mléka a výskytem cukrovky I. typu ve světě. Například Finsko, země, jejíž obyvatelé konzumují hodně mléka, má šestatřicetkrát vyšší výskyt cukrovky I. typu než země s nízkou spotřebou mléka, kterou je Japonsko. Podobný vztah byl nalezen i uvnitř jedné země, například v devíti italských regionech – ty regiony, kde se konzumovalo nejvíce mléčných výrobků, měly nejvyšší výskyt cukrovky.

Cukrovka I. typu patří mezi nemoci, které se ve světě v současné době šíří nejrychleji. Během minulých několika desetiletí došlo k rychlému vzestupu (více než desetinásobnému) výskytu cukrovky I. typu v evropských zemích, a to zvláště u dětí mladších pěti let. Tento vzestup jasně ukazuje spíše než na genetickou příčinu na příčinu z vnějšího prostředí – a byl doprovázen paralelním vzestupem spotřeby mléka.

Za povšimnutí stojí výjimky z této silné pozitivní korelace mezi spotřebou mléka a cukrovkou I. typu – pro tyto nesrovnalosti však existuje vědecké vysvětlení. Příklady můžeme vidět na Islandu, na Novém Zélandu a u Masajů v africké Tanzanii. V těchto populacích je vysoká spotřeba mléka a nízký výskyt cukrovky. Vysvětlením je: kravské mléko se významně liší svými bílkovinami u různých stád. Kravské mléko užívané u populací s nízkým výskytem cukrovky I. typu má mnohem nižší obsah A1 a B kaseinů (mají místo nich variantu A2). Vědci se domnívají, že právě A1 a B kaseiny jsou bílkovinami, na které tělo odpovídá zničením buněk slinivky, které produkují inzulín. Když jsou tyto variace vzaty v úvahu, pak je korelace mezi spotřebou kravského



mléka a výskytem cukrovky I. typu zřejmě. Odhaduje se, že 80% dojnic má A1 a/nebo B variantu. Jedním důvodem, proč jsou tyto varianty tak časté, může být, že krávy byly šlechtěny tak, aby docházelo ke zvýšení obsahu bílkovin v kravském mléce (což je kvalitní, o kterou usilují producenti mléka).

### Případové studie

Studie porovnávající populace lidí s cukrovkou I. typu se zdravými jedinci ukazují, že riziko vzniku cukrovky I. typu je 5,4krát vyšší u konzumentů kravského mléka (tři anebo více sklenic denně) v porovnání s těmi, kteří pijí mléka méně (méně než tři sklenice denně).

U dětí s čerstvou diagnózou cukrovky I. typu byly zjištěny zvýšené hladiny protilátek na několik různých mléčných bílkovin.

Protilátky proti inzulínu se často objevují u dětí, u kterých se rozvine cukrovka I. typu. To je způsobeno raným (před dosažením tří měsíců věku) vystavením kravskému inzulínu, který se nalézá v mléce, které dítě pije. Tyto protilátky na kravské mléko rovněž napadají lidský inzulín a mohou být spouštěčem autoimunitní odezvy, která způsobí cukrovku.

Vyhýbání se kravskému mléku výlučným kojením brání rozvoji protilátek na bílkovinu kravského mléka (betakasein). Pouze děti krmené z láhve vykazují reakci na bílkoviny kravského mléka. Zvýšené hladiny protilátek na tyto bílkoviny kravského mléka se nacházejí u dětí s cukrovkou I. typu.

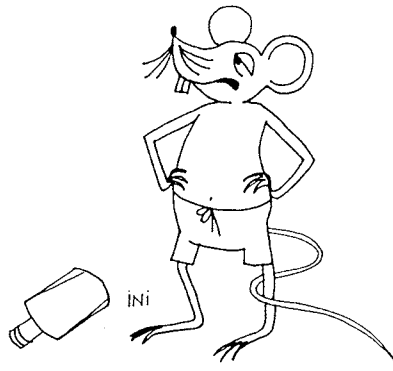
Poznámka: Kojící matka, která konzumuje kravské mléko, může prostřednictvím svého mateřského mléka předávat jeho bílkoviny svému miminku. Zda tento způsob konzumace kravského mléka způsobuje cukrovku I. typu, není známo, bylo by však moudré, kdyby se kojící maminka raději mléku ve své stravě vyhnula.

### Studie na zvířatech

U pokusných zvířat (myši a krysy), kterým bylo podáváno kravské mléko, byl zjištěn rozvoj cukrovky. Je důležité podotknout, že sójová bílkovina a pšeničná bílkovina rovněž způsobovaly u pokusných zvířat rozvoj cukrovky. To je další důvod, proč je jedinou správnou volbou výhradně kojení a proč nejsou náhražky mateřského mléka na bázi sóji přijatelnou alternativou za náhražky na bázi kravského mléka. Chcete-li dosáhnout maximálního prospěšného účinku, pouze kojte své dítě do šesti měsíců jeho věku a poté kojte stále méně až do jeho dvou let.

Představitelé mlékárenského průmyslu se pokoušejí vystupovat proti tomu, že jejich výrobky způsobují cukrovku I. typu. Zájemci mohou nahlédnout na jejich skutečně velmi omezený výběr vědecké literatury, který má obhájit bezpečnost jejich výrobků na [www.nationaldairycouncil.org](http://www.nationaldairycouncil.org).

Tyto argumenty ovšem neoklamou Americkou akademii pediatrií a stovky



### U POKUSNÝCH ZVÍŘAT (MYŠI A KRYSY), KTERÝM BYLO PODÁVÁNO KRAVSKÉ MLÉKO, BYL ZJIŠTĚN ROZVOJ CUKROVKY.

předních vědců po celém světě – a neoklamou ani mne. Navrhuji vám i vaši rodině, abyste si vybrali cestu, na které vás čeká méně rizik. Mléko od krávy je ideální pro telátka a nebylo nikdy zamýšleno, aby se stalo výživou dětí, chovejte se proto přirozeně a vyhněte se potenciální tragédii. Současné tak snížíte riziko zácpy, artritidy, infekcí uší, astmatu, pomočování, ekzémů, laktóze intolerance a obezity, podobně jako budoucího onemocnění rakovinou, mozkové mrtvice či infarktu.

Neexistuje žádný důvod, pro který by měl člověk konzumovat kravské mléko. Mléku se nedostává vlákniny, esenciálních tuků, niacinu, vitamínu C a železa, obsahuje naopak až příliš mnoho kalorií, nasycených tuků, chemikálií z okolního prostředí a patogenních zárodků (bakterií a virů).

Hlavní prodejní argument, který používá mlékárenský průmysl, je obsah vápníku. Důkladný přehled vypracovaný výzkumníky z Oddělení výživy na University of Alabama na základě 57 studií o kravském mléku a zdraví kostí však dospěl k tomuto závěru: „Ve skutečnosti ze studií, kde se projevil těsný vztah, ukázalo pouze 29% příznivé účinky a 14% ukázalo naopak nepříznivé účinky na zdraví kostí. Tyto údaje sice naznačují, že je jen malé riziko poškození kosterního systému, jsou-li sledována doporučení obyvatelstvu konzumovat mléčné výrobky, neposkytují však solidní vědecký podklad pro to, aby toto doporučení nadále platilo.“ Většina studií, ze kterých se zde vycházelo, byla mimochodem placena mlékárenským průmyslem – a stejně se nepodařilo ukázat, že výrobky plní reklamní prohlášení, za které výrobci utrácí mnoho milionů dolarů. Ještě nikdo neonemocněl ani nezemřel na nedostatek kravského mléka. Není pochyb o tom, že opak však platí – a to pro miliardy lidí. □

Dr. John McDougall

## Typická anglická snídaně ve vtahu k rakovině jícnu

Dr. Sharpová z University of Aberdeen ve Skotsku porovnávala stravu a životní styl 159 žen trpících rakovinou jícnu (typu squamous cell) se skupinou zdravých žen. Tento typ rakoviny je nejběžnější formou rakoviny jícnu ve Velké Británii a jeho výskyt je mezi britskými ženami asi třikrát vyšší než u žen žijících ve většině ostatních evropských zemí.

Ženy, které pravidelně konzumovaly typickou anglickou teplou snídaní (šunka s vejci) anebo opakovaně pily vroucí čaj (zde hrála roli teplota tekutiny), měly v porovnání s Angličankami, které jedly lehčí snídaní (anebo větší množství ovoce a zeleninových salátů), dvakrát vyšší riziko onemocnění tímto druhem rakoviny. Nejvyšší riziko však bylo u žen, které snídaní pravidelně zcela vynechávaly. Dále se ukázalo, že čím déle žena kouřila, tím bylo její riziko rakoviny jícnu vyšší.

British Journal of Cancer 2001

## Vědci identifikovali gen roztroušené sklerózy

Vědci z kalifornské Stanford University prohledávali genetickou „knihovnu“ sestávající z tisíců vzorků mozkových tkání lidí, kteří zemřeli na roztroušenou sklerózu. Objevili, že se u nich opakovaně vyskytovalo několik různých verzí genu, který vytváří bílkovinu zvanou osteopontin.

V pokusech na zvířatech se pak ukázalo, že u myšek, které tuto bílkovinu neměly, byl průběh roztroušené sklerózy mnohem mírnější a častěji také docházelo k remisi onemocnění (ústupu příznaků).

Zdá se tedy, že blokování aktivity tohoto genu by mohlo přinést zpomalení postupu roztroušené sklerózy.

Science 2001;294:1731-1735

## Prospěšné účinky pohybu na artritidu nejsou trvalé

Je dobře známo, že fyzická aktivita prospívá pacientům s osteoartritidou kolene nebo kyčle, výsledky studie z nedávné doby však ukázaly, že pokud tato aktivita ustane, prospěšné účinky se vytrácejí, až zcela zmizí.

Devět měsíců po ukončení programu fyzické aktivity nebyly již žádné prospěšné účinky patrné, uvedl to vedoucí studie vypracované v Netherlands Institute of Primary Health Care v nizozemském Utrechtu, dr. van Baar.

Annals of Rheumatic Diseases 2001;60:1123-1130

## Problémy se stravou v dětství i v dospělosti

Vědci studovali po dobu sedmnácti let stravovací návyky a zdravotní stav asi 800 dětí. Výsledky ukázaly, že příznaky problémů s příjmem potravy často přetrvávaly po celou dobu trvání studie.

Například ty děti, u kterých se v raném dospívání rozvinula bulimie, měly v dospělosti dvacetkrát vyšší riziko, že budou trpět touto poruchou – v porovnání s těmi, kteří bulimií v období dospívání netrpěli. U dětí, které trpěly bulimií až v pozdějších letech dospívání, bylo riziko onemocnění v dospělosti dokonce pětadvacetinásobné.

Dále se ukázalo, že ty děti, které v dětství „bojovaly s jídlem“, měly sedmkrát vyšší riziko vzniku anorexie v období dospívání nebo rané dospělosti.

Vědci však zdůrazňují, že celkový výskyt těchto poruch byl velmi nízký, u většiny těch, kteří v dětství vykazují nějaké příznaky problémů s přijímáním potravy, tak nehrozí nebezpečí, že k rozvoji těchto poruch v mládí skutečně dojde.

*Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*  
2001;40:1434-1440

## Virová infekce souvisí s roztroušenou sklerózou

Příčina roztroušené sklerózy zůstává neznámá, ale nová velká studie vypracovaná na Harvardské univerzitě svědčí o tom, že při jejím vzniku může hrát roli předchozí EBV (Epstein-Barr virus) infekce.

EBV napadá více než 90% lidské populace a může způsobit u dospívajících i dospělých onemocnění zvané mononukleóza. Tato infekce, známá také jako „líbací choroba“, trvá asi jeden měsíc a způsobuje horečku, bolesti v krku a naběhnutí lymfatických žláz.

Ve studii na více než 62 tisících žen zjistil vědecký tým z Bostonu pod vedením dr. Ascheria, že ženy, u kterých později vypukla roztroušená skleróza, měly vyšší hladiny protilátek proti EBV v krvi – v porovnání s ženami, které roztroušenou sklerózou ne onemocněly. Skutečností však zůstává, že k onemocnění roztroušenou sklerózou dochází jenom u mála lidí, kteří prodělali EBV infekci; roli při vzniku tohoto onemocnění tak nutně musí hrát další faktory.

*The Journal of the American Medical Association* 2001;286:3083-3088,  
3127-3129

# TŘETÍ JAZYK LÁSKY

*Když od Sherry a její čtyřleté dcerky odešel manžel, musela nastoupit do práce. Neuměla pracovat s počítačem tak, jak by potřebovala. Pořád jí to ještě tolik nejde, ale zlepšuje se. Jedna ochotná spolupracovnice jí totiž ulehčuje změnu, kterou teď jako osamělá maminka chodící do zaměstnání prožívá.*

„Gaye je moc milá,“ vyprávěla mi Sherry. „Kdykoliv si s počítačem nevím rady, vždycky je ochotná mi pomoci. A když mi to jde pomalu, je hrozně trpělivá. Je úžasná. Nevím, co bych si bez ní počala.“

Sherry má o Gaye velice vysoké mínění, protože kolegyně k ní promlouvá jejím primárním jazykem lásky – skutky služby.

Albert Einstein, jeden z největších vědců všech dob, se nejvíce proslavil svojí teorií relativity, kterou světu předložil roku 1905, v pouhých šestadvaceti letech. Přispěl k vývoji vědy ještě mnoha jinými významnými skutečnostmi. Vypráví se o něm však, že v pozdějších letech odstranil ze stěn portréty dvou vědců, Maxwella a Newtona, a místo nich si na zeď pověsil obrazy Schweitzera a Gándhího. Když se

ho na to jeho kolegové zeptali, řekl: „Je načase odstranit symboly vědy a nahradit je symboly služby.“

Einstein si očividně uvědomil, že láska je mocnější než věda. Jedním ze základních jazyků lásky jsou skutky služby. Nejjasněji nám podstata křesťanské víry vyvstává tehdy, když si představíme Ježíše Krista, jejího zakladatele, jak svým učedníkům myje nohy. V prostředí, v němž lidé nosili sandály a chodili v nich špinavými ulicemi, bylo zvykem, že když přijeli hosté, služebník sloužící v domácnosti jim umyl nohy. Ježíš, který učedníky vyučoval, aby se navzájem milovali, jim dal příklad, jak takovou lásku projevovat. Vzal umyvadlo a ručník a začal

---

**Život ve službě druhým  
byl vždycky považován  
za život hodný  
napodobení.**

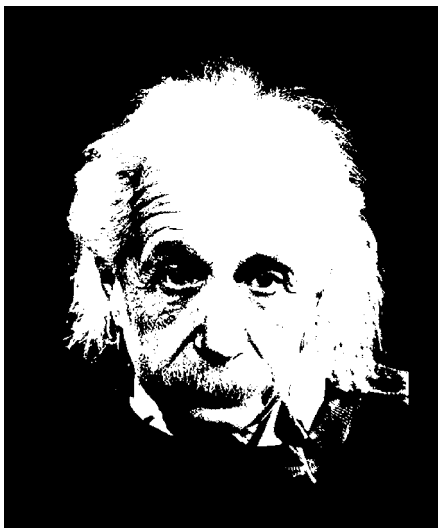
**V každém povolání  
skutečně vynikají lidé,  
kteří mají opravdovou  
touhu druhým sloužit.**

---

jim mýt nohy. Po tomto prostém projevu lásky své učedníky povzbudil, aby následovali jeho příkladu.



**ROHOŽKA JE NEŽIVÝ PŘEDMĚT. MŮŽETE SI O NI OTŘÍT PODRÁŽKY, STOUPNOUT SI NA NI, KOPAT DO NÍ NEBO S NÍ UDĚLAT NĚCO JINÉHO, CO SE VÁM ZLÍBÍ. NEMÁ VLASTNÍ VŮLI. MŮŽE VÁM SLOUŽIT, ALE NEMŮŽE VÁS MILOVAT. KDYŽ S NĚKÝM ZACHÁZÍTE JAKO S PŘEDMĚTEM, PŘEDEM VYLUČUJETE MOŽNOST, ABY VÁS MILOVAL.**



„JE NAČASE ODSTRANIT SYMBOLY VĚDY A NAHRADIT JE SYMBOLY SLUŽBY.“ (ALBERT EINSTEIN)

Už dříve se Ježíš během svého života vyjádřil, že ti, kteří budou v jeho království velcí, budou služebníky druhých. Ve většině společností se ti, kteří jsou velcí, vyvyšují nad ty malé. Ježíš však řekl, že ti, kteří jsou velcí, budou druhým sloužit. Apoštol Pavel tuto filozofii shrnul tím, že řekl: „Služte v lásce jedni druhým.“

V generaci, kde platí „nejdřív já“, se možná myšlenka služby zdá anachronická, ale život ve službě druhým byl vždycky považován za život hodný napodobení. V každém povolání skutečně vynikají lidé, kteří mají opravdovou touhu druhým sloužit. Nejvýznamnější lékaři vidí svoji práci jako poslání sloužit nemocným. Skutečně velcí političtí vůdci považují sami sebe za „veřejné služebníky“. Největší pedagogové se dívají na studenty jako na jednotlivé osobnosti a jejich největší odměnou je, když vidí, že studenti využívají svého potenciálu a rozvíjejí svoje nadání a svoje zájmy. Služba druhým lidem je nejvyšším vrcholem, na který kdy člověk může vystoupit.

### SLUŽBA VERSUS OTROCTVÍ

Dovolte mi, abych stručně vyjasnil rozdíl mezi službou a otroctvím. Otroctví najdeme v jádru dysfunkčních rodin. Když lidé slouží druhým, protože jsou k tomu nuceni, svoboda opravdově sloužit druhým se vytrácí. Otroctví zatvrzuje srdce. Vyvolává hněv, hořkost a zášť.

Naslouchejte chvíli emocionální bolesti jedné rozvedené ženy: „Sloužila jsem mu dvacet let. Ustavičně jsem ho obsluhovala. Byla jsem pro něj rohožkou u dveří a on mě přehlížel, špatně se mnou zacházel a ponižoval mě před přáteli i členy rodiny. Necítím k němu nenávisť a nepřeji mu nic zlého, ale cítím k němu odpor a už s ním nechci dál žít.“ Tato manželka dvacet let

## JAK DOBŘE VYCHÁZET S DRUHÝMI

1. Brzdi svůj jazyk, vždycky mluv méně než myslíš.
2. Slibuj méně a vždy dodrž, co jsi slíbil, nehleď na to, co tě to bude stát.
3. Nevynechej ani jednu příležitost, kdy můžeš o druhém říci dobrá a povzbuzující slova. Pochval dobře vykonanou práci, ať ji udělá kdokoliv. Je-li nutná kritika, ať je konstruktivní.
4. Zajímej se o druhé, o jejich štěstí v životě, o jejich snahy, o jejich trápení, o jejich domovy a rodiny. Raduj se s radujícími, projev soucit s plačícími. Ukaž každému, koho potkáš, že ho považuješ za důležitého.
5. Buď radostný. Snaž se mít koutky svých úst vždycky nahoře. Pamatuj, že úsměvem můžeš léčit sebe i druhé.
6. Buď otevřený všem diskusním otázkám. Vyhýbej se při diskusi hádkám. Nesouhlasit a přitom zůstat přátelský je znakem vyspělosti.
7. Odmítej hádky. Odmítej hovor o přehmatech druhých, pokud nejsou hovorů přítomni. Měj zásadu, že o druhých budeš mluvit jen v dobrém.
8. Buď vnímavý k tomu, co druhí cítí. Vtipy a smích na účet druhého jsou zřídka hodny úsilí a tam, kde to nejméně očekáváš, druhé raní.



9. Nevěnuj pozornost zlomyslným narážkám na svou osobu. Žij prostě takovým životem, že jim nikdo nebude věřit.

10. Nebuď přespříliš ustaraný o svou práci. Dělej ji dobře a trpělivě, snaž se být příjemným, zapomínej na svoje problémy, snaž se zastat druhých a nenechej jim ubližovat.

vykonávala skutky služby, které nebyly projevem lásky. Dělal je ze strachu, pocitů viny a zášti.

Rohožka je neživý předmět. Můžete si o ni otřít podrážky, stoupnout si na ni, kopat do ní nebo s ní udělat něco jiného, co se vám zlíbí. Nemá vlastní vůli. Může vám sloužit, ale nemůže vás milovat. Když s někým zacházíte jako s předmětem, předeem vylučujete možnost, aby vás miloval. Manipulace pomocí viny („kdybys mě měla ráda, tak bys to pro mě udělala“) není jazykem lásky. Nátlak prostřednictvím strachu („uděláš to, nebo toho budeš litovat“) je lásky cizí.

Žádný člověk by nikdy neměl být rohožkou u dveří. Jsme tvorové s city, myšlenkami a touhami. Máme schopnost se rozhodovat a jednat. Pokud dovolíte, aby vás někdo využíval nebo vámi manipuloval, není to skutek lásky. Je to ve skutečnosti skutek zrady. Člověku, který vámi manipuluje,

dovolujete, aby rozvíjel nehumánní zvyky. Láska řekne: „Na to, abych ti dovolila se ke mně takto chovat, tě mám příliš ráda. Není to dobré ani pro mě ani pro tebe.“ Láska odmítá nechat sebou manipulovat.

Pravá láska naproti tomu často nachází své vyjádření ve skutcích služby. Je to služba, kterou poskytujeme zadarmo, ne ze strachu, ale proto, že jsme se tak rozhodli. Vychází z osobního zjištění, že „blaženější je dávat než brát“. Všichni máme nějaké schopnosti a dovednosti. Můžeme je využít k tomu, abychom druhým projevovali lásku. Tak i Gaye použila své dovednosti v oblasti práce s počítači k tomu, aby vyjadřovala Sherry lásku. □

**Z knihy Gary Chapmana „Pět jazyků lásky (pro svobodné a osamělé)“.** Vydalo nakladatelství **Návrat domů**.

## Epidemie cukrovky

Některé rozvíjející se země mohou v následujících pětadvaceti letech očekávat explozivní nárůst počtu případů onemocnění cukrovkou II. typu v důsledku pokračující urbanizace a posunu k západnímu životnímu stylu.

Největší nárůst lze předpokládat v Indii, Číně, Brazílii a Pákistánu, uvedl profesor Green z dánské Aarhuské univerzity na výročním zasedání Evropské společnosti pro studium diabetu. Mezi další postižené země bude patřit Indonésie, Mexico, Bangladéš, Irán a Egypt.

V roce 2025 tak bude cukrovkou II. typu trpět na celém světě podle prognóz asi 280 milionů lidí. V současné době je zaznamenáván nebývalý nárůst tohoto onemocnění i u mladých lidí. V pozadí této epidemie je zejména sedavý životní styl a nezdravá (západní) strava.

## Čiňanky se cítí být zneužívány

Dr. Campbellová z Johns Hopkins University v Baltimore se na základě výsledků studie domnívá, že domácí násilí je dnes zřejmě problémem žen v mnoha zemích celého světa.

V Číně studovala dr. Campbellová 600 žen, z nichž 87% žilo v manželství. Více než polovina z nich uvedla, že se ve svém rodinném životě setkala ze strany partnera s psychickým zneužíváním, včetně nadávek a výhrůžek násilím. Skoro 40% žen uvedlo, že byly vystaveny tělesnému násilí, asi 16% pak bylo minimálně jednou sexuálně zneužito.

Třetina žen byla psychicky týrána během předešlého roku, během stejného období se setkala s tělesnou újmou 21% žen a sexuálně zneužito bylo 12% žen.

## Zneužití v raném dětství a pokusy o sebevraždu

Vědci z Centers for Disease Control and Prevention v americké Atlantě ve studii na více než 17 tisících dospělých zjistili, že u těch z nich, kteří byli v dětství emocionálně zneužíváni, bylo pětinasobné riziko pokusu o sebevraždu, zatímco ti, kteří uvedli, že jejich rodiče se (během jejich dětství) rozvedli anebo žili odděleně, měli riziko pokusu o sebevraždu (v dospělosti) asi dvojnásobné.

Lidé, kteří měli v dětství několik vážných traumatických zážitků, se pokoušeli o sebevraždu později v životě – ať už v dětství či v dospělosti – dokonce třicetkrát až padesátkrát častěji než lidé, jejichž dětství bylo bez problémů.

The Journal of the American Medical Association 2001;286:3036-3039

# PŘÍSPĚVKY K BIOLOGII

*Evoluční teorie dnes představuje tak dalece rozšířený směr myšlení, že je možno ji označit za vše zahrnující, až jednotící filozofii naší doby. I obory, kterým je jakákoli evoluce cizí, myšlenku samoorganizace od jednoduššího ke složitějšímu převzaly a bezděčně používají.*

Tak např. jeden z velkých výrobců počítačů se zavádějícím způsobem vyjadřuje o „evoluci počítačů“, ačkoliv jsou dnešní výkonné systémy výsledkem intenzivní práce a geniální nápaditosti ducha. Byly naplánovány, zkonstruovány a vyrobeny s jasným vědomím cíle; v žádném případě se tedy nevyvinuly.

### PRVNÍ ŽIVOT NA ZEMI

Podle evolučního pojetí mohl první život vzniknout pouze ve vodě (v prapoložce); současně k tomu bylo třeba určité hloubky, protože ochranná vrstva vody musela absorbovat životu nebezpečné ultrafialové paprsky. Po vzniku mnohobuněčných organismů potom došlo blíže neurčeným způsobem ke „skoku života“ z vody na souš.

### VĚDECKÉ NÁMITKY

Tento domnělý přechod života z vody na souš přináší celou řadu problémů, které musely být vyřešeny na témže jednotlivci – tedy nikoliv v průběhu řady generací – protože bez toho by další život na souši vůbec nebyl možný. Poukážeme zde alespoň na některé z nich.

**Vyšší vlastní váha.** Ve vodě váží každé tělo o tolik méně, kolik váží voda jím vytlačena (Archimédův zákon). Když se nějaký živý tvor „rozhodne“ k přechodu na souš, potom musí celou svou tělesnou konstrukci nést sám. To vyžaduje tělo pevné konstituce a nosnou kostru. Vyšší vahou je kromě toho dána vyšší spotřeba energie, a to asi o 40 %.

**Nový koncept dýchání.** Kyslík potřebný pro látkovou výměnu musí být získáván ze vzduchu místo z vody. K tomu je třeba úplně nové koncepce dýchání, protože jinak by nastala brzká smrt.

**Obtížnější vyměšování.** Odstraňování produktů látkové výměny se stane podstatně obtížnějším, protože už nemohou být „ředěny“ vodou. Na souši je třeba vodou šetřit. Tento efekt nejlépe pochopíme na příkladu našich ledvin: 1 litr moči vznikne vyfiltrováním 150 litrů odpadních produktů.

**Problém vypařování.** Voda je základní složkou všech živých organismů. Při domnělém přechodu z vody na souš vzniká problém vypařování, kterému musí zabránovat vhodná pokožka.

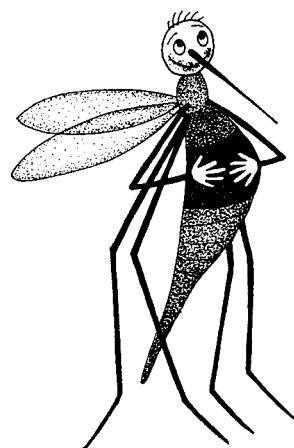
**Velké změny teploty.** Ve vodě dochází v průběhu 24 hodin jenom k nepatrnému kolísání teploty. Na souši jsou však mezi poledním horkem a nočním chladem značné teplotní rozdíly. Suchozemský tvor potřebuje odpovídající koncepční opatření, aby se s touto skutečností vyrovnal.

K. Hansen formuje důsledný požadavek: „K tomu, aby se organismy mohly odvážit přechodu na souš, musely nejdříve dosáhnout vyššího vývojového stadia ve vodě.“ Zde však evoluční koncept naráží na nemožnost, protože jak by organismy mohly všechny tyto změny, potřebné k přežití při přechodu z vody na souš, předem vůbec získat? Evoluční biolog G. Osche si je těchto těžkostí vědom, když připouští: „Živé organismy se přece nemohou během určité vývojové fáze chovat jako nějaký podnikatel, který svůj podnik z důvodu přestavby přechodně uzavře.“

Podle biblické zprávy o stvoření nevznikl první život ve vodě ani evoluční cestou, nýbrž byl stvořen na souši. Třetího dne stvořil Bůh rostliny (Genesis 1,11–12) jako mnohobuněčné organismy. Dva základní předpoklady evoluce – totiž že první život vznikl ve vodě a že vyšel z jedné buňky („prabuňky“) – jsou podle biblického učení chybné. Vodní organismy vznikly teprve pátého dne stvoření (Genesis 1,20–23).

### POTRAVA ZVÍŘAT

Za jednu z nejdůležitějších hnacích sil vývoje je v systému evoluce považován boj o potravu. V Darwinově boji o přežití – „the



LIDEM I ZVÍŘATŮM BYLA PŮVODNĚ ZA POKRM URČENA VÝHRADNĚ ROSTLINNÁ POTRAVA. ŽÁDNÝ ŽIVÝ TVOR SE NEMUSEL OBÁVAT, ŽE BUDE JINÝM SEŽRÁN.



survival of the fittest“ – má selekční výhodu především ten, kdo v „přírodou dané“ hře „žer a buď sežrán“ obstojí nejlépe.

V Bibli je napsáno, že ke konci šestého dne stvoření upravuje Bůh otázku výživy člověka a zvířat:

„Bůh také řekl: Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvířeti i všemu nebeskému plectvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu. A stalo se tak.“ (Genesis 1,29–30).

Lidem i zvířatům tak původně byla za pokrm určena výhradně rostlinná potrava. Žádný živý tvor se nemusel obávat, že bude jiným sežrán. Až do pádu člověka vládla ve všech oblastech stvoření naprostá harmonie. Příchod hříchu při pádu však způsobil katastrofu tak nepředstavitelného rozsahu, že původní „velmi dobré“ stvoření dnes nikdo není schopen rozpoznat. Kdo si jen dokáže představit Zemi bez smrti, bolesti, nemoci, bez hmyzí havěti, parazitů, bez vztahu dravec – oběť a bez konkurenčního boje? Změna v říši zvířat se netýkala jenom způsobu chování a vzniku úplně jiných ekosystémů, k zásadní proměně muselo dojít i ve fyziologii. Tak např. původně neexistovala žádná nečistá zvířata, žádná jedovatá hadí kousnutí, žádné trhavé nástroje dravých zvířat a žádné ničivé a smrtící působení četných virů a bakterií. Celé rody zvířat se staly výhradními masožravci.

Člověku dal Bůh svolení k požívání masa zvířat teprve po potopě (Genesis 9,3). Tento zásadní vlom do stvoření popisuje i Nový zákon: „Tvorstvo bylo vydáno marnosti – ne vlastní vinou... Víme přece, že veškeré tvorstvo až podnes společně sténá a pracuje ku porodu“ (Římanům 8,20.22). Avšak přijde čas, kdy Bůh „uzavře smlouvu s polní zvířeti“ (Ozeáš 2,20), a ta bude opět bezpečně žít. Teprve až budou následky hříchu ze Země odstraněny, dojde k obnově původního stavu: „Vlk bude pobývat s beránkem, levhart s kůzlem odpočívat... Lev jako dobytec bude žrát slámu. Kojenec si bude hrát nad děrou zmije“ (Izajáš 11,6–8). Všechna zvířata se stanou – jako tomu bylo na počátku – opět býložravci.

Trávení rostlinné potravy je mimo chodem značně komplikovanější proces než odbourávání živočišných bílkovin. Protože podle učení evoluce složitější pochází z jednoduššího, je i zde svědectví Bible obrácené. □

**Z knihy Wernera Gitta „Použil Bůh evoluce?“**

## NÁVOD K POUŽITÍ

*Základním literárním útvarem naší doby není román ani drama, a už vůbec jím nejsou básně. Zdaleka nejčtenější formou textu jsou návody k použití. Těm mohou v duchaplnosti konkurovat snad jen reklamní slogany.*

Při koupi zboží z vyspělých zemí překvapí kupujícího na první pohled obšrný návod, který je ke zboží přiložen. Sděluje se v něm, že hodinky je třeba natáhnout a poté nosit na ruce, dětskou lodičku, má-li plavat, nutno dát do vody, hrnec, chceme-li v něm vařit, postavit na sporák. Tyto návody jsou světové, neboť bývají napsány v šesti řečech včetně arabštiny. Bez návodu by byl člověk ztracen. Nevěděl by, že košili je třeba zapnout u krku, boty pečlivě svázat tkaničkou a batoh si dávat nejlépe na záda.

Návody k použití, jimiž jsou opatřeny i ty nejběžnější předměty, tvoří však jen nižší vrstvu našeho draze zaplaceného know-how. Na této vrstvě základní je vystavěna řada vrstev dalších, takzvané série zaručených receptů obepínají náš život. Stejně jako s věcmi, učíme se zacházet podle důmyslných návodu také s druhými lidmi, se svými blízkými a nakonec i sami se sebou. Pro všechno existují recepty: Chcete mít

### **Vrcholem know-how jsou rady, jak chytit na udici sami sebe.**

naprosto spokojené manželství, a ještě se zbavit lupů? Chcete, aby vaše manželka byla štíhlá? Chcete, aby váš pes panáčkoval? Chcete, aby panáčkoval váš šéf? Chcete se stát milionářem, kulturistou, abstinencem, znalcem vína, výborným milencem a spolehlivým účetním? Stačí, když si se slevou koupíte naše know-how. Budete umět persky za tři týdny, naučíte se výborně vařit, a ještě přitom zhubnete o dvanáct kilo.

Recepty všeho druhu šetří náš čas, a krok za krokem nás přitom zbavují svéprávnosti. Bez příslušného návodu je stále méně lidí schopno upravit si svůj soukromý život, ovládat se v jednání s druhými a vychovávat své potomky. Nenajdou-li však příslušného odborníka, který jim předepíše příslušnou behaviorální medicínu, jsou bezradní jako malé dítě.

Vrcholem receptů na život jsou rady, jak se stát zaručeně úspěšným. Každý expert zde radí něco trochu jiného. Nejuprávnější je bezesporu skvělý Carnegie. Doporučuje



**BEZ NÁVODŮ BY BYL ČLOVĚK ZTRACEN. NEVĚDĚL BY, ŽE KOŠILI JE TŘEBA ZAPNOUT U KRKU, BOTY PEČLIVĚ SVÁZAT TKANIČKOU A BATOH SI DÁVAT NEJLÉPE NA ZÁDA.**

být ke druhým lidem přívětivý a všude, kde to jen trochu jde, je neustále chválit. „Někteří lidé tak prahnou po uznání, že se dají i na něco podobného nacytat, právě tak jako je skutečně hladový člověk schopen joidat třeba i trávu a žížaly,“ říká mistr vstřicnosti a dodává: „Rybám dáváme návnadu, která jim chutná. Proč tedy nepoužít stejnou metodu, když se snažíme chytat ne ryby, ale lidi?“

Naprostý vrchol umění know-how představují ovšem zaručené rady, jak chytit na udici sami sebe, jak odborně používat sami sebe, abychom se přitom cítili skvěle. Je s podivem, že samotný nástup prosperity v této oblasti nijak nezabírá. Spousta prosperujících lidí je nešťastna a majetní páchají sebevraždou tradičně častěji než lidé chudí. Součástí prosperity se tedy musejí stát návody, jak se z ní umět upřímně radovat, jak uprostřed hojnosti nepropadat zoufalství, jak správně prožívat ono velké štěstí, které nás spolu s hojným konzumem zaplavuje. Bez těchto návodu i ta největší prosperita proteče kolem nás zcela bez užitku. S těmito návody v ruce naopak dokážeme labužnický vychutnat i husté proudy nasládlé kaše, které odplavují náš domek a bortí náš krov. □

**Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.**

**životní styl**

## Více vody, méně rakoviny močového měchýře

Studie zveřejněná v časopise *New England Journal of Medicine* zjistila, že čím vyšší je příjem vody, tím nižší je riziko rakoviny močového měchýře. Každých čtvrt litru příjmu tekutin denně snižovalo riziko o 7% (*New Engl J Med* 340:1390, 1999).

Celkově platí, že vysoký příjem tekutin může snížit riziko o 50%. Riziko snižovala voda i všechny ostatní nápoje dohromady. Předpokládá se, že prospěšné účinky pití souvisejí s ředěním rakovinotvorných chemikálií v močovém měchýři a zkrácení doby kontaktu s těmito chemikáliemi, která je důsledkem častějšího močení.

Komentář: Na celém světě je ročně diagnostikováno 310 000 nových případů rakoviny močového měchýře. V USA se jedná o čtvrtou nejčastější rakovinu u mužů. Předpokládá se, že v pozadí stojí několik rakovinotvorných látek, jako např. produkty pálení cigaret či chlór nalézající se v pitné vodě. S vyšším výskytem rakoviny močového měchýře jsou dávány do souvislosti i spotřeba kávy a alkoholu, zatímco spotřeba ovoce a zeleniny je spojena s nižším výskytem rakoviny močového měchýře. Dalším pozitivem větší spotřeby tekutin je snížení rizika ledvinových kamenů. Pití vody s sebou nenese žádné nepříznivé účinky (*Am J Epidemiol* 143: 240, 1996). Když tedy zvýšíte svůj příjem tekutin nad to, co vám říká váš pocit žízně, budete z toho mít jen prospěch.

## Vysoký krevní tlak zvyšuje riziko mozkové mrtvice

Dr. Wolf s kolegy z Boston University School of Medicine shromáždili data od 3 761 účastníků Framingham Heart Study.

Vědci zjistili, že skutečnost, že někdo má vysoký krevní tlak, zvyšuje riziko, že utrpí mozkovou mrtvici v následujících deseti letech. Riziko mrtvice se zvyšovalo i u lidí, kteří neměli krevní tlak vyšší než 140/90 mmHg (což je hranice vysokého krevního tlaku), ale pohybovali se v pásmu zvýšeného krevního tlaku (tedy např. 130/80 mmHg).

Zjištěné poznatky svědčí o tom, že hladina krevního tlaku ve středním věku má vliv na riziko mozkové mrtvice nejenom aktuálně či v následujících pěti letech, ale i v daleko širším horizontu – až do následujících třiceti let. Sledování výše krevního tlaku a případná preventivní opatření jsou proto důležitými po celé období dospělosti.

*Archives of Internal Medicine*  
2001;161:2343-2350

# ODPUŠTĚNÍ

*Řeckým výrazem pro odpuštění je aphasis, což znamená osvobodit, propustit z pout, ale také odpustit dluh, vinu a trest. Je vyjádřením, že vrata vězení jsou otevřena a vězeň může odejít svobodný.*

My lidé jsme povoláni k tomu, abychom se stali svobodnými, osvobozovali druhé, podporovali život, v každém hledali jeho cenu a krásu a přetvářeli svět v nádhernou zahradu, v níž každý člověk a společnost mohou přinášet žejví květu a plodů, a tak připravovat semínka pokoje pro zítřek.

Pokud touha po úspěchu a obdivu a strach z odmítnutí ovládají naše chování a brání nám v hledání spravedlnosti a svobody pro druhé, nejsme svobodni. Chci nyní mluvit o osvobození od vnitřních zranění, která vládnu našemu chování a nutí nás k nelidskému chování vůči druhým.

Některá z těchto zranění nám byla způsobena aktivně, například slovním nebo fyzickým týráním. Jiné rány mohou být spíše pasivního charakteru – v určitých momentech, zejména když jsme byli slabí a v nouzi, jsme se cítili zneuznaní a odmítnutí. V jiných případech mohly být ignorovány naše potřeby těmi, kdo sice mohli pomoci, ale přešli nevšímavě kolem. Naše zranění zanechávají v srdci rány, které zůstávají potlačeny a ukryty v zákoutích naší bytosti. Právě tato zranění stojí na počátku bariér, které si budujeme.

Bariéry a rány, které jsou těmito bariérami zakryty, brání zdravému spolubytí s druhými, protože omezují komunikaci a otevřenost. Abychom se stali skutečně svobodnými, a tedy více lidmi, tyto ba-

riéry musí být odstraněny. Odpuštění je procesem odstraňování bariér a my při něm začínáme mít rádi ty, kdo nás zranili. A tato láska je poslední fází vnitřního osvobození.

Na zranění reagujeme různým způsobem. Můžeme chtít na oplátku také zranit toho, kdo nám zranění způsobil, špatně mluvit o tom, kdo špatně mluvil o nás. Jsou však i jiné způsoby, jak se se zraněním vypořádat. Někteří z nás ho nechají hnisat uvnitř a dostávají se tak do stavu neustálé nemoci a nespokojenosti vůči všemu a všem. Skrývané zranění se může dokonce zvrátit v pocity vlastního odsuzování, jako bychom si ho zasloužili, protože jsme došli k přesvědčení, že nemáme žádnou cenu.

Zranění mohou rovněž vzbuzovat pocity viny. Existují dva druhy viny: psychologická a morální. První z nich v nás působí druzí, dávají-li nám pocítit, že nemáme žádnou hodnotu. Psychologové ji často nazývají „hanbou“, aby ji tak odlišili od viny, kterou si působíme sami, učiníme-li něco podle svého mínění špatného. Psychologická vina není následkem toho, že jsme někoho zranili nebo se dopustili zločinu; je pocitem, který nás může zaplavit, cítíme-li se jako jednotlivci odmítnuti.

Morální a psychologická vina se navzájem vyživují. Pokud cítíme, že nemáme žádnou cenu, je to proto, že nám to někdo nějakým způsobem sdělil. Můžeme se tedy podle toho začít chovat – budeme zraňovat druhé právě proto, že víme, že stejně nemáme cenu a nic dobrého od nás nemůže vzejít.

Pocity bezcennosti se v každém z nás usazují, kdykoli se jako děti cítíme odmítnuti. Tak se v nás během dětství rozvíjí stinná stránka naší bytosti a tyto pocity vyplývají na povrch během momentů deprese. Být



*ODPUSTIT ZNAMENÁ NABÍDNOUT LÁSKU, KTERÁ ČLOVĚKA VYSVOBODUJE Z MOCI MORÁLNÍ A PSYCHOLOGICKÉ VINY. JE NEJVĚTŠÍM Z DARŮ, PROTOŽE JE DAREM OSVOBOZENÍ OD VŠECH ZRANĚNÍ MINULOSTI,*



v depresi znamená utápět se v pocitech, které nás ochromují a zabraňují dál žít. Psychologická vina je rovněž u kořene naší nedostatečné sebedůvěry. Mnohým z nás schází nejen důvěra ve způsobilost konat věci vyžadující zkušenost a kompetenci, ale i ve schopnost milovat a na oplátku být milován.

Při svém naslouchání lidem objevuji, kolik z nás je obtíženo vinou. Matky a otcové se cítí vinni, že jsou nedokonalými rodiči. Manželé a manželky pocítují vinu, protože nevědí, jak mít rád svého partnera a jak o něj pečovat. Obviňujeme se snad všichni, protože žádný z nás není úplně takový, jakým chtěl být, a nakolik jsme nespokojeni sami se sebou, natolik jsme nespokojeni i s druhými. Otázka je nasnadě: Jak se tíže své viny zbavit? Jak znovu objevit důvěru a víru, která nám pomůže otevřít se druhým a učinit se svým životem něco krásného? Jak se matka a dítě nebo manžel a manželka vzájemně vysvobodí z pocitů, které jim brání k plnému životu? Jak se mohou spolu setkat tak, aby se uvolnila nová energie přetvářející jejich srdce? O této energii píše židovský filozof Martin Buber v knize Já a Ty, kde mluví o dvou lidech, kteří se skutečně setkají a vzájemně odhalí jeden druhému.

V první kapitole knihy jsem hovořil o lásce, která proměňuje člověka a která proměnila rovněž Klaudii, mladou, velmi těžce postiženou ženu v komunitě Archa v Hondurasu. Tato láska odhaluje, chápe, posiluje, oslavuje a napomáhá lidem vyjít z touhy po smrti k touze po životě. Vysvobozuje z chapadel psychologické viny, která nás ochromuje. Je láskou tryskající z toho, kdo v nás důvěřuje a chce, abychom žili. Musíme však otevřít srdce, abychom ji mohli přijímat. Můžeme ji blokovat, odmítat v ni uvěřit, nebo ji vůbec nechťit. Touha po smrti nás někdy může zcela zahltit.

Domnívám se, že právě v tom spočívá tajemství vnitřní svobody. Tuto přetvářející lásku můžeme buď přijmout, nebo odmítnout. Odpustit znamená nabídnout lásku, která člověka vysvobozuje z moci morální a psychologické viny. Je nejvyšším a největším z darů, protože je darem osvobození od všech zranění minulosti,

kteřá nám zabraňují v plném životě a láse k druhým.

### OSOBNÍ ZRANĚNÍ

Přišla mě navštívit mladá univerzitní studentka. Ze způsobu, jakým mluvila o mužích, jsem vycítil její velkou vnitřní bolest. Požádal jsem ji, aby mi řekla něco o svém vztahu k otci. Vytřeštila na mě oči: „Nenávidím ho!“ Chtěl jsem vědět víc. Vyprávěla mi, že její otec je učitelem filozofie na jedné křesťanské škole, kde je velmi oblíbený a uznávaný. Když však přijde domů, zavře se ve svém pokoji. „Nikdy s námi nejlí,“ řekla. „Nikdy se mnou nemluví. Nenávidím ho.“

Mladá žena těžko snáší, je-li odmítána a přehlížena otcem, který by jí měl dodávat odvalu a sílu. Otec jí dal najevo, že je bezcenná. Posílilo to v ní celkový pocit odmítnutí, vytvořilo hluboké napětí, hněv a vzpouru a zasáhlo rovněž všechny její vztahy k mužům. Tato žena potřebovala osvobození od nenávisti, která ovládala její život. Bylo důležité, aby začala svého otce chápat, což nakonec mohlo vyústit v odpuštění.

Když začne svému otci rozumět a pochopí jeho chování, bude na cestě k odpuštění. Ale toto odpuštění se může stát skutečným setkáním a společenstvím srdcí pouze v případě, když bude její otec ochoten o svém chování přemýšlet, uvědomí si, jak moc dceři zranil, a o dar odpuštění ji požádá. Pouze tehdy může u obou nastat smíření, naprosté uzdravení a osvobození.

Někdy tím nejdůležitějším nemusí být porozumění, ale uznání, že člověk, který nás zranil, má v sobě bloky, jež ho vedou až k odmítání připustit vinu. Mladá žena strávila mnoho let ve vězení kvůli člověku, který proti ní vydal křivé svědectví. S pomocí vězeňského kaplana zde prožila duchovní proměnu. Jednoho dne kaplan zavedl řeč na téma odpuštění člověku, který jí způsobil tolik strádání. „Ne,“ řekla, „nikdy bych mu nemohla odpustit, příliš mi ublížil. Ale každý den se modlím, aby mu jednou odpustil Bůh.“

Pro tuto ženu nebylo možné odpustit, dokud onen muž neprojevil dokonalou lítost a nepožádal o dar odpuštění. Zároveň však ukázala, že vůči němu nechce být ovládnána nenávistí. Šlo jí dokonce o to, aby žil v pravdě, a proto se za něj modlila. V některých případech se podaří dospět k tomuto vnitřnímu osvobození spíše oběti, aniž by útočník přiznal vinu a žádal odpuštění. Někdy zranění může být tak hluboké, že skutečné osvobození pro oběti vyžaduje podstoupení velmi dlouhého a bolestného procesu. Pomysleme například na Židy, kteří přežili koncentrační tábory, nebo na Tutsy a Hutu, kteří zůstali naživu po vraždění ve Rwandě. □

**Z knihy Jeana Vaniera „Cesta k lidství“. Vydal Portál.**

## Vystavení rozpouštědlům a nižší počet spermií

Muži, kteří jsou vystaveni v práci organickým rozpouštědlům, mohou mít podle kanadských vědců nižší počet spermií.

Tým dr. Cherryho z University of Alberta zkoumal počet spermií u 656 mužů, kteří navštívili kliniku v Montrealu mezi lety 1972 a 1991, a dalších 574 mužů, kteří navštívili v letech 1984 až 1987 různé další kanadské kliniky. Vědci přišli na to, že u návštěvníků montrealské kliniky klesal počet spermií se zvyšujícím se vystavením organickým rozpouštědlům, v případě návštěvníků dalších klinik pak tomu tak bylo pouze v případě velmi značného vystavení organickým rozpouštědlům.

Oproti mužům, kteří nebyli organickým rozpouštědlům vystaveni, byla pravděpodobnost výskytu nízkého počtu spermií (a tedy poruch plodnosti) u mužů s vysokou expozicí tímto chemickým látkám asi čtyřnásobná.

*Occupational and Environmental Medicine 2001;58:635-640*

## Obezita matky zvyšuje rizika těhotenství

Vědci zkoumali záznamy o více než 53 000 ženách, které mezi lety 1980 a 1999 porodnické kliniky v americkém státě Alabama.

Zjistili, že během těchto dvou desetiletí se zvýšil výskyt obezity u nastávajících maminek (ze 7% na 24%), současně se zvyšovalo riziko výskytu těhotenské cukrovky a nadměrné porodní váhy novorozenců, což s sebou nese i zvyšování rizika porodního traumatu u dětí i matek. Obézní ženy měly též o 50–80% vyšší riziko porodu císařským řezem.

*American Journal of Obstetrics and Gynecology 2001;185:845-849*

## Koření kari pomáhá léčit rány

Laboratorní pokusy prováděné v Singapuru svědčí o tom, že určitá složka kurkumy, což je koření typu kari, zřejmě působí jako antioxidant a pomáhá tak lepšímu hojení ran.

Kurkuma se používá po celá staletí v Indii a dalších asijských zemích jako lidový léčebný prostředek při léčení ran a vředů.

Dr. Phan ze Singapore General Hospital uvedl, že dalším krokem k uznání kurkumy jako vědecky ověřeného léku by měla být klinická studie.

*The Journal of Trauma 2001; 51:927-931*

# KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

## Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life, jejichž přehled přinášíme níže. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

**giro**

## KLUBY ZDRAVÍ '05 / KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

3. května	Kurz vaření XV.
17. května	Kurz vaření XVI.
31. května	Kurz vaření XVII.
14. června	Kurz vaření XIII.
28. června	Kurz vaření XIX.

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

## KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

4. května  
Nemoci zvířat a riziko ohrožení lidského zdraví (J. Konečná)

11. května  
Prevention of Osteoporosis\*

18. května  
Méně známé plodiny ve výživě (ing. R. Mikulášek)

25. května  
Jak ovlivňuje životní styl funkci lidského mozku (ing. R. Žižka)

1. června  
Overview of the Health Message\*

8. června  
Alternativní léčitelství – pomoc nebo nebezpečí? (J. Konečná)

15. června  
Slunce, voda, vzduch – mocné léčebné prostředky (ing. R. Žižka)

22. června  
Recepty mexické kuchyně (ing. R. Mikulášek)

\*Přednášky Prof. Dr. J. Scharffenberga z Loma Linda University (USA) promítané z videa (v anglickém jazyce)

**CL, Jungmannova 1, Praha 1  
STŘEDA v 18,30 hodin**

# ZDRAVÁ KUCHAŘKA

*Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.*

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být nadosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

## GRANOLA

Granola je křupavá směs vloček, sušeného ovoce, ořechů a medu. Po přelítí teplým sójovým mlékem a v kombinaci s ovocem je mimořádně vhodná zejména ke zdravým snídaním.

4 šálky ovesných vloček (1 š = 1,8 dl), 1/2 šálku rozinek, 2 pl nasekaných vlašských ořechů, 2–3 pl strouhaného kokosu, 2 pl pomletého sezamového semínka, 1,5 pl medu, 1/2 šálku teplé vody, 1/2 šálku jablečkové šťávy, 2 pl sezamového oleje

Všechny sypké ingredience smícháme a zalijeme tekutými ingrediencemi. Důkladně promícháme a hněteme mezi prsty, aby vločky dostatečně zvlhly.

Vložíme na plech a pečeme asi 30–45 minut za občasného promíchání při nízké teplotě (kolem 100 °C). Po upečení má být granola zlatohnědá a křupavá. Zapečenou a dobře vysušenou granolu je možné skladovat.

Granolu podáváme zalitou teplým či vřoucím sójovým mlékem. Po zalití misku přikryjeme a necháme asi patnáct minut stát, poté nazdobíme ovocem. Granolu můžeme konzumovat i suchou, případně ji použít k posypávání obilných kaší apod.

## JÁHLOVO-KOKOSOVÉ MÁSLO

Jáhlové máslo je zdravou alternativou ztužených rostlinných tuků – s chutí i vůní kokosu. Lehce se roztírá, při uskladnění v chladu vydrží asi 3–4 dny.

Vzhledem ke své neutrální chuti se dá použít na sladko (v kombinaci s ovocem) i na slano (v kombinaci se zeleninou).

3 šálky vody (1 š = 1,4 dl), 2 šálky sójového mléka, 1/2 čl soli, 6–7 pl jáhlové mouky, 100g strouhaného kokosu, citrónová šťáva (podle chuti)



Vodu zavaříme se sójovým mlékem, přidáme sůl a postupně zašleháme jáhlovou mouku. Vaříme asi 8 minut na hustou kaši. Po odstavení necháme pod pokličkou dojít asi 10 minut.

Přidáme kokos a umixujeme na hladký krém. Dochutíme podle vlastního uvážení citrónovou šťávou. Krém vlijeme do kelímků, přikryjeme a necháme zchladnout. Uchováváme v lednici.

Natíráme na chléb nebo používáme jako základ pomazánek. Jáhlové máslo můžeme i promíchat s medem anebo ochutit utřeným česnekem, francouzským sušeným droždím, sójovou omáčkou apod.

## JÁHLOVÝ NÁKYP S MERUŇKAMI

Jáhlový nákyp je zdravou náhradou běžných nákypů s velkým množstvím vajčeka. Je šťavnatý a vyniká příjemnou chutí. (Uvedená množství platí pro jeden menší, ale vyšší plech.)

8 šálků vody (1 š = 1,4 dl), 4 šálky jáhel, 4 šálky sójového mléka, 1/2 čl soli, 1 pytlík vanilkového cukru, 3/4 šálku rozinek, 3/4 šálku vody, 3 pl lněného semínka, 4 pl přírodního cukru, 1 čl rostlinného másla (na vymaštění), strouhanka podle potřeby (na vysypání), 7 dl meruňkového kompotu, 2 pl sezamového oleje

Zálivka: zbylá kaše, tmavý džem, nálev z kompotu, sójové mléko

Jáhly propereme v horké vodě a uvaříme ve vodě na měkko (asi 20 minut). Přilijeme sójové mléko, přidáme sůl a vanilku a na mírném plameni vaříme do rozvaření na hustou kaši.

Rozinky namočíme na 20 minut ve 3/4 šálku vody, potom je přidáme (i s nálevem) do kaše, doplníme lněným semínkem a cukrem, necháme projít varem a odstávíme. Necháme chvíli chladnout.

Na vymaštěný a vysypáný plech vlijeme asi 40% kaše, jejíž povrch uhladíme. Po celé ploše klademe okapané meruňky, které přelijeme dalšími 40% kaše. Povrch uhladíme a potřeme sezamovým olejem. Pečeme v troubě asi 20 minut při 180 °C, až je povrch žlutohnědý.

Hotový nákyp podáváme přelítý ovocným přelivem, který vyrobíme umixováním výše uvedených surovin na hmotu koktejlové konzistence. □

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin,  
autor „Biokuchařky Country Life“.**



# SALÁT NA NERVY

*Ve starém Římě si dávali hlávkový salát před spaním, když se na večeři přejedli. Dnes by měli hlávkový salát konzumovat vystresovaní obyvatelé moderních měst raději místo velké večeře.*

Výživnou a léčivou hodnotu dodávají salátu následující živiny:

100 g salátu dodá 260 mikrogramů ekvivalentu retinolu, což je asi čtvrtina denní potřeby provitaminu A. Salát je bohatý na vitamín B1 a B2, zvláště pak na foláty, obsahuje i poměrně vysoké množství vitamínu C (asi polovinu oproti citronu nebo pomeranči). Cení se i kvůli vysokému obsahu draslíku a železa. Obsahuje významná množství vápníku, fosforu, hořčičku a stopových prvků zinku, mědi a manganu. Jeho vláknina přináší mírně projímavý účinek.

Hlávkový salát obsahuje látky, které přivolávají spánek a přinášejí duševní klid, chemicky podobné opiu, ale bez toxicity a vyvolávání závislosti.

Díky výše uvedeným vlastnostem se salát doporučuje při nervozitě, stresu či psychickém napětí anebo úzkosti. Jeho pravidelná konzumace přináší mírný sedativní účinek. Při nespavosti se doporučuje konzumovat k večeři pouze salát. Salát podávaný před hlavním jídlem ulehčuje trávení. Salát vyvolává pocit sytosti, přičemž dodává jen málo kalorií. Nejlepší je hlávkový salát podávaný syrový s přidávkem trochy oleje (nejlépe olivového) a několika kapek citrónové šťávy. Zelené listy jsou mnohem výživnější než vnitřní bílé listy.

## ŘEDKVIČKA NA TVORBU ŽLUČI

I když Římané rozšířili ředkvičky po celé Evropě, nejoblíbenější jsou na Dálném Východě. Zatímco Němci snědí ročně v průměru 250 gramů ředkviček na osobu, Japonci jich spotřebují 13 kilogramů a v Koreji je to až 30 kilogramů.

Všechny druhy ředkvičky obsahují esence síry, které jim dodávají ostrou, pikantní chuť a připisuje se jim i choleretický (na zvyšování produkce žluči), cholagogický (ulehčuje odtok ze žlučníku), trávení podporující, antibiotický a mukolytický (zkapalňuje hlen) účinek.

Konzumace ředkviček je přínosná při chorobách jater a žlučníku, při pomalém anebo těžkém trávení, kvůli posilujícímu účinku a na povzbuzení chuti k jídlu, při zánětu vedlejších nosních dutin anebo průdušek i při prevenci rakoviny (čínská a možná i obyčejná ředkvička brzdí chorobnou přeměnu buněk, která vede k rakovině). □

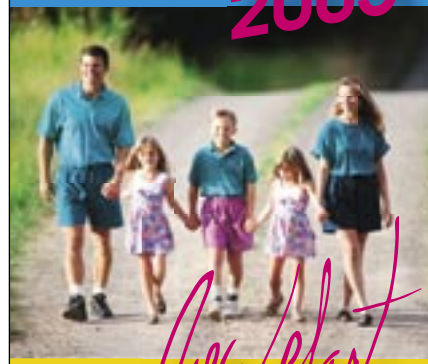
**Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Zdravie a sila v potrave“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

Rekondiční pobyty  
zdravého životního stylu



# NEWSTART

## 2005

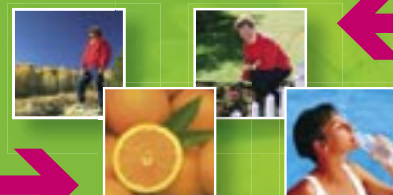


*Newstart*

- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

### Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím



**Bližší informace & přihlášky: str. 22**

...zdravě a chutně...



... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

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

www.tofu.cz

# DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí.

## Komentáře spokojených hostů

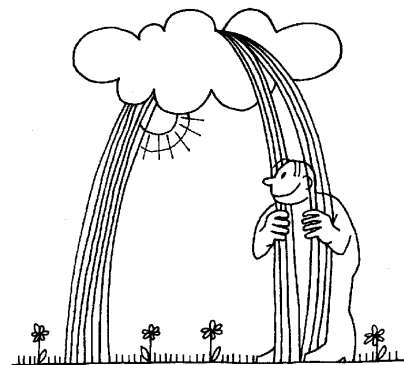
„Probrali jsme se šéfkuchařem všechny recepty na jídla, která jsme měli možnost v průběhu pobytu okusit a která nám, jako začínajícím vegetariánům, moc chutnala. – Jídlo nemělo chybu. Neměla jsem žádné abstinční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – Kuchyně byla naprosto skvělá, rozšířila moji představu o tom, co lze jíst. Změnil jsem názor, že vegetariáni celý život trpí. V tomto směru to bylo pro mne největší překvapení a jsem moc rád, že jsem si to mohl uvědomit, určitě využiji i ve svém běžném životě. – Nejsm zvyklá na tak velké porce, až závěrečné převážení

mě přesvědčilo, že jsem na správné cestě. Dosud jsem bojovala s váhou a nikdy nebyla při jídle sytá. Zde sytá, spokojená, v pohodě!

Společně zpívání s kytarou bylo oblažující. Člověk si uvědomil, jak je to vlastně přirozené a jak mu to v anonymně velkoměsta schází. – Tuto část programu hodnotili asi všichni s nadšením – dokazuje to i každodenní účast prakticky všech na společenských akcích. – Připadalo mi to jako zázrak. Nic tak příjemného jsem už dlouho nezažila. Vůbec jsem si nevzpomněla na televizi, rádio, denní tisk.“

## Co konkrétně nabízíme?

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



## NEWSTART '05

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 950 Kč. Cena týdenního pobytu v hotelu Javor v obci Řeka (Těšínské Beskydy) činí 3 550 Kč, v DsJ na Gruni (Beskydy) ceny od 3 250 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

**Robert Žižka**

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '05

Hotel Javor, Řeka (Beskydy): 15.–22. 5. 2005 ☐

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 7. 2005\* ☐

Hotel Maxov (Jizerské hory): 17.–24. 7. 2005\* ☐

Dům SJ, Gruň, (Beskydy): 28. 8.–4. 9. 2005 ☐

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 10. 2005 ☐

\* Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu ☐

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800-105-555, email: [newstart@countrylife.cz](mailto:newstart@countrylife.cz)

**www.magazinzdрави.cz**

# SPIRULINA

*Spirulina je jednobuněčná modrozelená řasa mikroskopické velikosti a spirálovitého tvaru. Odtud tedy její název. Daří se jí v teplých sladkovodních jezerech jako je Texcoco v Mexiku nebo Čad v Africe. Velká vitalita Aztéků bývá připisována jejímu vysokému obsahu bílkovin. Spirulina měla pro ně takovou hodnotu, že byla používána jako platidlo. V Mexiku lze spirulinu koupit sušenou na trzích. Přidává se do placek.*

Za znovobjevení spiruliny vděčíme belgickému botanikovi Jeanu Léonardovi. Když se jeho výzkumný tým dostal v roce 1964 k jezeru Čad, Léonard upozoroval, že členové místního kmene sbírají zelenou pěnu na hladině, suší ji a používají jako potravinu a k výměnnému obchodu. Léonard přišel na to, že tato zelená pěna je velmi výživná a bohatá na bílkoviny.

V roce 1967 se jeden japonský vědec dočetl o možnostech, které tato řasa nabízí a začal se zajímat o její komerční využití. Dnes je spirulina rozšířena jak v Japonsku, tak i v Evropě a USA. Pěstuje se v umělých nádržích, pak se sklízí, suší a prodává ve formě tablet. V obchodech jsou prodávány i celozrnné těstoviny s touto řasou.

Spirulina je z 65–71% čistá bílkovina, která obsahuje všechny esenciální aminokyseliny. Tato bílkovina je pětikrát lépe stravitelná než bílkovina z masa či ze sóji. Spirulina roste v zásaditých vodách, z nichž vstřebává chelátované minerální látky, hlavně draslík, vápník, zinek, železo, magnézium, mangan, selen a fosfor. Spirulina obsahuje vitamíny A, E, esenciální mastné kyseliny a řadu enzymů, které pomáhají při trávení. Její další významnou složkou je chlorofyl, který odstraňuje z těla jedovaté látky, čistí játra, zamezuje tvorbě zubního kazu a podporuje obnovu sliznic.

Spirulina má pozitivní účinky na stabilizaci krevního cukru. Chlorofyl i kyselina listová pomáhají při chudokrevnosti a jaterních onemocněních. Speciální test prokázal, že podávání dvou gramů spiruliny denně dokáže vyléčit žaludeční vředy (a to tím, že na podrážděné žaludeční sliznici se vytvářel chlorofylový povlak).

Spirulinu mohou používat i ti, kdo mají omezit spotřebu sodíku. Je vhodná pro redukční dietu. Má nízký obsah kalorií (dvě kalorie na tabletu), rychle se vstřebává, zvýší hladinu cukru v krvi, a tím zabrání hypotalamu vysílat z mozku signály hladu. Bílkovina spiruliny obsahuje velké množství fenylalaninu, který působí jako přenašeč nervových impulsů v mozku. Výsledkem je regulace chuti k jídlu, bdělosti, hladiny energie a nálady. Nejenže se potlačuje chuť k jídlu, zlepšuje se také celková nálada. □

**Z knihy „Komplexní výživa“, jejímž autorem je dr. Michael Sharon.**

# BYLINKY JAKO KOŘENÍ

## KARDAMON

Vytrvalá bylina z čeledi zázvorovitých. Pěstuje se na jihu Indie a na Cejlonu. Jako koření se používají semena, která mají pronikavou, lehce kafrovou vůni. Základní využití kardamonu je v cukrářství při pečení piškotů, sušenek, perníků, náplní a krémů. Lze ho také využít při nakládání zeleniny, ovocných kompotů a tofu krémů. V Evropě se používá do hrachové polévky, do bramborových salátů a jídel z rýže. Mletý kardamon se dává do jídel těsně před ukončením varu. Kardamon podporuje trávení, žlučední činnost, tiší zvracení a pálení žáhy. Žvýkání kardamonu osvěžuje dech.

## KMÍN

Dvouletá bylina z čeledi miřkovitých. Jako koření se využívají semena, která dozrávají ve druhém roce. Mladé výhonky, listy i kořeny kmínu lze použít čerstvé do salátů. Semena kmínu se přidávají do jídel z brambor, zelí, cibule, okurek. Také do pomazánek. Kmín přináší úlevu při nadýmání, střevních kolikách, kašli a menstruaci. Zvyšuje tvorbu mléka u kojících matek.

## KURKUMA

Vytrvalá bylina z čeledi zázvorovitých. Pěstuje se v Indii, Číně, Japonsku. Koření se z kurkumy získává z hlízovitých kořenů. Prodává se ve formě prášku. Má oranžovou barvu a palčivou chuť. Používá se do směsí koření kari, k obarvení omáček, do cukrářských výrobků a marinád. Kurkuma se používá v malých dávkách – jen na špičku nože. Kurkuma aktivuje játra a zklidňuje záněty. Barví nejen jídlo, ale i látky jí lze obarvit na zlatožluto.

**kuko**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-18, Ne 11-18  
Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá 9-18, Ne 11-20.30  
Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18  
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-18

### Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

## PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl

vydává

Společnost Prameny zdraví  
Nenačovice 87  
266 01 p. Beroun 1  
prameny.zdravi@countrylife.cz  
tel.: 311-712-464  
www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka  
ilustrace: Olga Pazerini  
sazba: Robert Prokopec  
registrační číslo MK ČR E7115

# prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87  
266 01 Beroun 1

tel. 311-712-464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

12209/2005  
267 12 Loděnice  
u Berouna

OP

...konečně je tady!



# TOFU

*natural*

Dopřejte svým  
zákazníkům  
novou BIO  
kvalitu!



- země původu - Česká republika
- cena za ks 26,80 Kč bez DPH!
- trvanlivost 1 měsíc
- jednotná váha 250 g

*BIO* Exkluzivně jen od Country Life 

Nejvyšší zárukou GMO FREE je BIO kvalita!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2005) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:  
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel. 311-712-464

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