



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## SKUPINOVĚ ZA ZDRAVÍM?

*V poslední době v České republice získala na popularitě kniha dr. Petera J. D'Adama a Catherine Whitneyové „Výživa a krevní skupiny“, s podtitulem „Individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a dosažení vaší ideální hmotnosti“. Jedná se skutečně o novou „cestu ke zdraví“?*

O autorovi knihy, Peterovi J. D'Adamovi, se můžeme dočíst, že je naturopatickým lékařem druhé generace. Vystudoval *John Bastyr College* v Seattle. Studium ukončil v roce 1982. Navázal na výzkum, který dělal jeho otec ve studování vztahu mezi krevními skupinami a dispozicí k určitým chorobám. V současnosti má naturopatic-

### Z OBSAHU:

NEMOCI MOČOVÝCH CEST ..4
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OPATŘENÍ ..8
PŘÍRODNÍ LÉKY A ZDRAVÍ ...9
CO POTŘEBUJÍ ŽENY .....10
UČENÍ A ZNÁMKOVÁNÍ.....12
ANDĚL ROZPUSTILOSTI.....13
DOBROVOLNÁ SKROMNOST .14
VÍRY A POVĚRY .....16
AKTUALITY CL A SPZ .....18
RÝŽE NATURAL .....19

kou ordinaci ve městě Greenwich v americkém státě Connecticut. V dodatku knihy lze najít adresu jeho ordinace, e-mail, adresu na webovou stránku, kde lze získat nejnovější informace o krevních skupinách a také adresu, kde si lze objednat devadesátiminutovou audiokazetu s projevem dr.



**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**

### KREVNÍ SKUPINA 0: LOVEC, SILNÝ, SPOLÉHÁ SÁM NA SEBE, VŮDČÍ

Silné stránky	Silný trávicí systém, silný imunitní systém, přirozená ochrana proti infekcím, organismus určený pro účinný metabolismus a zachování živin
Slabé stránky	Nesnáší změny stravovacích podmínek, imunitní systém může být nadměrně aktivní a napadat vlastní organismus
Zdravotní rizika	Poruchy srážlivosti krve, zánětlivá onemocnění - artritida, snížená funkce štítné žlázy, vředová choroba, alergie
Dietní profil	Vysoký obsah bílkovin: KONZUMENT MASA, ryb, zeleniny, ovoce; omezovat obilná zrna, fazole a luštěniny
Klíč k váhovému úbytku	Zakázané potraviny: pšenice, kukuřice, fazole, čočka, zelí, růžičková kapusta, květák Doporučené potraviny: řasy, mořské produkty, sůl, játra, červené maso, kapusta, špenát, brokolice
Doplňky výživy	Vitamin B, K, vápník, jód
Pohybový režim	Intenzivní tělesné cvičení, jako je aerobic, bojová umění, kontaktní sporty, běh

### KREVNÍ SKUPINA A: PĚSTITEL, USEDLÝ, SPOLUPRACUJÍCÍ, SYSTEMATICKÝ

Silné stránky	Dobře se adaptuje na změny ve stravě i v prostředí, imunitní systém uchovává a metabolizuje živiny snadněji
Slabé stránky	Citlivý trávicí trakt, zranitelný imunitní systém otevřený invazivním mikrobům
Zdravotní rizika	Onemocnění srdce, rakovina, anémie, onemocnění jater a žlučníku, diabetes I. typu
Dietní profil	VEGETARIÁN - konzument zeleniny, tofu, mořských produktů, obilných zrn, fazole, luštěniny, ovoce
Klíč k váhovému úbytku	Zakázané potraviny: maso, mléčné výrobky, fazol obecný a měsíční, pšenice Doporučené potraviny: rostlinné oleje, výrobky ze sóji, zelenina, ananas
Doplňky výživy	Vitamin B 12, C, E, kyselina listová
Pohybový režim	Uklidňující cvičení se soustředěním se, jako jóga, tchaj-ťi

D'Adama k *American Cancer Society* v roce 1996. Druhá spoluautorka knihy, Catherine Whitneyová, je představena jako spisovatelka, která „propůjčila knize svůj styl“ a „uspořádala ji do podoby slovesného díla.“

Hned v úvodu knihy se dozvídáme, že krevní skupina je klíčem, který odemyká dveře tajemství zdraví, nemoci, dlouhověkosti, tělesné vitality a emoční síly. Krevní skupina určuje náchylnost k chorobám, je vodítkem k tomu, jaké potraviny bychom měli jíst a jak bychom měli cvičit. Je určujícím faktorem energetické hladiny, účinnosti s jakou spalujeme kalorie, emoční odpovědi na stres a je dokonce snad i určující pro naši osobnost.

V roce 1957 otec autora dr. James D'Adamo promoval na naturopatické fakultě a studoval v několika velkých lázních v Evropě. Při svém studiu zjistil, že „ačkoli mnoho pacientů se cítilo dobře při přísné vegetariánské stravě a dietách s nízkým obsahem tuku, které jsou doménou lázeňských kuchyní (rozhodně ale ne u nás v České republice – pozn. autora), určitý počet pacientů se necítil lépe, ně-

kterým se dařilo špatně nebo se dokonce jejich stav zhoršil“. Snažil se objevit nějaký program, který by mohl použít pro určování rozdílných dietních potřeb svých pacientů. V průběhu let začal objevovat vzorec ve formě krevní skupiny pacienta. V roce 1980 svá pozorování a dietní doporučení shrnul v knize „One Man's

Food“. Protože tato kniha byla založena více na subjektivních pozorováních než na objektivních metodách zhodnocení, rozhodl se Peter D'Adamo pokračovat v práci svého otce a nalézt „pro jeho teorii vědecký základ“.

### ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Podle dr. D'Adama prý krevní skupina obsahuje genetickou informaci o stravě a chování našich předků. Ačkoli jsme od dávné historie vzdáleni dlouhou cestu, mnoho jejich rysů se nás dotýká. Protože se lidská rasa stěhovala a byla nucena přizpůsobit svou stravu měnícím se podmínkám, stala se prý nová strava příčinou rozvoje adaptačních mechanismů v trávicím traktu a v imunitním systému, které byly nezbytné v první řadě pro přežití lidí a dále pro získání nového domova. Tyto změny se odrazilily v rozvoji krevních skupin, které dosáhly kritického bodu ve vývoji lidstva:

1. vzestup lidstva na vrchol potravinového řetězce (evoluce skupiny 0 k jejímu plnému vyjádření)

2. přeměna od lovce-sběrače k životnímu stylu zemědělců (objevení skupiny A)

3. splynutí a migrace ras původem z Afriky do Evropy, Asie a Ameriky (objevení skupiny B)

4. moderní promíchání rozdílných skupin (vznik skupiny AB)

Krevní skupina 0 se prý objevila na zemi před přibližně 40 000 lety v Africe, krevní skupina A vznikla někde v Asii nebo Středním Východě před 25-15 tisíci lety, krevní skupina B vznikla někdy mezi 10-15 tisíci lety v oblasti himalájských velehor na území současného Pákistánu a Indie a konečně krevní skupina AB vznikla promísením Kavkazanů s krevní skupinou A a Mongolů s krevní skupinou B před 1 500 až 1 200 lety.

Protilátky proti krevním skupinám představují systém nejsilnějších protilátek v lidském imunitním systému. Většina ostat-

### KREVNÍ SKUPINA B: KOČOVNÍK, VYROVNANÝ, PRUŽNÝ, TVŮRČÍ

Silné stránky	Silný imunitní systém, všestranná adaptace na změny stravy i prostředí, vyrovnaný nervový systém
Slabé stránky	Nepřirozená slabost, nerovnováha způsobená sklonem k autoimunitnímu poškození
Zdravotní rizika	Diabetes I. typu, chronický únavový syndrom, autoimunitní onemocnění, Lou Gehringova nemoc, lupus erythematodes, roztroušená skleróza
Dietní profil	Vyvážený VŠEŽRAVEC - konzumuje maso (ne kuře), mléčné výrobky, obilná zrna, luštěniny, zeleninu, ovoce
Klíč k váhovému úbytku	Zakázané potraviny: kukuřice, čočka, arašidy, sezamová semínka, pohanka, pšenice Doporučené potraviny: listová zelenina, vejce, zvěřina, játra, lékořice, čaj
Doplňky výživy	Hořčík, lékořice, lecitin
Pohybový režim	Mírné tělesné cvičení s duševní rovnováhou jako je pěší turistika, cyklistika, tenis, plavání

## KREVNÍ SKUPINA AB: ZÁHADNÝ, VZÁCNÝ, CHARISMATICKÝ, TAJEMNÝ

Silné stránky	Určena pro moderní podmínky, vysoce odolný imunitní systém, kombinace výhod krevní skupiny A a B
Slabé stránky	Citlivý trávicí trakt, sklon k nadměrně shovívavému imunitnímu systému, který umožní invazi mikrobů, reaguje negativně na vše, na co krevní skupina A a B
Zdravotní rizika	Onemocnění srdce, rakovina, anémie
Dietní profil	SMÍŠENÁ STRAVA s mírou - konzumuje maso, mořské produkty, mléčné výrobky, tofu, fazole, luštěniny, obilná zrna, zeleninu, ovoce
Klíč k váhovému úbytku	Zakázané potraviny: červené maso, fazol obecný i měsíční, semínka, kukuřice, pohanka Doporučené potraviny: tofu, mořské produkty, mléčné výrobky, listová zelenina, řasy, ananas
Doplňky výživy	Vitamin C
Pohybový režim	Uklidňující cvičení se soustředěním, jako je jóga, tchaj-fi, kombinované s mírnou tělesnou aktivitou, jako je pěší turistika, cyklistika, tenis

ních protilátek potřebuje ke své tvorbě určitý druh stimulace (např. očkování nebo infekci). Protilátky proti krevním skupinám jsou odlišné: tvoří se automaticky, objeví se hned při narození. Bylo zjištěno, že mnoho potravin má schopnost aglutinovat (shlukovat) krvinky určitých krevních skupin, zatímco jiných ne. To znamená, že potraviny, které mohou být škodlivé pro krvinky jedné krevní skupiny, mohou být vhodné pro krvinky jiné skupiny.

Podle krevních skupin rozdělil doktor D'Adamo populaci do 4 kategorií. U každé skupiny popsal silné a slabé stránky, zdravotní rizika, dietní profil, které potraviny jíst a kterým se (ve snaze zhubnout) přísně vyhýbat, které výživové doplňky užívat a na jaký pohybový režim se orientovat (údaje jsou shrnuty v tabulkách).

### HODNOCENÍ

Je teorie dr. D'Adama pravdivá? Je pravda, že lidé s krevní skupinou 0 trpí častěji žaludečnými vředy a lidé s krevní skupinou A rakovinou žaludku? Znamená to, že být vegetariánem má smysl pouze tehdy, když máte krevní skupinu A?

Základ teorie dr. D'Adama je filozofický, je to víra (ano víra, protože dokázat to skutečně nelze) v evoluci. Víra v to, že člověk se dlouhým procesem proměnil z opičky v homo sapiens. Víra v to, že kdysi existovala pouze krevní skupina 0 (lze to dokázat?), která časem, změnou jídelníčku a změnou zevních podmínek vedla ke vzniku nové krevní skupiny A, nového trávicího traktu a imunitního systému.

Vždy mě fascinuje, s jakou lehkostí evolucionisté mluví o mutacích (naprostá většina mutací v přírodě vede k těžkému poškození či smrti organismu), o tom jak něco jednoduše vzniklo. Ale jak? To byla nejdřív pouze krevní skupina 0 a pak najednou A, nebo to šlo postupně a tak existovali jedinci co byli půl 0 a půl A?

Nechci zacházet do ironie, ale jako věřící člověk nevěřím v evoluci a proto mám také vážný důvod nevěřit ani celé následné teorii dr. D'Adama.

Dále: Většina epidemiologických studií potvrzuje jeden smutný fakt. Každá společnost, kterou „postihne“ blahobyt – nezávisle na tom, zda je to společnost africká, asijská nebo evropská, a nezávisle na tom, zda má krevní skupinu 0, A, B, nebo AB – má vážné problémy s civilizačními chorobami (obezita, cukrovka, srdeční onemocnění, rakovina atd.). Je pravda, že někteří lidé mají rychlejší metabolismus, že někteří lidé nesnášejí určité potraviny, že někomu se hubnout daří a jinému ne, je také pravda, že některé choroby jsou častější u lidí s určitou krevní skupinou; to všechno však ještě neznamená, že nás lze podle naší krevní skupiny rozdělit na lovce, pěstitelé, kočovníky nebo záhadné bytosti s rozdílnými ideálními jídelníčky.

Jeden typ stravování nemusí být vhodný pro všechny lidi; vysvětlení určité různorodosti nevidím však v teorii krevních skupin. Kniha *Výživa a krevní skupiny* je plná nejrůznějších doporučení – od velice rozumných (důraz na větší konzumaci ovoce, zeleniny, luštěnin, sóji) až po zcela nesmyslná (např. doporučení jíst červené maso u srdečního onemocnění – protože dotyčný má krevní skupinu 0).

Na druhé straně: věda o výživě je komplexní vědou a můžeme pouze sebekriticky přiznat, že na některé otázky zatím neznáme odpověď. □

---

**Peter Pribiš, autor článku i celého seriálu „Cesty ke zdraví“, je absolventem Fakulty všeobecného lékařství UK a absolventem oboru výživa a preventivní medicína na School of Public Health na Loma Linda University v Kalifornii.**

## Pozor na rafinované škroby

Jídla s velkým obsahem škrobů mohou napomáhat přejídání. Jezení těstovin, bílého chleba, brambor a dalších rychle stravitelných rafinovaných uhlohydrátů může vést k přejídání – a to tím, že napomáhá hormonálnímu stavu, který přesvědčuje tělo, že je stále ještě hladové.

Dr. Ludwig z Tufts University v Bostonu nabídl dvanácti obézním dospívajícím chlapcům konzumaci neomezeného množství pamlsků několik hodin poté, co snědli jídlo s nízkým, středním a vysokým obsahem škrobů.

Jídlo s nízkým obsahem škrobů sestávalo ze zeleniny a ovoce, jídlo se středním obsahem škrobů z nerafinované ovesné kaše, jídlo s vysokým obsahem škrobů z rafinované instantní ovesné kaše. Jídla obsahovala stejné množství kalorií.

Chlapci, kteří měli rafinovanou ovesnou kaši, snědli o 81% více pamlsků než chlapci, kteří jedli zeleninu a ovoce. Vědci zjistili, že krevní cukr u chlapců z „rafinované“ skupiny ostře stoupl a poté rychle klesl, což vyvolalo pocit hladu.

*Pediatrics 1999;103:e26*

## Krevní tlak ve středním věku a stárnutí mozku

Výše krevního tlaku ve středním věku hraje zřejmě důležitou roli ve stárnutí mozku a v riziku mozkové mrtvice ve stáří.

Stále probíhající (již téměř třicet let) studie na mužských dvojčatech ukazuje, že již muži s mírně zvýšeným krevním tlakem mezi čtyřicátkou a padesátkou mají ve věku sedmdesát let menší objem mozku, větší objem nenormálních reakcí v bílé hmotě a vyšší výskyt onemocnění cév a mozkové mrtvice než muži, kteří měli ve středním věku normální krevní tlak.

*Stroke 1999;30*

## Konzumace masa a rakovina plic

Není žádnou novinkou, že výskyt rakoviny plic je těsně spojen s kouřením. Vědci však začínají vršit důkazy, že vedle kouření jsou s rizikem rakoviny plic spojeny i další faktory životního stylu.

Předchozí výzkum naznačil, že strava bohatá na tuk, satureované tuky a cholesterol (tedy typicky strava s velkým zastoupením masa) souvisí se zvýšeným rizikem rakoviny plic.

Výsledky populační studie mezi kuřačkami i nekuřačkami z Missouri naznačují, že spotřeba červeného masa, zvláště smaženého či dobře propečeného, souvisí se zvýšeným výskytem tohoto typu rakoviny.

*Cancer Causes Control 1998 Dec;9(6):621-30*



## Pasivní kouření přispívá k rakovině prsu

Vystavení cigaretovému kouři – pasivní kouření – může iniciovat buněčné změny, které vedou k rakovině prsu. Riziko těchto změn je největší u těch žen, které byly vystaveny pasivnímu kouření během dětství, tedy dříve než byla jejich prsní tkáň zcela dotvořena.

Vedoucí studie dr. Lash uvedl, že porovnával 265 žen, u nichž byla v letech 1983 až 1986 diagnostikována rakovina prsu, se 765 zdravými ženami.

U pasivních kuřaček se riziko rakoviny prsu snižovalo s přibývajícím věkem, kdy byly poprvé vystaveny cigaretovému kouři. Ženy, které byly vystaveny pasivnímu kouření před dosažením dvanácti let, měli 4,5x vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny prsu, ženy takto exponované mezi dvanácti a dvaceti lety 3,8x a ženy, které byly poprvé kouřeny vystaveny po jedenadvaceti letech věku, měly 2,4x větší riziko onemocnění rakovinou prsu než ženy, které nebyly cigaretovému kouři vůbec vystaveny.

Výsledky studie podporují teorii, že ke genetickému poškození dochází ve věku, kdy se prsní buňky dělí a rostou.

American Journal of Epidemiology  
1999;149:5-12

## Obrázky v časopisech ženy deprimují a rozčilují

Ženy se obvykle cítí deprimovány poté, co v módních časopisech shlédnou obrázky hubených modelek.

Dr. Pinhas z University of Toronto si poušimnul, že ženy s vyšší náchylností k poruchám přijímání potravy „reagovaly na snímky modelek agresivněji“.

Výsledky studie na 118 univerzitních studentkách „podporují předchozí nálezy, které nasvědčovaly tomu, že módní snímky v časopisech mají na ženy škodlivý vliv a mohou hrát roli v epizodách přecpávání se, které jsou reakcí na negativní výkyvy nálad“.

International Journal of Eating  
Disorders 1999;25:223-226

## Tuk a rakovina prostaty

Výsledky studie probíhající ve dvanácti čínských městech potvrzují to, co naznačovaly již předchozí výzkumy: tuk ve stravě, a to jak tuk satureovaný (který se nachází zejména v potravinách živočišného původu), tak tuk nenasatureovaný, je spojován s vyšším rizikem vzniku rakoviny prostaty.

Cancer Causes Control 1998  
Dec;9(6):545-52

## VÝŽIVA A NEMOCI MOČOVÝCH CEST

Říkají mi, že brzo budu mít nového společníka, dialyzační přístroj, u kterého strávím třikrát týdně pět hodin. Možná, když se díky tomu budu cítit lépe, že za to budu dokonce vděčná. Ty pocity nevolnosti a svědění mě přivádějí k šílenství.

Vůbec nevím, co jsem udělala, že jsem se dostala do téhle kaše. Můj stav se zhoršuje měsíc od měsíce a můj lékař mi říká, že na zastavení degenerace mých ledvin není žádná naděje. Říká se tomu prý chronická glomerulonefritida. Ptala jsem se ho, jestli existuje nějaká zvláštní dieta, která by mi pomohla, a jeho odpověď byla, abych jedla, pila a byla veselá. Pro mne to bylo totéž, jako by mi řekl, že jsem odsouzená k smrti. Po pár dnech mi zavolal a řekl, že by mi mohla pomoci dieta s nízkým obsahem bílkovin. Ale hned pokračoval, že ji obvykle svým pacientům nedoporučuje, protože je příliš obtížné ji dodržovat.

Viděla jsem, jak lidé tráví své životy na dialyzačních přístrojích. Nevypadají zrovna dobře a ztrácejí spoustu času jen tím, že tam musí ležet. Jsem aktivní žena s rodinou, která mne potřebuje. A jsem odhodlaná něco udělat. Držet dietu s nízkým obsahem bílkovin mi nepřipadá jako velký úkol – když by mi to mělo pomoci.

**Do té doby, než jsem onemocněla ledvin, dostala, jsem o něm nic neslyšela. Jak k tomu dojde, že někteří lidé takto onemocní?**

Ztráta funkce ledvinové tkáně může být důsledkem poranění anebo řady nemocí. Např. u člověka v šoku po vážném úrazu nebo srdečním záchvatu může mít náhle snížený a přetrvávající příliv krve do ledvin za následek odumření části jejich tkáně. Ateroskleróza může u některých lidí postupně zužovat větší i menší cévy přivádějící krev do ledvin a tak nakonec vést k jejich selhání. Postup aterosklerózy urychluje vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak a cukrovka. Vysoký krevní tlak a cukrovka navíc poškozují ledviny i jinými způsoby; jsou tedy dobře známými příčinami rychlé degenerace funkce ledvin. Ledvinová tkáň může být zničena při otravě organismu nějakou chemikálií. V močovodu může uvíznout ledvinový kámen a zablokovat proudění moče do močového měchýře. Tlak vracející se moče může ledvinu zničit.

Lékařský výzkum v zachraňování ledvin – či přinejmenším jejich části – značně pokročil. V minulosti byla častou příčinou selhání ledvin nějaká chronická infekce. Tyto infekce jsou způsobované několika druhy bakterií. Počet případů ztráty ledvin vyvolaných infekcí našťastí velmi účinně snížila antibiotika a chirurgické řešení problému. Dnes dochází k selhání ledvin spíše po letech mírného, ale opakovaného poškozování způsobovaného zánětem známým jako glomerulonefritida. Lékařský



DNES DOCHÁZÍ K SELHÁNÍ LEDVIN SPÍŠE PO LETECH MÍRNĚHO, ALE OPAKOVANÉHO POŠKOZOVÁNÍ ZPŮSOBOVANÉHO ZÁNĚTEM ZNÁMÝM JAKO GLOMERULONEFRITIDA.

pokrok dosažený při léčení této život ohrožující nemoci je naneštěstí velmi malý.

### **Co je to glomerulonefritida? Můžete mi říct, jak jsem k té nemoci přišla?**

Glomerulonefritida je onemocnění ledvin, které se vyznačuje zánětem seskupení kapiláří zvaných *glomeruly*. Jedná se o jeden z několika stavů, které se považují za onemocnění vyvolávané komplexem antigenů a protilátek. V tomto případě se komplexy, tj. kombinace dvou nebo více látek nacházejících se v lidském těle nakonec usadí v glomerulech, kde způsobí zánět a zničení okolní ledvinové tkáně. Nemoc poškozuje v první řadě membrány mezi kapilárami a tubuly, ledvinovými kanálky. Byly objeveny známé i neznámé zdroje antigenů, které tyto komplexy vytvářejí.

Nejznámější jsou streptokokové bakterie, paraziti, viry, cizí bílkoviny, které se dostanou do těla při očkování (imunizaci) a některé potraviny.<sup>4</sup> Trvá-li poškození těmito komplexy pouze krátkou dobu, dochází k akutní glomerulonefritidě, z níž se ledviny obvykle plně uzdraví. Trvá-li však poškození dlouhou dobu, vyvine se chronická forma glomerulonefritidy. Poškození ledvin je velké a stále narůstá. Nakonec jsou ledvinové tkáně ztraceny při poranění nahrazeny nefunkční zjizvenou tkání.

**Nevím o tom, že bych někdy trpěla nějakým infekčním onemocněním ledvin, a na očkování jsem už nebyla celé roky. Jestli je příčinou něco v mé potravě, nemohlo by mi pomoci, kdybych změnila svůj jídelníček?**

Když se nedaří nalézt žádný jiný zřejmý důvod onemocnění, mělo by se při hledání příčiny jakéhokoliv chronického onemocnění samozřejmě brát v úvahu to, co jíme. Dokonce i u normálních zdravých dětí a dospělých mohou molekuly bílkovin a dalších složek stravy projít střevní stěnou do krevního řečiště.<sup>5-12</sup> Tyto bílkovinné a potravinové deriváty mohou působit jako antigeny a vytvářet komplexy antigenů a protilátek, které se rozšiřují do krevního oběhu.

Podle výzkumů mohou komplexy antigenů a protilátek, které obsahují bílkoviny z potraviny, způsobovat několik druhů aktivních onemocnění glomerulů. U některých dětí se poté, co konzumovaly mléko nebo mléčné výrobky či vejce, projevují menší ledvinové potíže známé jako ortostatická albuminurie – kdy bílkovina zvaná albumin se objevuje v moči pacien-



ta, když stojí nebo sedí, ale neuvolňuje se, když leží.<sup>13</sup> V krvi těchto dětí byly nalezeny protilátky proti bílkovinám z těchto potravin. Když byly inkriminované potraviny ze stravy vyloučeny, jejich stav se významně zlepšil anebo zcela upravil.<sup>13</sup>

Lidé, kteří trpí mnohem vážnějším ledvinovým onemocněním, známým jako nefrotický syndrom, ztrácejí svými ledvinami neustále velká množství bílkovin. Nakonec se u nich vytvoří edém, otok tělesných tkání. Za původce této nemoci bylo označováno mnoho různých faktorů. V některých případech jsou v podezření alergické reakce a imunitní komplexy. Když byly ze stravy starších dětí s vážným onemocněním ledvin a nefrotickým syndromem vyloučeny některé potravinové bílkoviny, došlo u nich často během jediného týdne k výraznému zlepšení.<sup>14</sup> Když však bylo těmto zotavujícím se pacientům podáno třeba jen několik doušek mléka, jejich stav se opět zhoršil.

Vážnější poškození glomerulů komplexy antigenů a protilátek se považuje za příčinu řady případů glomerulonefritidy. Odhaduje se, že k asi 70-80% případů glomerulonefritidy z imunologických příčin dochází v důsledku sdružování protilátek s obíhajícími antigeny, které se usazují v cévách a filtračních strukturách ledviny.<sup>15</sup> Komplexy antigenů a protilátek odvozené z potravinových antigenů byly nalezeny v krevním oběhu pacientů, kteří trpí chronickou glomerulonefritidou s neznámou příčinou vzniku.<sup>11,12</sup>

Potravinami, u kterých je pravděpodobnost vzniku komplexů antigenů s protilátkami největší, jsou mléčné produkty a

*pokračování na další stránce*

## **Vitamíny C a E chrání plíce proti ozónu**

Denní dávka vitamínů C a E pomáhá eliminovat negativní účinky ozónu na funkci plic u sportovců.

Vědci z holandského Institute of Health Sciences v Rotterdamu studovali funkci plic u osmatřiceti nizozemských cyklistů, kteří trénovali po tři měsíce pod širým nebem. Polovina sportovců brala denně 500 mg vitamínu C a 100 mg vitamínu E, druhá polovina užívala placebo.

Výzkumníci zjistili, že již relativně nízké hladiny ozónu v oblastech, kde cyklisté trénovali, ovlivňovaly funkci jejich plic. Negativní účinek ozónu byl silnější u těch sportovců, kteří nebrali vitamínové doplňky.

*American Journal of Epidemiology*  
1999;149:306-314

## **Nejlepší test alergie na ořechy**

Podle britských vědců nejsou kožní testy ani testy na protilátky spolehlivými indikátory alergie na ořechy. Například u devíti dětí, které byly při testu na protilátky pozitivní, se ukázalo – když jim arašidy byly podávány přímo k jídlu –, že alergií na tyto ořechy netrpí.

Nejpřesnější metodou, jak určit, jestli dítě má nebo nemá alergie na ořechy, se tak ukazuje být přímá konzumace malého množství domnělého alergenu – avšak v kontrolovaných nemocničních podmínkách pod dohledem zkušeného zdravotnického personálu.

*Archives of Disease in Childhood*  
1999;80:175-177

## **Kouřící matka vystavuje zárodek karcinogenu**

Analýza první moči novorozenců ukázala, že matky, které během těhotenství kouří, vystavují své ještě nenarozené děti minimálně jednomu známému karcinogenu.

Dr. Lackmann z University Heinricha Heineho v Dusseldorfu v Německu zjistil (společně se svými kolegy), že vzorky první moči u dvaadvaceti (71%) z jedenácti novorozenců narozených matkám, které kouřily, obsahovaly dva metabolity karcinogenu NKK, který se nalézá jenom v tabáku. Tyto metabolity nebyly nalezeny v žádném ze sedmnácti vzorků dětí narozených matkám nekuřačkám.

*Journal of the National Cancer Institute* 1999;91:459-465



dokončení z předchozí stránky

další bílkoviny živočišného původu. V krvi pacientů trpících nejrůznějšími formami nemocí imunitního komplexu, včetně revmatické artritidy, lupus erythematosus a glomerulonefritidy, byly nalezeny zvýšené hladiny protilátek na kravské bílkoviny a komplexy antigenů a protilátek obsahující kravské bílkoviny.<sup>11,12,16,17</sup> Komplexy antigenů a protilátek, které přetrvávají v krevním oběhu, se zachycují v drobných krevních cévách ledvinových glomerulů a také v kloubech a v pokožce. Ať již se zachytí kdekoli, působí tam zánět a tedy potíže.

Vaše strava může zdraví vašich ledvin poškozovat i jinými způsoby. Postupné selhávání ledvin z nejrůznějších příčin mohou zhoršovat tuky a cholesterol, které přijímáte potravou. Poté, co je ledvinám – například komplexy antigenů a protilátek – zasazena první rána, do krevních cév ledvin a dalších tkání pronikají tuky a cholesterol, které jejich stav i funkčnost dále zhoršují.<sup>18,19</sup> V případech glomerulonefritidy bývá pozorováno zvýšení obsahu tuku v membránách ledvin oproti normálu až o 75%.<sup>18</sup> Některá fakta nasvědčují tomu, že tuky a cholesterol mohou být pro ledvinové tkáně toxické a způsobovat postupné zničení a ztrátu těchto nezbytných buněk.<sup>18</sup>

**Můj lékař nikdy nevěnoval stravě pozornost. Jen mi ordinoval prášky k užívání.**

Potravinové bílkoviny jako zdroj antigenů bývají při tomto potenciálně smrtelném onemocnění obvykle přehlíženy. Většina lékařů se zabývá příznaky glomerulonefri-

## **Většina lékařů se zabývá pouze příznaky nemoci – ordinují léky a hledání příčin vzniku onemocnění nevěnují prakticky pozornost.**

tidy; hledání příčin jejího vzniku nevěnují prakticky žádnou pozornost. Předepisují léky poškozující imunitní systém, jako například kortikosteroidy, v naději, že tyto léky zánět zmírní a následnou ztrátu ledvinové tkáně omezí.

Ve většině případů dlouhodobého onemocnění ledvin nejsou však želi k dispozici prakticky žádné účinné léky. Když jednou chronické selhávání ledvin začalo, běh událostí je dán: trvalé zhoršování funkce ledvin stálým tempem, které dovoluje přesné předpovězení data, kdy bude dosaženo konečného stadia ledvinového selhání a pacient bude k tomu, aby mohl přežít, potřebovat pomoc umělé ledviny.<sup>20,21</sup>

Protože se tato nemoc postupně zhoršuje a protože v současnosti neexistuje žádné léčení, a to ani léky ani chirurgicky, neměla by být opomíjena možnost pomoci pacientovi doporučením změny stravy. Studie, které by určily přesnou roli jednotlivých potravin při vzniku a možném léčení chronické glomerulonefritidy, ještě nebyly vypracovány. Je však důležité, aby tyto výzkumy proběhly brzy, protože v potvrzení role, jakou potrava při glomerulonefritidě hraje, se skrývá potenciál pro bezpečnou a účinnou metodu prevence a léčení této často smrtelné choroby. Vzhledem k tomu, že terapie stravou je zcela bezpečná a zdarma, měl by změnu jídelníčku vyzkoušet pod lékařským dozorem každý pacient trpící chronickou glomerulonefritidou neznámého původu. U lidí s nemocemi vyvolanými komplexy antigenů a protilátek přinese zřejmě největší prospěch vyřazení mléka a mléčných výrobků ze stravy. Při alergických onemocněních může však na ledviny působit i celá řada dalších potravin, například vejce, maso, pšenice a kukuřice. Při vyhledávání problémových potravin je dobré použít eliminační dietu.

I když potenciálnímu prospěchu, přinášenému odstraněním potravinových zdrojů komplexů antigenů a protilátek a snížením množství cholesterolu a tuků ve stravě, bylo dosud věnováno až příliš málo vědecké pozornosti, role jednoho výživového prvku pro pomoc lidem s glomerulonefritidou a dalšími formami chronického onemocnění ledvin byla již přesvědčivě prokázána. Největší prospěch přináší při změně výživy snížení celkového příjmu bílkovin ze stravy. Tím se nejenom sníží

množství odpadních produktů z bílkovin, jako je močovina, ale ve většině případů může být postup v pozadí probíhající nemoci zpomalen nebo zastaven, zvláště když je se změnami započato v raném stadiu onemocnění.<sup>22-48</sup>

**Můj lékař se jenom letmo zmínil o stravě s nízkým obsahem bílkovin. Nepotřebuji teď naopak více bílkovin, když jsem nemocná a ztrácím bílkoviny močí?**

Lidé s onemocněním ledvin obvykle bílkoviny ztrácejí v důsledku jejich unikání poškozenými ledvinami do moče.<sup>23</sup> Vzhledem k těmto ztrátám někteří lékaři a dietologové mylně doporučují stravu s vysokým obsahem bílkovin. Předpokládají totiž, že přídavek bílkovin bude kompenzovat ztracená množství. Tyto dodatečné bílkoviny nejsou potřebné. Veškerá přirozená strava, ať je založena na zelenině anebo na produktech živočišného původu, poskytuje více než dostatek bílkovin pro pokrytí našich potřeb ve zdraví i v nemoci. Zkonzumované bílkoviny se v játrech a dalších tkáňových buňkách přeměňují na látky, které potřebujeme pro metabolické funkce růstu a udržování našeho organismu. Tím, že přidáme do stravy více bílkovin, nebude metabolický systém pracovat o nic lépe. Touto snahou ztracené bílkoviny nenahradíme. Nadbytek bílkovin ve skutečnosti onemocnění ledvin zhoršuje. Způsob, jak zastavit ztráty bílkovin do moči, je zastavit poškozování glomerulů.

**Jak by mě mohl mírný nadbytek bílkovin poškodit? Domnívám se, že moje tělo přebytek bílkovin ukládá pro ty dny, kdy bych jich dost nesnědla.**

Mezi nejméně nápadné a přitom nejvýznamnější toxiny, kterými můžete své ledviny zatížit, jsou nadbytečná množství bílkovin denně konzumovaná většinou z nás.<sup>22-26</sup> Nadbytečné bílkoviny se v těle neukládají způsobem, jakým se ukládají nadbytečné kalorie v podobě tělního tuku; přebytečné bílkoviny musí být z těla rychle vyloučeny. Vedlejší produkty bílkovin, které se nepoužijí pro opravy a růst organismu, se dostávají do krevního oběhu, kde zůstávají, než jsou profiltrovány játry a ledvinami. Části ledvin, které filtrují bílkoviny z krevního oběhu, se nazývají nefrony. K ničení nefronů dochází podle všeho přímo v důsledku nadbytečných bílkovin. Vedlejší produkty metabolismu bílkovin zvyšují tlak tekutin v nefronech a ovlivňují proudění krve i odpadních materiálů do ledvin, ledvinami a ven z ledvin. Zvýšení tlaku a průtoku v glomerulech zřejmě urychluje ničení ledvinové tkáně, což vede k rychlejší ztrátě funkce ledvin.<sup>24</sup>

K tomuto poškození nedochází pouze u jedinců, kteří mají již ledviny postižené,

ale považuje se za příčinu postupné ztráty ledvinové tkáně a funkčnosti ledvin, ke kterým dochází v průběhu procesu stárnutí.<sup>24-26</sup> Poškození může být tak vážné, že i u jinak zdravé osoby může být po sedmdesáti či osmdesáti letech strávených konzumováním stravy s vysokým obsahem bílkovin ztracena polovina funkční kapacity ledvin.<sup>24</sup> Naštěstí pro nás, i za této situace dokáže zbývající polovina ledvin odstraňovat odpadní produkty metabolismu, a nedojde tedy k jejich nahromadění až do úrovně, které vede k příznakům selhávání ledvin. Ledviny disponují vzhledem ke své stavbě ohromnou rezervní kapacitou. Dokonce i když jsou ztraceny tři čtvrtiny funkce ledvin, nemusí se u člověka projevat prakticky žádné systémové známky onemocnění.<sup>27</sup> Zbývající čtvrtina ledvin dokáže spolehlivě vyloučit všechny odpadní produkty i nepotřebnou vodu z těla, bez toho, že by došlo k přetížení. I přes to, že své tělo tolik zneužíváme, velmi mnoho nám dokáže odpustit. K život ohrožujícímu nahromadění draslíku dochází až v úplně poslední fázi onemocnění ledvin, kdy funkce ledvin poklesne pod 5% normální hodnoty.<sup>28</sup> Když k tomu dojde, osoba se selháním ledvin buď zemře anebo je po zbytek svého života závislá na umělé ledvině.

**Myslím, že strava s vysokým obsahem bílkovin bude zřejmě zvlášť škodlivá pro někoho, jako jsem já, kdo již má ledviny poškozené.**

Před více než třiceti lety jeden známý specialista na ledvinová onemocnění doporučoval omezení příjmu bílkovin u pacientů se selháváním ledvin, aby byla další ztráta funkce ledvin minimalizována.<sup>29</sup> Tento škodlivý účinek stravy s vysokým obsahem bílkovin (tedy množstvím, které náš typický občan denně konzumuje) se stává u někoho, kdo utrpěl ztrátu ledvinové tkáně v důsledku nějaké jiné příčiny, jako je glomerulonefritida, cukrovka, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, otrava chemikáliemi, poranění ledvin nebo jejich chirurgické odebrání z důvodů dárčovství či nemoci, otázkou života a smrti.<sup>29-45</sup> Některá fakta naznačují, že u některých druhů ledvinových onemocnění přináší snížení příjmu bílkovin větší prospěch než u jiných. Například onemocnění ledvinových kanálků, tubulů, a okolních tkání, kterému se říká tubulointerstickální nefritida, reaguje na tuto terapii velmi pozitivně.<sup>30</sup> Další výzkumní pracovníci hlásí značný prospěch při chronické glomerulonefritidě, což je váš případ.<sup>31,32</sup> Čím dříve se s tímto výživovým opatřením začne, tím účinnější terapie pravděpodobně bude.<sup>33</sup>

Včasně zavedení stravy s nízkým obsahem bílkovin dokáže pacienta s postupně se zhoršujícím onemocněním ledvin, jakým jste třeba vy, udržet na dlouhou dobu, ne-li navždy, z dosahu umělé ledviny. Mnohé zprávy v lékařské literatuře nazna-

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

čují, jak pozoruhodné změny k lepšímu znamenají omezení bílkovin při zpomalování anebo dokonce zastavení procesu selhávání ledvin.<sup>30-45</sup> Nedávná studie 228 pacientů s ledvinovým onemocněním, kterým bylo ordinováno jenom mírné omezení bílkovin, ukázala tři až pětinašobné zpomalení postupu onemocnění v porovnání s pacienty, kterým se zvýhodnění daného změnou výživy nedostalo.<sup>31</sup> Mnozí pacienti v této studii měli stejné onemocnění jako máte vy, chronickou glomerulonefritidu. I u dalších druhů ledvinových onemocnění došlo i po mírném omezení bílkovin k prospěšným změnám. Mezi těmito stavy bylo polycystické onemocnění ledvin, interstickální nefritida, nefroskleróza, ztráta ledvinové tkáně po chirurgickém zákroku (nebo po nemoci) a další.

Mnohé prospěšné účinky stravy s nízkým obsahem bílkovin byly pozorovány i u zvířat. Strava s nízkým obsahem bílkovin chrání například ledviny pokusných zvířat s glomerulonefritidou.<sup>23,46,47</sup> Zlepšení zaznamenaná během posledních čtyřiceti let po podávání stravy s nízkým obsahem bílkovin u pacientů s chronickou glomerulonefritidou naznačují ochranný účinek před základními procesy tohoto onemocnění i u lidí.<sup>29-45</sup>

Poučení o užitečnosti a způsobu užívání stravy s nízkým obsahem bílkovin je kritickým aspektem lékařského vzdělání při péči o pacienty, kteří ztratili nějakou část funkce ledvin. Příliš málo z nás pracujících na poli medicíny a výživy dostatečně zdůrazňuje pacientům s onemocněním ledvin důležitost vhodné a nevhodné stravy. Mnoha pacientům se této informace nikdy nedostane. Přímým důsledkem je, že se jejich stav stále zhoršuje a jejich vyhlídky do budoucnosti jsou, mírně řečeno, velmi špatné. □

**Dr. John McDougall, autor příspěvků, působí jako ředitel McDougallova programu v St. Helena Hospital v severní Kalifornii. Ve své lékařské praxi se soustředí na prevenci a léčení nemocí zdravou stravou a optimální životostí. Je autorem řady knih, má vlastní program v rozhlase, vystupuje v televizi. Ukázka pochází z knihy McDougall's Medicine - A Challenging Second Opinion.**

## OTÁZKY & ODPOVĚDI

**Občas trpím infekcemi močového měchýře. Existuje něco, co bych mohla udělat, abych se vyhnula brání všech těch antibiotik?**

*I když u některých lidí infekce močového měchýře přecházejí do infekcí ledvin, nemusí problémy s močovým měchýřem souviset s ledvinovými potížemi, jak je tomu u vás.*

Infekce močového měchýře jsou u žen běžné. Často jsou spojeny s poraněním močovodu, trubice vycházející z močového měchýře. K tomuto poranění obvykle dochází během pohlavního styku; z tohoto důvodu se infekci, která někdy následuje, dostalo označení „honeymoon cystitis“. Je zřejmé, že bychom se zranění této citlivé části těla měli vyhnout. V zájmu vyčištění močovodu se někdy doporučuje ženám vymočít se ihned po ukončení pohlavního styku; má-li toto opatření nějaký smysl, však zůstává otázkou.

Pálení močovodu při močení je u mnoha žen způsobováno mýdlem, které používají při mytí.<sup>1</sup> Ženy, které opakovaně trpí bolestivostí při močení, zvláště v těch případech, kdy se při laboratorních testech nedaří vypěstovat žádné škodlivé bakterie, velmi pravděpodobně zjistí, že účinným lékem na jejich potíže je vyhnout se při provádění hygieny v poševní oblasti všem druhům mýdel a používat jenom čistou vodu.

Lékaři přišli na to, že přirozeným prostředkem léčení menších infekcí močového měchýře je brusinková šťáva.<sup>2</sup> Tělo přemění část této šťávy na organickou kyselinu a tato kyselina zkoncentrovaná v moči způsobí, že obsah močového měchýře se stane kyselým. Většina škodlivých bakterií nedokáže v tomto kyselém prostředí přežít a infekce ustupuje. Chcete-li dosáhnout požadované koncentrace inhibující kyseliny, měli byste ovšem vypít najednou skoro litr brusinkové šťávy. Na zdraví!

Běžný způsob léčení infekce močového měchýře antibiotiky znamenal brát prášky čtyřikrát denně po dobu deseti dnů. V současné době se tento způsob léčby nahrazuje jednorázovým užitím antibiotik.<sup>3</sup>

Výskyt byt jednorázové infekce močových cest může být u muže příznakem závažnějšího onemocnění než u ženy. Taková infekce u muže by se měla stát předmětem důkladné lékařské prohlídky.

John McDougall, MD

# NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OPATŘENÍ

*Za začátek moderní vědy o užití se označují pokusy se zvířaty, které prováděl ještě před první světovou válkou v tehdejšímu carském Rusku Ignatovskij.*

Ignatovskij si povšimnul, že bohatí Rusové, v jejichž stravě bylo maso a další živočišné potraviny, umírali na infarkt myokardu, zatímco jejich chudší spoluobčané, kteří takovou stravu neměli, infarktem nebyli postihováni, a rozhodl se svou teorii prokázat experimentálně. Králíkům podával buď jejich obvyklou stravu anebo jim podával v různé formě živočišné potraviny. Zjistil, že když králíci dostávali v podstatě jakékoliv živočišné potraviny, vždy byli postihováni sklerózou cév. Při rostlinné stravě naopak sklerózou cév postihováni nebyli.

Dnes již existují po celém světě tisíce a tisíce šetření srovnávajících zdravotní stav lidí, kteří jedí hodně anebo naopak málo živočišných potravin. Systematicky se ukazuje, že čím méně jíme živočišných potravin, tím méně jsme postihováni hlavními civilizačními chorobami, konkrétně sklerózou cév (aterosklerózou), koronární nemocí srdeční – infarktem myokardu, rakovinou apod. Naopak čím více jíme živočišných potravin, tím více jsme těmito chorobami postihováni.



To, jak výrazně nemocnost a úmrtnost závisí na spotřebě živočišných potravin, nám ukazuje graf (str. 10 v knize Tomáše Husáka „Stop nemocem“) udávající úmrtnost na koronární nemoc srdeční v závislosti na spotřebě živočišných potravin.

Údaje o spotřebě potravin byly shromážděny statistickými úřady jednotlivých států a všechny společně jsou uvedeny v oficiálních publikacích FAO (Organizace pro zemědělství). Údaje o úmrtnosti jsou uvedeny ve zdravotních ročenkách jednotlivých států a všechny dohromady jsou v oficiálních publikacích WHO (Světové zdravotnické organizace).

Platí v podstatě jednoznačná závislost: čím nižší je spotřeba živočišných potravin, tím nižší je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční, na infarkt myokardu.

Na jedné přednášce jsem ukazoval tento graf a vystoupil nějaký profesor a řekl mi, že může předložit údaje mnohem novější, údaje z posledních let. (S tímto názorem jsem se setkal častokrát. Nad staršími údaji se mnohdy ohmýje nos.) Ale nové údaje jsou v porovnání s těmi staršími prakticky bezcenné. V posledních letech se spotřeba potravin v jednotlivých zemích velmi vyrovnala. Tím se smazávají rozdíly v úmrtnosti způsobené rozdílným stravováním a může nad nimi převážit vliv jiných faktorů (kouření, úroveň zdravotní péče apod.).

Starší údaje nám ukazují, že průmyslové země s podstatně nižší spotřebou živočišných potravin mají i podstatně nižší úmrtnost na nemoci srdce a cév, konkrétně na infarkt myokardu. Porovnáním s novými údaji bychom zjistili, že tak, jak se zmenšují rozdíly ve stravování, zmenšují se i rozdíly v úmrtnosti. (Stále však platí, že čím větší je spotřeba živočišných potravin, tím větší je i úmrtnost na koronární nemoc srdeční, na infarkt myokardu.)

V předních světových odborných časopisech a knihách (vydáváných hlavně v Severní Americe a v Evropě) najdeme přes tisíc takovýchto souborů konkrétních pozorování shrnujících příslušná šetření prováděná ve všech pěti kontinentech v posledních desítkách let.

Se spotřebou živočišných potravin vzrůstá také úmrtnost na rakovinu. Kdybychom si zde uveřejnili obdobné grafy jako je tento graf a v nich bychom si zobrazili, jak se v závislosti na spotřebě živočišných potravin mění úmrtnost na rakovinu tlustého střeva, na rakovinu prsu, na rakovinu prostaty a na řadu dalších typů rakoviny, tak bychom zjistili, že závislost je úplně stejného druhu.

***V zemích s nižší spotřebou živočišných potravin je podstatně nižší úmrtnost na infarkt myokardu; nižší je zde také úmrtnost na rakovinu.***

V zemích, kde je spotřeba živočišných potravin velmi nízká, je velmi nízká i nemocnost a úmrtnost na rakovinu tlustého střeva, prsu, prostaty atd. Četnost těchto typů rakoviny vzrůstá přibližně lineárně se spotřebou živočišných potravin. V zemích s vysokou spotřebou živočišných potravin je pak úmrtnost na zmíněné typy rakoviny pětikrát i desítkrát vyšší. Také výskyt řady dalších chorob klesá se snižováním spotřeby živočišných potravin.

Z těchto důvodů doporučují v USA (kde věda o výživě pokročila nejdál) v podstatě již od konce padesátých let snížit spotřebu živočišných potravin, snížit spotřebu masa, mléka a mléčných výrobků, vajec. V západní Evropě doporučují již mnoho let totéž, i když tyto závěry přijali o něco později než v USA. Obojí doporučení jsou většinou vyjadřována ve formě, že je potřeba ve stravě co nejvíce snížit množství cholesterolu a množství saturovaných tuků. 90% saturovaných tuků a veškerý cholesterol ve stravě se nachází v živočišných potravinách. Západoevropská i americká doporučení jsou tedy ve svém důsledku vlastně stejná: snížit spotřebu živočišných potravin.

Kdybychom zcela přestali požívat živočišné potraviny, potom by se v průběhu let infarkt myokardu, tedy nemoc na niž u nás umírá v současné době nejvíce lidí, stal tak vzácným, že by normální lidé ani nevěděli, co to je za nemoc. Úmrtnost na rakovinu by převratně poklesla. Celková úmrtnost by klesla o 40-50%.

Kdyby se, realisticky, podařilo snížit spotřebu živočišných potravin alespoň na polovinu současné výše, tak úmrtnost by klesla o 20-25%. Vzhledem k tomu, že maso je nejdražší složka stravy, tak by se snížily náklady na stravování, spotřeba krmného obilí a píce a snížilo by se tedy tím i znehodnocování životního prostředí způsobované nadměrnou zemědělskou produkcí. □

---

***Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“, kterou je možno zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici. Vydalo nakladatelství Pragma, Praha 1, Věžeňská 3 (na této adrese je možno objednat její zaslání na dobírku).***



# PŘÍRODNÍ LÉKY & ÚPLNÉ ZDRAVÍ

*Čistý vzduch, sluneční svit, střídmost, odpočinek, pohyb, vhodná strava, používání vody a důvěra v Boží moc – to jsou pravé léky. Každý člověk by měl znát přírodní léčebné prostředky a měl by vědět, jak jich užívat. Je nezbytné poznat zásady používané v léčení nemocných a projít praktickým výcvikem, který umožní tuto znalost správně používat.*

Užívání přírodních prostředků vyžaduje velkou péči a úsilí, které mnozí nejsou ochotni vynaložit. Přírodní proces léčení a uzdravování je postupný a netrpělivému člověku se zdá pomalý. Vzdát se holdování škodlivým návykům vyžaduje oběť. Nakonec se však ukáže, že není-li příroda ničím omezována, vykoná svou práci moudře a dobře. Ti, kdo vytrvají v poslušnosti přírodních zákonů, sklídí odměnu v podobě celkového zdraví.

Péči o zdraví se všeobecně věnuje malá pozornost. Je daleko lepší nemoci předejít, než vědět, jak ji léčit, když se dostaví. Je povinností každého, aby ve vlastním zájmu a v zájmu ostatních poznal zákony života a svědomitě se jimi řídil. Je třeba, aby se všichni důkladně seznámili s lidským tělem, které je nejpozoruhodnější ze všech organismů. Všichni by měli pochopit funkce různých orgánů a jak jeden závisí na druhém, aby všechny zdravě fungovaly. Měli by studovat vliv mysli na tělo a vliv těla na mysl a poznat zákony, jimiž se řídí.

## PŘÍPRAVA NA ŽIVOTNÍ PROBLÉMY

Nikdy není dostatečně zdůrazňován fakt, že zdraví není věc náhody. Zdraví je výsledkem poslušnosti zákona. Uznávají to účastníci atletických závodů a různých sportovních soutěží. Sportovci se na ně připravují co nejsvědomitěji. Prodělávají důkladný výcvik a prodobují se přísné káz-

ni. Každý tělesný návyk je pečlivě zvažován. Vědí totiž, že každé opomenutí, každý výstřelek a každá nedbalost, která oslabuje nebo ochromuje činnost některého orgánu nebo funkce těla, může mít za následek porážku.

Oč důležitější je dosáhnout úspěchu ve skutečném životě. Životní problémy nejsou malichernými šarvátkami. Vše, co poškozuje zdraví, nám nejen ubírá tělesnou sílu, ale oslabuje také duševní a duchovní schopnosti. Holdování jakémukoli nezdravému návyku omezuje naši schopnost rozlišovat mezi tím, co je správné a co nesprávné, a ztěžuje nám i naše úsilí odolávat zlu. Zvyšuje nebezpečí nezdaru a porážky.

„Ti, kteří běží na závodní dráze, běží si ce všichni, ale jen jeden dostane cenu.“ (1. Kor 9,24) V boji, jehož se účastníme, mohou zvítězit všichni, kdo se ukázněně řídí správnými zásadami. Lidé příliš často pokládají zachování těchto zásad v každodenním životě za nedůležité, za věc tak všední, že jí není potřeba věnovat pozornost. Vzhledem k tomu, co je v sázce, však nic z toho, co musíme činit, není malicherné. Každý skutek je tak závažný, že rozhoduje o tom, budeme-li v životě poraženi, nebo dosáhneme-li vítězství.

Nezkrocená touha našich prvních rodičů měla za následek ztrátu ráje. Střídmost ve všem má s naším návratem do ráje co činit víc, než si lidé uvědomují.

## ZÁKLAD REFORMY

Pokrok nápravy závisí na tom, jak jasně poznáme základní pravdu. Nebezpečí číhá na jedné straně v úzkoprsé filozofii a v přísné, chladné ortodoxii, na druhé straně však je velké nebezpečí i v lehkomyšlném liberalismu. Základem veškeré trvalé nápravy je Boží zákon.

Jedním z nejpolitováníhodnějších dopadů prvního přestoupení byla pro člověka ztráta schopnosti sebeovládání. Skutečný pokrok může nastat jedině za podmínky, že člověk tuto schopnost znovu získá.

Rozum a duševní schopnosti se rozvíjejí a utvářejí povahu pouze prostřednictvím těla. To je důvod, proč nepřítel člověka směřuje svá pokušení k tomu, aby oslabil a ochromil naše tělesné síly. Dosáhne-li zde úspěchu, znamená to, že celá bytost se podřizuje zlu. Nejsou-li sklony naší tělesné přirozenosti ovládnuty vyšší mocí, vedou jistě ke zkáze a smrti.

Muži i ženy si musí uvědomit, že jsou povinni ovládat se, že potřebují být čistí a že se musí osvobodit od všech zvrácených choutek a špatných návyků. Je třeba jim vštípit pravdu, že všechny jejich duševní i tělesné síly jsou Božím darem a že je mají uchovávat v nejlepším možném stavu pro jeho službu.

**Přírodní proces léčení a uzdravování je postupný a netrpělivému člověku se zdá pomalý.**

**Není-li však příroda ničím omezována, vykoná svou práci moudře a dobře.**

**Ti, kdo vytrvají, sklídí odměnu v podobě celkového zdraví.**



## VÝCHOVA V RODINĚ

Nikde není tato rada potřebnější a nikde nepřinese větší dobro než v rodině. Rodiče stojí u samotného základu utváření povahy a návyků. Jsou pro své děti příkladem poslušnosti nebo přestoupení. Jejich příklad a poučení rozhodují o osudu jejich rodiny. Děti budou tím, co z nich udělají jejich rodiče.

Kdyby rodiče mohli vidět, jaký vliv má jejich jednání, kdyby si uvědomili, jak svým příkladem a poučením uchovávají a umocňují sílu hříchu nebo sílu spravedlnosti, určitě by se změnili. Mnozí z nich by se odvrátili od svých tradic a zvyklostí a přijali by Boží životní zásady. □

**Z knihy Ellen G. Whiteové „Cesta ke zdraví a životní harmonii“.** Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion. Je k zakoupení v prodejně Country Life v Praze v Melantrichově ulici.

**MASÁŽE  
COUNTRY LIFE**  
Melantrichova 15, P-1  
objednávky na  
tel. 2421-3366 l. 22

„Drahoušku,“ povídá manželka. „Stydím se za to, jak žijeme. Otec za nás platí nájem, bratr posílá jídlo a peníze na oblečení, strýc nám platí vodu a elektřinu a naši přátelé nám dávají lístky do divadla. Nestěžuj si, to ne, ale přece jen si myslím, že máme na víc.“

„Já si to myslím taky,“ povídá manžel. „Už jsem o tom sám uvažoval. Ty máš bratra a dva strýce, kteří nám ještě neposlali ani korunu!“

\*\*\*

Jeden farmář se rozhodl, že je čas na ženění, a tak osedlal osla a vydal se do města najít si manželku. Po nějaké době potkal ženu, o které si myslel, že mu bude dobrou manželkou, a tak se vzali.

Po obřadu nasedli oba dva na osla a vydali se na farmu. Po nějaké chvíli se osel zastavil a nechtěl jít dál. Farmář sesedl a prutem přinutil osla pokračovat v cestě.

„To je poprvé,“ nechal se slyšet farmář.

Po několika mílech se osel opět zastavil a znovu farmář sesedl a tloukl ho, dokud si nedal říct. „To je podruhé,“ ozval se farmář.

O pár mil dál se osel zastavil potřetí. Tentokrát musela sesednout i farmářova žena. Farmář vytáhl pistoli a na místě ranou do hlavy osla zastřelil.

„Ty surovče!“ křičela žena. „Bylo to vytrvalé zvíře, které mohlo být platné na farmě a tys ho v záchvatu zlosti zabil. Kdybych věděla, že jsi takový hrubec, nikdy bych si tě nevezala...“ a v podobném duchu pokračovala dobrých deset minut.

Farmář čekal, až jí dojde dech. Potom řekl: „To máme poprvé.“

Povídá se, že od té doby spolu spokojeně žili.

## CO POTŘEBUJÍ ŽENY VĚDĚT O MUŽÍCH

Mnohokrát jsem se ptala žen, které přišly na můj seminář, co je sem přivedlo. Chtěla jsem se dozvědět, co od toho očekávají a pak jim i poskytnout co nejlepší informace. Ukázalo se, že nejčastějším přáním žen bylo lépe porozumět mužům.

Přestože každý muž je jiný, mohou následující řádky ženám pomoci pochopit skutečnost, že jejich manžel je vlastně „normální“, třebaže i on má, viděno očima ženy, určité zvláštní sklony.

### Mužská identita

Jako se každá buňka v těle ženy geneticky liší od mužské, tak i muž se každou částí své bytosti liší od ženy. Je prostě jiný. Je hrdý na to, že je muž a na všechno, čím se od ženy odlišuje. A pokud zjistí, že se mu v jeho mužských kvalitách něčeho nedostává, všemožně se snaží svůj „hendikep“ zastírat jak před světem, tak před svou ženou. Někteří muži se o to pokusí tím, že se budou snažit „vládnout železnou pěstí“, jiní to maskují sarkasmem, ironickým humorem, hrubými řečmi, vysoce racionálními a logickými argumenty nebo vyčítáním. Možná, že ani jeho nejbližší nebudou schopni proniknout hradbami, které kolem sebe postavil.

Reagoval někdy prudce váš manžel na některou z vašich poznámek? Nebo se stalo, že se stáhl a přestal s vámi mluvit? Možná vám to připadalo zvláštní a kladla jste si otázku „Co jsem zase provedla?“ Zřejmě jste se nevědomky dotkla jeho citlivého místa.

Nestává se příliš často, že by žena svému muži hrubě a urážlivě spílala jen proto, aby mu ublížila. Spíš naprosto nevinně a bez zlého úmyslu jen tak utrousí: „To si říkáš chlap?“ „Tos tomu dall!“ „Nejsi schopen se o to postarat?“ „Ty holohlavý náfuco!“ – To všechno jsou pro muže ponižující úšklebky, díky kterým se pak své ženě vzdaluje.

Znám ženu, která téměř zničila svému muži kariéru tím, že si z něj neustále dělala legraci. Začal jako obchodník s výrobkem, který se mu líbil a pro který se nadchl. A když pak přišel večer domů, očekával trochu povzbuzení. Jenomže nebylo dne, aby ho žena hned ve dveřích nepřivítala nějakou jízlivou poznámkou: „Á, tak copak nám dnes přinesl náš malý génus? Neseš nějakou provizi, nebo jenom pokyny ze školení? Předpokládám, že víš, že příští týden máme platit nájem?“ Tak to šlo léta – a on navzdory jejím neustálým úšklebkům pokračoval a měl úspěch.

Dnes je výkonným ředitelem známého celonárodního koncernu. A jeho žena? Rozvedl se s ní a vzal si jinou, která mu poskytl podporu, jaké se od své první ženy nikdy nedočkal. Ta vlastně dodnes nepochopila, proč svého muže ztratila. „Po všech těch letech sebezapírání a všelijakých nesnází,“ budovala před svými přáteli, „mě Jiří opustil kvůli mladší ženě. Už nepotřeboval, abych mu dělala otroka. Takový je!“

Zřejmě nepochopila, že každý muž touží po osobním a intimním vztahu. Nechce se stále jen kontrolovat. Chce se cítit svobodně. Volně a bez obav chce vyjadřovat svoje pocity. Sní o důvěrnosti a je hořce zklamán, když jí nedosáhne. Chce se svěřovat se svými vnitřními tajemstvími a myšlenkami, které by nesdílel s nikým jiným.

### Potřeba „úniku“ a rozptýlení

Když muž okusí pocit naplnění a radosti, přeje si někdy uniknout z dosahu manželského vztahu – laškuje se servírkami, zve kamarády, pořádá oslavy, nebo spřádá velké profesní plány. Nechce zpochybňovat nebo zlehčovat význam manželského svazku. Svým chováním se jen, obrazně řečeno, „bije pěstmi do prsou“ a dává najevo, jaký je „borec“. Samozřejmě, všichni muži se nechovají stejně, každý má jiný temperament, jinou povahu. V podstatě ale všichni chtějí dát svému okolí najevo: „Jen se na mě podívej! Tak co, nemyslíš, že jsem borec?“

Pro ženu mají romantické chvíle strávené s mužem nesmírný význam. Znovu



## **Když má muž problém, nepotřebuje znát odpověď na každou otázku, potřebuje mít vedle sebe někoho, kdo naslouchá a rozumí.**

a znovu vzpomínají na šťastné okamžiky a znovu je prožívají. Když pak jsou svědky pro ně nepochopitelného chování muže, který si znovu a znovu potřebuje svoje mužství dokazovat, vyvolává to v nich rozpaky a nejistotu.

S potřebou tu a tam „se vymanit“ úzce souvisí mužská potřeba kamarádství a zájmů mimo domov. Takové snahy z něho obvykle dělají lepšího manžela, upevňují jeho sebevědomí a pocit jedinečnosti. Pomáhají mu rozbít jednotvárnost, poskytují mu prostor pro to, aby přestal být zakřiknutý a nespokojený.

Žena by měla svému manželovi dovolit věnovat se jeho mužským zájmům a koníčkům a nemanipulovat jej k pocitu viny. Jsou ženy, které kvůli koníčkům svádí se svými muži tuhý boj. Jakmile zvítězí, pak vlastně prohrávají, protože muž začne obvykle toužit po úniku.

### **Mužské cíle**

Někdy ženy chybují v tom, že nemají pochopení pro priority mužů. Má-li být muž úspěšný, musí někdy dát přednost své práci před manželským vztahem. Muž je dnes pod neustálým tlakem. V důsledku toho se u mužů vyskytuje dvojnásobné množství smrtelných nehod, sebevražd a psychických zhroucení než u žen. Ženy jen zřídka chápou, jak těžké břemeno leží na bedrech muže, když chce vydělat na živobytí, uspět v zaměstnání a udržet krok s okolním světem. Muži však o tom mluví jen málokdy – nechtějí své milované znepokojovat.

Muži mají také vrozenou touhu dosáhnout dobrého postavení. Ženy se často mylně domnívají, že jejich manžel pracuje tak těžce jen proto, aby vydělal peníze. V mnoha případech to není pravda. Pro mnoho mužů znamená úspěch v konkurenci splnění základních mužských potřeb. Úspěšný muž také daleko více vnímá potřeby své ženy, je šťastnější a romantičtější.

Některé ženy nechtějí dovolit, aby jejich muž investoval, věnoval se obchodu, měnil zaměstnání nebo se stěhoval. Jeden ženský časopis uveřejnil rozhovory s manželkami slavných mužů. Cílem bylo zjistit, jak se podílejí na úspěchu svých manželů.

Elizabeth Fulbrightová, manželka jednoho ze senátorů, vyjádřila mínění mnoha žen, když řekla: „Když muž není šťastný ve své práci, nemůže být šťastná ani jeho žena. Jestliže to pochopíte, bude pro vás

mnohem snazší provázet ho v jeho kariéře, dokonce i tehdy, když riskuje.“

Například senátor George McGovern změnil před svým vstupem do politiky zaměstnání dvakrát. „Když odcházel poprvé, zdálo se, že všechno je proti němu,“ říká jeho manželka Eleanor. „Všichni mu to rozmlouvali, ale on přece vyhrál. Jsem moc ráda, že jsem mu tehdy neřekla 'ne'.“

### **Bud' milá, aby přišel domů zas**

„Být milá, aby manžel přišel domů zas, je to nejlepší, co může žena udělat,“ tvrdí manželská poradkyně dr. Anna Danielsová. To dokládá i zkušenost jedné ženy, se kterou se ve své praxi setkala: „Někdy je to tak, že prostě musím věci odložit,“ vysvětlovala tato žena. „Ale vždycky se snažím vyšetřit čas, abych si mohla dát sprchu a rychle si obléct něco hezkého, ještě než přijde manžel z práce domů. Víím, že moje nálada je důležitější než cokoli jiného.“ Je to dobrá rada. Na ženu, která chodí doma upravená, se bude muž určitě těšit.

Většina mužů má ráda klid, když se vrátí večer po celodenní práci domů. Po-kud jsou děti malé, není snadné klid zajistit, ale mohou už být třeba umyté, také ve svém pokojíku mají mít uklizeno. Když se pak manžel objeví ve dveřích, nepotřebuje hned vědět, co se dětem podařilo rozbít a jaká mimořádná vydání vás zase čekají. Problémy bude manžel řešit s větším přehledem, když mu dopřejete malý odpočinek. A pokud zjistíte, že měl zvlášť špatný den, v rámci možností odložte nepříjemnosti na jindy.

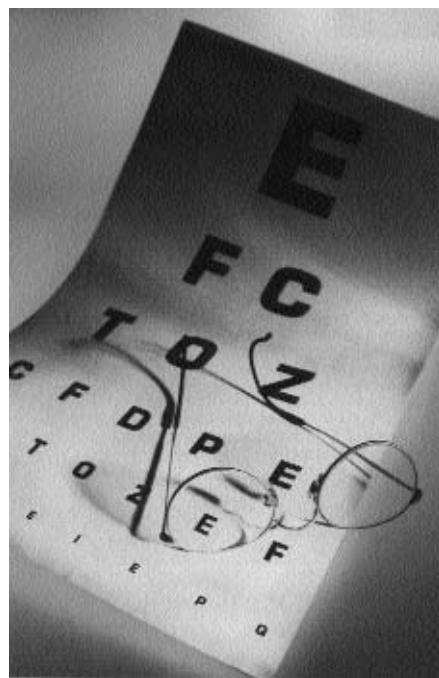
### **Jeho útočiště**

Abyste mohli muž dát znovu do pořádku svoji rozháranou duši, potřebuje k tomu svůj ráj, svoje útočiště. Nezáleží tolik na tom, jestli v tom ráji bude naleštěný nábytek a čistě vymalováno. Nejdůležitější je, jakou atmosféru a teplo nabízí. Manželka ví, že příjemné barvy, osvětlení a nábytek může mít podíl na uklidnění nervózního muže. Také příjemná hudba dokáže zmírnit napětí a zahnat strach a nudu.

### **Zmalomyslný manžel**

Nutnost vydělat na živobytí dohání muže ke stresu. Někdy je pak nesnadné s ním vůbec žít. Je náladový, prožívá deprese, často ho přepadne malomyslnost. Tehdy by to měla být právě jeho manželka, kdo mu poskytne morální podporu; jenomže většina žen neví, jak na to. Já jsem to také nevěděla. Kdykoli přišel Harry domů zničený a začal hovořit o svých problémech, pečlivě jsem mu naslouchala, ale jakmile skončil, vychrllila jsem na něj svá řešení! Cítila jsem dokonce rozpaky a zlobila jsem se, když moje návrhy s nadšením nepřijímal.

Nebyla jsem schopná si uvědomit, že v okamžiku, kdy muž má problém, nepotřebuje znát odpověď na každou svoji otázku, ale potřebuje mít vedle sebe někoho,



kdo mu naslouchá a rozumí. Touží po někom, komu se může bez obav a naprosto otevřít, kdo mu bude umět pozorně naslouchat a dokáže se plně vžít do jeho situace. Manželčiny rady a řešení muž poslouchá nerad, cítí se nepříjemně, jako naprosto neschopný člověk, a má pocit zbytečnosti.

Pokud má váš muž problém a chce o něm s vámi mluvit, zahrňte ho vřelostí a něhou. Nasloucháním a porozuměním mu dejte najevo svůj zájem. Pokud s vámi nebude chtít o svých trampotách mluvit, neňte jej. Dejte mu čas, aby se se svým problémem vypořádal a podpořte jej svým uznáním, oceněním, souhlasem a důvěrou v jeho schopnosti.

„Kdybys mi přestala věřit, byl by se mnou konec,“ řekl jeden muž své ženě. „Ale když mi věříš,“ dodal, „dokážu zbořit svět.“ Důvěřovat svému muži je častokrát jednodušší než dát svoji důvěru najevo. Ale muž si více než cokoli jiného přeje mít ženu, která mu rozumí. Žena nemusí být dopodrobna obeznámena s problémem, ale měla by umět citlivě vnímat jeho momentální starosti. Žena, která dokáže skutečně naslouchat a vcítit se do problémů svého muže, sdílet s ním jeho starosti a úspěchy a podporovat jeho sebedůvěru, pronikne také hluboko do jeho duše. □

**Z knihy Nancy van Peltové „Harmonické manželství“. Autorka je známou odbornicí v oblasti rodinného poradenství. Knihu vydal Advent-Orion a je k zakoupení mj. i v CL Melantrichova 15, Praha 1.**

Zdravotnice měla na pobřeží službu první pomoci.

Všimla si prázdných lahví poházených v trávě a dostala strach, že na ně někdo nechtěně stoupne a zraní se. A tak odložila brašnu první pomoci a začala láhve sbírat.

Jeden starší pán šel kolem, a jak se na ni díval, co to vlastně dělá, zakopl o tu brašnu a zranil se.

\*\*\*

„Probudte se, pane!“ volá sestra v nemocnici a třese spícím pacientem.

„Co se děje? Co se stalo?“ ptá se vyděšený pacient.

„Nic. Jen jsem vám zapomněla dát prášek na spaní.“

\*\*\*

Žebrák vidí vycházet bankéře z úřadu a prosí ho: „Mohl byste mi prosím, pane, dát pětikorunu na kafe?“

Bankéřovi bylo toho špinavého a pomateného člověka líto. „Tady máš padesátikorunu a kup si těch kafi deset.“

Příští den stál žebrák u východu z bankéřova úřadu, a když ten vyšel, dal mu pěsti do boku.

„Co to děláte?“ vyhekl bankéř.

„To máte za těch ztracených deset kafi. Nespál jsem kvůli vám celou noc!“

\*\*\*

Učitelka se ptala svých malých žáčků, co kdy udělali las-kavého pro zvířátka.

Následovalo několik dojmavých příběhů.

Když přišel na řadu Pepíček, pochlubil se: „Já jednou nakopl kluka, protože kopal psa.“

Krátké příběhy na této straně a na str. 10 pocházejí z knihy Anthony de Mella „Modlitba žáby (2)“. Přeložili Augustin Hebelka a Marcela Foltová. Vydalo nakladatelství Cesta.

## UČENÍ A ZNÁMKOVÁNÍ

„Prohřešky proti biologickým zákonům se na našich školách staly, bohužel, každodenním pravidlem a vyučovací proces pak znamená námahu, pot, frustraci a mizerné výsledky.“

Tuto větu najdete na obálce knihy biochemika Frederica Vestra „Myslet, učit se... a zapomínat?“ Vřele doporučuji všem, kdo chtějí vědět víc o tom, co probíhá v mozku při učení a co všechno by škola měla respektovat.

Právě tento tradiční styl výuky, „prohřešující se proti biologickým zákonům“, který se stále považuje z neznalosti za „normální“, tvoří spolu s převládajícím autoritářským postojem k dětem východiska pro mnoho mýtů ve vzdělávání. Není tomu jinak ani u toho dnešního, který říká, že „známka představuje pro dítě totéž, co mzda za práci pro dospělého.“

Jestliže učení v tradičním pojetí přináší „pot, námahu a frustraci“, pak se zdá namístě za něj dítě nějak odměnit (eventuálně nedostatečný pot a námahu potrestat). Rovněž snaha nějak děti porovnávat a měřit výsledky učení se zdá oprávněná. Přirovnání známky ke mzdě za práci přichází pak poměrně snadno, ačkoliv je nesprávné. Domnívám se, že jeho hlavním účelem je především ukolébat naše špatné svědomí založené na tušení, že se ve škole nezachází s dětmi právě nejlépe.

### Práce není totéž co učení

Práce a učení nejsou totožné procesy a nelze je zaměňovat. Práci vytváříme hodnoty – materiální i nemateriální. Vytvořené hodnoty se pak vzájemně směňují a jsou prostředkem k uspokojování našich potřeb – počínaje těmi fyzickými, jako je potrava, teplo, přístřeší, až po ty nejvyšší, jako je např. potřeba estetických zážitků. Protože jsme již pokročili od výměnného obchodu dál, směňujeme hodnoty vytvořené prací prostřednictvím peněz.

V učení však není co směňovat, protože samo o sobě hodnoty nevytváří. Je však nepostradatelným předpokladem pro to, aby člověk hodnoty mohl vytvářet v budoucnosti, po ukončení procesu učení nutného pro výkon určité práce. (Ale pozor: Vzdělávání není možné redukovat jen na přípravu na povolání!)

### Při učení vznikají v mozku nové spoje

Můžeme si v odlišení také pomoci tím, co se odehrává v mozku: při učení se vytvářejí nové spoje, při práci jde o používání již vytvořených spojů. Při učení strach a stres vysloveně škodí, při práci jejich účinky tak fatální nejsou.

Mzda se řídí mnohem více druhem práce než její namáhavostí a kvalitou. Zatímco pro učení (tedy to přirozené, kvalitní) známkování nutné není, mzda za práci je životní nutností.

Ona povrchní podobnost známek a mzdy spočívá v tom, že oboje představují určitou informaci o tom, zda nebo do jaké míry jsou splněna nějaká kritéria. Běžně říkávame: „Za dobrou práci dobrou mzdu.“ Avšak v realitě není výše mzdy zdale-





**Pro rodiče, kteří cítí,  
jak známkování  
jejich dítě poškozuje,  
jedna základní rada:  
bagatelizujte známky –  
a to nejen špatné,  
ale i dobré.**

**Zato se ale zajímejte,  
jak se vaše dítě  
ve škole cítilo, co se  
tam událo zajímavého,  
nechte si vyprávět  
a ukázat, co nového se  
naučilo – to vám řekne  
lépe než jakákoliv  
známka, jak pokračuje  
jeho učení.**

ka odvozena od její namáhavosti nebo kvality. Řídí se především názorem na její společenskou užitečnost: jsou práce placené málo a jiné placené naopak přímo královsky, ačkoliv nezřídka nad tímto ohodnocením kroutíme hlavou. Mzda se odvíjí tedy především od druhu práce.

#### **Dospělý má možnost volby, dítě ne**

Podstatným rozdílem mezi školou a zaměstnáním je možnost volby. Vyberáme si především práci (zaměstnání), o které si myslíme, že ji zvládneme. Pokud nám situace nějakým způsobem nevyhovuje, máme možnost pokusit se ji nějak ovlivnit nebo prostě odejít. Dítě na základní škole žádnou z těchto voleb nemá. Ve skutečnosti nemůže své vzdělávání ovlivňovat vůbec.

#### **Zpětná vazba je třeba, známka nikoli**

Pro práci i pro učení je nutná zpětná vazba. Představuje informaci, která nám říká, zda je postup správný či nikoliv, jaký je podaný výkon ve srovnání se žádoucím vzorem či kritériem, v čem se konkrétně mýlíme a co a jak máme dělat dál. Nemá žádný jiný účel než dát směr další činnosti (pokračovat či něco změnit). Znamka však tuto důležitou funkci neplní: posuzuje výkon dítěte příliš pozdě, až po proběhlém učení (nemluvě přitom o subjektivnosti učitelova hodnocení). Zpětná vazba nás nezahanbuje, netrestá ani neodměňuje, známka ano. Pro kvalitu učení v podstatě nemá význam, je používána jako donucovací prostředek, aby za podmínek učení

## ANDĚL ROZPUSTILOSTI

*Rozpustilost je slovo, které mě osobně poněkud zaráží. Snad proto, že sám nejsem člověk „odvázaný“, rozpustilý, ale spíše ten, kdo se snaží o sebeovládání. Ale snad i ty potřebuješ trochu rozpustilosti jako já, což znamená oprostít se od role, kterou jinak hraji, sejmut svou masku a nepotlačovat svou vitalitu. Rozpustilý člověk je bujný. Vybočuje z normy, nežije tedy podle obecného mravu a normy, ale po svém. Jeho srdce překypuje radostí a životem.*

Anděl rozpustilosti by ti rád daroval odvahu důvěřovat vlastní vitalitě. Nemusíš se stále ohlížet, co si o tobě myslí druzí, zda to, co činíš, ještě odpovídá zvykům a očekáváním. Smiš nedbat všech očekávání, jež do tebe vkládají druzí. Smiš důvěřovat sobě, svému srdci, své odvaze. Život se chce vyjádřit a nespočívá jen v rovnoměrnosti. Někdy překypuje; bývá bujný, dětský, spontánní. Dát si předsevzetí, že budeš spontánní, nelze, protože by to byl paradox. Ty prostě spontánní buď jsi, nebo nejsi. Ale jakmile takový chceš být, už spontánní nejsi.

Snad jsi jen disciplinovaný. Pak popros anděla rozpustilosti, aby tě uvedl do svobody. Chce to odstup od sebe samých, dovolíme-li si prostě jednou využít toho, co je v nás. Příliš často uvažujeme, co si o nás myslí ti druzí, jakým dojmem na ně působíme a co by bylo, kdybych byli tací či onací. Rozpustilost znamená osvobodit se od úvah o tom, co od nás očekávají druzí. Ponechme je stranou a důvěřujme životu v nás. Opustíme roli, kterou jindy hrajeme. Zbavíme se masky deformující často naši vnitřní vitalitu.

Rozpustilost znamená sršící živoucnost. Ale ani ta není vyrobitelná na povel. Leckdy v sobě pocítíme život: proudí v každé naší žilce. Slova z nás jen tryskají a my jsme schopni nakazit celou společnost. Míváme v té chvíli ztřeštěné nápady a z naší bujarosti přeskočí většinou stejná jiskra i na druhé. Vyzařuje z ní svoboda. I druzí se náhle cítí natolik svobodní, že začnou důvěřovat vlastním intuicím, důvěřovat dítěti v sobě, dítěti, které by si rádo hrálo, aniž by se ptalo po účelu a užítku. Dítě je totiž v kontaktu samo se sebou. Žije samo ze sebe, ne z očekávání svého okolí. I my dospělí zatoužíme často žít svůj život bez komplikací, úvah a bez přesného a ustavičného odvažování, co smíme, co bychom měli a co od nás očekává naše okolí. Přeji ti, aby tě anděl rozpustilosti uvedl do této svobody dítěte a abys mohl všemi svými smysly prožívat život a svobodu. □

**Z knihy Anselma Grúna „Poselství shůry“.  
Vydalo Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří.**

velmi nepříznivých nějaké učení vůbec nastalo.

Spíše než srovnáním se žádoucím výkonem je známka srovnáním dítěte s ostatními ve třídě. Nemylme se ale: děti k poznání svého výkonu nepotřebují známky. V alternativních školách, kde se neznámkuje a veřejně nesrovnává, děti vědí naprosto přesně, ke komu si s čím mohou dojít pro radu či pomoc. Srovnávání dětí, oficiální i neoficiální „žebříčky úspěšnosti“ jsou opět jen formou sociálního nátlaku, vnější motivaci, která musí nastoupit, nejsou-li vytvořeny podmínky pro motivaci vnitřní, vycházející z učení samého. Buduje se nebezpečná závislost na vnější motivaci. Známkováním bereme učení jeho vlastní smysl, tj. vědomé, z vnitřní potřeby motivované osvojování informací a doved-

ností. Učení se tak degraduje na prostředek ke sběru dobrých známek či vyhnutí se známám špatným.

Pro ty rodiče, kteří cítí, jak známkování jejich dítě poškozuje, jedna základní rada: bagatelizujte známky. A to nejen ty špatné, ale i ty dobré. Prostě všemožně dávejte najevo, že vás nezajímají. Zato se ale zajímejte, jak se dnes vaše dítě ve škole cítilo, co se tam událo zajímavého, nechte si vyprávět a ukázat, co nového se naučilo, což vám řekne lépe než jakákoliv známka, jak pokračuje jeho učení. □

**Jana Nováčková, NEMES  
(Nezávislá mezioborová skupina  
pro transformaci vzdělávání)**

# DOBROVOLNÁ SKROMNOST

*Naším současným problémem je to, že svoji společnost zakládáme na příběhu o konzumerismu, podle něhož stupňováním spotřeby překonáme všechny osobní i společenské problémy; účelem společnosti je zajistit toto stupňování a právě stále vyšší osobní spotřeba je smyslem každého jednotlivého života.*

Podle Alberta Gorea, amerického ekologického myslitele (a současného amerického viceprezidenta), naše civilizace uniká bolesti z dalekosáhlého vykořenění a odlidštění společnosti hromadnou toxikomanií. Svou bolest utišujeme ne již náboženstvím, nýbrž alkoholem, drogami, násilnictvím, avšak nejzákladněji konzumem. Zcela konkrétně, Goreova diagnóza je, že nesmyslnosti svých životů čelíme tím, že si „jdeme něco koupit“. Často ani nevíme co. Sledujeme televizní reklamu, aby nás napadlo něco, „co bychom ještě mohli potřebovat“. Nebo jdeme jen tak prohlížet výklady. Dříve jsme kupovali: šli jsme něco určitého, potřebného koupit. U nás jsme „sháněli“, avšak zas něco, co jsme potřebovali. Dnes nakupujeme: procházíme se obchodním domem a hledáme něco ke koupi. K tomu ovšem potřebujeme stále více skladovacího prostoru a hlavně stále více peněz. Jako všichni narkomani, obětujeme i my volný čas, lidské vztahy, záliby a i čest a svědomí té jediné potřebě: zajistit si další dávku své drogy – další nákup.

Samozřejmě jako u všech drog nás v tom podporují dealeri, prodejci této drogy. Utrácíme miliardy, které jim ovšem nahradíme při nákupu, jen aby nás přesvědčili, že je nutné dál a dál konzumovat. Mezi následky patří prudký vzestup duševní a společenské labilit, kterou není třeba vypočítávat – rozvodovost, alkoholismus, narkomanie, záliba v krutosti a fanatismu, nepoctivost a nespolehlivost, dalekosáhlá, všesšířavá korupce. Nechceme si svou závislost přiznat, a tak si vytváříme mýtus o naplnění konzumem: lidé prý se duševně hrouť, protože si nemohli ještě něco koupit. Je to klasická sestupná spirála drogové závislosti, která nás vede ke dnu. Tak dnes vypadá americká společnost z perspektivy nejzasvěcenější – a tak vypadá model, který dnes vši silou napodobujeme a každou sestupnou otáčku považujeme za pokrok.

Podle Gorea není problém v jednotlivých lidech, nýbrž v celé struktuře civilizace, která je formuje. Proto je Gore pře-

svědčen, že nestačí měnit lidi, že je třeba měnit pravidla soužití. Je třeba odměňovat to, co vede k dlouhodobé udržitelnosti – a zabraňovat tomu, co ničí trvalou udržitelnost života a její předpoklady. Daňové zvýhodnění recyklace před užíváním nových zdrojů, zvýhodnění hromadné kolejové dopravy a znevýhodnění individuálního automobilismu, zvýhodnění šetnosti a znevýhodnění nadbytečného konzumu třeba zdaněním půjček a osvobozením úspor od daní, omezení té nejzlobnější reklamy, to všechno jsou možné nástroje. Jde o to, abychom vytvářeli civilizační strukturu, která by podporovala všechno, co je v lidech zdravé, a zabraňovala tomu, čím se lidé sami ničí.

Gore uvádí příklad Etiopie, mohl by uvést příklad Haiti a řady jiných zemí, které doplácí na spotřební expanzi Evropy a Ameriky. Etiopie ve jménu pokroku vykácela lesy, pak erozí přišla o půdu, pak udeřila sucha a hladomor – a následovala občanská válka. Obnova přírody vyžaduje především obnovu společenského systému, aby nepodporoval to, čím počíná sestupná spirála. Je třeba, abychom naši společnost systémovými změnami oprostili od její konzumní toxikomanie – především od iluze, že všechno, co nás trápí, samo o sobě zmizí, a extatické štěstí propukne, jen když si ještě něco koupíme – jak nás reklama přesvědčuje. Úkolem společnosti je vytvářet možnosti řešení společenských a osobních problémů, ne je zakrývat rouškou konzumu stupňovaného až k bodu zhroutil, jako v letech oné horečnaté „prosperity“, která vyústila v ekonomickou krizi se všemi následky po první světové válce.

Albert Gore je myslitel, který myslí systémově. Ví, že konzumerismus není jen součet individuálních chamtivostí, nýbrž sdílená představa, že smyslem života je získat a mít, že smyslem společnosti je to umožnit – a že konzum na stále vyšší úrovni překoná nevyřešené problémy našich životů. Pro systémový problém hledá systémová řešení. V úloze viceprezidenta si dnes jistě uvědomuje, jak mohutný je odpor průmyslu a obchodu, který těží tisíce miliard dolarů z naší zlobivé toxikomanie a je schopen vyčlenit miliardy na její podporu, třeba aby přesvědčil veřejné činitele o záhodnosti zrušení kolejových tratí, aby vznikl nový odbyt pro automobily, benzín a beton na výstavbu dálnic. Nepotýkáme se s lidmi,

kteří myslí, cítí, chápou. Potýkáme se s anonymní hydrou naprogramovanou na maximalizaci zisku. Česká zkušenost s pokusem prosadit obnovu železnic místo útlumu potvrzuje, jak obtížné je to potýkání pro jedince, i se sebelepšími úmysly a s nejlepšími argumenty.

Přesto jsme dál lidé a jedinci. Mnohonárodní koncern zadává reklamu a prodává auta, avšak kupují je prostí občané, často jen proto, že si myslí, že auto je status a že je jejich osobní problémy přestanou trápit, až je budou mít – když budeme mít, nemusíme být. Přesto se ozývají i jiné hlasy, hlasy jedinců, kteří se obracejí k jedincům a říkají: ne, konzumerismus je populismus a podvod, větší konzum neznamena větší štěstí, jen zničené životy a zničenou přírodu. Takové hlasy se ozývají i mezi námi jako odmítnutí zbohatlického snobismu, který je nejlepším živnou půdou konzumerismu.

Klasickým textem je kniha Duanea Elgina *Dobrovolná skromnost*, hlas z Carterovy Ameriky v sedmdesátých letech,



kdy po kratičkou chvíli skromnost znamenala status, prezident chodil pěšky, místo klimatizace větral – a já jsem si v New Hampshiru vlastníma rukama a podle vlastních představ stavěl domek, který poskytoval všechno pohodlí potřebné ke kulturnímu životu, avšak bez elektřiny a se zhruba dvaceti procenty průměrné spotřeby energie poskytl přístřeší šesti lidem. Tehdy, až do nástupu nového apoštola konzumerismu, prezidenta Reagana, americká spotřeba energie a vypouštění exha-

**Ten, jehož štěstí záleží na tom, aby měl víc, nikdy nemůže mít dost – a tak se sám odsuzuje k věčné nespokojenosti, na kterou nakonec doplácí i druzí.**

látů po čtyři roky klesaly. Zřejmě na tom něco bylo.

Ve vlastech českých o dobrovolné skromnosti píše krásně a s hlubokým porozuměním socioložka Hana Librová v knize *Pestří a zelení*. Vzdor tomu vznikla v populárním tisku o dobrovolné skromnosti poněkud podivná představa obyvatele jeskyně, který se nemyje, pije jen pramenitou vodu, neužívá hygienické zařízení, žije se kořinky a odívá se kožemi. Patří to k obranným zvyklům české průměrnosti, která zesměšňuje všechno, co by ji zpochybnilo. Lokajský návyk, před kterým usilovně varoval Masaryk – šplhnout si u vrchnosti a kálet na skromnějšího – mohutně podporuje konzumní snobismus a podráždí nohy všemu úsilí vybočit z řady.

Také pojem „dobrovolná skromnost“ je zavádějící. Nejde o skromnost, jde o výběrovou náročnost. Budme nároční, a však vybírejte si v čem. Kladme opravdu vysoké nároky na čistou vodu a čerstvý vzduch, na zdravotnictví a veřejnou dopravu, na maximální energetickou výkonnost a radost ze života – ne na co nejnákladnější hromadění tretek. To přece není o životě v jeskyni. Je to o něčem jiném. Je to především vzpoura proti snobismu, který v nás žije naší konzumní toxikomanií. Zásadou snobismu je, že záhodnější je vždy to, co je nákladnější a úctyhodnější je vždy to, co je náročnější a náročnější, a že o to je třeba usilovat za každou cenu. Zásadou dobrovolné skromnosti čili výběrové náročnosti je přesný opak: představa, že záhodnější je to, co je méně nákladné a méně náročné, co méně zatěžuje přírodu a lidskou pospolitost. Jde o to vážit si ne toho, kdo má víc, nýbrž toho, kdo dovede být stejně šťastný či šťastnější s menším zatížením společnosti a Země.

Může to znamenat, že dám přednost vlaku před autem, které je ekologicky mnohonásobně náročnější. Může to znamenat, že budu psát na obou stranách papíru a že si dám záležet, abych mohl návštěvníkům ukázat, kde se dá v Praze dobře jíst za lidové ceny, a ne, kde najdou českou imitaci předražené cizí restaurace. Může to znamenat, že půjdu na procházku do Krčského lesa a budu se radovat z kachen na rybníku „U labutě“ místo vyjížděky autem třeba do Tábora, kam je ostatně dobré vlakové spojení. Dobrovolná skrom-

nost není o askezi. Je o výběrové náročnosti, o radosti ze života místo radosti z majetku. Je o antisnobismu.

Duane Elgin uvádí tři druhy argumentů, v sedmdesátých letech nových, dnes dobře známých, pro dobrovolnou skromnost. Jedním druhem jsou odvěké argumenty morální. Od pradávna lidé vědí, že člověk snese mnoho smysluplného strádání a málo nesmyslného nadbytku. Osudy dětí vznešených a zámožných rodičů to potvrzují. Nadbytek – mít víc, než co stačím užívat, oč pečovat, co milovat je šířavý a k tomu prostě vulgární. Kabát ve skříni náleží chudému. Snad všichni známe verš z Bible, podle něhož snáze projde velbloud uchem jehly než bohatý do království božského (Mt 19,24, Mk 10,25, Lk 18,25). Není to třeba rozvádět: pádným morálním argumentem je to, že ten, jehož štěstí záleží na tom, aby měl víc, nikdy nemůže mít dost – a tak se sám odsuzuje k věčné nespokojenosti, na kterou nakonec doplácí i druzí.

Druhý argument je sociální, tehdy vizionářský, dnes palčivě aktuální. Konzumerismus vede k závažnému stupňování rozdílu mezi nadbytkem a bídou. Evropa a Amerika bohatnou, třetí svět se noří hloub a hloub do nepřekonatelné bídy. Blahobyt prvního světa se vykupuje zbídačením třetího světa. To jsou ty příslovecné nůžky, a ty se otvírají i uvnitř jednotlivých společností, včetně naší. I naše neo-liberální vláda doznala, že prudký nárůst zbohatlíků, zcela mimo parametry naší společnosti, představuje problém. Nikdo neví, zda stoupající rozpětí skončí revolučním výbuchem fundamentalismu či jiného fanatismu bědných, či zda ekonomické zhroucení třetího světa, o kterém se zmiňuje i finančník George Soros, stáhne první svět s sebou. Těžko si představujeme, jaké budou následky. Avšak jedno je jasné – že konzumerismus nadspotřebních zemí vytváří hroznou situaci. My, lidé nadspotřebního světa, máme podle Elgina nejen morální, nýbrž také sociální důvod, abychom místo nevybíravého konzumerismu volili cestu výběrové náročnosti – čili dobrovolné skromnosti – a stupeň svého konzumu snížovali, aby úroveň těch nejbědnějších mohla stoupnout.

Elginův třetí druh argumentu je ekologický. Tehdy to byla předpověď, dnes je to skutečnost. Pokus předejít výbuchu nebo zhroucení bědných stupňováním jejich spotřební úrovně – podle konzumní zásady, že vzestup spotřeby řeší všechny problémy – má katastrofické ekologické následky. Odlesnění Země se urychluje – údajně „bezpapírové“, elektronicky vybavené kanceláře vyžadují jako celek mnohonásobek papíru, který užívaly písáčky s psacími stroji, papírové plenky ušetří práci za cenu veliké ekologické náročnosti; prostě vzestup spotřeby je ekologicky nesmírně náročný. Nestačí pokoušet se vyrovnat stoupající spotřebu ekologicky



šetněji technologiemi. Je třeba zastavit a obrátit nárůst spotřeby. Aby třetí svět mohl dosáhnout udržitelné úrovně, je třeba, aby první svět na ni poklesl. Tak či o-nak, Elgin dochází k závěru, že jedinou perspektivní strategií pro dnešní nadspotřební svět je strategie dobrovolné skromnosti – výběrové náročnosti.

Nevím, zda dobrovolná skromnost představuje řešení ekologických problémů dnešního světa. Pokud se omezuje na individuální jednání, pak pomáhá změnit postoje, avšak sama nezmění celkovou situaci. Jak poukazuje Albert Gore, problém je systémový. Ať sám sebesvědomitěji zhasínám světla, pokud žiji ve společnosti, která celou noc osvětluje dálnice jako ve večerní špičce – a nevyužívá železnici, rovnoběžnou s dálnicí – spotřeba energie na mou hlavu zůstane nadměrná. Problém konzumního života vyžaduje i systémové přístupy, úsilí o uspořádání společnosti, které by bylo dlouhodobě slučitelné se zdravím přírody. Přesto i tu platí argumenty, s nimiž jsme se střetli v souvislosti s vegetariánstvím. I malá úspora je úspora. I malá úspora ovlivňuje postoje veřejnosti. A hlavně je tu otázka svědomí. Myslet šetrně, ale žít snobsky, to je protiklad, který ničí lidskou totožnost. Ekolog, který jezdí autem podél trati, vytváří ve svém životě trapný vnitřní protiklad. Jistě, bylo by iluzí, kdybych si myslel, že osobní šetrností zachráním Zemi. Bylo by však pokrytecké hovořit o záchraně Země a nepřispět osobní dobrovolnou skromností. □

**životní styl**

**Z knihy filosofa, VŠ učitele a ekologického aktivisty Erazima Koháka „Zelená svatozář“. Knihu s podtitulem Kapitoly z ekologické etiky vydalo nakladatelství SLON.**

## VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1

otevřeno denně 9-21  
v pátek 9-16  
(v sobotu zavřeno)

### Kouření a sex

Muži, kteří kouří, nejenže mají nižší kvalitu spermií než nekuřáci, ale mají i slabší pohlavní pud a milují se méně často – vyplývá ze zprávy vědeckého týmu dr. Zavose z University of Kentucky.

U všech 290 zkoumaných párů byly ženy nekuřačky. Naproti tomu u 158 párů kouřili manželé nejméně sedm let a nejméně 30 cigaret denně.

Výsledky studie ukázaly, že tam, kde muž kouřil, byla doba potřebná k otěhotnění v průměru 3,1 roku, u nekuřáckých párů oproti tomu 2,6 roku. Kuřáci se milovali jenom 5,7krát za měsíc, v porovnání s nekuřáky, kteří se milovali 11,6krát měsíčně! Nekuřácké páry hodnotili svůj sexuální život známkou 8,7 na stupnici od jedné do deseti, zatímco kuřácké páry pouze 5,2.

Analýza semene pak ukázala, že kvalita semene – a to jak „čilosti“, tak životnosti spermií – byla u nekuřáků vyšší než u kuřáků.

„Máte-li problémy s neplodností, nejlevnější a neúčinnější metodou je přestat kouřit“, uzavírá dr. Zavos.

The American Society for Reproductive  
Medicine and the Canadian Fertility  
and Andrology Society

### Vysoký krevní tlak a „mužská antikoncepce“

Blokátory kalciového kanálu, léky, které se užívají na vysoký krevní tlak, mohou, podle výsledků studie týmu dr. Benoffové z New York University a z University of Rochester Medical Center, způsobovat reverzibilní mužskou neplodnost.

Podle dr. Benoffové trvá asi tři měsíce, než se po vysazení těchto léků spermie dokáží zregenerovat.

The American Society for Reproductive  
Medicine and the Canadian Fertility  
and Andrology Society

## VÍRY A POVĚRY

*Jednoho dne se malý chlapec uracel autobusem z bohoslužby domů. Byl teplý letní den a okénka autobusu byla dokořán. Chlapec si domů nesl biblický verš. Na kartičce, kterou dostal, bylo napsáno: „Mějte víru v Boha!“ Vtom však autobusem zavanul silný vítr a jeho kartička vyletěla otevřeným oknem ven. Chlapec začal křičet: „Zastaute! Zastaute! Moje víra vyletěla ven oknem!“*

Co je to víra? Je možné ještě na konci dvacátého století věřit? Není to nějaký pozůstatek z dob dávno minulých, méně osvětlených? Je-li však možné věřit, pak se mnou asi budete souhlasit, že skutečná víra nemůže vyletět ven oknem! Víra by měla být čímsi serióznějším.

O víře se v náboženských kruzích mluví hodně. Členové křesťanských církví se rádi označují za „věřící“. Ale navzdory velkému množství informací o náboženství, které jsou dnes běžně dostupné, o víře mají mnozí lidé značně zkreslené představy.

### VÍRA JE VÍC NEŽ NÁZOR NEBO MÍNĚNÍ

Mnoho lidí dnes tvrdí: „Já také věřím. Jsem přesvědčen, že kdesi v nekonečném vesmíru kdosi musí být. Vždyť to všechno nemohlo vzniknout jen tak náhodou.“ Toto však není víra, to je názor, určité mínění či intelektuální přístup a pohled na věc.

Připomíná mi to známý příběh o provazolezci, který natáhl své dlouhé lano

nad Niagarskými vodopády. Kolem se shlukl dav lidí – v tušení, že budou svědky neobvyklé podívané. A opravdu, provazolezec přešel před zraky užaslých diváků z jednoho konce lana na druhý a zpět. Pak se přihlížejících lidí zeptal: „Věříte, že přeжду po laně s kolečkem?“ Většina diváků přikývla, muž opět vystoupil vzhůru a přešel s kolečkem po celé délce lana tam a zpět. Potom se znovu obrátil k shromáždění zvědavců a zeptal se: „Věříte, že dokážu po laně přejít také s člověkem sedícím v kolečku?“ Někteří váhali, ale mnozí přikývli. Provazolezec okamžitě zareagoval. Přistoupil k jednomu muži, který předtím přikývl, že tomu věří, a řekl mu: „Jak je libo, nastupte si, prosím, do kolečka.“ „Já? Za nic na světě!“ zaprotestoval dotyčný.

„Aha, vidíte,“ komentuje se tento příběh, „ten člověk neměl víru. Víra to znamená sednout si do kolečka.“ Souhlasím, že tento (zřejmě vymyšlený) příběh je dobrou ilustrací toho, že víra je rozhodně víc než jen názor, mínění, pohled na věc, intelektuální souhlas nebo přesvědčení.

Tento příběh je však velmi špatnou ilustrací toho, čím skutečná víra opravdu je. Víra není lehkověrnost a není to ani potřestěnost. Opravdová víra od nás nezádá, abychom riskantním způsobem zacházeli se svým životem. Kdykoli lidé říkají, že „víra“ je vede k tomu, aby hazardovali se svým životem, pak je zřejmé, že to není víra, ale troufalost. I když se považují za věřícího člověka, do toho kolečka bych si rozhodně nesedl. Klidně mi můžete tvrdit, že moje víra je slabá. Ve městě Niagara Falls jsem viděl hodnověrné dokumenty, které svědčí o tom, jak podobní dobrodruzi skončili. Pro mě osobně (a Bible o tom také svědčí) víra musí být vždy založená na





**Je až zarážející, kolik křesťanů si myslí, že vyslyšení jejich modliteb závisí na tom, jak dokážou zmanipulovat svoji mysl.**

**Víra však není dlouhé lano sahající až do „nebe“, s jehož pomocí se mi podaří zmanipulovat Boha.**

**To není víra, to je pověra.**

solidních důkazech (či důvodech).

Boží slovo nás upozorňuje, že „víru“, která je určitým názorem, mají dokonce i démoni, což jim však nic nepomůže, protože v Božích očích to nemá žádnou hodnotu. Víra je tedy víc než jen názor, miněni nebo osobní pohled na něco.

#### **VÍRA JE VÍC NEŽ PŘESVĚDČENÍ**

Malý školák jednou řekl: „Věřit znamená být přesvědčený o něčem, o čem víte, že to tak není.“ Za skutečnou víru se často považuje to, když je člověk ochotný či schopný věřit tomu, o čem ví, že to není pravda!

Mnozí lidé si myslí, že budou-li o něčem velmi silně přesvědčeni, pak se to určitě stane. Ale je skutečně pravda, že když něčemu věřím – jsem-li o něčem přesvědčený, že se to stane realitou? Jestliže jsem přesvědčený, že na Měsíci je právě teď člověk, znamená to, že tam opravdu je? Samozřejmě nikoli, protože to neodpovídá skutečnosti. Jistě, někdo by mohl namítnout, že kdybych skutečně věřil, tak by tam byl. A jestliže tam není, pak je to důkaz, že mám „malou“ víru.

Ale to není víra, to je manipulování myslí. Připomíná mi to příběh o mazaném kouzelníkovi z Afriky. Ten za horentní sumu prodal určitý, na pohled úplně běžný kámen. Ptáte se, jak je možné, že kdosi byl ochotný zaplatit za něj takový neuvěřitelný obnos? To proto, že kouzelník tvrdil: „Zaručuji vám, že vložíte-li tento kámen do kotle, potom i kdyby se v něm vařilo cokoli, nakonec se to všechno promění na čisté zlato. Toto je bájný kámen alchymistů.“ Lidé nevěřicně kroutili hlavou. To nemůže být pravda!

Ale kouzelník je ujistil, že to pravda je, a ještě dodal: „Má to jen jedinou podmínku: Nesmíte přitom myslet na červenou opici.“

Když nešťastný kupec přišel reklamovat tento „záračný“ kámen, protože nějak nefungoval, kouzelník se jednoduše zeptal: „A nemyslel jste přitom, když jste to v kotli míchal, na červenou opici?“ A když nešťastník smutně přikývl, kouzelník jenom dodal: „Vždyť jsem vás varoval: Nesmíte přitom myslet na červenou opici! Tehdy to nefunguje!“

Opravdu vychytralý kouzelník! On dobře ví, že myslíte-li na to, že na ni nemůžete myslet, už na ni myslíte! Takže jste se chytil, jste v pasti. Nakoupil jste bez záruky a vidina toho, že dostanete zpět svoje peníze, které jste zaplatil za kámen, je zřejmě v nedohlednu. Kouzelník vám vaše peníze určitě nevrátí. A tak mu nakonec ten kámen jako bezcenný v bezmocnosti hodíte zpět a on ho obratem ruky prodá dalšímu lehkověrnému a bohatství chtivému zájemci.

Ale kolik „věřících“ tvrdí, že budete-li o něčem dokonale přesvědčeni, tj. budete-li tomu „opravdu věřit“, tak se to stane skutečností. Jestliže se vám to podaří, potom můžete získat cokoli na světě. Jestliže se však ve vaší mysli objeví jen malý stín pochybnosti, pak vám Bůh nedá to, o co prosíte.

Je až zarážející, kolik křesťanů si myslí, že vyslyšení jejich modliteb závisí na tom, jak dokážou zmanipulovat svoji mysl. Věřit podle nich znamená snažit se ze všech sil soustředit na to, že nesmím zapochybovat. A protože nikdy nejsem schopný zmobilizovat skutečně všechny své síly, tento přístup musí vést nevyhnutelně k tomu, že zapochybuji. Přesně jako s tím „záračným“ kamenem. Víra však není dlouhé lano, sahající až do „nebe“, s jehož pomocí se mi podaří zmanipulovat Boha, což by měla být odměna za to, že se mi už podařilo zmanipulovat vlastní mysl. To není víra, to je pověra.

Měli bychom rozlišovat mezi pověrou a vírou. Pověra je založená na nepodložených souvislostech mezi jevy, na určitých představách či lidských výmyslech (jako např. černá kočka, kominík, pátek třináctého). Naproti tomu víra vždy spočívá na seriózních důvodech a faktech. Víra je tedy víc než silně přesvědčení. To, že jsem o něčem silně přesvědčený, ještě nemusí mít nic společného s vírou, klidně to může být i pověra. Pověry jsou totiž dodnes neuvěřitelně rozšířené. □

---

**Daniel Duda se v útlé brožurce „Víra – co je to?“, zabývá dnes tolik rozšířenými nesprávnými představami o víře. V edici Znamení doby vydalo nakladatelství Advent Orion. K zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulici.**

## **Veganská strava pomáhá při cukrovce**

Podle studie vypracované týmem dr. Nicholsona z Physicians Committee for Responsible Medicine ve Washingtonu pomáhá striktní veganská strava udržet pod kontrolou hladinu krevního cukru u diabetiků, kteří mají cukrovku II. typu (vznikající v dospělosti) – což je téměř 95% všech diabetiků.

Ve studii porovnávali vědci výsledky sedmi pacientů, kteří po dobu dvanácti týdnů konzumovali stravu s nízkým obsahem tuku založenou pouze na potravinách rostlinného původu, se čtyřmi dalšími diabetiky, kteří dodržovali benevolentnější nízkotučnou stravu.

U skupiny na nízkotučné veganské stravě došlo k poklesu krevního cukru na lačno o 28%, u druhé skupiny o 12%. Veganská skupina ztratila na váze 7,2 kg, druhá skupina 3,8 kg.

Tři pacienti z veganské skupiny snížili dávkování léků, jeden mohl léky zcela vysadit. Naproti tomu v kontrolní skupině nebyl žádný pacient, který by mohl snížit dávkování léků.

U cukrovky II. typu se tělo postupně stává méně citlivým na inzulín, což vede k potenciálně nebezpečným výkyvům hladiny krevního cukru.

*Preventive Medicine 1999;29:97-91*

## **Horká sedací lázeň pro diabetiky**

Podle studie vypracované vědci z McKee Medical Center v Lovelandu v Coloradu zlepšuje horká sedací koupel kontrolu krevního cukru, kvalitu spánku i celkový pocit pohody u cukrovkářů II. typu.

Diabetes mellitus lze dostat pod kontrolu jezením zdravé stravy s nízkým obsahem tuku, udržováním přiměřené tělesné váhy a pravidelným pohybem. Ne všichni cukrovkáři jsou však tělesně aktivní schopní. V této studii vědci zkoumali, zda horká sedací lázeň má podobné prospěšné účinky jako pohyb.

Skupina osmi pacientů používala tuto terapii po dobu tří týdnů – 30 minut denně, šest dnů v týdnu. Jejich stav se zlepšil, došlo ke ztrátě váhy a snížení hladiny krevního cukru. Po deseti dnech jeden pacient snížil svou denní dávku inzulínu o 18%. Podle dr. Hoopera, vedoucího týmu, by prospěšné účinky mohly být důsledkem lepšího zásobování kosterních svalů krví.

Dr. Bernstein z Diabetického střediska v Mamaronecku, New York, však varuje, že pro ty diabetiky, kteří ztratili cit v nohou, je horká lázeň potenciálně nebezpečná – může u nich totiž zvyšovat riziko poranění kůže.

*The New England Journal of Medicine 1999;341:924-925*

## **ECOVER – pro přátele životního prostředí**

Country Life nabízí celou řadu účinných ekologických mycích, čistících a pracích prostředků belgické firmy ECOVER, špičkového evropského výrobce.

Produkty ECOVER jsou vyráběny na bázi minerálních látek a rostlinných složek, které se rychle rozkládají při minimálním zatížení životního prostředí.

Ekologická kvalita výrobků je dána pečlivým výběrem složek z obnovitelných a minerálních zdrojů: vhodných pro citlivou pokožku, s nejvyšší biologickou rozložitelností a s velmi nízkou úrovní toxicity pro život ve vodě.

### **WASHING-UP LIQUID**

with aloe vera & lemon

Tekutý prostředek na mytí a odmašťování nádobí a jídelních přístrojů s aloe vera a citrónem (1 L)

Účinně umývá, aniž by docházelo k tvorbě velkého množství pěny. Na jedno mytí nádobí je potřeba pouze dávky odpovídající jednomu stříknutí (asi 8 ml na 10 L vody).

### **CREAM CLEANER**

Krémový čistící prostředek (500 ml)

Odstraňuje i zašlé nečistoty a přitom nepoškrábe. Byl vyvinut k odstraňování zaschlých a čistění odolávajících skvrn na všech druzích tvrdého povrchu. Ideální je zejména pro kuchyně a koupelny.

Použití: Malé množství čistícího prostředku naneste přímo na mycí houbu, látku nebo povrch, který hodláte čistit. Vydrhněte podle potřeby a poté opláchněte. Vaše koupelny, pracovní plochy i nádobí na vaření budou opět zářivě čisté. □

**EKOLOGICKÉ  
MYCÍ, ČISTÍCÍ  
A PRACÍ  
PROSTŘEDKY  
ECOVER**

**COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

## **AKTUALITY CL**

### **Rekondiční pobyt NEWSTART na horách**

Ve dnech 18.-27. srpna proběhl v hotelu Abram v Horních Lučanech v Jizerských horách letní rekondiční pobyt NEWSTART pořádaný Společností Prameny zdraví v těsné spolupráci s firmou Country Life. Skoro šedesát účastníků si mohlo potvrdit (ti zkušenější) či vyzkoušet (ti méně pokročilí) na vlastní kůži, jaké změny pro pocit dobré tělesné i duševní pohody přináší užívání těch neprostších přírodních léčebných prostředků – a to již během poměrně krátké doby několika dnů.

Čistě vegetariánská strava (s nízkým obsahem tuku) z kuchyně Country Life, pobyt na čerstvém horském vzduchu, rozčvičky, masáže, vodoléčebné procedury, společné procházky i výlety do krásné okolní přírody, dostatek spánku a odpočinku, nepřítomnost většiny pokušení velkoměsta... Již deset dnů takového stresu prostého režimu přináší úlevu u řady civilizačních nemocí, přičemž některé faktory zlepšení stavu jsou i dobře měřitelné – dochází např. ke snížení krevního tlaku (i vzhledem k nízkému obsahu soli ve stravě), poklesu cholesterolu (v průměru asi o 20%) a mnohdy i k poklesu tělesné váhy (ač chutného jídla byl dostatek a nouzí jsme rozhodně netrpěli, spíše naopak). A protože se vydařilo i počasí, byla většina účastníků s pobytem spokojena. Pro některé snad tato zkušenost mohla znamenat i nový začátek na cestě k úplnému zdraví.

Děkujeme za pěknou účast a těšíme se na další příležitost k podobně příjemnému setkání se zájemci o zdravý životní styl – třeba i z řad čtenářů Pramenů zdraví!

### **Alternativní metody vzdělávání v CL**

Upozorňujeme, že v pondělí 18. října se v restauraci Country Life v rámci setkává-

ní Klubu zdraví Country Life (viz program aktivit na říjen až prosinec na str. 19 a 20) koná mimořádná přednáška doc. PhDr. Karla Rýdla "Jiná škola" (o alternativních metodách vzdělávání).

### **Podzimní výlet na ekologickou farmu**

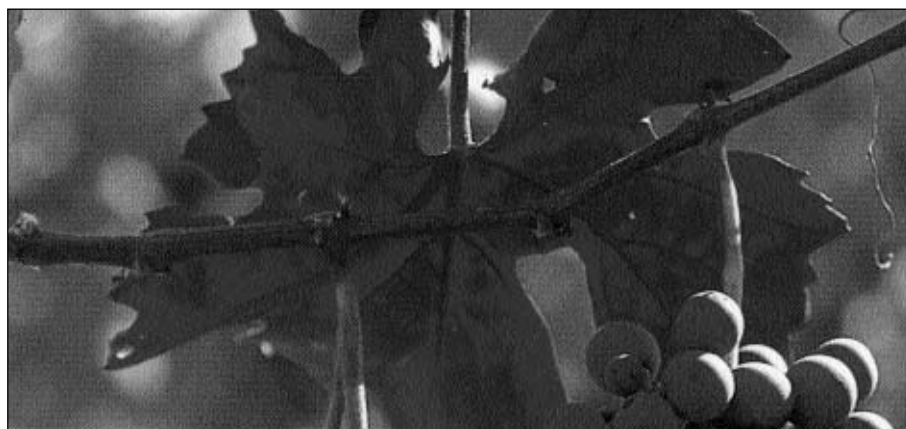
V neděli 14. listopadu chystáme v rámci Klubu zdraví Country Life výlet na ekologickou farmu firmy Country Life v Nenačovicích na Berounsku (nedaleko Loděnice). Bližší informace na tel. čísle 2431-6406 (ing. Žižka), případně na nástěnkách v prostorách prodejen a restaurace Country Life.

### **Pomoc při zemětřesení**

V minulých dnech a týdnech se mohli mnozí z vás poprvé setkat na televizních obrazovkách – v rámci různých zpravodajských pořadů – se tvář a osobou Otakara Jiráka, ředitele a zakladatele firmy Country Life v Československu. Tentokrát ovšem v důsledku jeho aktivity na poli humanitární pomoci v oblastech zasažených ničivým zemětřesením, a to jak v Turecku, tak na Tchajvanu. Otakar Jiránek zde působil se skupinou českých a moravských kynologů jako koordinátor v rámci aktivit Adventistické agentury pro pomoc a rozvoj (ADRA).

### **Dejte si pozor na kuchaře bez vařečky!**

V médiích se občas objeví, většinou u příležitosti zveřejnění článku o zdravé výživě v některém plnobarevném časopise, i tvář šéfkuchaře restaurace Country Life Romana Uhrina. Ve středu 29. září měl Roman Uhrin příležitost obhajovat „vegetářskou“ stravu v pořadu televize Nova, jedním z jeho oponentů byl přítom herec Pavel Landovský. Jak to dopadlo, můžete vy, kteří jste pořad „Dobré bydlo“ viděli, posoudit sami; někteří říkají, že to bylo, na rozdíl od Romanovy stravy, poněkud nechutné – tři proti jednomu! □



# RECEPTY

## Rizoto se sójou, obilím a zeleninou

200 g rýže natural, 100 g obilí, 100 g uvařené sóje, sůl, 2 lžice oleje, 2 cibule, 1 mrkev, půl celeru, 1 petržel

Zvlášť uvařenou rýži, sóju a obilí scedíme, smícháme dohromady. Přidáme olej, na jemno nastrouhanou kořenovou zeleninu, nakrájenou cibuli a zamícháme.

## Rýže s čočkou a pšenicí

200 g rýže natural, 200 g čočky, 100 g pšenice, 50 g mraženého hrášku, 3 stroužky česneku, sůl, 5 lžic sušeného droždí, 3 lžice oleje, pórek

Uvařenou rýži smícháme s vařenými přísadami – čočkou, pšenicí, hráškem (každé se vaří zvlášť), česnekem, solí, droždím, olejem. Zdobíme syrovým pórkem.

## Rýže s jablky

300 g rýže natural, 1 kg jablek, 2 lžice oleje, sůl, 4 lžice strouhaného kokosu

Rýži uvaříme v osolené vodě doměkka. Dáme na 25 minut pod peřinu. Potom přidáme olej, strouhaný kokos a na jemno nastrouhaná jablka.

## Rýže, jáhly, mák a oříšky

200 g rýže natural, 200 g jahel, 100 g oříšků, 50 g mletého máku, 4 lžice kokosu, 2 lžice oleje, sůl, 2 dl sójového mléka

Rýži uvaříme do poloměkka. Jáhly spaříme 3x vroucí vodou. Smícháme dohromady, zalijeme sójovým mlékem a zapečeme v troubě. Před podáváním omastíme olejem, posypeme mletým mákem, strouhaným kokosem a oříšky.

# RÝŽE NATURAL

Rýže se dnes pěstuje téměř na celém světě, všude tam, kde je dost teplo a vlhko. Hlavním pokrmem je zejména v Asii. Pravidelně se jí živí dvě miliardy lidí.

K běžnému jídlu by měla být používána celozrnná nehlazená rýže Natural, protože bílá hlazená rýže je ochuzena o většinu vitamínů a minerálních látek a stopových prvků. Pravidelná konzumace bílé rýže může být dokonce pro někoho v určitém smyslu škodlivá: odebírá tělu vitamíny skupiny B a minerály. Je to podobné, jako u pšeničného či žitného zrna. K tomu, aby se dobře strávil a zmetabolizoval škrobovitý obsah zrna, jsou nezbytně nutné vitamíny a prvky obsažené ve slupce.

Konzumace rýže snižuje krevní tlak.

Osolený vývar z bílé rýže staví průjem a používá se při katarrech žaludku a střev. (Průjem staví též vařené mrkvové pyré nebo odvar ze sušených borůvek.)

Konzumace vývaru z rýže pomáhá při vysokých teplotách a zánětech.

Rýže snižuje obsah cholesterolu v krvi. Na rozdíl od jiných zdrojů energie stabilizuje krevní cukr a inzulín a je proto velmi vhodnou potravinou pro diabetiky.

Působí preventivně i léčebně proti ledvinovým kamenům kalciového typu (10 g suché rýže uvařit, jíst dvakrát denně). Bylo to experimentálně prokázáno na mnoha dobrovolnicích.

Mnoha experimenty bylo zjištěno, že rýže, jakož i jiná semena, snižuje riziko onemocnění rakovinou (zvláště střev, prostaty, prsu) obsahem látek – blokátorů proteázy. Národy, které se živí hlavně rýží, mají nejnižší výskyt rakoviny tlustého střeva. (Někteří mají v této souvislosti pochybnosti o Japoncích, tamní vysoký výskyt rakoviny žaludku je však způsoben nadměrnou spotřebou soli.)

Při experimentech na stovkách dobrovolníků, kteří se pravidelně živili rýží, došlo k překvapivému vedlejšímu účinku: všem, kteří trpěli lupenkou, se jejich stav výrazně zlepšil. □

**Ukázka i recepty pocházejí z knihy manželů Karla a Drahomíry Červených „Léčba výživou“.**

# PŘEDNÁŠKY:

STŘEDA: PRO DUCHOVNÍ ZDRAVÍ

## STUDIUM BIBLE – kniha Zjevení

13. října Bůh, který přichází  
27. října Psaníčka nevěstě  
10. listopadu Falešný boháč a falešný žebrák  
24. listopadu Beránek se sedmi rohy  
8. prosince Sedm tajemných pečeti  
Studium knihy opředené mnoha „nej“ vede Miroslav Kysilko, duchovní.

## PROMÍTÁNÍ FILMŮ

3. listopadu Zázraky stvoření: lidský život  
1. prosince Ježíš – evangelium podle Lukáše

## NET '98 – cyklus přednášek

20. října Hvězdná válka zasáhla naši planetu  
17. listopadu Proč zanikají civilizace?  
15. prosince Jak najít klid v dnešní neklidné době?

Videoprojekce přednášek vysílaných na podzim 1998 přes satelit do celého světa uvádí Marek Gomola.

ČTVRTEK: PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

## KURZ KOMUNIKACE

14. října Mluvím jasně – nikdo mi nerozumí  
28. října Slova – a co je za nimi  
11. listopadu Co jsi skutečně chtěl říci?  
25. listopadu Povědej – naslouchám  
9. prosince I mlčení znamená mluvení

Nad úskalími a možnostmi komunikace se zamýšlí Mgr. Josef Hrdinka.

## Z DOMOVA A ZE SVĚTA

21. října ADRA – práce mezinárodní humanitární organizace (R. Reitz)  
4. listopadu Norsko – Nadace dobrého srdce v zemi půlnočního slunce (M. Gomola)  
18. listopadu Práce zdravotně misijních institucí v USA  
2. prosince Práce zdravotně misijních institucí v Africe (O. Jiránek)

Prostory restaurace Country Life Melantrichova 15, Praha 1

**Začátky vždy v 18.45 hod.**  
Vstupné dobrovolné

Bližší informace o programu na tel. 2431-6406 (ing. R. Žižka)

# RECEPTY COUNTRY LIFE

## Dušená rýže (natural)

2 šálky rýže natural, 1 lžička soli, 4 šálky vody, 1/2 lžičky Würzlu (zeleninové koření BIO na způsob solčanky – k zakoupení v Country Life)

Promytou a osušenou rýži opražte na sucho dobledě hněda, zalijte vařící vodou se solí a Würzlem, zamíchejte, přilejte olej a zakryjte pokličkou. Ve vyhřáté troubě duste asi 40 minut. Hotová rýže má být skoro sypká, nelepavá a dostatečně měkká.

## Barevná rýže

**Červená:** dušená rýže podle předcházejícího receptu, 1/2 šálku rajčatového protlaku, 2 lžíce oleje

Na oleji osmahněte rajčatový protlak a smíchejte s dušenou rýží.

**Zelená:** dušená rýže podle předcházejícího receptu, 1/2 šálku mraženého špenátového protlaku, 1 střední cibule, 1 lžička Würzlu, 3 stroužky česneku, 2 lžíce oleje

Na oleji osmahněte cibuli, přidejte špenátový protlak, ochuťte a poduste asi 3 minuty. Dochuťte prolisovaným česnekem a smíchejte s dušenou rýží.

**Žlutá:** dušená rýže podle předcházejícího receptu, 1-2 lžíce oleje, 1-2 lžičky kurkumy (koření)

V rozehrátém oleji rozpusťte kurkumu a smíchejte s dušenou rýží.

## Mozaiková rýže

Dušená rýže podle prvního receptu, 1/3 šálku zeleného hrášku, 1/3 šálku červené kapiie (na kostičky), 1/3 šálku mražené kukuřice, 1/3 šálku mrkve (na kostičky), 1/4 šálku natě petržele, 2 lžíce oleje

Hrášek, kapii, kukuřici a mrkev uvařte v páře (5 minut). Na oleji osmahněte nasekanou natě petržele a všechno smíchejte s dušenou rýží.

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, šéfkuchař Country Life.  
Z kuchařky „Zdravá kuchyně v praxi“.**

## PŘEDNÁŠKY:

ÚTERÝ: PRO TĚLESNÉ ZDRAVÍ

### VÝŽIVA – vztahy a souvislosti

12. října Bojujeme s nadváhou a obezitou  
9. listopadu Kravské mléko a lidské zdraví  
7. prosince Výživa a psychika  
Uvádí ing. Robert Žižka, šéfredaktor Pramenů zdraví.

### NEWSTART – nový začátek

19. října Voda – pít či nepít?  
16. listopadu Slunce jako lék  
14. prosince Střídmost ve všem  
Uvádějí MUDr. Peter Pribiš a Marek Gomola (16. listopadu).

### KURZ VÁŘENÍ se šéfkuchařem

26. října Pohanka v kuchyni  
23. listopadu Jáhly v kuchyni  
21. prosince „Menu 2 000“  
S Romanem Uhrinem o nahrazování živočišných produktů, radosti z vaření a slavnostním (a zdravým) menu.

### VÝUKA MASÁŽÍ

2. listopadu Autoterapie páteře rozcvičováním  
30. listopadu Autoterapie páteře automasáží  
Vede Ivana Hlouchová, zdrav. sestra.

Prostory restaurace Country Life, Melantrichova 15, Praha 1

**Začátky vždy v 18.45 hod.**  
Vstupné dobrovolné

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19  
Pá 8-16, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-21  
Pá: 9-16  
Ne 11-21

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-16

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30  
Pá 8:30-16

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-16

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17  
Pá 9-16

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

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

## Country Life – na cestě k úplnému zdraví!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/99)  
za částku 138,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/99) - včetně poštovního

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