



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

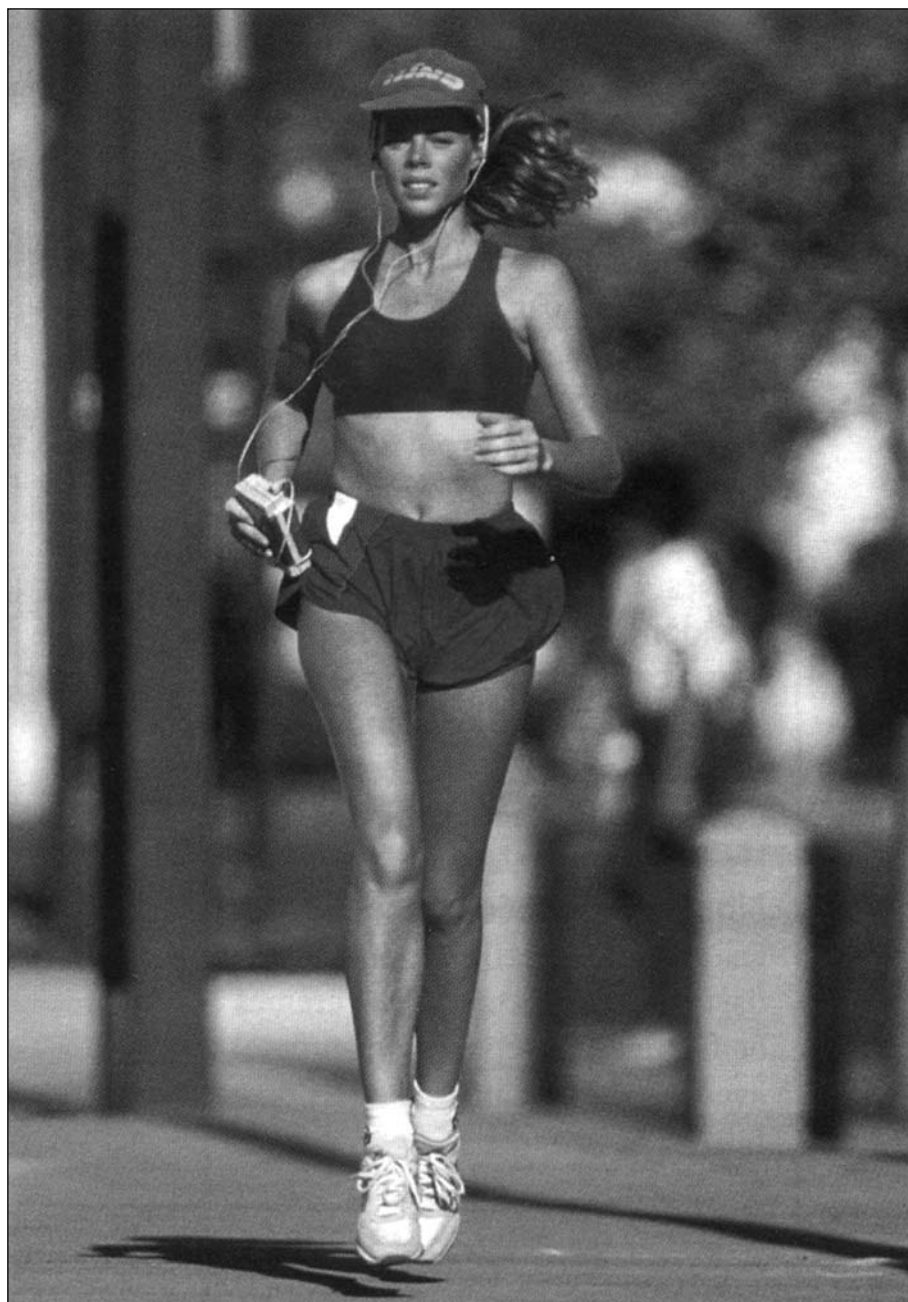
SLUNEČNÍ SVIT A „HORMON D“

První důkazy o tom, že sluneční svit je důležitým faktorem pro udržení zdraví, byly v moderní době předloženy po objevu účinku slunečních paprsků na výskyt křivice (rachitidy), což je nemoc, která se projevuje u dětí deformacemi kostí.

I když byla křivice popsána již v roce 500 př. Kr., větší pozornost jí začala být věnována až v Anglii v 19. století. V té době prožívala Anglie průmyslovou revoluci. Tisíce venkovanů se stěhovaly do měst. S touto migrací bylo úzce spojeno zhoršení životních podmínek – lidé se začali tísnit v temných městských bytech a současně se zvějšovalo i znečištění ovzduší. V těchto

Z OBSAHU:

| | |
|-----------------------------|----|
| LEDVINOVÉ KAMENY | 4 |
| IDEÁLNÍ POTRAVINA? | 4 |
| NORMY STÁLE Z FORMY | 6 |
| VYLUŠTĚNÉ KŘÍŽOVKY | 8 |
| BUĎ HODNÝ NA KOČÍČKU.10 | |
| PŘESTÁVKA, ČI DRAMA? | 12 |
| OCHROMENÍ - A TI DRUZÍ...13 | |
| 150 000 A JÁ | 14 |
| UTIŠENÁ ŽÍZEŇ..... | 16 |
| AKTUALITY CL..... | 18 |



podmínkách se u dětí začala vyskytovat křivice (tehdy známá pod jménem „anglická nemoc“).

Brzy byl zjištěn u všech dětí, u kterých se projevila křivice, jeden společný jmenovatel: nedostatečné vystavení slunečnímu svitu. Jeden vědec dokonce zjistil, že

**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**

výskyt křivice v Evropě byl nepřímo úměrný množství slunečního svitu v té které zemi. Teprve v roce 1890 však bylo sluneční světlo oficiálně potvrzeno jako nejlepší lék proti křivici.

Pozadí tohoto účinku slunečního záření nebylo však objasněno až do roku 1920. Vědec jménem Mellanby tehdy vypracoval první průkazný materiál svědčící o tom, že křivice je nemocí z podvýživy a že může být vyléčena užíváním oleje z tresčích jater.

Od roku 1920 začaly být popisovány prvky nezbytné pro lidskou výživu, které vešly později ve známost pod jménem vitamíny. Jedná se o organické sloučeniny, jejichž přítomnost v malých množstvích je ve stravě nezbytná pro zajištění normálního růstu, dobrého zdraví a reprodukční schopnosti. A právě v oleji z tresčích jater byla nalezena látka nezbytná k prevenci křivice – dostala tehdy název vitamín D.

Od té doby se studiem tohoto vitamínu zabývalo mnoho vědců. Dnes je známo, že tento vitamín se téměř nenachází v rostlinné stravě, že se vyskytuje pouze v živočišných potravinách bohatých na tuk, jako jsou např. vaječné žloutky, máslo, tučné ryby a játra (což je orgán, v němž je vitamín D uchováván do zásoby). I v těchto potravinách je ovšem množství vitamínu D omezeno – závisí na druhu potravy, kterou daný živočich konzumuje a na délce jeho pobytu na slunci. A pokud člověk denně vypije půl litru mléka, sní tři lžíce másla a jedno vejce (rozhodně nedoporučuji! – pozn. překladatele), získá tak pouze 65 ze 400 doporučených mezinárodních jednotek (IU) tohoto vitamínu na den. Vzhledem k tak nízkému přirozenému ob-

sahu vitamínu D v potravinách se proto zdá být zřejmé, že úmyslem přírody bylo, aby člověk získával většinu tohoto vitamínu vystavením své kůže slunečním paprskům.

JAK SLUNCE VYRÁBÍ VITAMÍN D?

Když se sluneční paprsky dotknou povrchu kůže, vyvolají delikátní proces, skládající se z mnoha fází. Koncentrace cholesterolu v lidské pokožce je vyšší než v kterémkoliv jiném tělesném orgánu. Pod vlivem slunečního záření se tento cholesterol mění na tzv. provitamin D. Ten zůstává v kůži, na kterou ovšem stále svítí slunce, které ho mění na dva další produkty důležité pro formování hormonů i jiných látek v těle potřebných. Provitamin D pak není přetvářen do vitamínu D slunečním svitem, nýbrž pomalým působením tělesného tepla. Trvá to asi 24 hodin, než se z 50% provitaminu D, sluncem nepřeměněného do jiných produktů, vytvoří vitamín D.

Protože vitamín D může být ve velkých dávkách toxický, jsou jeho pomalé uvolňování tělem a jeho citlivost na přeměnu slunečním zářením efektivní cestou prevence tvoření velkých zásob. Nadbytek vitamínu D se převádí do formy provitaminu D a může být opět slunečním světlem převeden na jiné produkty (tachysterol, lumisterol). Ostatně žádná vědecká studie ještě nezjistila, že by člověk vystavením slunečnímu záření přijal toxickou dávku vitamínu D.

Vitamín D, který se vytvořil v kůži, je poté absorbován krví a přenášen do jater (kde se mění na aktivnější formu zvanou

Vzhledem k nízkému přirozenému obsahu vitamínu D v potravinách, se zdá být zřejmé, že úmyslem přírody bylo, aby člověk získával většinu tohoto vitamínu vystavením své kůže slunečním paprskům.

zkráceně 25-HCC) a dále do ledvin (kde je opět přeměněn do ještě aktivnější sloučeniny zvané 1, 25-DHCC). Zde se již nachází v takové formě, která je dostatečně účinná ve všech svých funkcích.

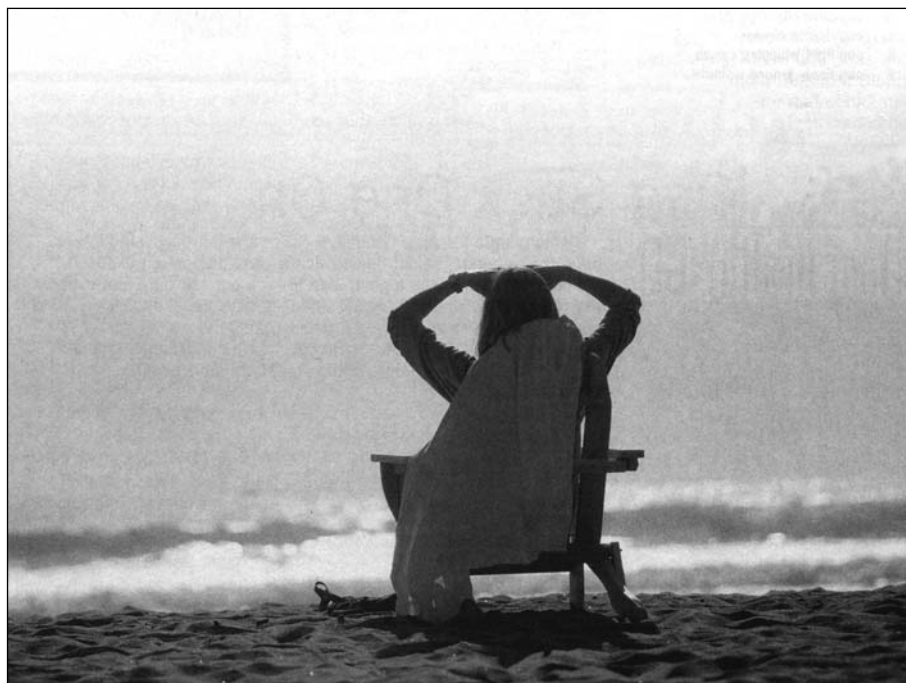
Teprve v nedávné době byla objevena přesná role vitamínu D v těle. Bylo mj. zjištěno, že vitamín D je nezbytný pro absorpci vápníku ve střevech. Dále byl popsán účinek vitamínu D pro produkci dvou enzymů důležitých pro přepravu vápníku a formování kolagenu v kostech. Současně se vitamín D podílí na regulaci hladiny aminokyselin v krvi (brání jejich ztrátám ledvinami) a hladiny kyseliny citrónové ve tkáních a v kostech.

NEDOSTATEK VITAMÍNU D

Pokud vitamín D v těle chybí, nedochází ve střevě k absorpci vápníku, což se projevuje deformacemi kostí. U dětí se takovému stavu říká křivice, u dospělých osteomalacie. K těmto chorobným stavům může dojít, je-li ve stravě nedostatek vápníku a fosforu, ale také i když jsou tyto minerály ve stravě přítomny, avšak chybí vitamín D. Zdravé kosti jsou tedy výsledkem dostatečných zásob vápníku a fosforu, které se vzhledem k přítomnosti vitamínu D (vzniklého díky pobytu na slunci) mohly úspěšně vstřebat do těla.

NE VITAMÍN, ALE HORMON

Současné nálezy rovněž objasňují, že vitamín D není ani tak vitamínem, jako spíše hormonem. Metabolicky aktivní forma tohoto vitamínu (1,25-DHCC) nese totiž všechny charakteristiky hormonu. Hormony jsou popisovány jako chemičtí činitelé syntetizovaní určitými částmi těla a přenášeni krví do jiné části těla, kde způsobují specifické změny v určitých tkáních a orgánech. 1,25-DHCC plně splňuje tento popis: je v těle vyráběn ledvinami a krví přenášen do určitých cílových tkání a buněk ve střevech. Vitamín D je – podobně jako další steroidní hormony – pro-



dukován z cholesterolu a jeho chemické složení je těmto hormonům podobné.

Hladina hormonů v těle je regulována citlivým rovnovážným mechanismem. Dobrým příkladem je hormon kortizon. Úroveň kortizonu v krvi je regulována různými spolupracujícími žlázami. Pokud se hladina kortizonu příliš sníží, podvěsek mozkový je stimulován k produkci látky zvané ACTH. Ta se pak dostane do krevního oběhu a po dosažení nadledvinek stimuluje žlázu k vyšší produkci kortizonu.

Pokud se kortizon užívá ústy, zvýší se hladina kortizonu v krvi a prostřednictvím specifické zpětné reakce se zastaví produkce kortizonu v nadledvinkách. Pokud se takto kortizon užívá dlouhou dobu, dojde – vzhledem k jejich nedostatečné stimulaci – ke zmenšení nadledvinek.

Vyšší než normální hladina kortizonu v krvi se může objevit, pokud někdo orálně užívá kortizon po dlouhou dobu, ale i v případě hyperfunkce nadledvinek. Obě příčiny tak mohou vést ke stavu známému jako Cushingův syndrom, kdy se vytvoří soubor příznaků, mezi něž patří obezita, vysoký krevní tlak, slabost, otoky, nadbytečné ochlupení u žen a osteoporóza.

Úroveň hormonů v krvi je tedy kontrolována citlivým a složitým mechanismem, do kterého nelze dlouhodobě zasahovat, aniž bychom způsobili problémy.

Stejně dokonalá rovnováha se projevuje i využití vitamínu D produkovaného sluncem. Provitamín D se nezmění na vitamín D, pokud není potřeba, a tentýž vitamín D se může zpětně změnit na provitamín D. Další produkty, jako jsou tachysterol a lumisterol také zabezpečují možnost regulace vitamínu D, pokud jsou jeho hodnoty vysoké.

Cím více se dozvídáme o složité funkci vitamínu D jako hormonu, tím vážněji se začínáme zamýšlet nad rozšířenou praxí fortifikování potravin vitamínem D.

MĚLO BY SE JÍDLO DOPLŇOVAT HORMONEM?

Několik let se zdálo, že získávání vitamínu D z potravinových doplňků je praktičtější než čerpání tohoto vitamínu pobytem na slunci. Dostupnost ultrafialového záření se totiž liší podle ročního období, zeměpisné polohy, denní doby a samozřejmě i podle toho, kolik který člověk tráví času pod širým nebem. Tak se stalo, že fortifikace potravin vitamínem D téměř nahradila úkol informovat veřejnost o blahodárných účincích pobytu na slunci. (Obdobná fortifikace stravy u hospodářských zvířat ostatně umožnila chov drůbeže, vepřů i krav uvnitř budov, a tím snížení nákladů na tuto výrobu a její neobyčejné rozšíření.)

Zjištění potřebného množství vitamínu D (jako potravinového doplňku) je ovšem velmi obtížné. Neexistuje totiž způsob, jak

změřit, jaké množství této látky se již v těle díky slunečnímu světlu vytvořilo. Maximálním přiblížením této hodnotě se zdá být 400 I.U. vitamínu D. Tato hodnota byla přijata v roce 1968 Výborem pro potraviny a výživu (FDA) a stala se tak doporučenou denní dávkou pro jedince od kojeneckého věku do dvaadvaceti let.

Od nesmělých počátečních krůčků se fortifikace potravin vitamínem D rozrostla do velkých rozměrů. Hospodářská zvířata a nepřímo tedy i člověk (v mase a v mléce těchto zvířat) zkrmí (v USA) ročně asi pět tun tohoto vitamínu. (Fortifikované mléko obsahuje 400 I.U. vitamínu D na jeden litr.) Vitamín D se přidává do stravy mimiček, do nejrůznějších náhražek mléka, do nápojů, sladkých omáček, kukuřičných lupínků a jiných cereálií, margarínů, těstovin a mouky (většina trvanlivých chlebů obsahuje 250-750 I.U. vitamínu D na půl kilogramu).

Se vším tímto obohacováním je dnes průměrný příjem vitamínu D 2 435 I.U. na osobu a den, což je asi šestnásobek doporučené dávky. Zkoumání lidských svalů prokázalo, že tkáň člověka nyní obsahuje více vitamínu D, než kolik bylo naměřeno u prasnic krměných čtrnáctinásobkem doporučené dávky.

ÚČINKY KONZUMACE VITAMÍNU D

Studie vypracovaná na univerzitě v Tromso v Norsku udává dopad dlouhodobého příjmu vitamínu D v dávce jen mírně překračující doporučených 400 I.U. Výsledky této studie naznačují, že vyšší příjem vitamínu D souvisí s vyšší náchylností k infarktu myokardu; byla zjištěna i souvislost s výskytem degenerativního kloubního onemocnění a artritidy.

Doktorka Seeligová, vedoucí lékařka oddělení výživy a metabolismu newyorské nemocnice Goldwater Memorial Hospital a profesorka farmakologie na newyorské Medical College, strávila téměř deset let zkoumáním teorie, že srdeční infarkt je stimulován ztrátami hořčíku ze srdeční tkáň – a tyto ztráty jsou podle jejich výsledků způsobovány nadměrným množstvím vitamínu D ve stravě. (U pokusných zvířat bylo ostatně již dříve popsáno, že stravou přijímaný vitamín D přispívá k infarktům myokardu. A naopak krysy, které dostávaly pětkrát více hořčíku, než obsahuje jejich běžná strava, byly od srdečního infarktu působeného vysokým příjmem vitamínu D chráněny.)

A když vědci porovnávali stravu a hladinu cholesterolu u stovky farmářů, zjistili, že ti z nich, kteří přijímali vitamín D ve formě doplňků, měli významně vyšší hladinu cholesterolu, než ti, kteří nikdy tento vitamín nebrali. □

Zane R. Kime, MD, MS

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Domov, sladký domov – to si myslí i bakterie!

Kde se nachází více bakterií, na vašem záchodě nebo ve vaší kuchyni? Odpověď vás možná překvapí.

Zatímco většina lidí se domnívá, že největší množství patogenních (choroboplodných) organismů se nachází v záchodové míse nebo ve výpusti vany, výzkum profesora Gerby z University of Arizona ukazuje, že větší kontaminace fekálními bakteriemi se nachází v kuchyni: v 60% hub na mytí nádobí, v 50% kuchyňských dřezů a na 25% kuchyňských pultů.

„Kdybych byl bakterie, chtěl bych žít v houbě na mytí nádobí – neexistuje lepší místo,“ uvedl profesor Gerba. Zde je totiž současně přítomna potrava i voda. A nemyslete si, že v kanceláři jste ve větším bezpečí. Při jedné studii zjistil dr. Gerba, že 60% šálků na kávu bylo infikováno E. coli – byly totiž myty pouze houbou a poté znovu užívány.

Vegetariánská strava účinně snižuje cholesterol

Pětatřicet mladých žen snížilo po dvou měsících na čistě vegetariánské stravě (bez produktů živočišného původu) se současným omezením příjmu tuků na 10% celkových kalorií svoji hladinu cholesterolu o 13% (a hladinu LDL, tedy „špatného“ cholesterolu o 17%).

Tato nízkotučná rostlinná strava rovněž významně snížila výskyt menstruačních křečí – což řadu žen významně motivovalo k tomu, aby u této stravy zůstaly i po skončení studie.

Strava sestávala z obilovin, zeleniny, luštěnin a ovoce a neobsahovala vůbec žádné produkty živočišného původu – které jsou jediným zdrojem cholesterolu. Vedlejším produktem této diety byla i mírná ztráta váhy; ženy ztrácely asi půl kilogramu týdně.

Vedoucí studie, dr. Hurlocková, uvedla: „Doporučuji tuto stravu své osmileté dceři a každému, kdo si chce uchovat své zdraví.“

American Journal
of Cardiology 2000:85

LEDVINOVÉ KAMENY

Po celém světě koreluje výskyt ledvinových kamenů s bohatstvím té země, a to zvláště, je-li toto bohatství definováno prostřednictvím výdajů na potraviny. Složkou stravy, která s tvorbou ledvinových kamenů nejtěsněji souvisí, jsou živočišné bílkoviny.

Po první světové válce, když se po několika úsporných letech staly drahé potraviny běžnějšími, vypukla v řadě evropských zemí úplná epidemie výskytu ledvinových kamenů. Od konce druhé světové války, kdy řada Japonců začala postupně měnit svůj jídelníček směrem ke stravě amerického typu, stoupá v Japonsku i výskyt ledvinových kamenů. Ke tvorbě kamenů v ledvinách a v horních močododech přitom prakticky nedochází v chudých, rozvojových zemích, jejichž obyvatelé se živí stravou založenou na škrobovinatech (tedy stravou s vysokým obsahem komplexních uhlohydrátů) a s nízkým obsahem potravin živočišného původu. V USA mají vegetariáni asi poloviční výskyt kamenů oproti ostatnímu obyvatelstvu. (Vegetariánství je ovšem široký pojem – může znamenat i stravu s vysokým obsahem bílkovin, purinů a vápníku.)

Bílkoviny, a zvláště živočišné bílkoviny, zvyšují vylučování vápníku ledvinami do moči. Tento vápník pochází ze zkonsumovaných potravin a ze zásob v kostech. Pokud člověk konzumuje velká množství bílkovin, jeho moč obsahuje vápník ve vysokých koncentracích. Je-li moč nasycena vápníkem a dalšími minerály, tvoří se mikroskopické krystalky, okolo nichž se postupně vytvářejí kameny takové velikosti, která je již schopna působit značné problémy.

Některým lidem, u kterých se ledvinové kameny opakovaně vytvářejí, bývá řečeno, že trpí idiopatickou hyperkalcinurií (neboli nadbytkem vápníku vylučovaného do moči). Slovo idiopatický přitom znamená nemoc neznámé příčiny, která je jedinci vlastní, pro něj typická.

Idiopatický je však pro tento problém zcela nepřiměřený termín, ve většině případů je totiž příčina známá. Jelikož však až příliš často je výživa opomíjenou součástí lékařského vzdělání, lékaři zřídka vě-

nují pozornost faktu, že velká množství bílkovin, která pacient konzumuje, přispívají ke zvýšené hladině vápníku v jeho moči. Dokud se lékaři i četní výživáři nevzdají představy, že naše typická současná strava poskytuje v podstatě vyváženou výživu, a to kdykoliv a pro každého, bude lékařská profese nadále hendikepována: jak ve svých pokusech o diagnózu (i některých běžných onemocnění), tak ve svých možnostech poskytnout pacientům účinnou léčbu.

DOPORUČENÁ LÉČBA

Téměř ve všech případech lze snížit vysoké množství vápníku v moči omezením obsahu bílkovin ve stravě. Zvláště důležité je přitom snížit množství bílkovin živočišného původu. Bílkoviny z masa obsahují velká množství aminokyselin obsahujících síru, které mají velmi silný účinek na vyplavování vápníku do ledvin. Snížení příjmu masa také sníží přítomnost některých dalších složek moči (jako např. kyseliny močové), které ke tvorbě kamenů rovněž přispívají.

Strava s nízkým obsahem bílkovin a s nízkým obsahem purinů je terapií, kterou někteří lékaři a zdravotníci pro prevenci tvorby ledvinových kamenů běžně předepisují. Kyselina močová je produktem rozpadu purinů, které jsou obsaženy v některých potravinách bohatých na bílkoviny (a které jsou základními stavebními kameny DNA a RNA, důležitých složek všech buněk).

Lékaři teprve začínají poznávat účinnost zdravé stravy při léčení pacientů, u kterých se ledvinové kameny již vytvořily. Kameny z kyseliny močové lze na místě rozpustit, stane-li se moč pacienta více zásaditou. Toho lze dosáhnout snížením příjmu živočišných bílkovin, zvýšením množství draslíku (obsaženého v rostlinných potravinách) a pitím většího množství vody. Vedle podávání draslíkových solí se někdy doporučuje i lék zvaný allopurinol. V jedné malé studii se tento přístup ukázal být při rozpouštění ledvinových kamenů stoprocentně účinný.

Až budoucí studie nám odpoví na otázku, jak účinná může být kontrola stravy při rozpouštění kamenů jiných typů. □

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Program“. Dr. McDougall je známým průkopníkem používání nízkotučné vegetariánské stravy při léčení řady civilizačních nemocí. Při formulování svých doporučení vychází z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní více než dvacetileté klinické praxe.

IDEÁLNÍ POTRAVINA?

Mléko je ideální potravina. Oušem pouze pro kojence – a to mléko mateřské.

Na této zemi žije přibližně 4 300 různých druhů savců a u každého druhu odpovídá složení mateřského mléka přesně potřebám mláďete.

Chcete tím říct, že kravské mléko by se nemělo dávat dětem?

Ano, pro toto tvrzení se objevuje stále více důkazů. Americké sdružení pediatriů (American College of Pediatrics) proto již nedoporučuje dávat kravské mléko dětem mladším dvanácti měsíců. Co je důvodem? Problémy se vstřebáváním železa, alergie, koliky, ekzémy, zvýšené zahlenění dýchacích cest.

A co dospělí? Cožpak mléko a mléčné výrobky nejsou nenahraditelné?

Možná také patříte k těm, kteří byli po léta přesvědčováni, že mléko je základ zdraví.

Český občan však konzumuje příliš mnoho tuků, cholesterolu a bílkovin a minimum vlákniny. Přitom u plnotučného mléka celých padesát procent energie pochází z tuku (většinou tuku nasyceného) a dvacet procent energie z bílkovin. Mléko navíc obsahuje cholesterol, přitom však žádnou vlákninu. Pitím mléka ještě více zatěžujete již tak přetížený metabolismus.



A co mléko s nízkým obsahem tuku? Nevyřeší to problémy, o kterých mluvíte?

Nízkotučné mléko představuje ve srovnání s plnotučným určitý pokrok, ale zase ne tak velký, jak by se zdálo. Když přepo-

čtete 2% tuku nízkotučného mléka na energii, zjistíte, že stále třicet procent energie pochází z tuku.

Pokud chcete pít mléko, pak netučné mléko (mléko, které obsahuje 0,5% tuku) je v tomto ohledu nejlepším řešením. Obsahuje velice málo tuku, nepatrné množství cholesterolu a všechny další živiny běžně přítomné v mléce.

A co vápník? Není mléko důležitým zdrojem vápníku?

Je fakt, že mléko obsahuje hodně vápníku, ale dříve, než se rozhodnete jej pít, zvažte všechny výhody a nevýhody jeho konzumace.

Výskyt srdečních onemocnění narůstá se zvyšující se konzumací mléčných výrobků. Potvrdily to mezinárodní srovnávací studie. Plnotučné mléko, bohaté na nasycené tuky a cholesterol, se podílí na vzniku srdečních onemocnění.

Populace, které mají nejvyšší spotřebu mléka a mléčných výrobků, jsou nejvíce postiženy osteoporózou, onemocněním, které se zřídka vyskytuje v té populaci, která mléko vůbec nepije. Zdá se, že vysoká spotřeba mléka a mléčných výrobků nejenže nechrání před osteoporózou, ale dokonce spíše přispívá k jejímu rozvoji. Důvodem je pravděpodobně nadměrné množství živočišných bílkovin, k jejichž zpracování je nutný vápník.

Složení mléka u každého živočišného druhu odpovídá rychlosti jeho růstu. Ve srovnání s jinými savci roste lidské mládě velice pomalu, čemuž také odpovídá složení mateřského mléka. Je možné, že konzumace kravského mléka přispívá k předčasnému dospívání dnešních dětí.

Po odstavení mnoho dětí ztrácí schopnost trávit mléčný cukr – laktózu, což se projevuje nadměrnou plynatostí, křečemi nebo i průjmem. Tomuto stavu se říká laktózová intolerance a vyskytuje se až u pětasedmdesáti procent světové populace.

Mléko je nejčastějším zdrojem potravinových alergií. Při normálním trávení kravského mléka je uvolněno více než 100 různých antigenů (látek vyvolávajících specifickou imunitní reakci). Mnozí z těch, kteří trpí astmatem, revmatoidní artritidou nebo sennou rýmou, udělají lépe, když přestanou pít mléko.

Většina lidí u nás konzumuje nadměrné množství bílkovin, a mléko patří k potravinám s vysokým obsahem bílkovin.

Mléko patří rovněž k potravinám způsobujícím zácpu.

Mléko může být zdrojem celé řady nebezpečných bakterií, pokud není sterilované. Často může také obsahovat zbytky



MLÉKO JE NEJČASTĚJŠÍM ZDROJEM POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ. MNOZÍ Z TĚCH, KTERÍ TRPÍ ASTMATEM, REVMATOIDNÍ ARTRITIDOU NEBO SENNOU RÝMOU, UDĚLAJÍ LÉPE, KDYŽ PŘESTANOU MLÉKO PÍT.

antibiotik, růstových hormonů, pesticidů či jiných léků, které se přidávají do krmných směsí.

Z těchto, ale i dalších důvodů dnes mnoho lidí volí jiné zdroje vápníku, jako jsou obiloviny, luštěniny, tmavě zelená listová zelenina a v případě potřeby i vápníkové výživové doplňky.

Chcete snad naznačit, že dospělí nepotřebují mléko?

Mnozí prožili ve zdraví celý život, aniž by pili mléko nebo konzumovali jakékoli mléčné produkty. Pokud chceme přesto mléko konzumovat, tak spíše nízkotučné nebo netučné, v menším množství k vaření nebo na cereálie. Praktickým kompromisem je také orientace na nízkotučné nebo netučné zakysané mléčné výrobky. □

Příspěvek pochází z knihy „Dynamický život“ autorů H. Diehla, A. Lundigtonové a P. Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v Praze v prodejně Country Life v Melantrichově ulici č. 15 v Praze 1.

S mlékem a zmrzlinou k rakovině prostaty

U 20 885 mužů, účastníků jedenácti let trvající studie zdravotního stavu lékařů, byla zjištěna souvislost mezi konzumací většího množství mléčných výrobků (včetně plnotučného i odtučněného mléka, sýrů a zmrzliny) a onemocněním rakovinou prostaty (zvýšení rizika asi o 30%).

Podle dr. Chana z Harvard School of Public Health, kde byla studie vypracována, by za vyšší riziko rakoviny prostaty mohl být zodpovědný vápník obsažený v mléčných výrobcích.

Za dobu trvání studie onemocnělo rakovinou prostaty 1 012 zkoumaných lékařů.

Vitamín C pomáhá proti žlučnickovým kamenům

V první studii svého druhu se ukázalo, že dobré zásobení vitamínem C snižuje u žen riziko vzniku žlučnickových kamenů.

Více než 13 000 účastnic studie dostávalo vitamín C v různých formách, od ovoce a zeleniny (bohatých na tento vitamín) až po vitamínové doplňky.

Ženy, které měly nejvyšší hladiny vitamínu C v krvi, měly o 39% nižší riziko výskytu žlučnickových kamenů než ženy s nejnižšími hladinami vitamínu C v krvi. U mužů se podobná závislost neprokázala.

Žlučnickové kameny se vytvářejí, když ve žlučniku (tedy orgánu, ve kterém se žluč skladuje) dochází ke spojování žluči, cholesterolu, vápenatých solí a dalších látek.

Archives of Internal Medicine
2000;160:931-936

Veganská strava dobrá pro srdce

V nové studii vědci z Lifestyle Center of America v Oklahomě zjistili, že pouhý jeden týden dodržování čistě vegetariánské (neboli veganské) stravy (neobsahuje maso, mléko, mléčné výrobky ani vejce) přinesl snížení hladiny homocysteinu o 13%.

Čtyřicet účastníků studie jedlo týden nízkotučnou (méně než 20% kalorií ve formě tuku) vegetariánskou stravu; současně se vystříhali tabáku, alkoholu, kávy a nápojů s obsahem kofeinu a účastnili se pohybového a protistresového programu.

Vyšší hladiny aminokyseliny homocysteinu byly v předchozích studiích dávány do souvislosti se zvýšeným rizikem infarktu myokardu a mozkové mrtvice.

Preventive Medicine 2000;30:225-233

Anorektičky: více než polovina O.K.

Podle výsledků studie vypracované na 77 pacientkách po 21 letech od diagnostikování mentální anorexie platí, že asi u poloviny z nich dochází k plnému vyléčení z této poruchy příjmu potravy.

Aušak z těch účastnic studie, které se zcela neuzdravily, 16% zemřelo na příčinu, která souvisela s poruchou příjmu potravy; zbývající ženy s nemocí stále bojovaly nebo zemřely na jinou příčinu.

Vědci zjistili, že některé faktory pomáhají předvídat prognózu nemoci. Ženy, které byly před hospitalizací již dlouho nemocné, které během ní přibraly jen málo na váze a které měly vážné psychologické a sociální problémy, měly horší vyhlídky. To se týkalo i žen, které se snažily kontrolovat svoji váhu zvracením a očistnými kúrami – oproti těm, které pouze omezovaly kalorie.

The Lancet 2000;355:721-722

Také nutriční složení masa na etiketách?

Dvanáct amerických zákonodárců navrhlo, aby na balíčcích čerstvého masa bylo uvedeno jejich nutriční složení.

Tuto aktivitu vítá americké Středisko pro vědu ve službách veřejnosti (Center for Science in the Public Interest), jehož představitel uvedl, že maso je jedním z nejvýznamnějších zdrojů nasycených tuků, které přispívají k ucpávání cév – a s jeho nutričním složením by měl být proto každý zákazník seznámen.

Vařte zeleninu: na železo!

Podle výsledků výzkumu prezentovaného na setkání American Chemical Society zvyšuje vaření zeleniny – a dokonce i některých druhů ovoce – množství železa, které z nich dokážeme využít. Nebojme se proto někdy zeleninu podusit anebo povařit v páře či ve vodě.

I když se množství železa v zelenině vařením nezmění, jeho vstřebání se tak usnadní. Např. povařením zelí se zvýší vstřebatelnost železa z 5% na 15%, nebo u brokolice z 6% na 30%. U některých druhů zeleniny byla změna dramatická, u jiných, jako např. u špenátu, bylo z tohoto ohledu jedno, zda jej konzumujeme vařený nebo syrový.

Dr. Lee z Rutgers University testoval 48 druhů zeleniny; u 37 z nich zjistil vyšší vstřebatelnost železa, a to po asi patnáctiminutovém vaření. Dr. Lee rovněž zjistil, že skladováním uvařené zeleniny, a to i v chladničce, obsah železa dramaticky klesá.

Konzumujeme proto zeleninu čerstvou – anebo čerstvě uvařenou!

NORMY STÁLE Z FORMY...

Tato úvaha by mohla být nazvána také např. toxické látky v potravinách nebo chemikálie v potravinách nebo jedy v potravinách nebo rezidua v potravinách atd. Chceme zde prostě pojednat o tom, co se kdysi vydávalo za hlavní zdravotní riziko potravin – o bifenylech, o dusičnanech a dusitanech, o chlorovaných uhlovodících, o těžkých kovech (třeba kadmium, rtuť, olovo).

Máme zde na mysli vše, čeho se lidé bojí, škodlivé látky, které se do potravin dostávají z obalů, látky, které do nich přidává potravinářský průmysl, konzervační činidla, to, co se do potravin dostává ze znečištěných polí... a výčet by mohl pokračovat.

Existují ne desítky, ale statisíce potenciálně škodlivých látek. Pro ty z nich, s kterými se lidé nejčastěji setkávají, které nejčastěji požívají a které by tedy nejspíše mohly poškodit lidské zdraví, byly stanoveny nejvyšší povolené dávky, které by člověk mohl v průměru požit za den, resp. za měsíc či za rok. A protože celkovou denní dávku člověk dostává z různých potravin, tak byly na základě toho stanoveny

i normy přípustné koncentrace těchto toxických látek v jednotlivých potravinách.

Občas se stane, že norma přípustné koncentrace je v nějaké potravině překročena. Řekněme si pro příklad, co by to znamenalo pro lidské zdraví, pokud by přípustná denní dávka určité toxické látky byla dlouhodobě, řekněme celoživotně, překračována třikrát.

Přípustné denní dávky jsou většinou stanoveny tak, že pokud je spotřeba v průměru právě ve výši té nejvyšší povolené dávky a pokud se tak lidé stravují celý život, tak jeden člověk z milionu zemře v důsledku škodlivého působení té jedovaté látky. Porovnejme si to s účinky známých složek stravy, na které žádné normy přípustné koncentrace nebyly stanoveny. Z milionu kuřáků téměř polovina zemře na důsledky kouření cigaret. Z milionu našich obyvatel asi přes 400 tisíc zemře na důsledky celoživotního požívání živočišných potravin, asi 100 tisíc zemře na důsledky celoživotního požívání velkého množství kuchyňské soli. Tato otrěsná čísla nás nechávají obvykle chladnými.

Pokud se však v nějaké potravině objeví škodlivá látka, která způsobí smrt, řekněme, tří lidí z milionu, spouštíme kampaň v tisku, v rozhlasu, v televizi, a strašíme obyvatelstvo tím, k jakému ohrožení jejich zdraví došlo. A neuvědomujeme si, že ta tolik kritizovaná potravina je v tomto případě asi stotisíckrát méně škodlivá než živočišné potraviny, stotisíckrát méně škodlivá než cigarety, asi třicetisíckrát



JEDNOU Z NEJZDRAVĚJŠÍCH SLOŽEK STRAVY JE OBILÍ. ALE I V OBILÍ SE NACHÁZEJÍ SAMOZŘEJMĚ NĚKTERÉ LÁTKY NA HRANICI NORMY. POUŽÍVÁNÍM NOREM PŘÍPUSTNÝCH KONCENTRACÍ MŮŽEME SNADNO DOSLOVA SKANDALIZOVAT KAŽDOU POTRAVINU, I TU NEJZDRAVĚJŠÍ.

méně škodlivá než kuchyňská sůl. Ty látky, na které se díváme tak, že by ve stravě neměly být, a které působí smrt zanedbatelného počtu osob (jednoho člověka nebo několika lidí z milionu), jsou normovány a zakazovány. Ty látky, které působí smrt většiny z nás (tabák, živočišné potraviny, sůl), nijak normovány ani zakazovány nejsou, jejich požívání stravou je považováno za samozřejmé.

Pokud budeme požívat máslo v tom množství, jak je to dnes u nás běžné, tak z milionu lidí zemře, řekněme, třicet tisíc na důsledky toho, co je nedílnou součástí másla (saturované tuky, cholesterol). Obsahovalo-li by máslo bifenylly, zemřelo by na následky jeho užívání třicet tisíc lidí plus jeden člověk. A právě kvůli tomu jednomu člověku se máslo likvidovalo. Není jiné vysvětlení – to všechno dělají hygienici proto, že u nás nikdy nebylo přijato pravidlo, které by mělo být samozřejmostí, a to, aby se u každé škodlivé či prospěšné látky vyjádřilo, jak velký zdravotní efekt to způsobí, řekněme konkrétně, o kolik by se v důsledku požívání takové potraviny zvýšila či snížila úmrtnost.

Můžeme mít potraviny, v níž se nachází sto toxických látek, každá v množství odpovídajícím padesáti procentům povolené dávky. Tato potravina by byla podle našich současných předpisů povolena, ve skutečnosti je však stejně škodlivá, jako kdyby obsahovala jedinou toxickou látku v padesátinásobku přípustné koncentrace. Takovou potraviny by ovšem hygienici zakázali. Zakázali by ji i tehdy, kdyby tam ta toxická látka byla jen v dvojnásobku přípustné koncentrace. Čili zakázali by potraviny, která je minimálně zdravotně nebezpečná, a povolili by potraviny, která je 25x zdravotně nebezpečnější. Používáním norem přípustných koncentrací můžeme snadno doslova skandalizovat každou potraviny, i tu nejzdravější (a pokud byla hygienická služba dost razantní, tak ji mohla v minulých letech kdykoliv zakázat).

Jednou z nejzdravějších složek stravy je obilí. Ale i v obilí se nacházejí samozřejmě některé látky na hranici normy anebo alespoň ve větších množstvích než v jiných potravinách, máme-li na tom tedy nějaký zájem, můžeme obiloviny snadno začít pomlouvat.

O sóji jsme si mohli přecíst, že obsahuje více mědi, než povoluje norma, což se prezentuje jako velký prohřešek proti zdraví. Měď je však životně důležitý prvek, bez kterého bychom nemohli existovat. Čili na obalu sóji mohlo být klidně napsáno: obsahuje životně důležitý prvek měď. Na trhu je současně řada multivitaminových a multiminerálových přípravků obsahujících měď, a v těchto přípravcích dostane člověk do svého organismu mnohokrát více mědi, než získá ze sóji. Přípravek

Ty látky, které působí smrt zanedbatelného počtu osob (jednoho člověka nebo několika lidí z milionu), jsou normovány a zakazovány.

Ty látky, které působí smrt většiny z nás (tabák, živočišné potraviny, sůl), nijak normovány ani zakazovány nejsou.

je však povolen a sója, která měď také dodává, ovšem v mnohem menším množství, již překračuje přípustnou dávku mědi.

Situace není ovšem tak jednoduchá. Normy představují různý stupeň rizika. V některém případě reprezentují stav, kdy by při celoživotním požívání zemřel jeden člověk z milionu, ale u mnohých látek mohou znamenat mnohem větší ohrožení zdraví. Čili musíme počítat s tím, že u jedné toxické látky jen dvacet procent povolené normy může být mnohokrát nebezpečnější než u jiné toxické látky dvojnásobek povolené normy. Vidíme tedy, že naše nešťastně stanovené normy (při jejichž zrodu však jistěže stál dobrý záměr – snížit přítomnost jedovatých látek v potravinách, chránit stav životního prostředí a mít určitý metr na posuzování množství v každé jednotlivé škodlivině), nám příliš v naší orientaci o tom, co je zdravé a co nezdravé, nepomohou.

Jako praktický závěr bychom si z této úvahy snad mohli vzít, že pokud budeme někde číst o tom, že v nějaké potravine je určitý nadbytek nějaké škodlivé látky a současně nebude uveden žádný údaj o tom, jak velké poškození zdraví to znamená, neměli bychom této informaci věnovat příliš velkou pozornost. □

Úvaha pochází z knihy „Stop nemocem“ od Tomáše Husáka. Autor pracoval v lékařském výzkumu a v mezinárodních organizacích zkoumajících otázky zdraví pomocí počítačů a matematicko-statistických metod, kde pro svou práci shromáždil tisíce údajů z celého světa. Knihu vydalo nakladatelství Pragma a je k zakoupení mj. v prodejně Country Life v Melantrichově ulici v Praze.

**VEGETARIÁNSKÁ
RESTAURACE
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1
denně 9-20.30
v pátek 9-18
(v sobotu zavřeno)**

Hormonální terapie a riziko mrtvice a infarktu

Předběžné výsledky velké dlouhodobé studie (probíhající na National Heart, Lung, and Blood Institute v Bethesdě) ukázaly, že ty ženy, které po přechodu užívaly hormonální terapii, měly o něco vyšší riziko infarktu, mozkové mrtvice a krevních sraženin v nohách a v plicích než ženy, které braly placebo.

To je v rozporu s dosud proklamovanou teorií, podle které brání estrogenu (který zřejmě chrání ženy před menopauzou před nemocemi srdce) by mělo znamenat po menopauze (kdy přirozená produkce tohoto hormonu klesá) ochranu před srdečním onemocněním.

Jedná se o data získaná ze studie na 161 000 ženách ve věku 50 až 79 let, a to po prvních dvou letech sledování. Přesnější výsledky by měly být známy v roce 2005, kdy bude studie ukončena.

Vlašské ořechy snižují škodlivý LDL cholesterol

Tradiční středomořská dieta, která obsahuje hojnost ovoce, zeleniny a olivového oleje, ale málo masa a mléčných výrobků, je známá svým pozitivním účinkem na hladinu škodlivého cholesterolu. Španělští vědci nyní hlásí, že zařadíme-li do takové stravy vlašské ořechy, je snížení cholesterolu ještě výraznější.

Již v předešlých studiích se ukázalo, že vlašské ořechy, které jsou bohaté na polynasycované tuky, snižují hladinu škodlivého LDL cholesterolu v krvi.

V nové studii ukázal dr. Zambon z Hospital Clinic Provincial v Barceloně, že zařazení osmi až jedenácti vlašských ořechů do denního jídelníčku přineslo po šesti týdnech 11% snížení LDL cholesterolu oproti snížení o 5% u kontrolní skupiny, která jedla touž středomořskou dietu, ale bez vlašských ořechů.

Annals of Internal Medicine
2000;132:538-546

Televizní programy učí děti riskantnímu chování

Dr. Winstonová analyzovala se svými kolegy přes dvě stě televizních programů, které byly vysílány v Pensylvánii během prvního prosincového týdne roku 1996.

Asi 47% všech televizních programů obsahovalo nejméně jeden nebezpečný prvek (vyzývající k napodobování). Přes 50% programů pro předškolní děti, a týkalo se to zvláště animovaných filmů, „obsahovalo prvky riskantního chování, ale bez důsledků, které by se daly očekávat“.

Předešlé studie ukázaly, že děti, které se dívají na televizi čtyři hodiny denně, mají 4,3 krát vyšší pravděpodobnost hospitalizace v důsledku úrazu než děti, které se na televizi nedívají. Podle dr. Winstonové stráví průměrné dítě v USA před obrazovkou do svých osmnácti let celkem více než dva roky života.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2000;154:366-369

Deprese zvyšuje tlak

Cítíte se být v depresi? Pak vás nepotěšíme. Lidé – zvláště ženy – kteří trpí pocitem úzkosti a deprese, mají v průběhu života vyšší riziko stoupnutí krevního tlaku (tedy onemocnění hypertenzí).

Celkově se ve výsledcích studie na 3 310 zdravých lidech ve věku 25 až 64 let, kteří se zúčastnili sledování v sedmdesátých letech a poté čtyř vyšetření v následujících dvaadvaceti letech, ukázalo, že pocity úzkosti či deprese zvyšovaly riziko hypertenze u mužů o 50%, u bílých žen o 70% a u černých žen o 200% v porovnání s jejich vrstevníky, kteří podobnými stavy netrpěli.

Psychosomatic Medicine 2000;62:1-8

Jedením ovoce proti astmatu

Děti, které konzumují ovoce s vysokým obsahem vitamínu C, mají podle výsledků nové italské studie méně problémů s astmatem.

Ty děti, které jedly kiwi nebo citrusové plody 5-7x týdně, měly o 30% nižší výskyt chronického kašle, astmatického sípání a nočního kašle oproti dětem, které jedly toto ovoce méně než jednou týdně.

Studie byla vypracována na 18 737 dětech ve věku šesti až sedmi let. Ochranný účinek se projevovat už od konzumace 1-2 kusů kiwi či citrusových plodů týdně.

Thorax 2000;55:283-288

VYLUŠTĚNÉ KŘÍŽOVKY

Kdo by si nepamatoval tíhu školní tašky plné sešitů a učebnic. Učebnice jsou téměř symbolem vzdělávání. Mýtus o jejich nepostradatelnosti je dost silný.

Nehovořím zde o knihách obecně, ale výlučně o učebnicích, tedy o zhuštěných a zjednodušených přehledech vědních oborů.

Učebnice jsou jako vyluštěné křížovky

Pokusím se shrnout základní argumenty pro toto tvrzení. Je třeba rozlišovat mezi učebnicí a odbornou knihou. Zatímco v odborné publikaci se o daném tématu pojednává z vícero stran, předkládají se fakta na obhajobu či vyvrácení určitých tvrzení, učebnice předkládá fakta většinou bez zmínky o jiných pohledech. Učebnice je stručným výtahem ze závěrů, ke kterým se dospělo, ale neobsahuje myšlenkové pochody, jakými se k nim dospělo.

M. Brady o tom vtipně píše: „Je to, jako byste dali žákům ohromnou křížovku, která je již vyluštěna. Není tam už nic na práci, snad kromě toho, že by se jí naučili nazpaměť, což není právě úkol, který by vzbuzoval nadšení nebo třibil inteligenci.“ Učebnice představují umělý, rozkouskovaný svět, tak nepodobný tomu, který je za branami školy. Základní podmínkou učení je smysluplnost. Učebnice ji postrádají ve velké míře. Zmiňovala jsem se již o tom, že výklad není tím jediným ani nejefektivnějším způsobem učení, že velkou roli při učení hraje aktivita dítěte, struktura jeho nadání, zapojení více smyslů do učení aj.

I výhrady vůči učebnicím vycházejí z poznatků o způsobech učení. Tradiční škola je založena na verbálním (slovním) učení a na učení z paměti. Vzhledem k různorodosti způsobů učení je to, jako by nám z bohatě prostřené tabule dovolili brát si pouze jedno jídlo.

Všichni si jistě vybavíme obligátní věty: „Naučte se látku od stránky 34 do stránky 37, příště si to vyzkouším na známky.“ To, co se děti přitom učí ještě „navíc“, je nebezpečné: učí se, že věci jsou celkem jednoduché, že na všechno existuje jedna správná odpověď – ta z učebnice. Neučí se pochybovat, srovnávat, kriticky myslet. Přebírají hotové recepty a učí se tím, že je zde vždy někdo, kdo zná správný postup, s nímž se dopravuje k další jediné správné odpovědi. Protože ony samy se postupům objevování neučí, vnímají toto objevování jako „práci“ jiných. Vyzbrojeni tímto postojem, žádají potom jako dospělí rychlá a jednoduchá řešení od těch „nahoře“.

Doopravdy jsme se něco naučili, až když to umíme použít

Hodnocení přesnosti reprodukce pasáže z učebnice je snadné. Dejme tomu, že dítě díky své dobré paměti dostane i jedničku. Co to však znamená pro jeho rozvoj, pro jeho úspěšnost v životě? Susan Kovalíková v knize Integrovaná tematická výuka píše, že doopravdy si osvojit pojmy či dovednosti znamená být schopen je použít při řešení problémů, být schopen naučit je jinou osobu, která to potřebuje, být schopen používat výrazy, k nim patří v složitější situaci a v sociální interakci, a konečně být schopen konat přiměřeně v neočekávaných situacích. To jsou kompetence pro skutečný svět, nikoliv jen pro situaci ve třídě, pro úspěšnost při zkoušení na známky. Na to učebnice nestačí. To chce zcela jiné postupy výuky.



Čím více smyslů je zapojeno, tím lépe

Učíme se tím rychleji a lépe, čím více smysly nové informace vnímáme. Vezměme si například látku o žábě. Nejvíc a nejnadhěji se o ni děti naučí, když ji budou moci pozorovat přímo někde u rybníka. Podněty, které vnímáme, se nejdřív podrží v ultrakrátké paměti (maximálně do třiceti vteřin). Do dalšího stupně – krátkodobé paměti – se mají šanci dostat ty, které mají pro nás nějaký význam a současně mají možnost se „navěsit“ na něco, co již v paměti (v našem vědění) existuje. Čím více smyslů je zapojeno, tím větší je množství podnětů a tím větší šance na zapamatování.

Pojmy až po zkušenosti, nikoliv před ní

Teprve po přímé zkušenosti mohou přijít na řadu pojmy. Ty se nyní již mají čeho zachytit, s čím propojit. Ve třídě by měly být různé knihy k danému tématu a děti by si v nich měly informace vyhledávat. Domácí úkoly by měly vést k získávání dalších informací či vyzkoušení nabytých vědomostí v reálném životě (například starat se o živou žabu aspoň nějaký čas). Tradiční výuka volí postup opačný. Nejdřív předkládá dětem pojmy (výklad nové látky), jejichž obsah zůstává bez zkušenosti prázdný. Zůstaňme ještě chvíli u žaby. Pokud nelze jít s dětmi k rybníku, bylo by dobré mít ve třídě alespoň živou žabu. Nebo alespoň třírozměrný model žaby, který by mohl každý žák sám prozkoumat. Naprostá většina dětí se však setká nanejvýš s obrázkem a s výkladem, že žába je obojživelník a má určité charakteristiky.

Kdybych nyní začala kritizovat kvalitu učebnic, asi by se mnou mnoho lidí souhlasilo. Je také co kritizovat: jazyk, kterým je stále řada učebnic napsaná, je často nepřiměřený věku dětí, plný abstraktních vyjádření, šroubovaných souvětí i slov, kterým mnoho dětí nerozumí. O obsahu, jeho vhodnosti i aktuálnosti by se také jistě mohly vést diskuse. Jenže tím bychom se nedobrali podstaty věci. Pouze u užitečných věcí má smysl hovořit o kvalitě. Učebnice pro kvalitní výuku nejsou nutné.

Odstranění učebnic by ušetřilo peníze

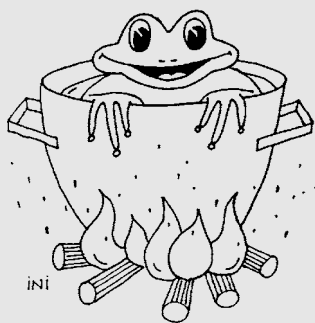
Výuka založená na aktivitě a prožitku je časově náročnější, nelze jí probrat všechny informace. Děti se však naučí metodě, kterou se mohou dobrat dalších potřebných vědomostí či dovedností. Potom by nebylo třeba vynakládat tolik prostředků na učebnice. Stačila by jedna do třídy: ušetřené peníze by se mohly využít třeba právě na nákup další literatury nebo na financování výprav za brány školy. □

Jana Nováčková, NEMES

OZÓNOVÁ DÍRA

Ozónová díra vzniká, když se nebe ze zvědavosti pootevře, aby si důkladněji prohlédlo naši dosaženou životní úroveň. S obdivem si pak prohlíží zejména naše báječné ledničky a mrazicí pulty, důmyslné systémy klimatizace, ale také nejmodernější hasicí techniku, způsob zhotovování počítačových čipů a pochopitelně také nejmodernější modely letadel. Doširoka otevřely nebi oči zvláště docela obyčejné malé spreje s kosmetickými přípravky poháněnými freony.

Naše doba tak získala další cenné prvenství: je to poprvé, v celé historii, kdy naprostá rutina každodenní hygieny může mít pro lidstvo přímo převratné důsledky a může významně ovlivnit celý běh dalšího vývoje. To, co se nepodařilo ke všemu odhodlaným revolucionářům, elitně vycvičeným oddílům teroristů, houževnatým partyzánům ani zbídačelým a zoufalým masám - tedy ovlivnit dějiny - dokázaly vcelku hravě pěstěné ženy při své ranní toaletě a poněkud zženštilí muži při pravidelné péči o svůj stále ještě málo nablýskaný automobil.



Čím bezpečněji se cítí v pohodě svého klimatizovaného pokoje a v blízkosti své ledničky, tím ohroženější se stává tam, kde mu zatím vcelku nic nehrozilo - na písku rekreační pláže, ve zdravém vzduchu hor, na prosluněné louce. Snad jedině ostrůvky měst trvale zamořených smogem ho dokáží před zkoumavým pohledem nebes částečně odstínit. Čím více ozónu chybí kdesi nahoře, tím více ho přebývá zde dole. Ta naše prosperita to zase jednou všechno pěkně popletla. □

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



BUĎ HODNÝ NA KOČIČKU!

Peter Singer vychází ve svém rozboru střetu lidí se zvířaty z přesvědčení rovnosti člověka a ostatních živočišných druhů. Proto považuje každou krutost ke zvířatům za naprosto nepřijatelnou a odmítá se na ní podílet.

Singer se zde soustřeďuje na dvě oblasti krutosti strukturální (která nevyplývá ze sobectví či ze zaslepenosti, nýbrž z toho, jak jsme ustavili řád života kolem nás): na pokusná zvířata a na masnou výrobu.

POKUSY NA ZVÍŘATECH

Je ochoten vyjmout ze svého rozboru pokusy, ve kterých zvířata netrpí, i když zajetí je samo utrpením. Je ochoten vyjmout i ty pokusy, které jsou naprosto nezbytné proto, abychom přešli daleko většímu utrpení, včetně pokusů potřebných pro rozvoj veterinárního lékařství. I tak zbývá na devadesát pět procent pokusů zcela zbytečných a často nesmírně krutých. Pokud si myslíte, že to není pravda, přečtěte si studii Milly Schar-Manzoliové, Holocaust, která cituje úřední hlášení o pokusech na zvířatech ve Švýcarsku, zemi s nejdokonalejším zákonodárstvím na ochranu zvířat.

Lidé, kteří takové pokusy provádějí, nejsou nutně sadisté nebo lidé psychopatických sklónů. Většinou jsou to zcela normální lidé, vlídní k dětem a třeba i zvířecím miláčkům. Jak je možné, aby zcela normální člověk vědomě působil tak strašlivé utrpení, doslova pozvolna mučil cítícího tvora?

Singer poukazuje na „vědecký postoj“, kterému např. lékařské fakulty po celém světě vědomě učí své studenty. Lékař prý musí mít schopnost vypnout soucit a veškerý jemnocit, když slouží dobré věci, protože prý účel světlí prostředky. Ani to ovšem není jednoznačné. Utilitaristé jsou o tom přesvědčeni: prostředek sám o sobě je prý hodnotově neutrální, teprve podle účelu, jemuž slouží, se stává dobrý či zlý. Formalisté jako Immanuel Kant by řekli, že nic nemůže posvětit zlovolný prostředek. Vražda je vražda, i ve službě dobra. Může být nutná, avšak nikdy není dobrá. Nikdy nemohu vraždit s čistým svědomím. Pragmatisté jako John Dewey odmítají odlišit účel a prostředky: obojí vytváří jeden celek a jako celek je třeba je hodnotit. Tak dobro, dosažené za cenu velikého zla, přestává být dobrem. Tak či onak, krutost, jakkoliv zdůvodněná, zůstává problematická.

Dr. Mengele a jeho kolegové, kteří prováděli pokusy na lidských věznicích v německých koncentračních táborech za druhé světové války, poskytují bolestný příklad. Dnes bychom rádi věřili, že jejich pokusy byly „pseudovědecké“ a že oni sami byli psychologicky poškození sadisté s psychopatickými sklony. Dostupná fakta však nenasvědčují ani jednomu, ani druhému. V drtivé většině případů – například ponor v ledové vodě pro dobro německých námořníků v severních mořích – to byly normální vědecké pokusy, které by schválila každá etická komise na dnešních univerzitách.

Také nic nenaznačuje, že lékaři byli sadističtí psychopatové. Byli zřejmě zcela normální, ke svým pokusným zvířatům se mimo laboratoř chovali lidsky, spřátelili se s nimi a nosili jim pamlsky. Jen byli vědci v přísném smyslu: zcela oddělili svou vědeckou činnost od osobních pocitů a v laboratoři se nenechali odvádět osobní sentimentalitou od vědecké povinnosti. Není to právě, co se snažíme vstřípit adeptům věd lékařských?

Ovšem v případě německých lékařů za války pokusná zvířata byli lidé – či tak se to jeví nám. V ovzduší Třetí říše to mohlo vyhlížet jinak. Nebyli to přece lidé, jen

židé – a ve vzduchu visela otázka: jak můžeš litovat židů, když na frontě ve službě vlasti umírají krásní mladí Němci a tvoje pokusy by je mohly zachránit? Analogie je tu naprosto přesná. Dnes říkáme, že to přece nejsou lidé, jen zvířata, a studentům, kteří váhají, vyčítáme, jak můžeš litovat zvířete, když v nemocnicích umírají lidé a tvoje pokusy by je mohly zachránit?

Ostatně proč by zvířata měla být jenom? Singer to naprosto odmítá, z důvodů již uvedených. Je přesvědčen o naprosté biotické rovnosti: utrpení jednoho živočicha je stejně nepřijatelné jako utrpení druhého. Člověk podle Singera není „vyšší“ bytost. Opravdu bychom těžko hledali pádný důvod, proč by tomu tak mělo být. Singer je vyvrací jeden za druhým. Ostatně ani vyšší bytost nemá právo svévolně ubližovat druhému jen proto, že ho považuje za „nižšího“ tvora. Singer bere demokratickou rovnost do důsledků.

Jsou pak pokusy na zvířatech kdykoliv oprávněné? Zásadně by Singer odpověděl, že ne, ač nabízí kritický test: je navrhovaný pokus tak důležitý, že bychom jej byli ochotni provést na lidských subjektech? Byl byste ochotni tento pokus provádět na dítěti? Pokud ne, pak nemáte právo provádět jej na zvířeti. Pokud ano,



JSOU POKUSY NA ZVÍŘATECH KDYKOLIV OPRÁVNĚNÉ? ZÁSADNĚ BY SINGER ODPOVĚDĚL, ŽE NE, AČ NABÍZÍ KRITICKÝ TEST: JE POKUS TAK DŮLEŽITÝ, ŽE BYCHOM JEJ BYLI OCHOTNI PROVĚST NA LIDSKÝCH SUBJEKTECH? POKUD NE, PAK NEMÁTE PRÁVO PROVÁDĚT JEJ NA ZVÍŘETI.

pokusy na lidech mají tu výhodu, že člověk může dát svůj informovaný souhlas, zatím co zvíře je vždy trpnou obětí. Jenže i pokud subjekt dá svůj souhlas, zač by stál život vykoupený za tak strašlivou cenu? Chtěl byste žít, kdybyste věděl, že vaše přežití bylo vykoupeno tak strašlivou cenou utrpení a smrti? Mohl byste žít sám se sebou a se svým svědomím?

Tak Singer dochází k jednoznačnému závěru: řekněte NE! Uvědomme si, do jaké míry jsme sami součástími onoho hrůzného mechanismu, který bez váhání hledá zisk za cenu krutosti, a všemožně jej odmítejme. Odmítejme kupovat kosmetiku zkoušenou na zvířatech, domáhejme se jiných pokusných postupů, protestujme, prostě soustavně zaujímejme abolicionistický postoj: *Count me out!* V tom nejedu!

MASNÁ VÝROBA

Postoj Singerova Osvobození zvířat! je podobný v případě masné výroby a masa jako potravy. Je to náš nejběžnější styk se zvířaty – na talíři. V malorolnickém domácím chovu se nabízí jakési ospravedlnění. Je možné že tu zvíře mělo dobrý život, že o něj lidé pečovali, laskali se s ním, volali je jménem. Na konci toho dobrého života je snad potkala pokud možno bezbolestná smrt. Přesto nezapomenou na hrůzu v očích kozy, jindy přátelské, nyní schované ve stodole v koutě, na zabijačce. Ten čuník byl její kamarád, viděla jeho konec. Zvířata rozumějí. Potřebují si ze všeho nejvíce vytvořit vztah ke svým lidem, snaží se získat jejich přízeň. Chtějí důvěřovat. Zvíře nechápe, proč je bito, a smrt druhá v domácnosti rukou „svého“ člověka pocituje jako zrůdnou zradu.

Tak tomu je v nejlepších podmínkách, kde zvíře je skoro členem rodiny. Podmínky v masné velkovýrobě jsou nesmírně kruté. Zvíře tu je biomechanismem, na který se neberou žádné ohledy. Vepři v krmných klecích, kuřata s upálenými zobáky, která jen injekce antibiotik a steroidů udržují při životě, telata pod stálým osvětlením v klecích, kde se nemohou napřimit – Singer a každý, kdo píše o masné výrobě, dokládá neuvěřitelnou krutost. Transporty živých zvířat si v ničem nezadají s vězeňskými transporty z dob druhé světové války – a protest vyvolá stejnou odpověď: vždyť to jsou jenom zvířata. Copak bolest míň bolí, copak je smrt méně krutá, když oběť patří k některému našemu jenom?

V některých zemích dochází občas k protestu. V Anglii skupina vědců předložila v roce 1979 parlamentu zprávu, která dokumentovala nelidské podmínky v masné výrobě, tzv. Bramwell Report, avšak tehdy nově zvolený konzervativní parlament nereagoval. Ve většině zemí se ve jménu výkonnosti uděluje velkochovům výjimka ze zákonů na ochranu zvířat.

Pokusy o chov bez krutosti, s úctou k základním potřebám pohybu, dne a noci, společenství a přirozené stravy, probíhají úspěšně i u nás, avšak lhostejnost veřejnosti nepřispívá k jejich rozšíření. Lidé odmítají vzít krutost na vědomí, nedožadují se ekologicky šetrných zemědělských výrobků. Jen si všimnou, jestli jsou vejce z volných výběhů nebo maso z pastvin o desetihaléř dražší než výrobky z hromadné výroby.

Singer reaguje jednoznačně: *Count me out!* V tomhle nejedu! Za nejdůležitější krok považuje prostě odmítnout požírat mrtvoly, i když to jsou jenom zvířata. Pokusy o reformu, o ochranné zákonodárství, zlidštění výroby znovu a znovu troskotají – a nutně. Velkovýrobu nevedou lidé, vede ji anonymní správa, bez citu pro zvířata, jen s cítem pro maximalizaci zisku. Pokud trvá poptávka, uplatňují se tržní vazby: vždy se najde podnikavec, který „maso“ vyrobí krutěji a tudíž levněji, a lhostejní konzumenti, kteří na něm ušetří deset haléřů. Naprosto jednoznačně odmítnout se na tom podílet, naprostý bojkot krutosti, soustavné vyhledávání potravin, které ji nevyžadují, to vše jsou způsoby, jak využít stejné ekonomické mechanismy, avšak tentokrát ve prospěch trpících.

Změníme tím ten obrovský neosobní systém krutosti a vykořisťování, který se dnes ve jménu globalizace rozprostírá do všech koutů světa? Sotva. Tím však se Singer nedá odradit. Poukazuje na to, že pokaždé, když odmítnu pojídat rozdrásaná těla svých umučených bližních, ušetřím utrpení. Když si udělám karbanátek z kapusty místo z mletého masa, je na světě o drobnou zlomek utrpení méně – snad smažený květák tak krásně chutná také proto, že pro něj žádné zvíře netrpělo a nezemřelo.

K tomu každé takové odmítnutí, nehalasné a manifestační, nýbrž klidné, tiché, leč zásadové, pomáhá změnit společenské klima. Nejen že šetřím utrpení, posiluji také méně hrůzné postoje. A pro Singera je snad hlavní to, že je morálně správné nepodílet se na zlu, na převeliké špatnosti. To je to nejdůležitější: žít s čistým svědomím. □

Z knihy Erazima Koháka „Zelená svatozář“, ve které autor klade závažné otázky týkající se vztahu člověka k přírodě. Je člověk na Zemi pánem – nebo hostem? Můžeme si dovolit ignorovat následky našeho jednání pro Zemi? Je příroda zahrádkou v lidském světě – nebo lidský svět umělý ostrůvek ve světě přírody? Atd. atd. Vydalo nakladatelství Slon.

Kouření zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva

Není-li pro vás dostatečnou motivací pro zanechání kouření ohrožení rakovinou plic, možná vás k tomu „povzbudí“ výsledky nové studie, která ukázala, že kuřáci jsou vystaveni většímu riziku vzniku střevních polypů (které zvyšují riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku).

Dobrou zprávou ale je, že toto riziko lze významně snížit, jestliže s kouřením užas skončíte, jak uvedli vědci z amerického Národního ústavu pro výzkum rakoviny (National Cancer Institute).

Studie se zúčastnilo 27 924 lidí. Vedoucí studie, dr. Hayes uvedl, že čím déle lidé kouřili, tím bylo u nich riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva a konečníku vyšší.

Strava prodlužuje život

Namísto počítání kalorií a sledování množství tuku se nabízí snazší cesta ke zdraví: jezte více ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a dalších zdravých potravin.

Ve studii na 42 000 ženách bylo praxevidelné konzumování těchto zdravých potravin v jasné souvislosti s nižší úmrtností během šesti let trvání studie. Ty ženy, které jedly nejvíce doporučených potravin, měly o 30% nižší riziko úmrtí ze všech příčin v porovnání se ženami, které jich jedly nejméně. A navíc měly o 30% nižší riziko úmrtí na všechny typy rakoviny, infarkt a mozkovou mrtvici.

The Journal of the American Medical Association 2000;283:2109-2115

Katastrofální výživa (britských) děti

Podle zprávy nezávislého pozorovatele je velká většina potravinářských produktů pro děti na britském trhu úplnou „výživovou katastrofou“.

Dr. Tim Lobstein, autor zprávy nezávislé Food Commission, řekl: „Kdyby výrobci potravin chtěli dětské zdraví úmyslně ničit, těžko by mohli být efektivnější. Existuje velký prostor pro propagování zdravé stravy – s využitím všech marketingových a obchodních triků – místo toho je však soustavně dělána reklama nezdravým výrobkům.“

Výzkum zjistil, že na jeden dětem určený zdravý produkt připadalo více než deset produktů obsahujících velká množství saturovaného tuku, cukru nebo soli.

Archives of Internal Medicine 1999;159:2273

PŘESTÁVKA, ČI DRAMA?

Pouze psycholog mohl při srovnání lásky a divadla pronést tuto poznámku: „Pro ženu je láska dramatem, pro muže je jen přestávkou mezi jednotlivými dějstvími.“ Myslím, že toto srovnání sedí.

Pro muže je láska mocným impulzem se značně sexuální naplní, je to vášně a touha, kterou je třeba rychle naplnit. Potom se jeho myšlenky pružně obracejí k jiným záležitostem a manželka se cítí odtržena. Mluví samozřejmě o mužích v opravdovém smyslu toho slova. Těžko to lze vztahovat i na muže, kteří se zajímají jen o lásku.

Vzpomínám si na pěknou povídku, ačkoli si už nemohu vybavit jméno autora. Popisovala manželský pár, který se vrátil domů z líbánek. Po několika týdnech se oba milenci nacházeli pouze ve společnosti toho druhého, byli dokonale svoji. A potom náhle, ze dne na den, se manžel vrátil do práce. Manželka usedla v kuchyni na židli a s pláčem rozebírala svou situaci: „A teď už jsem docela sama, docela sama!“

Jednoho dne, jak doufáme, tato mladá žena vstane ze židle a začne se znovu zajímat o život kolem. Jestliže tak učiní, bude to proto, že vše, co dělá, dělá z lásky ke svému muži. Z lásky k němu bude vařit, zametat

podlahu, mýt nádoby ... protože pro ženu láska představuje hlavní důvod k životu.

Muž se naopak zajímá o práci jen pro ni samotnou, protože tu na něj čekají technické problémy, které má vyřešit, protože musí bojovat s konkurencí, i pro ten příslib úspěchu, který mu jeho snažení přináší. A láska ... no, o lásce bude přemýšlet, až bude zpátky doma u manželky. Ale i tam se projeví rozdíly: manželka má citové potřeby, které si její manžel často

neuvědomí. Touží slyšet něžná slůvka, chce si s manželem někam vyjít, touží s ním sdílet vzrušení, když spolu něco obdivují, a potřebuje s ním prožívat hlubokou jednotu v okamžiku radosti. Neboť její láska znamená stálou, vysokou úroveň citu. Proto by byla ráda, kdyby s ní byl její manžel napořád. Počítá hodiny, které jí věnuje, neděle, které tráví doma, večery, kdy s ní jde na nějaké představení. Pro ni je právě toto způsob, jakým se vyjadřuje láska. Jestliže manžel odchází za sportem, manželka si okamžitě stěžuje: „Ty už mě nemiluješ!“ Jestliže se muž začne zajímat o něco jiného, je to určitě jen proto, že už se nezajímá o ni!

Často se stává, že manželka nemůže dojít sexuálního naplnění, pokud tento sexuální prožitek není součástí širšího komplexu vzájemné harmonie, pochopení a pokračujícího vzájemného srozumění. U muže se erotická křivka projevuje rych-

daleko, že k sexuálnímu styku začne pociťovat úplný odpor. Jak to může její manžel chtít, když sotva skončili ostrou výměnu názorů, to prostě nedokáže pochopit.

Zrovna tak nemohou mnohé ženy pochopit, že by na jejich manžela mohlo přijít nějaké sexuální pokušení. Jak by mohl tak významný, uznávaný a inteligentní muž upadnout do spárů takového nízkého a vulgárního pokušení – to jeho žena v žádném případě není schopná pochopit. Myslí si, že kdyby ji doopravdy miloval, nemyslel by na jiné ženy, zatímco on se jí s tím svěřil právě jen z lásky k ní. Muž se pak cítí nepochopen, zavržen a pohrdán. Stáhne se do sebe. A od té doby se bude vyhýbat jakémukoli podobnému svěřování, které do jejich manželské harmonie vnáší pouze stíny. Avšak závoj mlčení může uvést jejich manželství do většího nebezpečí než jeho sexuální choutky.

Muž se nejlépe ochrání před sexuálním pokušením tak, že si o něm upřímně promluví se svou manželkou a v jejím pochopení nalezne účinnou a láskyplnou pomoc při překonávání těchto stavů. □



lým vzestupem k vrcholu a následným stejně rychlým poklesem. Muž je už od přírody impulzivní a dobyvačný. Proto manželka čas od času říká: „Ty mě nemiluješ, ty mě jenom chceš!“ To znamená, že není schopná pochopit ani přijmout tuto mužskou formu lásky, která je impulzivní, ale má krátké trvání. Byla by ráda, aby ji manžel miloval tak jako ona jeho, něžně a bez přestání. Tento nedostatek pochopení může dovést manželku až tak

Z knihy známého švýcarského psychologa, lékaře a spisovatele Paula Tourniera „Porozumění v manželství“. Knihu vydalo nakladatelství Návrat domů. K zakoupení mj. v prodejně Country Life v Melantrichově ulici v Praze.

OCHROMENÍ A TI DRUZÍ...

Lidé, kteří trpí nedostačujícím pocitem vlastní hodnoty, se často cítí ochromeni. Cítí se blokováni přítomností určitých lidí. Pak nemohou vyjít sami ze sebe. Neodvažují se vyjádřit svůj názor.

Prisuzují ostatním takovou moc, že jsou pak v jejich blízkosti plni zábran. Nebo se neodvažují říct něco ve skupině lidí. Mají obavu, že by se tomu ostatní mohli smát.

Ochromený nestojí při sobě. Stále se ohlíží na ostatní, co by si asi mohli myslet, jak na ně asi působí. Taková lidé si často představují, že ostatní se jimi znepokojují, že se jim smějí a špatně o nich mluví. Vše, co vidí u ostatních, vztahují hned na sebe. To je ochromuje. Kdo si není sebou jistý, vztahuje všechno na sebe. Ostatní o mně mluví, pozorují mě, vidí, jak jsem nejistý. Přemýšlejí o mně, sledují mě.

Prožil jsem si to sám, když jsem po svém kněžském vysvěcení a promoci na teologii začal studovat ještě ekonomii. Tehdy jsem se ve své roli cítil zcela nejistý, a také osobně se mi nedařilo. Proto mi bylo nepříjemné jezdit tramvají na univerzitu. Stále jsem si myslel, že by na mě mohli druzí civět. Nestál jsem při sobě. Jedinou pomocí bylo ponořit se do svých skript a odvrátit se tak od ostatních. Již mi nepomáhalo si namlouvat, že oni mě přece nepozorují. Musel jsem si mnohokrát říkat: „A když mě pozorují, je to jen jejich problém. Já jsem já.“ To mi pozvolna pomáhalo stát se nezávislým na druhých.

U jedné ženy se malý pocit vlastní hodnoty projevuje tím, že se cítí svým mužem stále kontrolována. Když jsem se jí ptal, jestli ji muž skutečně kontroluje nebo zdali si to jen namlouvá, musela připustit, že vlastně každou otázku svého muže chápe již jako kontrolování či kritiku. Protože nemá sebedůvěru, prožívá každé jeho slovo jako odmítnutí. Pak se cítí ochromená. Má dojem, že ji její muž nebere vážně. Ve skutečnosti nebere vážně ona sama sebe. Nevěří si. Trpí tím, že ji lidé neberou vážně. Ve skutečnosti si ji ale druzí velmi cení. Jen proto, že si necení ona sama sebe, má dojem, že by ji všichni ostatní neoceňili. Protože nebere vážně samu sebe, domnívá se, že ji neberou vážně ani druzí.

Když mají oba manželé malý pocit vlastní hodnoty, nemohou se většinou věcně přit. Každý se cítí zasažen poznámkou toho druhého a musí se hned hájit a ospravedlňovat. Každá sebemenší kritika jim již bere půdu pod nohama, a tak se musí křečovitě bránit. Každý má strach, že prohraje, a musí proto stále druhého zra-

ňovat. Tak vzniká zoufalý zmatek, věčná zákopová válka, ačkoliv se oba partneři milují stejně jako dříve.

Ježíš uzdravil ochrnutého, kterého čtyři lidé spustili střechou přímo k jeho nohám (Marek 2,1-12). Ježíš poznává, že ochrnutí není jen vnější, ale že vychází z vnitřního postoje. Proto mu nejprve odpouští hříchy. Nejdříve musí ochrnutý změnit svůj vnitřní postoj, pak může také tělesně vstát. Ježíš uzdravuje ochrnutého tím, že ho prostě vyzve: „Vstaň, vezmi své lože a jdi domů.“ (Marek 2,11) Tímto příkazem zabraňuje ochrnutému, aby o sobě přemítal, aby rozvažoval, jestli by se snad opravdu mohl postavit a jít. Všechno toto hloubání by mu jen bránilo vstát.

Konfrontací Ježíš zbavuje nemocného iluzí. Nedá mu možnost vyhnout se postavení čelem k vlastní pravdě. Nemocný si již nemůže nic namlouvat. Teď mu nezbyvá nic jiného než vstát. Lůžko jako znamení své nemoci musí vzít a nést pěšky. Všichni bychom se rádi zbavili svých zábran a nejistot. Rozčilujeme se nad svým ochromením a rádi bychom vstali. Ale vstaneme jen tehdy, když si budeme také jisti, že na nás druzí již nebudou vidět naše slabosti a zábrany. Ježíš nás však vyzývá, abychom své zábrany přijali, abychom



je jakoby vzali do podpaží a zacházeli s nimi hravě, místo abychom se jimi nechali ochromovat. Lůžko, které neseme v podpaží, nám i druhým připomíná, že jsme stále ještě nejistí a že máme zábrany. Ale nenecháme se tím již k lůžku připoutat. Stojíme u něho a neseme je s sebou, aniž bychom se jím nechali ovládat. □

Z knihy Anselma Grüna „Moc nad bezmocí“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

STERILNÍ PROSTŘEDÍ

**Primář rozhodl,
že musím být
přeložen na infekční.**

Konečně sám.

**I když jsem izolován
od chrápajících pacientů,
těžce se mi usíná.**

**Možná pach levného
desinfekčního roztoku.**

Opravdu nevím.

**Nemám s kým mluvit,
na co se dívat.**

**I ta sestřička,
jako by se bála,
že úsměv či vlídné slovo
ji může smrtelně ohrozit.**

**Dostávám jídlo,
a přece hladovím.**

**Dostávám léky, a přece
necítím léčivý dotek ruky.**

**Přesto, že teplotní křivka
stoupá, mou duši proniká
mrazivý chlad...**

(Nějak jsem to přežil.)

Dnes, Pane,

**sedím v Tvém chrámě
a znovu se cítím tak sám.
Isolace? Sterilní prostředí?**

**Kolem mne sedí lidé,
dívají se však na mne brýlemi
únavy a lhostejnosti.**

**Dostávám sice
lék Tvého Slova,
nemohu ale najít
pohár lásky, kterým
bych jej mohl zapít.**

**Pomoz nám, Pane,
sundat jednou provždy
masky lhostejnosti
a otevřít dokořán okna
pochopení a empatie.**

**A také zničit
teploměr,
kterým stále měříme
teplotu svých
bližních...**

Petr Škrlla

150 000 A JÁ

Nelíbím se Vám? Ale poslouchejte! Konec konců jsem právě takovým originálem Stvořitele jako Vy. Nemusíte se na mne dívat s srchu s takovým opovržením. Jsem právě tak dokonale stvořena jako Vy, jenom jsem byla pověřena jinými úkoly. Proto mi také můj Stvořitel musel dát jinou podobu.

A kromě toho jsem pro Vás důležitější než si myslíte! Pokud budete mít trochu trpělivosti, abyste mne poslouchali, budete se pěkně divit – a napříště se snad na mne dívat s trochu větším uznáním.

MŮJ DĚTSKÝ POKOJ

První, na co si vzpomínám, je kaučukovitý, na obou koncích uzavřený zámoitek, ve kterém jsem dobře chráněna vyrostla. Přesto jsem ho opustila, jakmile jsem se cítila dostatečně silná. Mým vlastním domovem je půda, ve které pěstujete svá rajčata a okurky, kde hraje svůj fotbal a stavíte své domy. Tam jsem usilovně ryla. Moje obydlí leží dosti hluboko – asi tak jeden a půl metru pod povrchem. Tím jsem taková dobrá „střední vrstva“. Pokud vím, světový rekord dešťovky je kolem osmi metrů. Svoje obydlí potřebuji jen dvakrát do roka – za studené zimy a za horkého léta. To se tam pohodlně stočím a čekám na lepší časy.

MOJE JMÉNO

Zvlášť dobře se cítím tehdy, když prší. Půda je potom pěkně měkká a já se ráda provrtám až na povrch. Proto se také jmenuji dešťovka, pokud jste to ještě nepostřehli. Můžete mne ale také nazývat „lumbicus terrestris“. To zní sice vědecktěji, znamená to ale totéž. Mnozí také říkají „dešťovka obecná, ale z toho se také nedovíte už nic dalšího. „Obecná“, to prostě znamená „obyčejná“. A já jsem skutečně docela obyčejná, přitom však pozoruhodné Boží stvoření.

Mnozí z Vás mohou mít problémy s tím, že se také cítí jako „obyčejní“ lidé. Cítí se zbyteční a třeba ještě reptají vůči Bohu. Co si to myslíte! I v tom obyčejném je stále ještě tolik zázračného, že nevycházíte z úžasu, jakmile se do toho jednou zadíváte. A kromě toho: Boží svět se nemůže skládat jenom z neobyčejných tvorů; potřebuje také množství těch obyčejných, jako jste Vy a já.

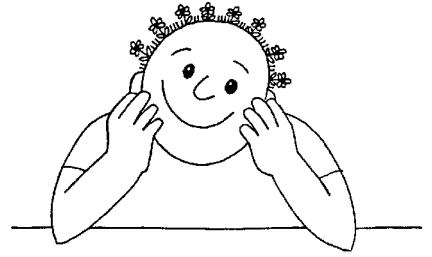
MOJE TECHNIKA RYTÍ

Ostatně, zamysleli jste se už někdy nad mojí technikou rytí? Možná jste se už divili, jak to dokážu. Vždyť nemám žádnou rycí lopatu, jako má např. krtek nebo nějaký bagr. K tomuto účelu používám pouze silný, špičatý konec své hlavy. Ten je tvarován tak jemně, že může proniknout i do nejmenších skulin. Zasunu hlavu do skuliny, napnu silně svaly, kterými mne můj Stvořitel bohatě obdařil a rozhrnu půdu jako nějakým klínem.

Snad se ptáte, jak to dokážu, když přece, jak jistě víte, nemám žádnou kostru. Mého konstruktéra zde napadlo něco zvláštního. Když chci totiž účinně použít své svaly, potřebuji opěru, protože tlak vzbuzuje vždy protitlak. To jste se jistě učili ve fyzice. A tak mne můj Stvořitel vybavil dvěma tlakovými polštáři, které se nacházejí v každém z mých mnoha segmentů (můžete si je někdy spočítat!) okolo mého středního střeva. Vědci změřili, že když své svaly pořádně napnu, vzniká v těchto vodních váčcích přetlak kolem 1 560 Pascalů (tj. 1,54% atmosférického tlaku). – Nechci Vás ale dále nudit složitými podrobnostmi.

MŮJ POHYB DOPŘEDU

Ještě jedno musíte ale vědět: Přihlíželi jste už někdy pozorně tomu, jak se na zemi pohybují? Všimli jste si asi, že mohou zkracovat a prodlužovat svoje segmenty. Ale co jste určitě ještě neviděli, jsou „kotvy“, které po obou stranách „svrhnu“ po každé, když několik svých segmentů zkrátím. Na každé straně zasunu do okolní půdy dva páry krátkých ostnů. Takto „ukotvena“ mohu natáhnout segmenty vpředu a rychle se tak pohnout dopředu.



Abyste ale nepřišli na nesprávné myšlenky: Tyto ostny nejsou nějakým pozůstatkem dřívějšího ochlupení. Moji předkové byli všichni také tak pěkně hladcí jako já, neboť také oni byli speciálně konstruováni pro náš způsob života. Co bych si v zemi s nějakým ochlupením počala? Mých osm kotevních ostnů na každém segmentu mi však nepřekáží, protože když je nepotřebuji, jsou velice prakticky skryty v kůži.

Myslíte si, že se to všechno vyvinulo samo od sebe? Nevěřte přece ani tomu, že se Vaše náramkové hodinky zkonstruovaly a sestavily samy! A já jsem mnohem složitější než nějaké hodinky. To snad přece jenom mohu tvrdit! Kromě toho se Vaše hodinky nikdy nerozmnožují – kdežto já ano! Princip mého rozmnožování je přitom tak zamotaný, že Vám tím už nechci jít „na nervy“.

„MOJE NEPATRNOST“

A nyní je na čase, abych Vám řekla něco o své osobě: Je mi teď asi jeden rok a jsem dvacet centimetrů dlouhá. Mnozí z mé rodiny mohou dosáhnout stáří dokonce deset let. Naši největší příbuzní žijí



v Austrálii. Ti to při průměru tří centimetrů dotáhnou až na délku tří metrů. – Působivé, co říkáte?

Nad mým jícnem se nachází můj mozek. Je sice menší než Váš, funguje ale v principu stejně. Nebo si snad myslíte, že ho nepotřebuji? Potom mi ale vysvětlete, jak je to možné, že když pospíchám, probíhají mým tělem tři vlny zkrácení a prodloužení současně!

Jako oko mi slouží jenom světlocitlivé místo na mém předním konci. Můj Stvořitel věděl, že nic dalšího nepotřebuji. Co bych si také s nějakým složitějším okem počala? Já jen potřebuji poznat, že jsem se dostala k povrchu a že se zase musím zavrtávat do hloubky. Sluneční světlo je pro mne nebezpečné, může mne dokonce zabít. Přesto snesu vysušení svého těla až do 70% své váhy a na druhé straně mohu přežít sto dní pod vodou. Zkuste mne v tom někdy napodobit!

MOJI NEPŘÁTELE

O svých nepřátelích nejraději mlčím. Avšak pokud mne chcete správně pochopit, musíte vyslechnout i toto, protože to souvisí s jednou z mých nejpodivuhodnějších vlastností. Nemůžete mne zabít tím, že ze mne kousek odtrhnete. Za určitých podmínek mohu totiž chybějící články zase doplnit. Můj Stvořitel naprogramoval moje geny tak, že např. moje zadní část opět doroste, když o ni nějakou nehodou přijdu. A nyní budete žasnout: Dokonce moje hlava se vším, co na ní je, může vzniknout znovu. – Věřte mi, že Vám nevyprávím žádné pohádky! Je to pravda! Žel toho využívají i moji nepřátelé, krtci. Když se objevím v některé jejich chodbě, chytí mne. Potom mi ukousnou hlavu se třemi či čtyřmi články, čímž se stanu nepohyblivá, a přilepí mne na stěnu své zásobárny. Jeden polský biolog jednou v takové komoře hrůzy napočítal 1200 dešťovek. Pokud se mi ale podaří, že v zimě ujdu krtčí žravosti, pak je tu pro mne ještě šance k úniku. Když mezitím moje hlava opět naroste, mohu to nebezpečné místo zase co nejrychleji opustit. Žel není krték mým jediným nepřitelem. Mohla bych Vám říci ještě mnoho o hrozném pronásledování a mučení, na kterých se i Vy ... Ale tady mlčí moje zdvořilost dešťovky.

Víte, že i my trpíme pod panstvím hříchu? Co Váš předek narušil, dolehlo na nás všechny. Proto jen toužebně čekáme na to, až bude celé stvoření vysvobozeno z „otroctví zániku“. Přečtěte si o tom někdy v Bibli, a to v epistole Římanům 8,19-23!

MOJE POTRAVA

Avšak zatím musím plnit na tomto světě svoji úlohu. Stvořitel mne pověřil tím,

EKOLOGICKÉ MYCÍ, ČISTÍCÍ A PRACÍ PROSTŘEDKY ECOVER COUNTRY LIFE Melantrichova 15 Praha 1

abych větrala a hnojila půdu. Proto je země protkána mými chodbami. Když je někde tak tvrdá, že nenacházím žádnou skulinu k pruniku, potom prostě půdu před sebou „poplivám“. A když pak změkne, tak ji zkrátka sežeru. To je také moje metoda, jak pronikám do hlubších vrstev. A podobně požívám i listí a další organické látky. – Umíte si představit, co všechno projde mým střevem! Zbytky z toho potom nacházíte jako malé výměsky na povrchu půdy. Nemusíte se nad tím ale ošklibat! Je to ten nejlepší humus.

MOJE VÝKONNOST

Vědci spočítali, že na jednom hektaru dobré půdy vytvoříme za čtyřicet hodin přes dva metráky humusu. To je za rok dobrých čtyřicet tun, které rozptýlíme rovnoměrně po povrchu. Přirozeně to nedokážu sama. Na ploše velikosti fotbalového hřiště žije se mnou asi 150 000 dalších dešťovek. Na tučné louce nás může být dokonce několik miliónů. Kdybyste nás všechny najednou chtěli zvážít, dostali byste se určitě do těžkostí. Bylo by to totiž minimálně pět metrických centů. Je to právě tolik masa, kolik dobytka byste mohli ze stejné plochy uživit.

V každém případě nás odborníci pro naše „ohromné výkony provzdušňování a zpracování“ velice chválí. Když nám necháte ještě trochu času, řekneme 300 až 400 let, můžete si být jisti, že svými útrubami zpracujeme celý povrch Země do hloubky čtyřiceti centimetrů.

Tak plníme úkol, který nám dal náš Stvořitel. Naše existence, jakkoli se Vám může zdát nenápadná, slouží k jeho oslavě. □

Ukázka z knihy Wernera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata mohla mluvit“. Vydalo nakladatelství CLV v roce 1992.

Ovoce a zelenina: záleží na kvalitě

I když většina lidí (v USA) konzumuje doporučené dávky ovoce a zeleniny, výzkum ukázal, že velká část z nich si vybírá takové zdroje, které jsou chudé na obsah folátů a vitamínu C.

Mezi pět nejčastěji konzumovaných druhů ovoce a zeleniny v USA patří (v sestupném pořadí): ledový salát, výrobky z rajčat, hranolky, banány, pomerančový džus a cibule.

Nejlepším zdrojem folátů (důležitých zvláště pro ženy v těhotenství) však je tmavě zelená listová zelenina (např. růžičková kapusta, brokolice či květák). I když jsou citrusové plody výborným zdrojem vitamínu C, je lepší je užívat ve formě celého ovoce, nejenom ovocných džusů. Smažené hranolky jsou zase výborným zdrojem tuků, které zvyšují riziko onemocnění srdce i dalších nemocí.

Z konference Experimental Biology 2000

Poškození po mrtvici a hladina železa ve stravě

Podle výsledků nové studie (vypracované ve španělském městě Girona) by mohlo lidem, kteří jsou ohroženi mozkovou mrtvicí, prospět, kdyby snížili příjem železa ze stravy.

Vědci z Hospital Universitari Doctor Josep Trueta pod vedením dr. Davalose měřili hladinu ferritinu u 100 pacientů po mozkové mrtvici. V porovnání s pacienty, jejichž stav se stabilizoval nebo zlepšil, měli pacienti se zhoršujícím se stavem významně vyšší hladinu ferritinu v krvi.

Neurology 2000;54:1568-1574

Počítačové hry stupňují agresivitu

Nový výzkum ukazuje, že hraní počítačových her může mít okamžitý i trvalý účinek na myšlení a chování člověka.

Podle vědců činí interaktivní a graficky výrazná povaha z některých počítačových her „potenciálně nebezpečnější“ zdroj agresivity než násilím přeplněná televize a kino.

V první studii na 227 středoškolských studentech vědci zjistili, že ti studenti, kteří častěji hráli násilné počítačové hry, se rovněž častěji projevovali „agresivním delikventním chováním“.

Druhá studie na 210 středoškolských studentech ukázala, že násilné počítačové hry (na rozdíl od her nenásilných) zvyšují okamžitou agresivitu (tzn. ihned po dohrání hry).

Journal of Personality and Social Psychology 2000;78:772-790

UTIŠENÁ ŽÍZEŇ

„Mami, mám hroznou žízeň. Chci pít.“ Susana Petrosyanová slyšela nárek své dcerky, ale nemohla jí nijak pomoci. Spolu s čtyřletou Gayney byla uvězněna pod tunami zhrouteného betonu a oceli. Vedle nich leželo tělo Susaniny švagrové Karin, jedné z padesáti pěti tisíc obětí nejhoršího zemětřesení v dějinách Arménie.

Katastrofa vždycky přichází bez klepání, ale tentokrát dveře přímo vyrazila. Susana šla navštívit Karin, aby si u ní vyzkoušela nové šaty. Byl 7. prosinec 1988, 11,30 hodin. Zemětřesení začalo v 11,41 hodin. Právě si oblékala šaty, když se byt v pátém patře začal třást. Susana uchopila svou dcerku, ale stačila udělat jen pár kroků, protože podlaha se pod nimi zřítila a Susana, Gayney i Karin se propadly až do sklepa. Nad nimi zůstaly trčet trosky devítipatrového domu.

„Maminko, chci pít. Prosím, dej mi něco napít.“ Susana neměla nic, co by mohla nabídnout. Byla uvězněna na zádech. Betonový panel visel pár centimetrů nad její hlavou a vodovodní trubka tlačila její ramena. Když ve tmě hmatala kolem sebe, našla malou skleničku jahodové marmelády, která odkudsi z patra spadla do sklepa. Celou skleničku dala sníst své dcerce. Druhý den byla prázdná.

„Maminko, mám hroznou žízeň.“

Susana byla přesvědčena, že sama zemře, ale přála si, aby Gayney zůstala naživu. Nahmatala šaty, možná ty, které si přišla vyzkoušet. Z nich udělala pro malou Gayney lůžko. A protože tam byla hrozná zima, strhala ze sebe i své šaty a Gayney do nich zabalila, jen aby jí bylo teplo.

Tak byly obě uvězněny osm dní.

Jelikož tam byla naprostá tma, ztratila Susana přehled o čase. Zima tam byla taková, že pozbyla cit v prstech. A protože se nemohla hýbat, vzdala se vší naděje na záchranu. „Čekala jsem jenom na smrt.“

Začínala mít halucinace. Její myšlenky

zoufale překrývaly jedna druhou. Milosrdný spánek ji každou chvíli vysvobodil z kruté reality, ale znovu a znovu ji něco probudilo: hlad, zima, nebo – a to nejčastěji – hlas její dcerky.

„Maminko, mám žízeň.“

Až pojednou – uprostřed té nekonečné noci dostala Susana nápad. Vzpomněla si na jeden televizní pořad o průzkumnících v Antarktidě. Když jeden z nich umíral žízní, jeho přítel si rozřízl ruku a dal mu pít svou vlastní krev.

„Neměla jsem žádnou vodu, žádnou ovocnou šťávu, žádnou tekutinu. Ale vzpomněla jsem si, že mám svou vlastní krev.“

Svými neohybnými prsty, znečitlivěnými zimou, našla kousek skla. Řízla se do levého ukazováčku, a dala ho dcerce, aby ho cucala.

Malé kapky krve ovšem nestačily. „Maminko, prosím tě, dej mi víc.“ A tak Susana nakonec ztratila přehled, kolikrát se ještě řízla. Jedno však věděla: „Pokud by to neudělala, Gayney by zemřela. Její krev byla jedinou nadějí pro její dcerku.“

„Tento kalich je nová smlouva zpečetěná mou krví,“ vysvětloval Ježíš, když držel pohár vína.

Tato věta musela pěkně zamotat hlavu apoštolům. Právě dostali lekci o velikonočním víně. Symbolizovalo krev beránka, kterou kdysi v Egyptě, kde byli drženi jako otroci – natřeli dveře svých domovů. Tato krev zadržela smrt před jejich domy a zachránila jejich prvorozené. Pomohla jim k osvobození z nadvlády Egyptanů.

Více než tisíc let slavili Židé velikonoce



tak, že zabíjeli beránka. Každý rok prolévají jeho krev, každý rok tak slavili vysvobození.

Zákon vyžadoval prolítí krve beránka.

Priznat si, že žízníme, není pro nás jednoduché.

Svou žízeň tišíme sladkým potěšením, které nabíráme z falešných fontán.

Přicházejí však chvíle, kdy nás sladké potěšení neuspokojí.

To stačilo. Stačilo to k naplnění příkázání. Stačilo to, aby bylo učiněno zadost zákonu. Stačilo to k očištění před Bohem.

Nestačilo to však k odstranění hříchu.

„Není totiž možné, aby krev býků a kozlů odčinila hříchy.“

Oběti mohly nabídnout dočasné řešení, ale pouze Bůh mohl poskytnout řešení věčné.

A tak to udělal.

Pod nánosem špíny padlého světa si nechal probodnout ruce. V troskách zhrouteného lidstva si nechal roztrhnout bok. Jeho děti byly uvězněny, a tak dal svou krev.

To bylo vše, co měl. Jeho přátelé se rozutekli. Síla ho opustila. Všechno, co měl, si pod jeho křížem losem rozdělili. Dokonce i jeho Otec od něj odvrátil hlavu. Jediné, co mu zůstalo, byla jeho krev. Ovšem tato krev byla právě to, co bylo potřebné.

„Kdo má žízeň,“ řekl jednou Ježíš, „pojď se ke mně napít.“

Priznat si, že žízníme, není pro nás tak jednoduché. Svou žízeň tišíme sladkým potěšením, které nabíráme z falešných fontán. Přicházejí však chvíle, kdy nás sladké potěšení neuspokojí. V životě každého člověka nastane černá hodina. Svět se zřítil a my ležíme uvězněni pod troskami reality, žízniví a umírající.

Někteří z nás raději zemřou, než by si to přiznali. Jiní to přiznají a uniknou smrti.

„Bože, potřebuji pomoc.“

Tak přicházíme my žízniví. Jediné, co máme, jsou zhroutené sny a nenaplněné sliby. Štěstí, které jsme nedosáhli. Rodiny, které jsme nevybudovali. Sliby, které nikdy nebyly dodrženy. Děti uvězněné ve sklepení vlastních selhání a chyb.

A jsme velmi žízniví.

Nežízníme po slávě, majetku, vášních nebo romantice. Z těch kaluží jsme se už napili. To je slaná voda ve vyprahlé poušti. Ta žízeň neuhasí, ta zabíjí.

„Blaze těm, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti...“



Spravedlnost. To je ono. To je, po čem žízníme. Žízníme po čistém svědomí. Chceme znovu začít. Prosíme o ruku, kterou bychom nahmatali v našem světě tmy a která pro nás udělá to jediné, co sami udělat nemůžeme – zachrání nás pro pravý a plný život.

„Maminko, mám žízeň,“ prosila Gayney. „Právě v té chvíli jsem si vzpomněla, že mám svou vlastní krev,“ řekla Susana.

Rozříznutá ruka a tekoucí krev stačila, aby dítě bylo zachráněno.

„Bože, já tolik žízním,“ modlíme se.

„Je to má krev, krev nové smlouvy,“ řekl Ježíš, „krev prolitá, aby mnohé vysvobodila od hříchu.“ A tak – ruka byla probodena, krev vylita, a děti jsou zachráněny. □

Ukázka z knihy Maxe Lucada „Potlesk nebes“. Vydalo nakladatelství Luxpress.

CYSTITIDA

Cystitida je zánět sliznice nebo celé stěny močového měchýře. U žen je tato nemoc šestkrát až sedmkrát častější než u mužů.

Onemocnění může mít alergický či virový původ. Nejčastěji je však původu bakteriálního, který je způsoben zavlečením infekce močovou trubicí do močového měchýře. Močová trubice u žen je kratší, širší a ústí blízko konečníku. I při stejné hygieně ženy a muže je proto infekce u žen častější.

Onemocnění se projevuje častým a bolestivým nucením na moč a také malým množstvím moči. Pálivá bolest při močení a zvláště na konci je typickým příznakem akutní fáze. Typické je časté močení v noci. Při vážnějším průběhu se přidruží bolesti vystřelující do zad, které připomínají ledvinové bolesti, dále bolesti břicha, kalná moč, horečka, zvracení a vyčerpanost.

PREVENCE

1. Důkladná hygiena konečníku po každé stolici (je proto vhodné vypěstovat si návyk ranní stolice).

2. Umývejte se směrem zepředu dozadu, aby se zbytky stolice nedostaly do močové trubice. Používejte bavlněné spodní prádlo – saje pot. Ve vlhkém a teplém prostředí se bakterie rychle rozmnožují.

3. Dávejte přednost sprchování před koupelí. Pěna do koupele, šampon či mýdlo dráždí sliznici močové trubice.

4. Spodní prádlo perte důkladně.

5. Tampony užívat nedoporučují – pro obsah chemických látek. Tampony mohou poškozovat pokožku. Nepoužívejte ani vložky s chemickými deodoranty.

6. Správným oblékáním předcházíte podchlazení. Chladné končetiny vyvolávají hromadění krve v cévách trupu a zduření. Signálem podchlazení močového měchýře je časté močení. Moči je však stále méně, a tak se kyselina močová velmi koncentruje, protože není dostatek vody na její zředění. Koncentrovaná kyselina močová je silným dráždivkem sliznice. Potíže může odstranit teplá sprcha a několik sklenic vody.

Cystitidy alergického původu se upraví pouze po odstranění alergizujících potravin (bílá mouka, bílý cukr, sladkosti, obilniny, cibule, luštěniny ap.) z jídelníčku; případně odstraněním jiných alergizujících příčin. Při čtrnáctidenní dietě s vyloučením potravin, která způsobuje alergické potíže, se organismus vyčistí. Potravinu potom můžete opět pomalu zařadit do jídelníčku. Velmi často vyvolává alergie vaječná bílkovina, zatímco kukuřici, oves a ječmen s malým obsahem alergizujících bílkovin je možno užívat.

V některých případech se předpokládá přecitlivělost na aminokyseliny: tryptofan, tyrozin, fenylalanin a tyramin. Jejich vy-

loučení vede ke zmírnění bolesti a omezení počtu symptomů. Tyto látky v největším množství obsahují: sýry, sušené mléko, víno, pivo, kyselá smetana, droždí, droždíový extrakt, vnitřnosti zvířat, uzeniny, konzervované maso, sardinky, banány, švestky, avokádo, baklažán, sójová omáčka, ma-sox, polévky v prášku, bujónové kostky.

9. Někteří odborníci doporučují kvůli odplavení bakterií důkladnou hygienu v oblasti konečníku a pohlavních orgánů před pohlavním stykem, u žen také po močení.

10. Cystitidu mohou vyvolat antikoncepční tabletky a spermaticidní krémy.

11. Velkou pozornost hygieně by měly ženy věnovat zvláště v době před a během menstruace. V době krvácení se tvoří vhodné podmínky pro šíření bakterií.

12. Sledujte správnou hydrataci – zadržování vody v těle. Moč by neměla být žlutá a už vůbec ne tmavě žlutá, pokud není zbarvení způsobeno nějakým přírodním nebo syntetickým barvivem (červená řepa, velké dávky vitamínu B ap.). Výsledky jedné studie ukázaly, že ženy, které často trpí zánětem močového měchýře, mají zvětšený močový měchýř a ten pak tlačí na okolní cévy a zhoršuje krevní oběh. Poslední kapky moče by se vždy měly odstranit svalovým úsilím podbřišku, aby nezůstávaly v močových cestách.

LÉČBA

1. Vyhněte se užívání antibiotik. Neničí pouze škodlivé bakterie, ale také bakterie pro lidský organismus potřebné. Kvasinky, kterým se tak vytvoří podmínky pro růst, způsobují potíže.

2. Pijte velké množství vody – sklenku každých 20-30 minut po dobu tří hodin, potom 1 sklenku každou hodinu.

3. Heřmánek, máta, petrželová nať, fazol zahradní, bazalka pravá, lípa, celík zlatobýl jsou výborné bylinky. Vařte z nich čaj. Nesladte!

4. Štáva z brusinek může nahradit jídlo. U někoho se tím však stupňuje pálivá bolest při močení.

5. Velmi vhodná je „horká láhev“. Zabalte ji do tenkého ručníku a přiložte přímo k ústí močové trubice a pochvy.

6. Horká sedací koupel a horká koupel nohou jsou staletou součástí terapie cystitidy.

7. Výborný je čaj z česneku. Rozmixujte 1-2 stroužky česneku do sklenice teplé vody a užívejte několikrát denně. Tak získá váš organismus antibiotikum v přírodní formě. □

Z knihy Igora Bukovského „Minicyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

JAK CHUTNÁ VAŠE ZDRAVÍ

Jak již mnozí čtenáři Pramenů zdraví vědí, NEWSTART je komplexní program zdravotní obnovy prostřednictvím změny stravy a změny životního stylu.

Počáteční písmena slova NEWSTART v angličtině znamenají osm zdravotních principů, na které je dobré dbát a které je vhodné ve svém životě rozvíjet, chceme-li dosáhnout trvalé změny zdraví k lepšímu:

Nutrition: (zdravá) výživa

Exercise: (každodenní) pohyb neboli fyzická aktivita

Water: voda (užívaná k pití i k vodoléčbě, vnitřně i zevně)

Sunshine: sluneční svit (smozřejmě užívaný s mírou)

Temperance: střídmost (ve věcech dobrých a úplné vystříhání se věcí škodlivých)

Air: vzduch (a to nejlépe čistý, k hlubokému dýchání, případně i ke vzdušným koupelím)

Rest: odpočinek (pravidelný čili nejlépe periodický i aktivní)

Trust: víra (neboli důvěra, a to nejen k druhým, ale i k Bohu)

Rekondiční a výukové programy NEWSTART pořádá Country Life (a Společnost Prameny zdraví) už řadu let, v poslední době třikrát ročně v hotelu Abram (v Horních Lučanech v Jizerských horách), který nabízí velmi dobré zázemí, dostatečnou kapacitu i krásné okolí vhodné

k vycházkám či k turistice. A tak i v letošním roce si vám dovolujeme nabídnout účast na tomto programu. Co od něj můžete očekávat?

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

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

(Z výsledků posledního, jarního pobytu: cholesterol se v průměru snížil z 5,87 mmol/L na 4,55 mmol/L, tedy o 22% (!), systolický krevní tlak ze 140,9 na 130,4 mmHg, diastolický krevní tlak z 89,0 na 80,4 mmHg (tedy o 10, resp. 9%.)

A co konkrétně nabízíme? Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven toaletou a vanou, případně sprchou, hotel je bezbariérový), výbornou čistě vegetariánskou kuchyni, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc

budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) zvláštní program. Celý program probíhá pod lékařským dohledem.

Na začátku programu – i na jeho konci – vám bude změřen krevní tlak, hladina cholesterolu, glykémie i tělesná hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, tedy podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních onemocnění může dojít během několika mála dní.

Chcete-li se zúčastnit našeho letního pobytu, vyplňte a zašlete, pokud možno obratem, níže uvedenou přihlášku. Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: až před hotel jezdí autobus MHD z Jablonce n. Nisou (asi 20 minut jízdy).

Termín: 20.- 27. 8. 2000

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 350,-

Další informace vám zašleme po obdržení vaší přihlášky.

Těšíme se na vaši účast!

Za organizační tým

Ing. Robert Žížka
šéfredaktor Pramenů zdraví

tel/fax: (02) 2431-6406

email: ocountry@comp.cz

Přihláška na letní výukový a rekondiční pobyt NEWS- TART '00

2000

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

20.-27. 8.

RECEPTY COUNTRY LIFE

Cizrnový vývar se zeleninou

1 š předem namočené cizrny, 12 š vody, 5 středně velkých mrkví, 1 středně velká kedlubna, 2 petržele, 1/2 zelené papriky, trochu kapusty, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 1 LŽ oleje, 4 lž Würzlu (bylinné koření na způsob solčanky, k dostání v Country Life), 1 lž soli, petrželová nať

Ciznu vař ve vodě do poloměkka, pak přidej všechny ostatní suroviny a vař, až je měkká. Podle potřeby dolej vodu, případně dochuť a převaž. Polévku sceď a do vývaru vlož na kostky nakrájenou zeleninu a uvařenou ciznu. Polévku podávej horkou, posypej čerstvě posekanou petrželovou natí.

Dušená mrkev s cizrnovou omáčkou

2 LŽ oleje, 1/2 š nakrájené cibule, 2 1/2 š na malá kolečka nakrájené mrkve, 2 bobkové listy, 1/3 lž mletého koriandru, 2 š uvařené cizrny rozmixované nahrubo, 1 lž Würzlu, 1/2 lž soli, 2 š vody, 1 1/2 LŽ maizeny, 1 š studeného sójového nápoje, 1 LŽ citrónové šťávy, 1 lž cukru

Na oleji osmaž cibuli, přidej mrkev, bobkový list a koriandr a dohromady podus. Přidej ciznu, koření a zalij vodou. Pod pokličkou dus, až se odpaří všechna voda, pak zasypej maizenou, zamíchej a zalij sójovým nápojem. Rozmíchej, převaž (3-4 minuty) a dochuť citrónovou šťávou a cukrem, podle potřeby solí.

Hummus

2 š doměkka uvařené cizrny, 3-4 stroužky česneku, 1 1/2 LŽ citrónové šťávy, 1/2 lž soli, 1/2 š jablečné šťávy, 4 LŽ tahini (viz níže), 2 LŽ oleje, mletý koriandr, kečup

Všechny suroviny rozmixuj dohladka (5-7 minut). Hotovou pomazánku jemně posyp mletým koriandrem a polij trochou kečupu. Přestože je hummus netradiční pomazánka, může překvapit svojí výjimečnou chutí.

Příprava tahini: 3/4 š sezamu, 4 LŽ oleje (nejlépe olivový), 1/2 lž soli
Sezam se solí dej do mixéru a mixuj za postupného přilévání oleje na jemnou pastu.

**Z kuchařky šéfkuchaře Country Life
Romana Uhrina „Zdraví, které chutná“
(aneb 250 receptů bez cholesterolu).**

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, 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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

AKTUALITY CL

Aloe vera je jedním z pozoruhodných výtvorů přírody (výsledky některých vědeckých studií dokumentujících účinky této rostliny byly publikovány v Pramenech zdraví 2/2000).

Neuvěřitelná potence aloe vera se ale ztrácí brzy po sklizni. K zachování účinnosti a čerstvosti musí být protolisty aloe vera rychle zpracovány a stabilizovány. A právě takové výrobky s přírodní aloe vera nabízí prodejna Country Life, Melantrichova 15, P-1.

ALOE VERA GEL

Neochucená šťáva vyrobená ze 100% stabilizovaného gelu. Jedná se o výjimečný detoxikační prostředek posilující imunitní systém.

ALOE BERRY NECTAR

Poskytuje stejné účinky jako Aloe Vera Gel a navíc pomáhá při nejrušnějších onemocněních močového ústrojí. Obsahuje téměř 90% stabilizovaného aloe vera gelu, zbytek tvoří brusinkový a jablečný koncentrát. Při analýze bylo prokázáno, že tyto ingredience účinkují společně s aloe vera lépe než samostatně.

ALOE BITS N' PEACHES

Aloe Bits n' Peaches chutná díky přírodní broskvové příchuti skvěle hlavně dětem.

Gel z aloe vera působí jako anestetikum v místě aplikace a zmírňuje bolesti ve svalech, kloubních spojeních apod. Je baktericidní, pokud je aplikován ve vysoké koncentraci po několik hodin v přímém kontaktu s bakteriemi. Dokáže likvidovat viry a je fungicidní (houbomorný) za stejných podmínek, jak je uvedeno výše. Je protisvědivý, redukuje krvácení, sráží teplotu zanícených částí těla. Je protizánětlivý (působí podobně jako steroidy, ale bez vedlejších účinků). Dodává vlhkost všem vrstvám kůže. Roztahuje kapiláry, rozbíjí a stravuje mrtvou tkáň. Je výživný pro tělo i kůži.

Používání výrobků z aloe znamená podporu při čištění krve, pomáhá zmírnit či odstranit problémy, jako jsou žaludeční vředy, noční pomočování, jaterní toxicita, vysoký krevní tlak, kolika, zácpa, cukrovka, žlučové kameny, infekce ledvin a močového měchýře, artritida, ekzémy a dermatóza, průjem, střevní chřipka, revmatismus, nežitý a hlízy, alergie, infekce krve, migrény, lupénka, obezita, kornatění cév, lupus apod. □

RECEPTY COUNTRY LIFE

Zdravá „hořčice“

1 š vody, 1/2 š hladké mouky, 1/2-1 lž kurkumy, 1/2 lž mleté červené papriky, 1/2 lž soli, 2 LŽ citrónové šťávy, 1 LŽ oleje, 2 stroužky česneku, 1 lž cukru

První čtyři komponenty smíchej a vař do zhoustnutí. Dej do mixéru, přidej ostatní suroviny a rozmixuj dohladka. Nakonec ochutnej a podle potřeby dochuf. Vlij do lahve se širokým hrdlem a nech ztuhnout.

Domácí vegeta

1 š sušené mrkve, 1 š sušené petržele, 3/4 š sušené cibule, 1/3 š sušené petrželové natě, 1 š soli

Všechny suroviny mimo soli rozmixuj v mixéru nejmenno a smíchej se soli. Jemnější směs získáš rozmixováním v kávovém mlýnku s otočnými noži, ale jen v případě, že zelenina je dostatečně suchá. Podle vlastního uvážení můžeš přidat aromatické bylinky umleté na kávovém mlýnku, například oregáno, fenýkl, šalvej aj.

„Smetanový“ dresink

1 š vody, 3 LŽ hladké mouky, 1/3 lž soli, 2 LŽ sušeného sójového nápoje, 1 LŽ oleje, 1 lž cukru, 3 LŽ citrónové šťávy

Vodu, mouku a sůl smíchej a vař do zhoustnutí. Rozmíchej s ostatními surovinami dohladka a dej vychladit. Tento dresink se může používat jako náhrada kyselého smetany na zeleninové, luštěninové nebo bramborové saláty, do boršče, segedínské guláše atd.

**Z kuchařky šéfkuchaře Country Life
Romana Uhrina „Zdraví, které chutná“
(aneb 250 receptů bez cholesterolu).**

Novinka: 5 druhů PIZZY v Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2000)
za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2000) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (0855) 536-2585

KLUB ZDRAVÍ:

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Setkání povedou MUDr. Peter Pribiš (PP) a ing. Robert Žižka (RŽ).

Vždy v úterý:

23. května Výživa a životní prostředí (RŽ)
6. června Novinky ze světa výživy (PP)

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

Zdraví, které chutná, se šéfkuchařem Country Life Romanem Uhrinem.

V úterý

13. června Večeře – i hodně zdraví škodí

PŘÍR. LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

V úterý

30. května Nahlédnutí do Boží lékárny (I. Špácová)

MIMOŘÁDNÁ AKCE

1. června Den dětí v Klubu zdraví Country Life

KURZ KOMUNIKACE

Praktická cvičení vede Mgr. J. Hrdinka.

Vždy ve čtvrtek:

18. května, 15. června

STUDIUM BIBLE

Studium problematiky zla vede na biblickém základě Mgr. Radek Joncý.

Vždy ve středu:

24. května a 7. června

VIDEOTÉKA: NET '99

Promítání přednášek zabývajících se základními životními otázkami.

Vždy ve čtvrtek:

25. května Překročit svůj stín
8. června Když müsli nestačí

Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1
Začátky vždy v 18.30 hod.

**Bližší informace o programu
získáte na tel. 2431-6406!**

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ
Vydává Country Life s.r.o.
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka
Ilustrace: Olga Pazeriní
Registrační číslo MK ČR 7115
Podávání novinových zásilek povolila
Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha,
čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995