



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PĚT JAZYKŮ PRAVÉ LÁSKY

Z lingvistického hlediska máme různé jazykové skupiny – japonskou, čínskou, španělskou, anglickou... apod. Nejlépe rozumíme našemu rodnému jazyku. Jestliže však neovládáme žádný jiný a setkáme se s někým, kdo také bude hovořit pouze svou rodnou řečí, odlišnou od té naší, naše komunikace tím bude podstatně omezena. S láskou je to podobné.

Emocionální, výrazová řeč naší lásky a řeč našeho partnera se může lišit, stejně jako se liší čeština od čínštiny. Musíme být pro-



Z OBSAHU:

ZÁZRAČNÁ POTRAVINA	4
ZEPTEJTE SE LÉKAŘE	5
LÉČENÍ ANÉMIE	6
PŘÍLIŠ MNOHO MRKVE	8
DĚTI A ANTIKONCEPCE	10
ZAObALENÉ OBALY	13
ŠPIČKOVÝ SPORT JINAK	15
ROZHOVOR S E. KOHÁKEM .	16
UZDRAVENÍ SLEPÉHO.....	19
RECEPTY: ADZUKI, TYKEV ..	20

to ochotni naučit se partnerově přirozenému jazyku lásky, jestliže chceme být v milostné komunikaci úspěšní.

Existuje zhruba pět základních řečí lásky, pět způsobů, jak lidé mluví a rozumí emocionální lásce. Dialektů ovšem může být bezpočet. Důležité je však umět pro-

**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**

mluvit jazykem vašeho partnera. U dětí, které se cítí rodiči milovány a přijímány, se vyvine primární jazyk lásky, odpovídající jejich osobnímu psychologickému pozadí a způsobu, jakým jejich rodiče i další blízcí komunikovali a dávali jim svou lásku najevo. Podle toho budou mluvit a rozumět jednomu z pěti základních jazyků lásky. To, co u jednoho člověka vyvolá pocit, že je milován, nemusí působit stejně u někoho jiného.

PRVNÍ JAZYK LÁSKY: SLOVA UJIŠTĚNÍ

Jednou z možností, jak vyjádřit lásku emocionálně, je používat slova, která budují. Nejsrozumitelnější jsou jednoduchá, přímá prohlášení typu: „Ty šaty ti ohromně sluší, snad nikdy jsem tě neviděl krásnější.“ Nebo: „Jsem ti vděčný za to opláchnutí nádobí po večeři.“ Když tedy manžel vynese odpadky, řekněte mu: „Moc mě potěšilo, když jsem viděla, že jsi vynesl smetli.“ Neříkejte: „Muselo to trvat tak dlouho? Čekal jsi snad, až to za tebe vynesou ty roje much?“

Skutečná láska nespočívá v tom, že budete mít všechno, co chcete, ale že budete dělat dobré věci pro toho, koho milujete. Ve skutečnosti to ale zároveň funguje tak, že když jsme sami kladně přijímáni, máme mnohem větší motivaci toto jednání opětovat a vycházet partnerovi také vstříc. Jedním z dialektů jazyka ujištění jsou slova povzbuzení. Přesný význam slova „povzbuzení“ znamená „naplnit odvahou“. Skrytý talent vašeho partnera utopený v jeho nejistotě čeká možná na vaše slova povzbuzení. Povzbuzení vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy vašeho partnera. Nejdřív musíme pochopit, co je podstatné pro něj. Jsou to slova jako: „Rozumím ti. Záleží mi na tobě. Jak ti s tím můžu pomoci?“

V rámci tohoto jazykového prostoru existuje ještě mnoho dalších dialektů, jako jsou slova laskavá a pokorná, všechny však mají jedno společné – naplňují nejhlubší lidskou touhu po kladném přijetí pomoci slov ujištění.

DRUHÝ JAZYK LÁSKY: POZORNOST

Když mluvím o pozornosti, mám na mysli plnou, maximálně soustředěnou pozornost. Nemyslím tím, že budete vedle sebe sedět na gauči a dívat se na televizi. Všimli jste si, jak snadno se dá v restauraci odhadnout, který pár je manželský a která dvojice spolu teprve chodí? Ti, kteří spolu chodí se na sebe dívají a zároveň spolu mluví. Manželé tam prostě jen tak sedí a zírají kolem. Věnovat někomu pozornost znamená rozhovor, při kterém se díváte do očí a soustředíte

se na to, co partner říká, nebo s ním budete dělat něco, o čem víte, že dělá rád, a budete to dělat celým srdcem.

Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost vyplývající ze schopnosti soustředit se plně jeden na druhého. Někteří manželé jsou přesvědčeni, že svůj volný čas tráví spolu, zatímco se pouze spolu v určitý čas nacházejí na stejném místě. V blízkosti je podstatné to, co se odehrává v rovině vnitřních prožitků.

Také jazyk pozornosti má své dialekty. Jedním z nejběžnějších je naslouchání. Mám tím na mysli přátelský dialog, ve kterém jsou bez přerušování sdíleny zkušenosti, myšlenky, pocity a touhy. Mnozí z nás jsou vedeni k odkrývání problémů a následně ke hledání jejich řešení. Zapomínáme, že manželství je vztah, ne plán, který je nutno splnit, nebo problém, který čeká na nejlepší řešení.

Jestliže primárním jazykem vašeho partnera je jazyk pozornosti, navíc s dialektem vzájemného naslouchání, bude na vašem sdílení patrně záviset, zda se bude cítit milován. Dovolím si vám proto představit několik praktických tipů. Když k vám partner bude hovořit, dívejte se mu do očí. Když mu budete naslouchat, nedělejte při tom nic jiného. Snažte se vnímat jeho pocity. Sledujte řeč jeho těla. Neskákejte mu do řeči.

Ke vzájemnému naslouchání je nutné nejen umět citlivě vnímat, co nám ten druhý sděluje, ale také umět se partnerovi

Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost.

**Nikoliv však ve smyslu
fyzické blízkosti,
ale blízkosti vyplývající
ze schopnosti
soustředit se plně
jeden na druhého.**

všedního života. Při každé životní události prožíváme nějaké emoce, napadají nás nejrůznější myšlenky, přání a nakonec na jejich základě také jednáme. Tento proces je sebevyjádřením. Jednou z možností, jak se naučit vzájemnému sdílení, je vymezit si určitou část dne, ve které každý z partnerů promluví alespoň o třech událostech, které během dne zažil a zároveň se svěří se svými pocity. Říkám tomu „denní minimum“ pro zdravé manželství.

Na nedávno konaném manželském semináři jsem manželské páry požádal, aby doplnili větu: „Nejvíce se cítím milován, když...“ A tady je typická odpověď jedince, jehož primárním jazykem lásky je pozornost. „... když děláme něco společně, něco, co děláme rádi oba...“ Jedním z vedlejších efektů společných manžel-



otevřít. To může být pro ty z nás, kteří vyrůstali v prostředí, kde bylo projevoování citů hodnoceno negativně, velmi těžké. Jestliže se potřebujete naučit jazyku vzájemného naslouchání, začněte tím, že si budete zapisovat pocity, které zakoušíte mimo domov. Uvědomte si, že emoce jsou pouze psychické reakce na realitu

ských aktivit je, že jsou jakousi zásobárnou vzpomínek, ze kterých je možno čerpat i do budoucna.

TŘETÍ JAZYK LÁSKY: PŘIJÍMÁNÍ DARŮ

Dárek je něco, co můžete vzít do rukou a říci: „Podívej, vzpomněl si na mne.“

Dárek se stává symbolem vzpomínání. Vaše vzpomínka tak nezůstane skryta, ale darem je prezentována veřejně jakožto výraz lásky. Dárky jako vizuální symboly lásky jsou pro někoho více a pro někoho méně důležité. Proto také lidé mají různé názory na nošení snubních prstenů, což svědčí o odlišných primárních jazycích lásky. Jestliže přijímání darů bude mým primárním jazykem, budu prstenu přikládat velký význam a budu jej nosit s hrdosí. Také všechny ostatní dárky, které od partnera dostanu, pro mne budou důležitým vyjádřením jeho lásky.

Jestliže je primárním jazykem vašeho partnera přijímání darů, můžete se stát skutečným znalcem. Je to totiž jeden z nejjednodušších jazyků k učení. Ale jste-li spíše spořivý typ, budete možná vnitřně vzdorovat představě nákupů jakožto výrazů lásky. Investovat ovšem do vztahu s vaším partnerem, to je jako investovat do těch nejjistějších akcií. Existuje jeden nehmataelný dar, který někdy může promlouvat hlasitěji než dar, který se dá vzít do rukou. Říkám tomu darování sebe sama nebo dar blízkosti. Vaše fyzická přítomnost v čase krize je největším darem, který můžete partnerovi dát. Vaše tělo se stává symbolem vaší lásky. Jestliže je fyzická blízkost vašeho partnera pro vás důležitá, nabádám vás, abyste mu to řekli.

Téměř vše, co kdy bylo na téma lásky sepsáno, naznačuje, že středem lásky je dávání. Všechny pět jazyků lásky nás k dávání vybízí. Pro některé jsou ovšem dary viditelnými symboly lásky, skrze které ji mohou vidět nejzřetelněji. Dárky nemusí být finančně nákladné a nemusíte je kupovat každý týden. Některí za nimi vůbec nehledají peníze, ale lásku.

ČTVRTÝ JAZYK LÁSKY: SKUTKY SLUŽBY

Pod tímto termínem si představuji děláni takových věcí, o kterých víte, že by vašeho partnera potěšily. Snažíte se mu vyhovět: může to znamenat uvařit jídlo, prostříti stůl, vyluxovat, vyndat vlasy z umyvadla, vyměnit dítěti plínky, posekat trávník, vymalovat ložnici, (...) to všechno mohou být skutky lásky. Vyžadují však vaši pozornost, určitý časový rozvrh, úsilí a energii. Pokud jsou skutky lásky konány s kladným postojem, jsou skutečným výrazem lásky.

Postával jsem po nedělní bohoslužbě pod pistáciovníkem, když se ke mně připojil Marek s Marií. Při představování mi Marek řekl: „Jestli tomu dobře rozumím, zabýváte se manželským poradenstvím“. Pousmál jsem se a odpověděl: „Tak trochu“. (...) Otočil jsem se k Marii a zeptal se jí: „Když jste chodila s Markem, co vás přesvědčilo o tom, že vás miluje? V čem se lišil od jiných chlapců, s kterými jste chodila?“ „Tím, že mi se vším pomáhal,“ řekla. (...) „Všechny ty věci pro vás a s vámi dělal proto, že v jeho představách je to

způsob, podle kterého se pozná, že někdo někoho miluje. Když jste se vzali a začali bydlet ve vlastním domě, měl své představy o tom, co byste jako milující manželka měla dělat. Čekal, že budete doma uklízet, vařit a podobně. Zkrátka, že budete pro něj tyto věci dělat a projevovat mu tak svou lásku. Když viděl, že to neděláte, rozumíte už, proč měl pocit, že jej nemáte ráda?“ (...)

„Přestala jsem to dělat proto, že jsem se nechtěla smířit s jeho neustálým komandováním. Připadalo mi to, jako by chtěl, abych byla stejná jako jeho matka.“ „Jistě,“ řekl jsem, nikdo nemá rád, když je do něčeho nucen. Láska se nedá koupit a nedá se ani vynutit. Můžeme o věci prosit, ale nikdy je nesmíme vyžadovat. Prosby jsou návodem, který ukazuje, jak milovat, zatímco požadavky jsou pro lásku bariérou.“

Primárním jazykem Marka i Marie byly skutky lásky. Stovky jedinců se mohou naučit v postavě Marka či Marie a uvědomit si, že to, zda a jak si připadají být milováni, souvisí se skutky lásky ze strany jejich partnera. Před manželstvím jsme vláčeni zamilovaností. V manželství máme potom sklony stávat se zase těmi lidmi, kterými jsme byli, než jsme se zamilovali. Všichni se musíme každý den znovu rozhodovat, zda budeme nebo nebudeme svého partnera milovat. Pokud naše rozhodnutí bude „milovat“, nejpřesvědčivějším důkazem bude splnění jeho přání.

Partner, který nějakým způsobem kritizuje mé chování, mi tak zároveň dává ten nejjistější klíč k určení jeho primárního jazyka lásky. Lidé mají většinou tendenci kritizovat partnera nejvíce a nejhlasitěji v oblasti, na které jim samotným nejvíce záleží. Manželka, kterou její muž právě za něco zkřížoval, mu může říci: „Mám pocit, že ti na tom velmi záleží. Mohl bys mi říct, proč je to pro tebe tak důležité?“

Manipulace partnerem pomocí pocitu provinění („kdybys byla opravdu dobrá manželka, udělala bys to pro mě“) není žádným z jazyků lásky. Nechat se někým zneužívat nebo sebou manipulovat není projevem lásky. Ve skutečnosti svého partnera tímto jednáním zrazujete. Svým přístupem v něm tento nenormální způsob chování podporujete a dále rozvíjíte. Láska mluví takto: „Mám tě příliš ráda na to, abych ti dovolila se mnou takto zacházet. Neprospívá to ani tobě, ani mně.“

PÁTÝ JAZYK LÁSKY: FYZICKÝ KONTAKT

Fyzický kontakt je velmi účinný způsob k vyjádření partnerské lásky. Spojené ruce, polibky, objetí a sexuální styk, to všechno jsou způsoby, kterými si manželé projevují lásku. Pro některé je to zároveň jejich primární jazyk lásky. Bez takových projevů si připadají nemilovaní, naopak s těmito projevy je jejich citový rezervoár



plný a o partnerově lásce nepochybují.

Sexuální styk je pouze jedním z dialektů jazyka doteků. Doteky nemusí být omezeny na jedno konkrétní místo. Drobná hmatová čidla jsou rozmístěna po celém našem těle. Některé části jsou citlivější než jiné. To znamená, že ne všechny doteky jsou stejné. Některé budou vaší partnerce přinášet větší potěšení než jiné. Netrvejte na tom, že se jí budete dotýkat tak, jak se to líbí vám, a ve chvíli, kdy vy máte chuť. Některé vaše doteky mohou být nepříjemné a obtěžující. (...) Fyzický kontakt může vztah rozbít nebo mu dát vzniknout. Může být vyjádřením lásky nebo nenávisti. Člověk, jehož primárním jazykem je fyzický kontakt, bude takovému doteku rozumět nesrovnatelně lépe než slovům jako „miluji tě“ nebo „nenávidím tě“.

Jakmile jednou zjistíte, že fyzický kontakt je primárním jazykem vašeho protějšku, popusťte uzdu své fantazii a najděte nové způsoby, jak svou lásku projevit. Pokud jste ještě nevyzkoušeli „dotýkání pod stolem“, můžete zjistit, že by to mohlo být příjemné zpestření vašich příležitostných večeří v restauraci. Jestliže nejste zvyklí držet se na veřejnosti za ruce, možná vás překvapí, že se citová nádrž vašeho partnera může naplnit tímto způsobem. Vyzkoušejte nové doteky v novém prostředí a zjistíte, zda mu to je nebo není příjemné. V manželství o vhodných a nevhodných dotecích rozhoduje samotná dvojice v rámci jistého rozmezí.

V krizových situacích se objímáme téměř instinktivně, protože fyzický dotek je silným projevem lásky. Nemůžeme vždy změnit běh událostí, ale když víme, že nás má někdo rád, můžeme to snadněji přechkat. Pokud je fyzický kontakt primárním jazykem vaší partnerky, neexistuje nic důležitějšího, než ji držet v náručí, když bude plakat. Tito lidé touží po vnitřní otevřenosti svých protějšků a po jejich fyzickém kontaktu. □

Z knihy Gary Chapmana „Pět jazyků lásky“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Pohyb snižuje riziko rakoviny u mužů

Podle britských vědců dokáže pravidelný pohyb (dvakrát či vícekrát týdně) snížit riziko řady druhů rakoviny (mezi jinými rakoviny prostaty, horního trávicího traktu a žaludku) u mužů středního věku.

Tým dr. S.G. Wannamethee z University College Medical School v Londýně sledoval po téměř devatenáct let 7 588 mužů ve věku 40 až 59 let.

Poté, co byly vzaty v úvahu další rizikové faktory, jako je kouření, váha, potřeba alkoholu a věk, zjistili výzkumníci, že „celkové riziko onemocnění rakovinou bylo významně sníženo pouze u mužů, kteří uváděli střední až vyšší úroveň fyzické aktivity, při mírné pohybové aktivitě nebyly prospěšné účinky zaznamenány.“

Muži, kteří intenzivně dvakrát či vícekrát týdně cvičili, měli o 24% nižší riziko onemocnění rakovinou vůbec a o 62% nižší riziko onemocnění rakovinou horního trávicího traktu.

British Journal of Cancer
2002;85:1311-1316

Stravou a redukcí stresu proti nádorům prostaty

Výsledky malé studie naznačují, že strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vlákniny spolu s redukcí stresu dokáží zpomalit růst nádorů prostaty.

Vědci zjistili, že strava založená na rostlinných potravinách (s programem na snižování stresu) u 8 z 10 mužů pozitivně ovlivnila hladinu PSA, což je bílkovina, která je vytvářena prostatou a které se využívá při pátrání po rakovině.

Podle vědců dochází u více než třetiny mužů léčených na rakovinu prostaty během deseti let k opětovnému výskytu nemoci, což se projevuje mj. zvýšením hodnot PSA. U mnoha z těchto mužů se rakovina rozšíří i do dalších částí těla.

Řada studií svědčí o tom, že západní strava s vysokým příjmem nasycených tuků z masa a mléčných výrobků a nízkým příjmem vlákniny z ovoce a zeleniny souvisí se zvýšeným rizikem rakoviny prostaty a dalších zhoubnějších nádorů. Existují i předběžné závěry, které svědčí o tom, že i po rozvinutí nemoci může být rakovina prostaty „citlivá“ na stravu. Možným vysvětlením je podle vědců, že nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny snižuje hladinu mužských hormonů v krvi.

The Journal of Urology
2001;166:2202-2207

ZÁZRAČNÁ POTRAVINA

Sójové výrobky se mohou zdát exotické nebo zvláštní. Ve vaší zdravější stravě však mohou hrát skutečně důležitou roli.

Skromný sójový bob si získal pozornost konzumentů, kteří se zajímají o své zdraví na celém světě – a nikoliv náhodou. Vědecký výzkum ukázal, že zařazení sóji do jídelníčku přináší mnohý zdravotní prospěch, včetně snížení rizika srdečního onemocnění a snížení hladiny „špatného“ LDL cholesterolu v krvi. Americký úřad pro kontrolu nad léky a potravinami (FDA) nedávno vydal spotřebitelům doporučení zahrnout do své každodenní stravy 25 gramů sójové bílkoviny.

I když většina lidí si je dnes již vědoma zdravotního prospěchu, který může konzumace sójové bílkoviny přinést, co většina lidí neví, je, jak zahrnout doporučených 25 gramů sójové bílkoviny do své stravy. Mnohým sójové potraviny nic neříkají – ostatně, kolik znáte lidí, kteří vyrůstali na každodenní konzumaci tofu?

Dobrou zprávou je, že výrobci odpovíděli na poptávku po sóje vyvinutím širokého pole potravin, z nichž mnohé mohou snadno nahradit dlouhodobě oblíbená jídla. I lidé, kteří v kuchyni netráví příliš času a pro které vaření není zrovna koníčkem, mohou do své stravy snadno zahrnout jídla ze sóji. Zde je pár myšlenek, jak začít.

NAHRAĎTE KRAVSKÉ MLÉKO SÓJOVÝM NÁPOJEM

Nahrazení mléka sójovým nápojem obohaceným o vápník může být tou nejsnazší cestou, jak do svého každodenního jídelníčku dostat sójovou bílkovinu: 2 dl sójového mléka obsahují 10 gramů bílkovin. Sójové nápoje dnes již naleznete v mléčném oddělení řady hypermarketů (a specializovaných obchodů). Můžete si vybrat i z různých příchutí (vanilka apod.).

Ve svých oblíbených receptech můžete nahrazovat kravské mléko sójovým mlékem. Určitě se vám to snadno podaří – a nádavkem snížíte množství gramů tuku a cholesterolu ve své stravě.

Sójové mléko můžete použít i na cereální směsi anebo je rozmíchat do bramborové kaše. (Nebo jej smíchat s karobem a získat chutnou a zdravou náhražku kakaa.) Anebo také vypijte vysokou sklenici vychlazeného sójového nápoje tak, jak je.

POUŽÍVEJTE NÁHRAŽKY MASA

S rostoucím množstvím lidí, kteří se přiklánějí ke zdravé stravě založené na rostlinných potravinách, dává samozřejmě

smysl, že se mnozí výrobci potravin snaží vyjít poptávce vstříc nabízením různých sójových náhražek masa. Kvalita, chuť i textura těchto výrobků se stále zlepšuje. Zkuste vpašovat sójovou náhražku masa do nějakého oblíbeného rodinného receptu – a sledujte, jestli si toho někdo všimne.

Objevují se již i sójové náhražky hamburgerů. Když si uvědomíte, že běžný hamburger obsahuje až 680 kalorií a 39 gramů tuku, není divu, že se zájemci o zdraví shánějí po lepší alternativě. Vegetariánské burgery jsou vyráběny z ořechů, obilovin, zeleniny, sójové burgery v první řadě ze sójové bílkoviny. Množství bílkovin v jednom sójovém burgeru se pohybuje mezi sedmi až třinácti gramy.

V receptech můžete nahradit hovězí maso anebo párky sójovými párky či dalšími výrobky ze sóji. Můžete tak experimentovat i s vlastní vegetariánskou pizzou anebo si vyrábět vlastní sójové burgery.

Ve specializovaných obchodech dnes již naleznete širokou škálu sójových náhražek masa; nepřehlédněte sekci chlazeného zboží, kde se tyto výrobky obvykle nacházejí. Výrobky ze sóji obvykle doplňují i další podobné náhražky masa – z pšeničné bílkoviny atp. Zařazením sójových výrobků do svého jídelníčku zvýšíte příjem sójové bílkoviny a snížíte množství zkonsumovaných kalorií a tuků.

VYZKOUŠEJTE TOFU, TEMPEH

Tofu nemáte rádi, říkáte? Už jste je někdy vyzkoušeli? Mnozí lidé, kteří říkají, že nemají tofu rádi, je ještě nikdy nejedli. Je to ostatně celkem problém, nemít tofu rád, tofu totiž nemá v podstatě vůbec žádnou chuť – a to je jeho hlavní přitažlivá stránka! Tofu do sebe natáhne chuť toho, s čím je připravujete. Můžete z něj dělat vynikající omáčky, vyzkoušet je v asijských specialitách, můžete je grilovat či nakrájet na kostičky do polévky.

Tofu se dá používat i do moučníků. Při pečení můžete zkusit nahradit jedno vejce čtvrt šálkem jemného tofu (pro usnadnění kvasného procesu). S trochou inovace a zdravou dávkou sóji změníte mnohá nezdravá jídla v jídla zdravá.

Pokud vaříte či pečete neradi, můžete si koupit ochucené tofu, které je k mání hned v několika lahodných variantách.

Tempeh je v Indonésii základem jídelníčku. Vyrábí se z celých uvařených sójových bobů, které jsou kultivovány a fermentovány. Tempeh je skutečnou proteinovou bombou: půl šálku poskytne 19,5 gramů sójové bílkoviny. Tempeh má ořechovou, až masitou chuť. Můžete jej marinovat anebo grilovat či jej přidávat do salátů.

SVAČTE SÓJOVÉ PAMLSKY

Už jste ochutnali pražené sójové oříšky? I je naleznete ve specializovaných obchodech. Jsou křupavé a slané a mohou



UŽÍVÁNÍM SÓJOVÝCH VÝROBKŮ UŠETŘÍTE NA VÝDAJÍCH ZA ZDRAVOTNÍ PÉČI – JAK SOBĚ, TAK STÁTU.

se stát vaším oblíbeným pamlskem. Anebo vyzkoušejte tyčinku s obsahem sójové bílkoviny (namísto nezdravých čokoládových a jiných tyčinek). Vedle arašidového másla můžete používat i máslo vyrobené ze sójových oříšků.

NEZAPOMEŇTE NA SÍLU MOUKY

Sójová mouka se dostane ve dvou provedeních: plnotučném a odtučněném. Plnotučná sójová mouka obsahuje na jeden šálek skoro 30 gramů bílkovin, odtučněná sójová mouka obsahuje plných 47 gramů bílkoviny na jeden šálek. Protože sójová mouka neobsahuje žádný lepek, nemůže zcela nahradit v receptech na výrobu chleba pšeničnou nebo žitnou mouku. Namísto toho zkuste dát do odměrky dvě polévkové lžíce sójové mouky a zbytek doplňte pšeničnou moukou. Vašemu chlebu se dostane vlhkosti a ořechové příchuti.

U pečiva, které není zadělávané kvasnicemi, můžete nahradit běžnou mouku (až do čtvrtiny dávky) moukou sójovou.

Sójovou mouku můžete použít k zahuštění omáček či jí nahradit až třetinu mouky v receptech na přípravu lívanců.

Ačkoliv se sójové potraviny zdají být na první pohled exotické, dají se velmi snadno integrovat do jídelníčku. Pokaždé, když nakupujete, vyzkoušejte jeden či dva nové sójové výrobky. Začněte nahrazováním některých ingrediencí ve vašem rodinném jídelníčku sójovými produkty (nemusíte o tom nikomu říkat, jestli nechcete). Jestli jste nikdy nezkusili tofu nebo tempeh, teď je ta nejlepší příležitost. Asijské kultury využívají prospěchu stravy bohaté na sóju již celá staletí – nyní přišel čas, aby se přidal i zbytek světa. □

**Ruth Baranowski,
Vibrant Life, May/June 2002**

ZEPTEJTE SE LÉKAŘE...

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob, který se pravidelně zúčastňuje mezinárodních vědeckých kongresů a často vystupuje ve slovenském rozhlasu i v televizi.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

Četl jsem, že u sportovců při velkém zatížení stoupá tzv. oxidační stres. Dá se to stravou kompenzovat, nebo potřebuji užívat syntetické antioxidanty?

Nadměrná tělesná zátěž u vrcholových a výkonnostních sportovců vyvolává zvýšenou tvorbu volných radikálů a tak organismus potřebuje více antioxidantů, které tyto toxické radikály zneškodní. Lepší než tablety jsou – podle mě – přirozené potraviny plné antioxidantů: ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, ořechy... Doplnit stravu vitamínem C, E a nebo A je občas možné, ale užívání megadávek rozhodně může mít i negativní následky. Vitamín C se například v megadávkách (nad 1 000 mg denně) stává prooxidantem, který tvorbu volných radikálů dokonce podporuje.

Jím hodně pohanky, neboť jsem četl, že je dobrá na cévy.

To bude asi nedorozumění. Je pravda, že čerstvé pohankové lístky obsahují hodně vitamínu C a rutinu, které zpevňují stěnu cév, ale zrnka pohanky rutin ani vitamín C téměř neobsahují.

Cibule obsahuje hodně vitamínu C, ale nezničí se pražením?

Ne. Větší ztráty hrozí tím, že pokrájená cibule leží na prkýnku a čeká na tu správnou teplotu oleje na pánvi. Vitamín C se rozkládá kontaktem s kyslíkem ze vzduchu. Nejdříve si ohřejte olej a až potom pokrájejte cibuli – a šup tam s ní co nejrychleji.

Existuje způsob, jak stravou podpořit odolnost organismu?

Samozeřejmě, protože výživa úzce souvisí s výkonností imunitního systému. Odolnost organismu snižují: mastná jídla a příliš mnoho tuků v potravě, soustavné požívání sladkostí a vyšší příjem cukru

(např. též v nealko nápojích), příjem potravin, které obsahují více škodlivin (především živočišné potraviny – ty obsahují více tuku a ukládají se v nich zbytky chemikálií použitých v zemědělství i průmyslu).

Jsem těhotná, ale současně závislá na denní dávce kávy. Může káva nějak poškodit plod a zdraví mého budoucího dítěte?

Může. Kofein je jen jedna z látek, které se v kávě nachází a jsou pro plod nebezpečné. Kofein prochází placentou do krve plodu a ten ho nedokáže zpracovat. V posledních třech měsících gravidity nedokáže kofein metabolizovat ani matka. Účinky kofeinu na organismus plodu nejsou přesně známe, ale pokud má na organismus dospělého člověka tak nepříznivý vliv, lze předpokládat, že organismus plodu reaguje ještě citlivěji. Kofein obsahuje i černý a zelený čaj, kolové nápoje, čokoláda a některé léky. Ani bezkofeinová káva není bezpečným řešením. Bylinkové čaje a rostlinné náhrady kávy (melta) jsou vhodné alternativy kávového rituálu.

Proč se vlastně rostlinné bílkoviny označují jako neplnohodnotné? Něco jim chybí?

Toto označení jim bylo přirknuto – vzhledem na tehdy známé skutečnosti – na začátku minulého století a někteří naši lékaři a biologové zabývající se výživou ho používají dodnes. Světová zdravotnická organizace přestala rostlinné zdroje bílkovin (obilniny, luštěniny, ořechy a semena) označovat za neplnohodnotné už roku 1955. Na 6. světovém kongrese o výživě dr. Bressani referoval, že „složení je v kombinaci rostlinných potravin k nerozeznání od bílkovin živočišných a naopak.“ Na to, abyste vhodně zkombinovali rostlinné potraviny a získali všechny potřebné aminokyseliny, nemusíte být výživovým poradcem amerického prezidenta. Dokázali to Indiáni, kteří jedli kukuřici a fazole, Číňané (sója a rýže), Arabové (pšenice a sezam, pšenice a cizrna), Indové (pšenice a čočka, rýže a fazole) a dokázali to i naši předkové (fazole a brambory). Použijte všechny zdroje rostlinných bílkovin a nebude vám chybět žádná aminokyselina. □

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve FÚ LF UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

LÉČENÍ ANÉMIE

Anémie znamená snížení množství červených krvinek pod hladinu určenou podle hodnot, které se v populaci běžně vyskytují. Ve skutečnosti se jedná o znamení, že v pozadí je nějaký problém, který působí ztráty krve, jako např. krvácení (střevní, menstruační, traumatické), nedostatek železa nebo vitamínu B, nadměrná destrukce krvinek anebo porucha krvetvorby.

To poslední může být buď důsledkem dědičných příčin, jako je např. anémie srpkovitých erytrocytů, anebo důsledkem nějaké získané nemoci, jako je např. selhání ledvin, revmatoidní artritida či leukémie. Případem, se kterým se nejčastěji setkáváme, je anémie z nedostatku železa u žen, která se považuje za důsledek ztrát krve při menstruačním krvácení a/nebo nedostatku železa ve stravě.

KLASICKÁ LÉČBA

Běžné léčení: Jedním z prvních kroků obvykle bývá zjistit, zda došlo ke ztrátě krve a pokud ano, tak nalézt příčinu a krvácení zastavit. Vodítka získaná z klinického a laboratorního vyšetření pacienta obvykle lékaře navedou k určení diagnózy a také k takovému způsobu léčby, který bude mít smysl. Mezi několik běžných způsobů léčby, které přinášejí prospěch, patří doplňky železa, injekce vitamínu B-12 a krevní transfúze. Vyplatit se také může hledání toxinů, které mohou anémii způsobovat, a jejich odstranění.

Nevýhody: Mnozí lidé s anémií jsou léčeni nevhodně. V běžné lékařské praxi se často předepisují doplňky železa, a/nebo injekce vitamínu B-12 bez toho, že by se pátralo po tom, co je prvotní příčinou anémie. (To není dobrý způsob, jak léčit, podle standardu kteréhokoliv dobrého lékaře.) Někdy se ordinují krevní transfúze, jako „poslední možnost“, a někdy k tomu dochází bez pečlivého zvážení pacientových skutečných potřeb anebo možných důsledků – spíše než pacientovo zdraví se pokoušejí ovlivnit výsledky laboratorních testů. Pacienti, kteří mají anémii v důsledku nějakého chronického onemocnění, možná dostanou tabletky s železem, na takovou léčbu však nebudou kladně reagovat.

Podávání železa obnáší rovněž vedlejší účinky, jako jsou trávicí potíže a černé stolice. Krevní transfúze přinášejí možnost šíření nemocí a u pacientů s rakovinou snižují šanci na přežití. Během let, která jsem strávil na chirurgii a v nemocnici, jsem viděl, že pacientům byla krev podávána tak nekriticky, jako by se jednalo o sterilní slanou vodu. Opravdovým léčením anémie, které je až příliš často přehlíženo, je pátrání po její skryté příčině a odstranění této příčiny.

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTNÍM STYLEM

Anémie ze ztrát krve: Je třeba se poohlédnout po nemocích gastrointestinálního traktu, které vedou ke ztrátám krve. Potraviny, které si vybíráte k jídlu, mohou vyvolat viditelné ztráty krve ve střevním traktu tím, že způsobují takové nemoci, jako jsou vředy, kolitida, divertikulitida a hemeroidy. Ztráty krve, které není možné okem odhalit, mohou být způsobovány sotva patrným poškozením v důsledku konzumace nevhodných potravin. I když může být množství krve ztracené při jedné takové příležitosti malé, pokud k těmto ztrátám dochází dlouhodobě, mohou přesto vést k závažné anémii. Ještě dalším běžným důvodem ztráty krve u žen je těžké menstruační krvácení.

Anémie z nedostatku železa je spojena s nízkými hladinami tohoto minerálu v těle. Lidé získávají železo z rostlin nebo živočichů, kteří se krmili rostlinami, a vstřebávají je do těla v horní části gastrointestinálního traktu. Množství železa, které je vstřebáno, závisí hlavně na potřebách těla. Vstřebávání železa (podobně jako u jiných minerálů) je aktivní, nikoliv pasivní. Když jsou zásoby železa v tělesných tkáních odpovídající, pak se vstřebává přibližně pět procent železa obsaženého v po-

travě. Pokud trpí osoba nedostatkem železa a tedy její potřeby jsou vysoké, pak se množství vstřebávané z potravy zvyšuje až do 20 procent. Vstřebávání normálně reprezentuje 1 až 2 mg denně, za nedostatku železa je to až do 6 mg.

Vstřebávání železa z přijaté potravy rovněž ovlivňují druhotné faktory. Vstřebávání závisí na kyselosti žaludku, množství kyseliny askorbové (vitamín C) v potravě, druzích aminokyselin, které jsou přítomny, množství vlákniny v potravě a na formě, v jaké je železo přítomno (zda je v hemové nebo nonhemové formě). Kyselina askorbová patří mezi látky, které nejvíce napomáhají vstřebávání železa. Ovoce a zelenina dodávají hojná množství tohoto vitamínu, zatímco veškeré tmavé maso, drůbež a ryby kyselinu askorbovou neobsahují. Mléčné výrobky nejenže kyselinu askorbovou neobsahují, mají současně velmi nízký obsah železa a navíc ještě brání vstřebávání železa, které je přítomno v jiných potravinách (vápník a fosfáty v mléku tvoří se železem nerozpustné komplexy). Káva a kyselina tříslová (tannic acid) nalézající se v čaji rovněž snižují vstřebávání železa z jiných potravin.

Nedávno se pozornost soustředila na účinek vlákniny v rostlinných potravinách na vstřebávání minerálů. Vláknina na sebe má vázat minerály a tak snižovat vstřebávání. Obava je však v současné době pouze na teoretické rovině, protože ve skutečnosti jsou případy nedostatku minerálů, které by se daly přisoudit přítomnosti vlákniny velmi vzácné anebo vůbec neexistují. Dlouhodobé studie navíc ukazují, že u vegetariánů na potravinách s vysokým obsahem vlákniny k žádnému nedostatku železa nedochází.

Co se týká vegetariánství, důležitou otázkou, na kterou je dobré znát odpověď, je: „Je množství železa v rostlinných po-



U DĚTÍ BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE MLÉČNÉ VÝROBKY BYLY PŘÍČINOU VÍCE NEŽ POLOVINY PŘÍPADŮ JUVENILNÍ ANÉMIE Z NEDOSTATKU ŽELEZA.

travinách (a vstřebávací charakteristiky železa) dostatečné, aby vyhovělo potřebám lidí, kteří jedí masa jen málo nebo vůbec žádné?“ Touto otázkou se zabývaly mnohé studie a odpověď je soustavně ano. Hladina hemoglobinu, která odráží množství železa v krvi, je u vegetariánů srovnatelná s hladinou u lidí, u kterých je maso hlavní součástí jejich jídelníčku; ve skutečnosti bylo zjištěno, že anémie se vyskytuje u lidí, kteří jedí stravu založenou na zelenině, méně často.

Anémie z nedostatku železa může být také způsobena ztrátami krve. V USA má asi 20 procent žen v reprodukčním věku nedostatek železa v krvi. Ženy, které se živí stravou s vysokým obsahem tuku, mají výjimečně vysokou hladinu estrogenu v těle, což způsobuje zbytnění tkáně sliznice děložní, která tvoří vnitřní výstelka dělohy. Když se tato výstelka na konci každého měsíčního cyklu ztrácí, krvácení z této zbytnělé sliznice je silnější a delší a proto dochází k větším ztrátám železa, než by tomu bylo v případě slabšího menstruačního krvácení. U mužů je nejobvyklejším důvodem anémie z nedostatku železa ztráta krve z krvácejících vředů, hemeroidů atd. – v gastrointestinálním traktu.

Dalším běžným důvodem ztrát železa je mikroskopické krvácení ve střevech. Nejpravděpodobnější příčinou tohoto krvácení jsou mléčné výrobky. Tento problém byl důkladně prostudován u malých dětí, a bylo zjištěno, že mléčné výrobky byly příčinou více než poloviny případů juvenilní anémie z nedostatku železa. U dospělých nebyl tento problém podroben důkladnému studiu, ale přesto se podařilo identifikovat některé skupiny populace a některé jednotlivce, kteří měli anémii z nedostatku železa, která souvisela s příjmem mléčných výrobků. Potraviny s vysokým obsahem tuku – mléčné výrobky jsou jejich čelným představitelem – rovněž zvyšují ztráty krve při menstruačním krvácení tím, že zvyšují hladinu estrogenu u žen (viz nemocí závislé na hladině hormonů). Myslím, že jednoho dne bude potvrzeno, že mléčné výrobky jsou hlavní příčinou anémie z nedostatku železa u dospělých žen.

Chronická systémová onemocnění, která vyvolávají anémii. Stupeň anémie odpovídá průběhu nemoci a jediným účinným léčením je odstranění nemoci. Některé z nich, jako je revmatoidní artritida a ledvinové onemocnění, mohou být způsobovány nevhodnou stravou a její úprava je možné je léčit.

ANÉMIE U BĚŽCŮ

V dnešních USA žije více než 10 milionů běžců na dlouhé tratě a u řady z nich dochází k rozvoji anémie z nedostatku železa, i když není známa žádná zřejmá příčina. Uvažuje se o několika možných důvodech ztrát železa: ničení krvinek, když noha běžce opakovaně a tak dlouhodobě

Rostlinné potraviny stačí – bylo dokonce zjištěno, že anémie se u lidí, kteří jedí stravu založenou převážně na zelenině, vyskytuje méně často.

narazí na tvrdý povrch, ztráty železa v ledvinách, ztráty železa potem, snížení vstřebávání železa ze střev a snížení tvorby krvinek v kostní dřeni.

Nedávné studie zjistily, že ve stolici běžců po závodě se nacházela krev, která tam před dlouhým během přítomna nebyla. Intenzivní tělesná aktivita převádí velká množství obíhající krve do svalů, aby mohly vykonávat všechnu tu těžkou práci, a tak jsou střeva ochuzena o 80 procent svého bohatého zásobení krví. Špatně živovaná a o kyslík ochuzená vnitřní výstelka střev může v důsledku toho utrpět drobné ranky a začít krváčet.

Tento typ anémie není možné léčit braním doplňků železa. Běžec, který je odán tomuto náročnému sportu, se musí poradit se svým lékařem, jak vážný zdravotní problém jeho anémie představuje. Zjištění z jenom trochu nenormálního laboratorního testu nemusí znamenat zanechání oblíbeného sportu. Ale i tak by měl být běžec pod periodickou kontrolou lékaře, minimálně s opakovaným prováděním krevních testů. Pro řadu maratónců, kteří mají anémii z nedostatku železa, může být jediným doporučením, aby se věnovali méně náročnému sportu.

Běžné léčení: Záleží na příčině ztrát železa. Rozumným krokem k jakémkoliv dlouhodobé prevenci a k léčení anémie je jistě zdravá strava, která nezahrnuje kávu, čaj ani mléčné výrobky.

MOJE DOPORUČENÍ

Naleznete příčinu a odstraňte ji. Trpěli anémií z nedostatku železa, která je neznámého původu (zvláště pokud jste žena před přechodem), přejděte na stravu s nízkým obsahem tuku a bez mléčných výrobků. Pokuste se odhalit a odstranit případné chronické onemocnění. Doplnky železa mohou v počátcích léčby přinést dodatečný prospěch. Pokud je vaše anémie způsobovaná běháním na dlouhé tratě, najdete si jiný sport. □

Z knihy amerického lékaře a propagátora léčení civilizačních nemocí radikální změnou jídelníčku a životosprávy dr. Johna A. McDougalla „McDougall Program – 12 Days to Dynamic Health“.

Optimismus chrání srdce

Lidé, kteří se za všechno obviňují a myslí si, že věci se nikdy nezmění k lepšímu, mají vyšší pravděpodobnost srdečního onemocnění i úmrtí na infarkt než jejich optimističtější vrstevníci.

Výsledky nové studie na 1 300 zdravých mužích ve věku 21 až 80 let, kteří byli sledováni v průměru po dobu deseti let, podporují závěry předešlých sledování, které dávaly pesimismus do souvislosti s vyšší hladinou vzteku, úzkosti i depresí – tedy emocí, které mohou být rizikovými faktory srdečního onemocnění.

Psychosomatic Medicine
2001;63:910-916

Aktivní uhlí nejlepším lékem proti otravám

Vědci uvádějí, že kvůli dětem, které mohou polknout nějakou jedovatou látku, se vyplatí mít v domácí lékárně aktivní (aktivované) uhlí.

Podle zprávy o 115 dětech, kterým bylo podáno aktivní uhlí poté, co omylym požily doma nějaký jed, neměl žádný z rodičů větší problém s jeho servírováním. Těm dětem, které byly takto ošetřeny doma, se navíc dostalo oproti dětem ošetřeným na pohotovosti podstatně rychlejší pomoci – v průměru 38 minut versus 73 minut. Studie svědčí o tom, že aktivní uhlí je nejužitečnější, je-li podáno do jedné hodiny po požití jedu.

(Upozorňujeme čtenáře, že aktivní uhlí mohou zakoupit pod názvem Čárkl v prodejnách Country Life.)

Pediatrics online 2001;108:e100

Víte, že jste nemocní?

Přelomová studie v Texasu identifikovala velké množství lidí, kteří se nebyli vědomi toho, že mají vysoký krevní tlak nebo cukrovku.

Výzkumníci zjistili, že 35 procent účastníků studie s vysokým krevním tlakem o tom nevědělo. Hypertenzi, postihující asi každého pátého občana, se často říká tichý zabiják, protože příznaky mnohdy unikají pozornosti až do doby, kdy dojde ke komplikacím. Cukrovka postihuje 16 milionů Američanů (asi 600 tisíc Čechů – pozn. překladatele).

Je důležité nechat se vyšetřit, zda nemáte žádné z těchto onemocnění, protože obě jsou uznávány za významný rizikový faktor budoucího onemocnění srdečních věnčitých cév. Obě tato onemocnění mohou připravovat půdu pro infarkt, mozkovou mrtvici anebo selhání ledvin – bez toho, že byste předem pocítili nějaké problémy.

University of Texas Southwestern
Medical Center

Živočišné tuky zvyšují riziko dvou druhů rakoviny

Lidé, kteří mají v oblíbené maso, sýry a plnotučné mléčné výrobky, si zvyšují riziko vzniku rakoviny jícnu a žaludku. Výskyt adenokarcinomu jícnu a rakoviny žaludku během posledních třiceti let podle nového výzkumu na Yale University rychle stoupal.

Celkový příjem tuků i příjem nasycených tuků zdvojnásoboval riziko několika druhů rakoviny jícnu. Lidé s vysokým příjmem cholesterolu, živočišných bílkovin a vitamínu B-12 (který se nalézá v živočišných potravinách) měli rovněž zvýšené riziko těchto onemocnění.

Mezi živiny, které pomáhaly snižovat riziko těchto rakovin trávicího traktu, patřila vláknina, betakarotén, vitamín C a vitamín B-6, které jsou všechny bohatě zastoupeny v rostlinných potravinách.

Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention

Necháte se tetovat?

Tetování zvyšuje riziko onemocnění hepatitidou typu C, což je běžná virová infekce, která postihuje téměř dvě procenta (americké) populace.

Nový výzkum ukázal, že lidé, kteří byli tetováni (v některém z komerčních salónů), měli devětkrát vyšší riziko infekce hepatitidy C než lidé, kteří tetování nebyli. Souvislost mezi tetováním a hepatitidou se prokázala, i když vzali výzkumníci v úvahu další rizikové faktory, jakou jsou intravenózní aplikace drog, předchozí krevní transfúze, povolání, obezita, sexuální promiskuita a další.

Studie rovněž zjistila, že lidé s několika tetováními anebo s velkým a složitým tetováním mají vyšší riziko hepatitidy a že lidé s bílým, žlutým, oranžovým anebo červeným pigmentem v tetování měli častěji hepatitidu typu C než lidé, u kterých byl použit pouze černý pigment.

University of Southwestern Texas Medical Center

Dobrý důvod začít kouřit?

Každý den se stává pravidelnými kuřáky asi 3 000 amerických dospívajících. Do 17 let věku se již padesát procent dospívajících kuřáků pokusilo neúspěšně s kouřením přestat.

Třemi hlavními důvody, které dospívající uvádějí pro to, že začali kouřit, jsou: kouří jejich přátelé (31%), ze zvědavosti (29%) a z „frajeřiny“ (15%).

New England Journal of Medicine

PŘÍLIŠ MNOHO: NEJEN MRKVE!

Zpráva z titulních stránek některých magazínů zněla: „Konzumací mrkve lze předejít rakovině dutiny ústní a hrtanu. Nové výzkumy naznačují, že konzumací pěti nebo šesti mrkví denně lze dosáhnout zahojení leukoplakií – předrakovinných poškození sliznice úst či hrtanu.“

Moje přítelkyně Jana si proto rychle koupila odšťavovač, aby si mohla dopřát dostatek čerstvé mrkvové šťávy.

„Kolik šťávy získáš z pěti nebo šesti mrkví?“ zeptal jsem se jí jednoho dne.

V očích se jí zablyšklo. Odpověděla mi s úsměvem: „Prosím tě, co to je pět mrkví? Když mám teď odšťavovač, můžu si denně dát šťávu ze dvou nebo tří kilogramů mrkve!“

BYL TO DOBRÝ NÁPAD?

Je fakt, že zelenina je důležitou součástí zdravé výživy. Pro své preventivní schopnosti v boji proti různým nemocem je ceněna stále více.

Ale tři kilogramy jednoho druhu zeleniny denně?

Janino tělo se nakonec postavilo na odpor. Barva její kůže se změnila na nemocně vypadající žlutou. V obavách, že by to mohla být začínající žloutenka, navštívila lékaře. Ten jí vysvětlil, že mrkev obsahuje žluto-oranžový pigment zvaný beta-karoten. Organismus je schopen zpracovat přiměřené množství této látky, ale přebytek je uchovávan v játrech, kůži, v buněčných

membránách, což se projevuje zbarvením těchto orgánů do „barvy mrkve“.

POUČILA SE JANA Z TÉTO ZKUŠENOSTI?

Jenom na chvíli. Člověk je vůbec zajímavá bytost. Senzační objevy na něj působí neodolatelnou silou a když mu někdo nabídne rychlé řešení jeho zdravotních obtíží, zní mu to jako rajska hudba. Nedávno – ještě před mrkví – se Jana se nechala nadchnout ovesnými otrubami. To ji pro změnu zaujal jakýsi televizní pořad, kde se tvrdilo, že ovesné otruby mají výraznou schopnost snižovat hladinu krevního cholesterolu. Ale uteklo pár týdnů a Jana už měla „plné zuby“ všeho, co bylo z ovsu. Ovesné kaše, ovesný chleba a dalamánky se jí docela brzy přejedly.

MŮŽE NÁS MRKEV OCHRÁNIT PŘED RAKOVINOU?

Mrkev či jiné žlutě zbarvené ovoce nebo zelenina jsou bohatým zdrojem betakarotenu – látky, která začala měnit barvu Janiny kůže. Beta-karoten, který organismus proměňuje na vitamín A, je látkou, která má schopnost ochránit náš organismus před některými druhy rakoviny.

Člověk je vůbec zajímavá bytost.

Senzační objevy na něj působí neodolatelnou silou a rychlé řešení zdravotních obtíží mu zní jako rajska hudba.





LIDSKÉ TĚLO JE SCHOPNO TOLEROVAT NADMĚRNÉ MNOŽSTVÍ TĚ ČI ONÉ ŽIVINY POMĚRNĚ DLOUHO. TO PODSTATNĚ OVŠEM JE, ŽE VYVÁŽENOST – A TO NEJEN V TOM, CO JÍME, ALE V ŽIVOTNÍM STYLU VŮBEC – JE TÍM JEDINÝM KLÍČEM K DOSAŽENÍ TRVALÉHO ZDRAVÍ A ŠTĚSTÍ. STRÍDMOST PROSPĚJE NAŠEMU ZDRAVÍ VÍC NEŽ JAKÝKOLI ZÁZRAČNÝ LÉK. - TAKŽE: JEN TAK SI OBČAS ZOBNOUIT!

Vitamíny se dělí do dvou základních skupin – na vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny B a C) nám nemusí dělat tolik starostí, protože jejich přebytek může být vyplaven z organismu ledvinami.

S vitamíny rozpustnými v tucích (vitamíny A, D, E a K) je to ale jiné. Jejich přebytek nemůže být tak jednoduše eliminován. Nadměrné množství vitamínu A začne působit jako jed a může být příčinou bolestí hlavy, kloubů, některých kožních onemocnění nebo i ztráty vlasů. Kvůli tomu zákony limitují množství vitamínu A i jiných, v tucích rozpustných vitamínů, které mohou být přidávány do vitamínových tablet.

Beta-karoten nemá takovéto omezení. Když organismus přijímá beta-karoten, vytvoří si tolik vitamínu A, kolik potřebuje a zbytek využije jinými způsoby. Proto dnes farmaceutické společnosti nahrazují vitamín A ve vitamínových kapslích či pilulkách beta-karotenem.

Vitamíny, minerály a další potřebné látky se v přirozených potravinách nacházejí v množství a formě připravené pro využití naším organismem. Naše tělo si pak samo vybere, co potřebuje. Pokud ale konzumujeme určitou potravinu v nadbytečném množství, anebo pokud je naše strava tvořena výhradně vysoce rafinovanými (upravenými) potravinami, je celá tato rovnováha narušena.

TAKŽE BETA-KAROTEN JE DOBRÝ, ALE JEHO NADBYTEK NEMUSÍ BÝT NEJLEPŠÍ

Toto není příliš povzbudivé zjištění pro moderní dobu. Lidé si dnes užívají téměř

VITAMÍN B-12 Z ROSTLIN?

Okolo obsahu vitamínu B-12 v rostlinných potravinách bylo již mnoho zmatků. Za prvé: rostlinné potraviny obsahují tzv. analogy vitamínu B-12. To jsou látky, které jsou podobné vitamínu B-12, které ale v lidském těle nevyvíjejí aktivitu jako vitamín B-12.

Protože tradiční testy pro zjišťování hladiny vitamínu B-12 v potravinách nerozlišují mezi jeho aktivní a neaktivní formou, některé potraviny – jako je např. tempeh, miso a švestičky umeboši – si získaly reputaci, že jsou zdrojem vitamínu B-12, když ve skutečnosti obsahují pouze analogy vitamínu B-12. Kdybyste byli závislí na těchto potravinách jako na jediných zdrojích vitamínu B-12, mohli byste tak riskovat jeho nedostatek. Analogy vitamínu B-12 navíc blokují vstřebávání vitamínu B-12; konzumace potravin s vysokým obsahem analogů B-12 tak může ve skutečnosti zvyšovat vaše riziko nedostatku – obsahuje-li vaše strava jen minimum tohoto vitamínu.

Zprávy o obsahu vitamínu B-12 v mořských řasách a ve spirulině jsou nejednoznačné. Jedna studie ukázala, že obě potraviny obsahují aktivní B-12.²⁰ Jiní vědci však zjistili, že se jednalo v těchto potravinách většinou o analogy vitamínu B-12.^{21,22} Když byly tyto potraviny podávány pokusným osobám, jejich hladina vitamínu B-12 v krvi se zvýšila, ale nedošlo k žádnému zlepšení v dalších aspektech přítomnosti vitamínu B-12, což nasvědčuje tomu, že se jedná o neaktivní analogy.²³ Na druhé straně bylo zaznamenáno, že konzumace mořských řas kojící maminkou vedla ke zlepšení zásobení vitamínem B-12 u jejího dítěte.²⁴ A konzumace mořských řas vedla rovněž ke zvýšení hladin vitamínu B-12 u veganů, i když tyto hladiny byly stále ještě nízké.²⁵ Nedávný japonský výzkum možná vrhne trochu světla na tyto konfliktní poznatky. Vědci zjistili, že 73% vitamínu B-12 v syrové řase nori se nacházelo v aktivní formě, zatímco 65% B-12 v sušené nori bylo ve formě neaktivního analogu. Zjistili rovněž, že zásobení vitamínem B-12 u osob, které konzumovaly sušenou nori, se zhoršilo, což potvrzovalo přítomnost inaktivního analogu.

A konečně jedna studie naznačila, že rostliny, jako jsou např. sójové boby, ječmen a špenát, mohou přijímat vitamín B-12 svými kořeny z půdy.²⁷ Jednalo se však o velmi malá množství a tyto výsledky nebyly potvrzeny jiným výzkumem. Současný vědecký výzkum tedy naznačuje, že vegetariáni by měli věnovat tomuto zajímavému vitamínu pozornost. Doporučuje se užívat jej ve formě doplňků nebo konzumováním potravin, které jsou o něj obohaceny – a to zvláště těm, kteří nekonzumují vůbec žádné produkty živočišného původu.

Z Loma Linda University „Vegetarian Nutrition & Health Letter“, May 2000, Volume 3, Number 5.

všeho v nadbytku – hodně jedí a pije, hodně kouří, příliš utrácejí, mnoho se baví... Strídmost a umírněnost není dnes nijak populární.

Ostatně žijeme přece ve společnosti, kde máme na mnohé věci okamžité řešení – a je nám proto zatěžko přijmout fakt, že dobré zdraví není k dostání okamžitě.

Jako konzultant jednoho populárního časopisu jsem měl spoustu telefonátů s jeho redaktory. Chtěli, abych jim potvrdil, že např. konzumace půl kilogramu klíčků vojtěšky posílí srdce nebo že několik kapslí mořských řas zaručí klidný noční spánek. Nikdo nechtěl slyšet mé rady o důležitosti pozitivního myšlení a zdravé stravy, které náš organismus opravdu potřebuje. Brzy jsem zjistil, že i když jim nabídnu pravdivé rady, téma vyváženého životního

stylu nikdy nezaujme místo na titulních stránkách novin, ani neprodá časopisy (ani ty o zdraví), ani nevydělá spoustu peněz.

Lidské tělo je schopno tolerovat nadměrné množství té či oné živiny poměrně dlouho a to platí i pro ty tři kilogramy mrkve denně. Ovšem to podstatné je, že vyváženost – a to nejen v tom, co jíme, ale v životním stylu vůbec – je tím jediným klíčem k dosažení trvalého zdraví a štěstí. Strídmost prospěje našemu zdraví víc než jakýkoli zázračný lék. □

Z knihy dr. H. Diehla, dr. A. Ludingtonové a dr. P. Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

DĚTI & TUKY, ANTIKONCEPCE

V roce 1985 varovala Rose Kuhnnerová, předsedkyně International Union Against Cancer, před budoucí epidemií rakoviny prsu v Číně. Na čem byla založena její předpověď?

V roce 1957 byla v Číně zavedena velmi přísná kontrola porodnosti, s výsledkem, že čínské ženy byly náhle a brutálně vystaveny třem vážným rizikovým faktorům vzniku rakoviny prsu: první porod po třicítce, užívání hormonů z důvodů antikoncepce, opakované potraty.⁵⁰

V roce 1988 publikoval *International Union Against Cancer* článek (v *International Journal of Cancer*), který popisoval rizikové faktory rakoviny prsu u čínských žen v Beijingu. Podle této zprávy vypracované čínskými lékaři, měly tamní ženy nízký výskyt rakoviny prsu, tj. pětkrát nižší než bílé Američanky. I v Číně jsou však oblasti s vysokým výskytem rakoviny prsu, jedná se o velké městské aglomerace Šanghaje, Beijingu a Tianjinu. Bylo zjištěno, že většina obětí rakoviny prsu v těchto městech byly ženy, které měly středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání, sklon k nadváze (v porovnání s kontrolní skupinou) a za sebou historii benigního onemocnění prsu (cystická mastitida). Kontrolní skupinu tvořily oproti tomu ženy, které porodily první dítě před dosažením pětadvaceti let, které měly hodně dětí a které dlouho kojily. Ty ženy, které v průběhu svého života kojily celkem asi devět let, měly o 64 procent nižší riziko rakoviny prsu než ženy, které nekojily děti, které se jim narodily.

ženy ženám

Čínští lékaři uzavřeli svůj článek konstatováním, že rizikové faktory rakoviny prsu ve velkých městských centrech v jejich zemi byly stejné jako rizikové faktory ohrožující ženy na Západě, tj. žádné děti, pozdní první porod (po třicítce), nadváha po menopauze. Ochrannými faktory bylo, jako všude jinde, množství dětí a několik roků kojení.⁵¹

Ve stejném roce (1988) publikoval *Japanese Journal of Cancer Research* článek vypracovaný japonskými lékaři o rizikových faktorech rakoviny prsu u žen žijících v této zemi. Začínal konstatováním, že rakovina prsu je západní nemocí, která ale začíná nabývat hrozivých proporcí v japonských městských centrech. Autoři studovali zvláště dva rizikové faktory: raný příchod puberty a pozdní nástup menopauzy.

Raná puberta se stává ve všech západních státech stále běžnějším jevem. Jako výsledek stravy, která obsahuje příliš velká množství koncentrovaných tuků a bílkovin, které akcelerují nabírání váhy,⁵² raný nástup puberty vystavuje dívky od 6 až 8 let výše vysokým hladinám endogenních estrogenů, čímž zbytečně prodlužuje jejich vystavení těmto karcinogenním hormonům. V roce 1880 bylo průměrným věkem první menstruace 16,2 roku, dnes je to (na Západě) 11,7 roku. Ženy, které zažívají v naší společnosti normální pubertu, jsou tedy vystaveny endogenním hormonům o pět roků déle, než tomu bylo u žen před sto lety. Pokud dosahují puberty dříve, jsou vystaveny škodlivým účinkům estrogenů produkovaných jejich vaječníky, žlázami nadledvinek a tukovou tkání až o deset let déle, než tomu bylo u žen před sto lety.

V Japonsku patří mezi děti, u kterých dochází k rané pubertě, ty, které vyrůstají ve městech a na stravě amerického typu, s hotdogy, hamburgery, zmrzlinou, vejci, sýry, mlékem, mořskými živočichy a sladkými moučníky jako častou součástí jídelníčku. Japonské ženy, které i nadále konzumují tradiční stravu založenou na rýži, miso omáčkách a zelenině nejsou obézní a první menstruace je obecně potkává i nadále ve čtrnácti letech.

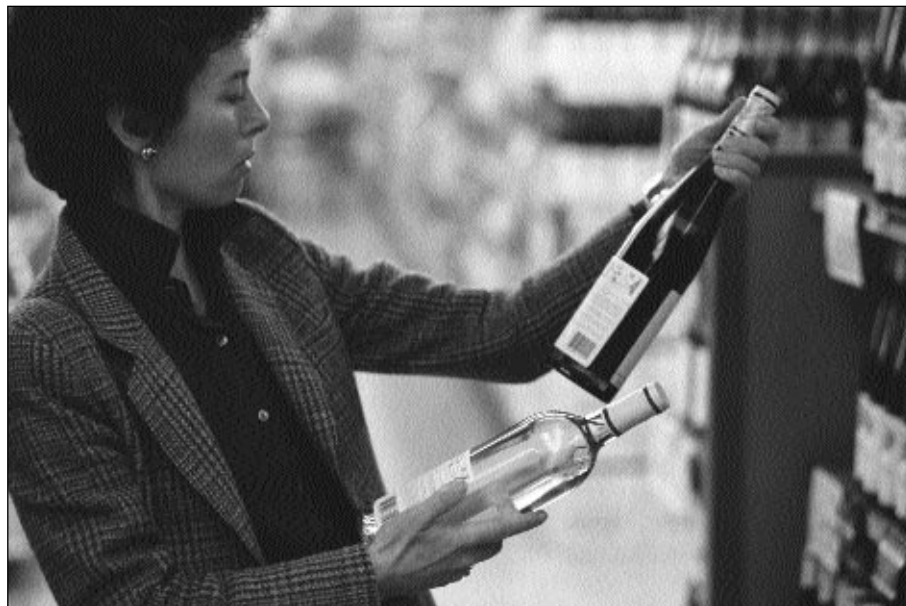
Pozdní menopauza (v roce 1976 na Mezinárodním kongresu o menopauze ve Francii bylo konstatováno, že normální věk nástupu menopauzy je 51 roků; v Japonsku dochází tradičně k menopauze v průměru ve 48 letech⁵³) rovněž zvyšuje

riziko rakoviny prsu, protože evidentně prodlužuje vystavení škodlivému působení estrogenů. V Japonsku dochází k pozdní menopauze u žen, které jsou vyšší a tlustší než je průměr, jedí západní stravu s rybami a mořskými živočichy každý den, nekouří a mají vyšší vzdělání.⁵⁴

Po celém světě platí, že jakmile lidé začnou jíst stravu s vysokým obsahem tuku a vysokým obsahem bílkovin, založenou na konzumaci produktů živočišného původu, pozorujeme zrychlený růst u dětí, který se poté transformuje do rychlého nabírání váhy a brzké puberty. Navíc, jakmile se ženy stávají vzdělanějšími, mají sklon vdávat se a mít první dítě později. Mají samozřejmě méně dětí a – protože mají práci mimo domov – nemohou dětem věnovat veškerý svůj čas; důsledkem je, že se kojení stává řídkým jevem. Ať se jedná o Američanky, Evropanky, Číňanky nebo Japonky, ženy, které nemají děti a/nebo je nekojí, se tak – vzhledem k nepřetávající ovulaci, ke které dochází od první až do páté dekády jejich života, což je přibližně čtyřicet let – stávají vysoce rizikovými kandidátkami na rakovinu prsu.

Vždy existovaly populární názory, které tvrdily, že množství dětí hraje roli pro ženino dobré zdraví a její mladistvé vzeří.⁵⁵ Lidé, kteří propagují pilulku pro kontrolu porodnosti, však současně vypouštějí do světa slogan, že užívání orální antikoncepce je méně nebezpečným aktem, než přivést na tento svět dítě.

Podívejme se na to zblízka. V roce 1990 poskytl článek v *International*



MODERNÍ ŽENA PIJE KÁVU A ALKOHOL A KOUŘÍ VÍCE NEŽ V JAKÉM KOLIV JINÉM OBDOBÍ DĚJIN ZEMĚ. JEJÍ ŽIVOTNÍ STYL SE ZAKLÁDÁ NA POTŘEBĚ SOUSTAVNÉHO POTÝKÁNÍ SAMÉ SE SEBOU, S OSTATNÍMI ŽENAMI A, JEŠTĚ SPECIFIČTĚJI, S MUŽI NA PRACOVÍŠTI – PROTO SI OSVOJUJE TYTO MUŽSKÉ ZLOZVYKY V MARNÉM POKUSU VYROVNAT SE SE STRESEM, KTERÝ JI STRAVUJE.

Vlastní tělo je pro ženu důležitou školou.

Až když objeví plnost jeho biologických funkcí a ozřejmí si, že jsou nedílnou součástí její sexuality, stane se komplexní lidskou bytostí s vlastní identitou.

Journal of Epidemiology výsledky jedné norské studie o vztahu mezi počtem dětí, které má žena během svého manželství, a úmrtností na rakovinu prsu. Autor studie, Eiliv Lund, je zcela kategorický. „Tato studie ukázala, že ve všech věkových skupinách docházelo k podstatnému snížení rizika úmrtí na rakovinu prsu pokaždé, když se zvýšil počet dětí, které ženy měly.“⁵⁸ Až do doby, kdy došlo (na konci 19. století) k poklesu plodnosti, byly v Norsku zcela normální velké rodiny (šest a více dětí) a dlouhé období kojení každého dítěte zůstalo standardem až do roku 1920.

Lund poté porovnává norské obyvatelstvo s eskymáckou populací v Kanadě. Až do zcela nedávné doby měli lidé žijící na dalekém severu mnoho dětí a velmi nízkou úmrtnost na rakovinu prsu. Rakovina prsu se prakticky objevovala jenom u žen, které nikdy nekojily.⁵⁷ Závěr, který z toho učinil, byl, že norské i eskymácké ženy s mnoha dětmi měly podobně nízké riziko rakoviny prsu, i přes diametrálně odlišnou stravu, což posiluje hypotézu, že rakovina prsu velice úzce souvisí s nízkým počtem dětí.⁵⁸

Ženy na celém světě dnes opět slyší stejná varování, jako ženy z vyšší společnosti Francie 19. století, které tehdejší lékaři varovali před jejich „sterilními radovánkami“. S uběhlým časem se ovšem tehdejší jasnozřivá varování stala dnešním pouhým konstatováním prokázané skutečnosti. Imunita vůči rakovině prsu, dělohy a vaječnicků se zakládá na tom mít mnoho dětí a po řadu let je kojit.

Může tomu tak opravdu být? A co to všechno, co nám bylo v posledních čtyřiceti letech předkládáno – tj. že ženy nepotřebují věrné, tvrdě pracující muže; že manželství je dostává do podřízeného postavení; že kariéra je vrcholem úspěchu; že těhotenství ničí břicho a řadra; že vychovávání dětí je ztrátou času, protože někde jinde se dá dělat něco více vzrušujícího, něco zajímavějšího?

Vlastní tělo je pro ženu důležitou školou. Když pochopí, že její tělo je něčím více, než co se ukazuje pouze na povrchu (že se nejedná jenom o otázku takřikajíc kosmetickou), když se mu naučí naslouchat, objeví jeho biologické funkce a

ozřejmí si, že jsou nedílnou součástí její sexuality, stane se komplexní lidskou bytostí s vlastní identitou.⁵⁹

Proč nabízejí těhotenství a kojení tak účinnou ochranu před rakovinou prsu a dělohy? Jen si to zkuste představit: děti nejsou žádní paraziti! Naopak: od okamžiku početí začínají matce prospívat, chrání její zdraví i krásu. Během těhotenství a období kojení totiž vaječnický odpočívají a přestávají vytvářet estradiol. Děloha i prsy jsou tak během plodného období ženy po dlouhé měsíce a roky chráněny před agresivními účinky těchto estrogenů.

Je-li tedy rakovina prsu způsobována útokem estrogenu a specificky estradiolu (hormon vaječnicků, který se považuje za karcinogenní, pokud není inaktivován a z těla vyloučen), není obtížné přijmout, že „rakovina prsu je způsobována nízkým počtem dětí“.⁵⁸ A jsou-li endogenní estrogeny karcinogenní, můžeme opravdu i nadále věřit tomu, že exogenní estrogeny zůstávají neškodnými?

V roce 1990 Brinton prošel vědeckou literaturu vztahující se k účinkům podávání hormonů na rakovinu prsu. Neexistuje o tom absolutně žádná pochybnost: pokud žena užívá po dvacet či více let estrogen, má o 50 procent vyšší riziko rakoviny prsu, a toto riziko se zvyšuje ještě více, pokud má příbuznou, která již rakovinou prsu onemocněla, pokud nemá žádné děti, pokud je obézní, pokud měla cystickou mastitidu a byla vystavena injekcím postupně se uvolňujícího progestinu (ženy, které byly vystaveny tomuto antikoncepčnímu prostředku před dosažením věku pětadvaceti let, mají zvýšené riziko onemocnění rakovinou prsu v pětatřiceti letech, i když se tato rakovina obvykle objevuje až po padesátce⁶¹) každé tři měsíce jako antikoncepčního prostředku⁶¹ anebo kombinaci estrogenu a progesteronu.⁶²

Vystavení moderní ženy endogennímu estrogenu – protože neměla žádné děti anebo jenom jedno či dvě a nekojila je – a exogennímu estrogenu (antikoncepci) – protože nechce mít děti – představují rizikové faktory úzce související se životním stylem, faktory, které mohou vytvářet půdu pro vznik rakoviny.

Ještě je třeba dodat tři další faktory okolního prostředí: kávu, alkohol a cigarety. Moderní žena pije kávu a alkohol a kouří více než v jakémkoliv jiném období dějin této země. Její životní styl se zakládá na potřebě soustavného potýkání samé se sebou, s ostatními ženami a, ještě specifičtěji, s muži na pracovišti – proto si osvojuje tyto mužské zlovyky v marném pokusu vyrovnat se se stresem, který ji stravuje. □

Z knihy Daniele Starenkyj: „Menopause – A New Approach“. Vydalo nakladatelství Orion.

Triglyceridy souvisejí s mozkovou mrtvicí

V nové studii, která poprvé dala do souvislosti vysokou hladinu krevních tuků, zvaných triglyceridy, se zvýšeným rizikem mozkové mrtvice, sledoval dr. Tanne s kolegy z Sheba Medical Center v Tel Hashomer v Izraeli více než 11 000 pacientů (většina z nich byli muži), kteří trpěli koronárním srdečním onemocněním, ale nedošlo u nich (před zahájením studie) k mozkové mrtvici ani k přechodné mozkové příhodě (TIA).

Během šesti až osmi let sledování došlo u 487 pacientů k mozkové mrtvici nebo k přechodné mozkové příhodě. Tito pacienti měli v průměru vyšší hladinu triglyceridů a nižší hladinu HDL („hodného“) cholesterolu.

Na základě těchto zjištění doporučují izraelští výzkumníci, aby byly napříště používány triglyceridy při vyhledávání osob ohrožených ischemickou mozkovou mrtvicí.

Lidé mohou svoji hladinu triglyceridů nejlépe snížit konzumováním nízkotučné stravy, pravidelným pohybovým režimem a shovením nadbytečných kilogramů.

Circulation 2001;104:2892-2897

Celé zrnno pomáhá i dětskému srdci

Dr. Stephen s kolegy studovali 285 dětí, jejichž průměrný věk byl v roce 1996 třináct let. Tyto děti sledovali po jednom roce a po třech letech.

Již dřívější studie dokázaly, že dospělí mohou snížit své riziko onemocnění srdce zvýšením příjmu celozrnných obilovin.

Tato nová studie pak prokázala, že i děti, které jedí celozrnné obiloviny, jsou štíhlejší a mají lepší citlivost na inzulín.

Z Výročního setkání American Heart Association v Anaheimu v Kalifornii

Starší a moudřejší

Když dnes projdete posilovny a fitness centra (alespoň v USA), zjistíte, že cvičí stále více starších lidí. Počet Američanů starších pětapadesáti let, kteří chodí do fitness centra, se mezi léty 1988 a 1995 více než zdvojnásobil, z 1,1 miliónu na 2,7 miliónu, což představuje nárůst asi o 145%.

Během stejného časového údobí vzrostl o 61% i počet návštěvníků ve věkové skupině od 45 do 54 let – z 1,8 miliónu na 2,9 miliónu.

Health and Fitness News Service

Rychlým růstem v dětství k obezitě v dospělosti...

Podle nové studie jsou matčina váha a rychlost, s jakou dítě roste během prvních sedmi let svého života, důležitějšími vodítky pro odhad rizika obezity v dospělosti než porodní váha dítěte.

Studie zjistila, že děti, které byly ve věku sedmi let blíže své dospělé výšce, měly vyšší pravděpodobnost, že budou ve třiatřiceti letech obézní než jejich menší vrstevníci.

Výsledky jsou založeny na získání lékařských informací od více než 10 000 jedinců, kteří se narodili v Anglii, Skotsku a Walesu během jednoho týdne roku 1958. Vědci tyto osoby vyšetřovali v sedmi, jedenácti, šestnácti, třiatřiceti a třiatřiceti letech.

„Místo toho, abychom soustředili své úsilí na hledání léků k léčení obezity v dospělosti, měli bychom snad využít toho, co již víme, a navrhnout řadu opatření zaměřených na děti,“ uvedla vedoucí studie, dr. Cathrine Law z University of Southampton.

British Medical Journal
2001;323:1320-1321, 1331-1335

Máte dost šéfa? Váš šéf toho má možná dost sám!

Jednou z výhod stoupaní po společenském žebříčku je, že máte větší kontrolu nad tím, jak a kdy děláte svou práci, a také že dohlížíte nad zaměstnanci, na které můžete část své práce delegovat. To je jistě skvělé, věříte-li ve své vlastní schopnosti a přitom zůstáváte realistou, co se týká problémů, které jsou způsobovány událostmi, vymykajícími se vaší kontrole.

Vědci ale nedávno provedli pohovory (včetně vyšetření) u více než dvou set pracovníků plnicích náročných a komplexních úkolů. Zjistili, že ti pracovníci, kteří sice cítili, že svoji práci zvládají, ale neměli plnou důvěru ve svoji schopnost řešit případné problémy, které by mohly vyvstat, měli nižší hladinu řady protilátek v krvi.

Jste tedy člověkem, který viní spíše sám sebe, když se v práci nedaří? Je-li tomu tak a jste-li v pozici vedoucího, stres z tohoto postavení může bránit vašemu imunitnímu systému, aby dokázal úspěšně bojovat např. proti onemocnění dýchacího traktu.

Je to důsledek toho, že pracovníci, kteří nemají dostatečnou sebedůvěru a berou si vinu za neúspěch na sebe, trpí vyšší hladinou stresu (v důsledku vyšší pracovní zodpovědnosti).

Journal of Applied Psychology

HORKÁ LÁZEŇ NOHOU

Kůže je základním prostředkem, s jehož využitím se na tělo aplikují nejrůznější vodoléčebné procedury.

Kožní cévy jsou úžasným krevním rezervoárem, který je schopen udržet až 30% celkového objemu krve v těle. Tato vlastnost umožňuje kůži měnit fyziologické reakce těla a tak z ní činní efektivní nástroj v boji proti nemoci. Všechny způsoby aplikace vody na kůži mají reflexní účinky na cévy, a to nejen v místě použití vody (resp. pod tímto místem), ale i ve vzdálených částech organismu.

Derivace je akt, při kterém se pomocí dlouhé teplé lázně či zábalu přivede krev ze vzdálené (např. zánětem překrvené) části těla do místa zdroje tepla. Právě horká lázeň nohou přitahuje krev příliš koncentrovanou v hlavě, hrudníku či v břiše. Koupel přitom neodčerpává krev z neprokrvených oblastí, ale cíleně právě z těch, jež trpí překrvením (tj. infekcí či postižením). Proto můžeme horkou lázeň použít při jakýchkoli obtížích v oblasti hlavy (bolest hlavy, v krku, zubů, uší, očí, nachlazení či zánět dutin...), v oblasti hrudi (kašel, zánět průdušek, nachlazení) a také v pánevní oblasti (bolesti břicha, zánět močového měchýře, potíže s bolestivou menstruací či dělohou, prostatou, střevy a pod.).

Derivační účinek můžeme kombinovat také s účinkem reterostázy, což je opačná reakce, při níž se díky studenému zábalu daná část těla odkrví. Studený zábal se nejčastěji aplikuje na hlavu, čímž se nejen odvede nadměrná koncentrace krve při zánětech či migrénách, ale může se také chránit mozek od přehřátí při dlouhodobých teplých léčbách. Jako lokální aplikace na chodidla je horká lázeň účinná také pro prokrvení stále studených nohou – jedné z hlavních příčin špatného oběhu a nachlazení. Touto za-

hřivací léčbou můžeme připravit pacienta i na jinou léčbu – např. na masáž či krátkou studenou proceduru.

Horkou lázeň nohou můžeme použít jako první pomoc při chřipce, infekci, rýmě či nachlazení. Stimulace krevního oběhu spojená se zvýšením teploty pacienta totiž zvýší aktivitu bílých krvinek a zlepší se tak obrana proti virům. Jako každá dlouhá teplá aplikace působí horká lázeň nohou na organismus zároveň relaxačně, proti nespavosti, odstraňuje stres, únavu a napětí ve svalech. Pacient se při léčbě nejen prohřeje, ale i potí, takže je možno horkou lázeň nohou použít i jako potní léčbu – pro vyloučení toxických látek z těla (u kuřáků bývá po kvalitní léčbě prostěradlo, jímž jsou přikryti, dožluta zabarveno), nebo jako detoxikační kúru (šetřící ledviny).

POSTUP LÉČBY JE NÁSLEDUJÍCÍ:

Do hlubokého lavoru vlijeme snesitelně teplou vodu (kterou během léčby zahříváme přiléváním horké vody až do teploty



43°C). Připravíme židli, na níž rozestřeme deku a přes ni prostěradlo. Pacienta posadíme, nohy mu vložíme do lázně a zabalíme ho od ramen k nohám nejprve do prostěradla a pak do deky. Lavor zakryje-

Všechny způsoby aplikace vody na kůži mají reflexní účinky na cévy, a to nejen v místě použití vody, ale i ve vzdálených částech organismu.

me prostěradlem i dekou ze všech stran, aby teplo neunikalo ven. Kolem krku a ramen pro větší pocit tepla přibalíme ručník. Na zvýšení prokrvení chodidel se může do lázně přidat jedna čajová lžička hořčičného semínka nebo nastrouhaného křenu. (Pro celkové větší zahřátí je možné použít i páru stoupající z vroucí vody na vařiči. Je však třeba stále komunikovat s pacientem a včas ubrat, stanou-li se pocity horka nepříjemné.)

Hlavu naopak chladíme – a to studeným obkladem jak v zátylku, tak také na čele a na tvářích. K tomu účelu máme v další misce studenou vodu s ledem a dvě žínky, které stále namáčíme a přikládáme.

Během léčby podáváme vlažné tekutiny a přiléváme do lázně horkou vodu, aby nevychladla (pozor na opaření nohou), můžeme také měřit teplotu pacienta, abychom zaznamenali účinnost lázně.

Léčba by měla trvat 20 minut až jednu hodinu. V jejím závěru zvedněte prostěradlo ke kolenům, uchopte chodidla do ruky a krátce je přelijte džbánem studené vody – to uzavře póry a teplo nevyprchá, nýbrž uchová se uvnitř těla. Chodidla dobře vysušte a chraňte před kontaktem se studenou podlahou. Pacient pak bude 30-60 minut odpočívat v posteli (a přitom si chladit čelo).

S aplikací této léčby buďte opatrní zejména u diabetiků, kteří mají méně citlivá chodidla – mohli byste je popálit (budete tedy potřebovat vodní teploměr, abyste nepřekročili teplotu 42°C); při menstruaci nezakončujte proceduru aplikováním studené vody na chodidla; u aterosklerózy dolních končetin, Bürgerovy choroby, vážných kardiovaskulárních komplikací, nádorů a křečových žil pak léčbu vůbec nepoužívejte.

Horká lázeň nohou je jednoduchou, a přesto jednou z nejprospěšnějších vodoléčebných procedur. Potřebné vybavení pro ni má doma každý, a tak nic nebrání v tom, abychom tuto proceduru využívali co nejčastěji – jak jako preventivní opatření, tak jako sice dlouhodobé, ale účinné a bezpečné léčení některé z výše uvedených chorob. □

Jana Konečná

ZAOBALENÉ OBALY

Někteří lidé zastávají názor, že v podstatě nemá ani cenu číst to, co má dle údajů na obalu kupovaná potravina obsahovat, neboť si tam prý stejně „dají, co chtějí“. V tomto ohledu si dovolím oponovat, neboť „co chtějí“ tam skutečně výrobci dát nemohou.

Pokud by kupříkladu dostali takový nápad, že z důvodu zlevnění výroby přidají do potraviny kobylí trus, není to možné, a to hned z několika důvodů:

- Spotřebitel by zřejmě našel v tomto výrobku viditelné nezvyklé součásti (to je zakázáno).

- Chuťově nepříznivé změny by pravděpodobně způsobily, že by „novinku“ nikdo nekoupil.

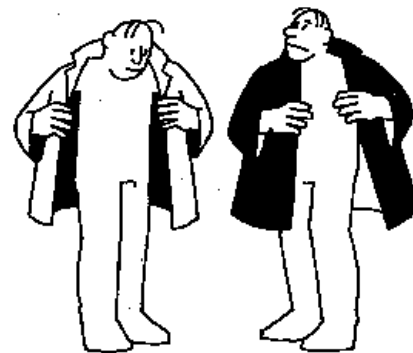
- Všechny látky užívané při výrobě potravin musí být schváleny a jejich soupis jsou uvedeny v odpovídajících sbírkách zákonů či dalších spisech.

Na druhou stranu musím dát za pravdu tvrzení, že o všech použitých látkách se nemusíme dozvědět ve složení uvedeném na obalu ani u těch potravin, které podléhají povinnosti deklarace. Buď o nich ten, kdo potravinu uvádí na trh, ani sám neví, či na některé pro něho známé položky upozorňovat nechce – a mnohdy ani nemusí. V zákonných opatřeních jsou totiž povoleny určité „výjimky“, jež mohou chytrému „napomoci“ mnohé před veřejností ukrýt. Buď jde o látky, které jsou vyjmuty z povinnosti deklarace, či se dnes neoblíbené chemické sloučeniny nahrazují z hlediska funkce obdobnými látkami, jež ale lze označit jako suroviny „pocházející“ z přírody. Abychom si uvědomili, kde všude se s těmito „triky“ můžeme setkat, tak si poněkud rozebereme tuto oblast.

Jak již bylo uvedeno, výrobce v ČR musí dle Sbírky zákonů 98/1997 všechny přídatné látky uvést na obale určeném pro spotřebitele. V tomtéž spise je však i soupis takových látek, jež dle zákona nejsou považovány za přídatné. Mimo jiné jsou tam uváděny:

- látky, které jsou samy potravinami
- pomocné látky (tj. prostředky zjednodušující výrobu)
- chlorid amonný
- krevní plasma, bílkovinné hydrolyzáty
- aminokyseliny, mléčné proteiny, gluten, inulin atd.

V těchto případech má naštěstí náš tuzezemský výrobce povinnost u balených potravin s dostatečně velkým obalem vyjme-



novat ve složení jako použité suroviny alespoň ty látky, které nelze zařadit mezi pomocné. V literatuře se však lze setkat s četnými případy, kdy mnozí zahraniční výrobci dle tamějších zákonných ustanovení neuvádějí některé užité látky, neboť je nezařazují mezi přísady, či mají jiné úlevy a tudíž se na ně nevztahuje povinnost deklarace.

To prý vyplývá též z obecného tlaku konzumentů na producenty, aby zvýšili počet průmyslových výrobků bez přídatných látek. Výrobci naopak tlačí na zákonodárce, aby mohli užívat co nejvíce pomocných látek ke „zlepšování“ svých produktů. Takže uvolnění mnohých látek z povinnosti deklarace prý pomáhá oběma stranám – občan má své oblíbené pamlsky „očistěné“ od přídatných látek a výrobce zase širší pole působnosti pro zjednodušení a zlevnění výroby (8).

Při výrobě se tak ovšem užívají kupříkladu produkty získané odbarvením prasečí krve, jež se řadí mezi tzv. funkční aditiva pro čokoládu, keksy apod. Mnohem horší dopad, než je psychická újma, může mít nedeklarované užití známých alergenů (součásti mléka, sóji, siričitanů atd.) pro takové jedince, kteří na ně vykazují výraznou alergii.

Nechci samozřejmě osočovat žádného výrobce, že by se snažil zapírat některé takovéto látky, pouze upozorňuji na to, že „mezery“ v zákonných opatřeních mnohé umožňují. Takovými otevřenými dveřmi je zařazení užitých chemických prostředků mezi „pomocné látky“, a to i u nás. Ty se mohou užívat při výrobě potravin tehdy, je-li to odůvodnitelné z hlediska zjednodušení technologických postupů. □

Z knihy Víta Syrového „Tajemství výrobců potravin“.

mýty a omyly

ZMĚNA JE ŽIVOT...

Ačkoliv tradiční škola nás učila především „jediným správným“ odpovědím a věnovala poměrně málo pozornosti dovednosti formulovat otázky, zkusme si položit závěrem našeho seriálu několik klíčových otázek o našem vzdělávacím systému.

Sama první otázka – zda něco měnit – je pro mnoho lidí ohrožující. Změna je zátěž, a to dokonce i tehdy, když jde o změnu chtěnou a pozitivní. Odpor proti změně lze pochopit, lze jej ale také překonat. Nikoliv srovnávání, ale analýza vlastních potřeb.

Místo toho, abychom diskutovali o potřebě změny vzhledem k našim vlastním potřebám, odvíjejí se často argumenty pro i proti od pouhého srovnávání se zahraničím. Nejsnadněji porovnáme to, co je objektivně měřitelné, a tak vědomosti (faktografie) se nabízejí na prvním místě. Neměli bychom se však ptát, zda mají naše děti lepší vědomosti než malí Němci, Francouzi, Dánové, Američané atd., zda lépe uspěly v nějakých soutěžích či olympiádách, ale zda tyto vědomosti jsou právě tím, co potřebujeme, abychom se dostali ze současného neradostného hospodářského i společenského stavu.

Dalšími brzdami při uvažování, zda měnit naši školu, jsou mylné představy či obavy, že změna by znamenala především velké jednotné změny nadirigované shora (máme přece v dobré paměti reformu ze sedmdesátých let). Mnozí se také obávají, že by bylo třeba měnit strukturu školského systému, jiným vadí eventuální přebírání zahraničních systémů školství.

K první a druhé obavě se vrátíme, až budeme hovořit o tom, jak měnit školu. K té třetí snad jen poznámku, že nikdo z těch, kteří usilují o změnu školy, nikdy nehlásal přejímání cizích školských systémů.

„Netahejte nám sem americké školství!“

„Objevovat objevené“ je však opravdu neefektivní způsob pokroku, proto zprávy o tom, jak to kde ve světě dělají, by měly být přijímány mnohem vstřícněji, měly by být analyzovány se snahou pochopit, proč se dělá to či ono, jaké místo to má v celém systému, k čemu to vede a za jakých pod-

mínek. Ku prospěchu nám není ani xenofobie, ani povrchní uspokojení, že to u nás máme lepší. Typickým příkladem jsou zprávy o problémech s disciplínou na amerických školách. Unáhlené odmítavé reakce typu „netahejte nám sem žádné americké školství“ vypovídají o mnohém. Především o neznalosti. Těžko se dá totiž hovořit souhrnně o americkém školství, jež je souborem vzdělávacích systémů jednotlivých států USA. Přitom tímto paušálním odsudkem přicházíme o nesmírně cenné poznání souvislostí. Například, že stejný pruský vzdělávací model, který u nás r. 1774 zavedla Marie Terezie, byl „importován“ do USA v r. 1840. Systém, který je založený, jak jsme si ukázali, především na poslušnosti a sankcích. Pokud tento systém pouze uvolníme, ale nezměníme jeho podstatu, povede opravdu nutně ke kolapsu.

Hlavně neutlumit motivaci dětí k učení

Je potěšující, že v nedávné minulosti byla v odborném tisku zveřejněna velice kvalitní práce „České vzdělání a Evropa“ s podtitulem „Strategie rozvoje lidských zdrojů v ČR při vstupu do EU“ (Učitelství noviny č. 7/8). Je míněna jako „podklad pro otevření široké veřejné diskuse předcházející zásadní politická rozhodnutí“. Zmiňuje se například o tom, že chceme-li přijmout koncepci tzv. „učící se společnosti“, a tedy celoživotního vzdělávání, pak je na místě změnit výrazně počáteční vzdělávání, aby neutlumilo v dětech motivaci k učení.

Vysoká selektivnost našeho školství a současně velká závislost dosaženého vzdělání na vzdělání a sociálním postavení rodičů je také identifikována jako velká hrozba.

Propojení pojmů s realitou nám dělá potíže

Otázce JAK měnit vzdělávací systém ovšem předchází velice důležitý krok – vytvoření VIZE. Pokud jde o obecné principy, pak často není problém se shodnout. Kdo by nesouhlasil, že by škola měla být humánnější a demokratičtější? Co je skutečným obsahem těchto slov a do jaké míry jsou míněna vážně, se ukáže, až když sejdeme o několik úrovní níže a začneme se domlouvat, co to znamená pro konkrétní život dětí ve třídě, pro učitele, pro výuku atd. Jsme sice pro demokratizaci školství, ale ani nás nenapadne, že by například víceletá gymnázia mohla být nazírána jako nástroj působící přímo proti demokratickým principům a jako taková zmizet ze školského systému či být alespoň výrazně omezena. Jsme sice pro humanizaci, ale jen potud, pokud by odstranění známkování alespoň z prvního stupně nezasáhlo touhu chlubit se jedničkami naše-



NAPŘ. KÁZEŇ ZALOŽENOU NA STRACHU MŮŽEME NAHRADIT KÁZNÍ ZALOŽENOU NA PRAVIDLECH, KTERÁ JSOU VYVOZOVÁNA SPOLEČNĚ S DĚTMI A PLATÍ PRO VŠECHNY.

ho nadaného dítěte. Proto je třeba hovořit nejen o tom, co odstranit, ale také, čím a jak to nahradit (např. kázeň založenou na strachu můžeme nahradit kázní založenou na pravidlech, která jsou vyvozována společně s dětmi a platí pro všechny).

Prostor školy už mají

Pokud jde o to, jak měnit školu, je dnes metodologicky jasné, že musí jít o postupný proces (nikoliv jednorázová nařízení shora), který by se měl opírat o iniciativu zdola, „zevnitř“ škol. Je ovšem třeba mít legislativní rámec. Tento postup by umožňoval koexistenci starých i nových prvků. Nicméně ani s legislativou to není tak zlé. Například metodický pokyn ministerstva školství z 30. 4. 1998 jasně ukazuje, jak velký prostor pro změny má škola (nepravidelné rozvržení výuky, snižování tříd, projektové vyučování, modulové uspořádání učiva atd.), za předpokladu, že bude respektovat vzdělávací standardy, budou s nimi souhlasit ti učitelé, kterých se to bude týkat, a rada školy a pokud na to nebude škola chtít peníze navíc.

V naší biologické výbavě je starat se o svá mládata. Ve jménu dobrých úmyslů se však činí mnoho chybného i nedobrého.

Snažme se porozumět víc tomu, co se děje s našimi dětmi ve škole a pokud si uvědomíme, že bychom mohli mít pro své děti lepší, kvalitnější a efektivnější vzdělávání, hovořme o tom a snažme se vytrvale o změnu. □

Jana Nováčková, NEMES

ŠPIČKOVÝ SPORT JINAK

Výkvet evropské atletiky měřil v první půli srpna svoje síly v Mnichově. S vysokými ambicemi odcestovala do dějiště šampionátu i historicky nejpočetnější česká výprava. Optimismus sportovních příznivců však kalily zdravotní obtíže, které pronásledovaly naše přední atlety.

Kvůli vleklému zranění zad se účasti vzdala tyčkařka Hamáčková, se stejnými obtížemi se potýkal i oštěpař Železný. Deseti-bojař Šebrle se sice již zotavil z loňské operace třísel, jeho kolegu Dvořáka však trápily bolesti achilovky. Po dlouhé pauze vynucené složitou operací kotníku se s napětím očekával start běžkyně Formanové.

Vrcholoví sportovci. Jejich společným jmenovatelem je úspěch, vysoké výdělky a tělesná krása! Široké veřejnosti jsou předkládáni jako nedosažitelný, avšak následování a obdivu hodný vzor. Jsou pilíři vrcholového sportu založeného na dosa-

médii, sponzory i zájem veřejnosti a přináší všem zainteresovaným pohádkové zisky.

Fyzický výkon je však limitován fyziologickými a biomechanickými možnostmi lidského organismu. K jejich neustálému posouvání proto nestačí být „jen zdravý“, je nutné být zdravější než zdravý, tedy svým způsobem nemocný.

Špičkový sportovec, či spíše pacient, totiž v zájmu nutného předpokladu úspěchu, v podobě rané specializace a extrémní jednostranné fyzické zátěže, rozvíjí některé svoje schopnosti a dovednosti na úkor jiných, a drasticky tak porušuje rovnováhu harmonického rozvoje své osobnosti. Se svým tělem zachází jako s pouhým mechanickým nástrojem sloužícím k dosahování špičkových výkonů. Častá zranění a zdravotní obtíže jsou proto jen logickým a nutným důsledkem bezohledného přístupu člověka ke svému tělu.

Lidský organismus má řadu důmyslných ochranných mechanismů varujících před možným poškozením nadměrnou zátěží jakéhokoliv druhu. Ty slouží k tomu, aby jedinec přežil, zachoval si svoje fyzické a duševní zdraví. Překonávání obtíží a limitů je výsostně lidské a obdivuhodné, záleží však na tom, ve jménu čeho

Překonávání obtíží a limitů je výsostně lidské a obdivuhodné, záleží však na tom, ve jménu čeho jsou překonávány.

Je rozdílné podávat „nadlidský“ výkon při záchraně života bližního, anebo v zájmu liberálně tržních mechanismů dnešního vrcholového sportu.

Sportem bylo na začátku dvacátého století označováno to, co oživilo olympijskou myšlenku – ideály harmonického rozvoje osobnosti, čestné soupeření, povinnost, neúplatnost. Sportovec byl synonymem těchto hodnot, které se ze sportu již téměř zcela vytratily, jeho nesporný mravní étos byl bezohledně liberálně tržně vytunelován.

Na začátku nového tisíciletí je slovem sport označována aktivita diametrálně odlišná. Je nejvyšší čas tuto skutečnost reflektovat a nalézt pro ni vhodnější označení, definující ji jako atraktivní odvětví showbyznysu, nebo usilovat o nový obsah vytunelovaného slova.

Společnost si špičkový sport v podobě novodobých olympijských her původně vytvořila jako sebekorigující očistný mechanismus, kompenzující dravou soutěživost raného kapitalismu. Nyní se opět nalézáme v období soutěživosti bez pravidel, postrádajícím však ekvivalent někdejší olympijské myšlenky. I dříve tolik zdůrazňovaná národní hrdost a její sportovní obhajoba jsou ve sjednocující se Evropě odsouvány na okraj zájmu.

Za co tedy nyní vlastně bojuje vrcholový sportovec, ve jménu čeho překonává limity lidského organismu? Je nutné hledat odpovědi na tyto otázky, neboť vrcholový sport představuje jeden z největších paradoxů současné doby. Svým těsným spojením s politikou a ekonomikou je však zároveň dokonalým modelem problémů a chyb veřejného života. V kontextu vývoje společnosti je proto i jednou z oblastí kde by, při reflektování jeho paradoxů, mohla začít náprava věcí veřejných. □

**MUDr. Jan Hnízdil,
převzato z MF DNES z 8. 8. 2002**



LIDSKÝ ORGANISMUS MÁ ŘADU DŮMYSLNÝCH OCHRANNÝCH MECHANISMŮ VARUJÍCÍCH PŘED MOŽNÝM POŠKOZENÍM NADMĚRNOU ZÁTĚŽÍ JAKÉHOKOLIV DRUHU. TY SLOUŽÍ K TOMU, ABY JEDINEC PŘEŽIL A ZACHOVAL SI SVOJE FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.

hování úspěchu za každou cenu a neustálým uspokojování veřejné poptávky po úžasných výkonech přesahujících možnosti lidského organismu. Jedině takto koncipovaný sport totiž přitahuje pozornost

jsou překonávány.

Je rozdílné podávat „nadlidský“ výkon při záchraně života bližního, anebo v zájmu liberálně tržních mechanismů vrcholového sportu.

ROZHOVOR S E. KOHÁKEM

Ve Vaši knize „Hesla mladých svišťů“ je možno číst, že dobře znáte Bibli. K čemu jste se v exilu rád vracel? Z čeho jste čerpal útěchu?

Ta otázka vychází z takové podivné představy, že Bible je něco jako penicilin, co můžeme nechat na polici, ale když nám je špatně, tak ho spolkneme a ono nás to vyléčí. Já myslím, že Bible není nárazový penicilin. Je něco jako vitamíny, které je třeba brát a které vytvářejí zdravý organismus.

Nemám oblíbené části. S manželkou čteme z anglické bible krále Jakuba z roku 1611, podle lekcionáře anglikánské církve. To je takové pravidelné čtení, asi 20-25 minut. Něco ze Starého zákona, z toho hodně, protože je to dlouhé, pak něco z evangelií, něco z epištol a v průběhu dvou let tak přečteme celou Bibli s výjimkou žalmů. Ten cyklus sledujeme svědomitě. Vždycky mám radost, když se dostaneme k epištole Jakubově. Ta mi vždy byla blízká. Tak z toho jsem celý život čerpal. To byly ty vitamíny.

Pro útěchu jsem měl kamaráda – psa oříška, jmenoval se Mikey. Pak jsem měl druhého. Ten se jmenoval Ondráš. Co jsem se v životě musel učit – a učil jsem se to pomalu, protože nejsem moc vnímavý, bylo, že útěchu člověk získává nejvíc tím, že ji poskytuje. Čili, když je vám nejhůř, nejlepší je pomoci někomu, komu je ještě hůř. A jestli si myslíte, že nikomu už hůř není, tak se ještě rozhlédněte.

Jak spolu souvisí křesťanství a ekologické aktivity? Může křesťanství dodávat nějaké impulsy k péči o životní prostředí?

Různí lidé k tomu přicházejí různými cestami. Když se na to podívám systematicky, tak vycházím z biblického pohledu na svět – svět jako stvoření Boží, ve kterém člověku náleží vděčnost. To je ten nejzákladnější křesťanský pocit, takový údiv nad tím, že vůbec něco je, a vděčnost Bohu, že to je. Křesťan žije především z vděčnosti k Bohu. Křesťanství je dikůvzdání.

To druhé je vědomí, že za své činy jsme Bohu odpovědní. Že se budeme zodpovídat. Nestačí žít svými krátkodobými zájmy, co nás teď uspokojí. Jsme povolá-

ni k tomu, abychom žili dlouhodoběji. Abychom se mohli podívat Pánu Bohu do očí. A myslím, že to můžeme, protože Bůh je milostivý, nejen spravedlivý. Ale to je o něčem jiném. A tak bych řekl – péče o trpící lidi nebo zemi a odpovědnost. To jsou ty základní postoje křesťanského člověka – a zároveň ekologické.

Lidé se díky některým médiím k ekologickým aktivistům chovají zdrženlivě, až s rozpaky. Aktivisté v nich často vystupují jako demagogové a fanatici. Např. v časopise Reflex vyšel kdysi článek o ekoterorismu. Mohl byste se k ekologickým aktivitám jako je Hnutí DUHA, Děti země, Greenpeace atd. vyjádřit a popsát je?

Lidé se k nám nechovají jenom zdrženlivě, ale přímo nepřátelsky. I v naší církvi se setkávám s lidmi, kteří mají mozky úplně vymyté bulvárním tiskem a prostě ma-



jí už takový bolševický postoj. Každý, kdo se liší, je nepřítel a nepřítele je třeba drtit.

Pokud se týče různých ekologických hnutí, angažují se v Hnutí DUHA i v hnutí Děti Země a velice si jich vážím. ČSOP a Brontosauři se orientovali už za bolševika na aktivní ochranu a pomoc přírodě. Ti se věnovali i činnostem jako vysazování stromů a vytahování pneumatik z potoků, což považují za činnost nesmírně

Věřím, že kdyby si průměrný řidič jednoválce (jednoválec je automobil, ve kterém se válí jeden řidič) uvědomil, jakou škodu to jeho auto působí, co vychází z těch jeho výfukových rour, co to dělá městu, jako slušný člověk by se styděl jet do města autem.

bohulibou. Byli mezi nimi lidé jako Josef Velek – co ti jen znamenal! Či co znamenal za bolševika časopis Nika! Lidé, kteří přírodu neznají a nepečují o ni, z toho odvodili, že ekologické hnutí je o uklízení odpadu. Vůbec ne, je o občanském aktivismu a uklízení odpadu byla tehdy jediná možnost aktivní účasti.

Něco jiného je třeba Greenpeace – je to mezinárodní hnutí, které se orientuje především na mezinárodní souvislosti, protože je spousta problémů, které se netýkají jenom této země. Klasický příklad je globální oteplování. Žijeme neudržitelně. To je dnes největší hrozbou. Tady vycházím nikoli z jejich zpráv, ale ze zpráv OSN, které už žádná vláda nezpochybňuje. Ten problém není národní, ale globální. Ale Greenpeace se zaměřují např. na znečištění vodních toků. Jen asi třetina lidstva má přístup k nezávadné pitné vodě. Tou problematikou se zabývá Greenpeace.

Pak máme domácí hnutí jako DUHA a Děti Země. Ta mají odlišnou orientaci. Děti Země se daleko více zaměřují třeba na krajinu. Proto bojují proti bezohlednému stavění dálnic, pečují o šetrnou dopravu. Hnutí DUHA se orientuje např. na problémy jaderné energie a toxické znečištění. Co mají všichni společné, je, že v této zemi, kde jsou lidé zvyklí chovat se jako pod-

daní v diktatuře – remcat, že to vládce nedělá správně, ale sami sedět a nechat na těch vládcích – se ekologická hnutí chovají jako odpovědní občané v demokracii. Činorodost, odpovědnost, to je společný znak občanů v demokracii. V demokracii žiji celý život. Když jsem se vrátil do Československa, připadal jsem si ve zdejším ovzduší cizí. A tady je ostrůvek

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

lidí, kteří se chovají jako občané v demokracii. Přežití této Země vnímají jako naši odpovědnost. Co mají dále společného, je přesvědčení, že pokud si lidé uvědomí dosah svých činností, budou ochotni je změnit i podpořit zákonodárství, které by je měnilo.

To je sice opovázlivě optimistické, leč nezbytné. Diktatura není trvale udržitelná. Kdybychom se snažili řešit ekologické problémy násilím, nevyřešili bychom je. Potřebujeme občanskou vůli. Co mají všechna tato hnutí společného, je přesvědčení, nebo alespoň víra, že když si lidé uvědomí, co dělají svým vnučkám a prostředím, budou ochotni jednat jinak.

Jestli chcete, konkrétní příklad: Věřím, že když si průměrný řidič jednoválce – jednoválec je automobil, ve kterém se válí jeden řidič – uvědomil, jakou škodu to jeho auto působí, co vychází z těch jeho výfukových rour, co to dělá městu, jako slušný člověk by se styděl jet do města autem. Zvláště v inverzi. Všechna tato hnutí jsou přesvědčena, že je to třeba lidem ukazovat, lidi informovat. To jejich zviditelňování není o zviditelňování jejich hnutí, nýbrž o zviditelňování následků způsobu našeho života.

Slovo ekologie je složeno z dvou řeckých slov – „oikos“ a „logos“. Slovo ekonomie je také ze dvou řeckých slov „oikos“ a „nomos“. Z toho by mohlo vyplývat, že jde o příbuzné obory, i když dnes se zdá, že působí na opačné straně politického spektra. Mohl byste nám vysvětlit, jak ekonomie a ekologie souvisí?

Slovo zahradičtít se také skládá ze dvou slov – zahrada a ničít. Kdybych přistoupil na ten váš způsob etymologického výkladu, tak bych přišel na to, že zahradičtít je ten, kdo zahradu ničí. Zahradničí. Já vím, teď je to velmi v módě honem hledat řecké slovo a co to snad znamenalo před třemi tisíci lety. Takové slovní pověry... Tak ač to není tak úplně pravda, raději řeknu, že neumím řecky.

Vy jste mi ale položil vážnou otázku, na kterou já reaguji nevázně. Tedy, jaká je podobnost mezi péčí o ekonomii a o životní prostředí?

Vyjdu z otázky, co je to příroda. Příroda není taková zahrádka v městském světě. Příroda – to je systém všeho života.

Systém velice křehký, zranitelný, na kterém jsme my všichni závislí. Jestli chcete metaforu, tak ne dort a šlehačka, ale loď, na které se všichni plavíme. Na této lodi se věnujeme různým činnostem. Máme tu činnost kulturní, sociální, ekonomickou, ale všechny tyto činnosti závisejí na plavbyschopnosti té lodi. Jestli potopíme přírodu, pak nám nic nezbyvá.

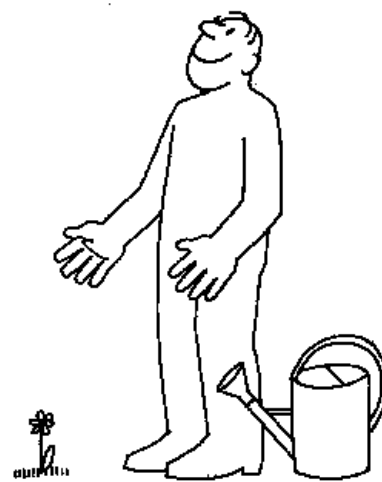
My tu přírodu opravdu můžeme potopit. Stačilo by zvýšení průměrné teploty země o několik málo stupňů a budeme jako na Venuši, uškváříme se. Stačilo by ochlazení o několik málo stupňů a zmrzneme jako na Marsu. Takže bych řekl, že péče o životní prostředí – o život, někteří spisovatelé tomu říkají Země – to je předpoklad všeho ostatního. Pokud máme slušnou Zemi, tak se můžeme věnovat dalším činnostem. Proto EU považuje ekologickou přijatelnost za podmínku vši činnosti. Nelze uvažovat – je to ekologicky nevýhodné, ale zase to vytvoří pracovní místa. Není to možné. Napřed se musíme starat o tu loď. Proto EU trvá na tom, že co není ekologicky přijatelné, to prostě není možné. Nemůžeme si potopit loď. A když nám někdo říká, že si na opravu potápějící přidě nejdřív musíme vydělat, a na potápějící loď si naložíme ještě víc zboží, abychom víc vydělali, a až budeme bohatí, tak ji dáme spravit, tak do té doby bychom mohli být pod vodou. Veškerá ekonomická činnost je naprosto závislá na ekologické rovnováze této Země.

Sv. František bývá nazýván patronem ekologie, slyšel jste to? Jak tomu rozumíte?

Já tomu opravdu nerozumím. Jsem evangelík. Velice si vážím celé tradice římské církve, ale pro celý ten systém svatých prostě nemám cit. Neslavím svátky, nevím, kdy je svátek Erazima. Ohledně významu svatých bych se obrátil na někoho, kdo má porozumění k tradici uctívání svatých v katolické církvi. Jestliže bych sv. Františka nazval patronem ekologie, pak proto, že v něm nejjasněji vyvstává ta nejjasnější úcta a láska k Božímu stvoření. Patronu, to si ještě pamatuji z vojny, ale co to znamená být patronem, to nevím.

Jak je podle Vás vystavěn hodnotový systém průměrného Čecha?

Není vystavěn podle mě. Je vystavěn podle toho, že jsme měli od roku 1620 do r. 1918 – to trochu přeháním, řekněme do r. 1860 – vládu, která neposkytovala prostor pro rozvoj občanských čtností. Pak jsme měli takovou kratičkou přestávku přes první republiku. Pak jsme tady měli nacismus a komunismus. Podle toho je postaven hodnotový systém českého člověka. Jaký je, to by vám mohl povědět více sociolog, psycholog. Já bych řekl, že je to především hodnotový systém člověka ne-



A TAK NIC NEZNAMENÁ TEN, KDO SÁZÍ, ANI KDO ZALÉVÁ, NÝBRŽ BŮH, KTERÝ DÁVÁ VZRŮST.

1. KORINTSKÝM 3, 7

vypělého. Vypělý je ten, kdo dovede podřadit okamžité uspokojení dlouhodobým a společným zájmům. Dítě, které vidí zmrzlinu a sní zmrzlinu, je nevypělé. Dítě, které si dovede položit otázku – ano, mám rádo zmrzlinu, ale je před obědem, počkám – je vypělejší. Kolem sebe tady v mnohém vidím nevypělé lidi, kteří žili dlouho v nesvobodě. A myslím si, že to je velká potřeba vypělosti – učit se dlouhodobé společné odpovědnosti. Demokracie je velice pěkná věc, ale má nešťastný vedlejší účinek – individualizuje. Pro každou demokracii je problém, jak zajistit péči o obecné dobro. To je myslím něco, co se teprve začínáme učit. To je důvod, proč si tak vážím ekologických aktivistů. Ti chápou a pomáhají nás učit, co to znamená být občanem v demokracii.

Mohl byste říct, jaký typ jednání nás nejvíce ohrožuje?

To mohu říci velmi snadno, protože se to netýká pouze ekologie. Tisíciletá lidská zkušenost nám říká, že chamtivost a sobectví je to, co nás ohrožuje. Štědlost jako protějšek sobectví a otevřenost vůči druhým nás zachraňují. Všechna velká impéria nakonec zahynula na chamtivost a sobectví. □

pokračování příště

Rozhovor s prof. Erazimem Kohákem připravil a otázky kladl dr. Jiří Beneš. Přetištěno z Evangelického týdeníku „Kostnické jiskry“ 24/2000.

**HRDÉLKO PTAČÍ
NEZADRŽÍ PÍSEŇ –
A OKO SLZU,
KDYŽ JE V DUŠI TÍSEŇ...
FIALKA SVOJI VŮNI
NEUTAJÍ...
ČÍM SRDCE OPLÝVÁ –
TÍM ÚSTA PŘETÉKAJÍ...
Věra Gajdošíková**

Jablka a selen: na astma!

Podle výsledků studie vypracované na Kings College v Londýně a na University of Southampton na téměř 1 500 dospělých, měli lidé, kteří týdně konzumovali alespoň dvě jablka, o 22-32% nižší riziko astmatu než lidé, kteří jedli jablek méně.

Ti účastníci studie, kteří měli nejvyšší příjem selenu z potravy (nachází se hojně např. ve vlašských ořechách či v obohacených těstovinách a obilovinách), což bylo 54 až 90 mikrogramů denně, měli asi poloviční riziko astmatu oproti těm, kteří konzumovali selenu nejméně, asi 23 až 30 mikrogramů.

Ukázalo se dále, že závažnost onemocnění astmatem se snižovala se zvyšujícím se příjmem červeného vína, což ukazuje na ochranný účinek flavonoidů, které se v hroznovém víně nacházejí.

Zdá se tedy, že některé antioxidanty skutečně chrání plíce před tímto onemocněním.

Am Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2001;164:1823-1828

Náboženství: lék na tlak?

Američtí černoši, v jejichž životě hraje důležitou roli modlitba, náboženství a Bůh, mají nižší krevní tlak než běžná americká černošská populace.

Vědci sledovali krevní tlak v klinických podmínkách během každodenních aktivit. Požádali účastníky studie, aby uvedli míru, s jakou důvěřují Bohu, hledají Boží pomoc, nalézají útěchu v náboženství a „modlí se více než obvykle“.

Hluboce věřící lidé měli významně nižší krevní tlak, a to i poté, kdy výzkumníci vzali v úvahu proměnné, jako je věk či BMI (index tělesné hmotnosti), – které jsou hlavními rizikovými faktory hypertenze.

Psychosomatic Medicine

UZDRAVENÍ SLEPÉHO

Cestou uviděl člověka, který byl od narození slepý. Jeho učedníci se ho zeptali: „Mistře, kdo se prohřešil, že se ten člověk narodil slepý? On sám, nebo jeho rodiče?“

Ježíš odpověděl: „Nezhřešil ani on ani jeho rodiče; je slepý, aby se na něm zjevily skutky Boží. Musíme konat skutky toho, který mě poslal, dokud je den. Přichází noc, kdy nikdo nebude moci pracovat. Pokud jsem na světě, jsem světlo světa.“

Když to řekl, plivl na zem, udělal ze sliny bláto, potřel slepému tím blátem oči a řekl mu: „Jdi, umyj se v rybníce Siloe.“ (To jméno znamená 'Poslaný'.) On tedy šel, umyl se, a když se vrátil, viděl.

Sousedé a ti, kteří jej dříve vídali žebrat, se ptali: „Není to ten, kdo tu sedával a žebral?“ Jedni říkali: „Je to on.“ Jiní pak: „Není, ale je mu podoben.“ On sám řekl: „Jsem to já.“ I řekli mu: „Jak to, že se ti otevřely oči?“ Odpověděl: „Člověk jménem Ježíš udělal bláto, potřel mi oči a řekl mi: Jdi k Siloe a umyj se! Šel jsem tedy, umyl jsem se a vidím.“ Řekli mu: „Kde je ten člověk?“ Odpověděl: „To nevím.“

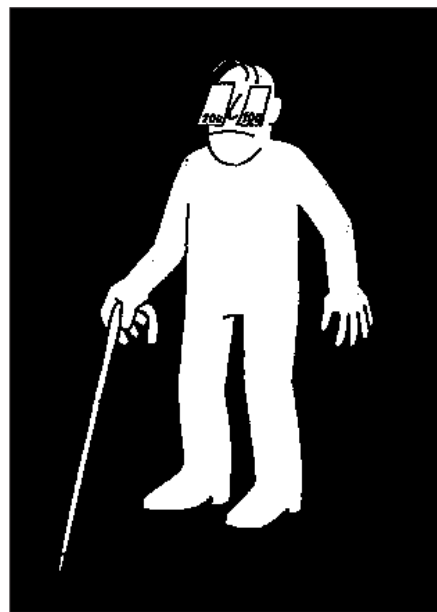
(Evangelium Jana 9, 1-12)

Ježíš uzdravuje muže, který byl od narození slepý. V úvodu se Ježíš brání mínění, že někdo jeho slepotu zavinil, ani nemocný, ani jeho rodiče ji žádným hříchem nepříčinili. Na slepém od narození se má projevit Boží sláva.

Přesto se můžeme vmeditovat do člověka, který je od svého narození slepý. Jak vypadá srdce člověka, který musí od dětství zavírat oči před realitou? Nesmí např. vidět konflikty mezi svými rodiči. Snad musí zavírat oči před nemilosrdností a tvrdostí, před citovým chladem a ztuhlostí ve své rodině. Snad jej samého zasáhlo tolik utrpení, že už není schopen přihlížet.

Všichni máme svá slepá místa. A leckdy je to s námi už tak zlé, že nechceme vidět nic, že prostě zavřeme oči. Nechceme se dívat na svou situaci, zavíráme oči před nouzí lidí, kteří jsou kolem nás i před utrpením celého světa. Bylo by toho na nás příliš. Už se nemůžeme dívat na to, co všechno se děje.

Ježíš uzdravuje slepého od narození třemi kroky. Nejprve plivne na zem a udělá ze sliny a prachu kuličku bláta. Slina je cosi velmi intimního. V ní dávám něco ze sebe samého. Je tedy symbolem mateřství. Matka svou slinou omývá špinu z čela svého dítěte. Hřejivé bezpečí, které



VŠICHNI MÁME SVÁ SLEPÁ MÍSTA. A LECKDY JE TO S NÁMI UŽ TAK ZLÉ, ŽE NECHCEME VIDĚT NIC, ŽE PROSTĚ ZAVŘEME OČI. NECHCEME SE DÍVAT NA SVOU SITUACI, ZAVÍRÁME OČI PŘED NOUZÍ LIDÍ, KTERÍ JSOU KOLEM NÁS I PŘED UTRPENÍM CELÉHO SVĚTA.

matka vyzařuje, je tedy prvním požadavkem, aby se člověk odvážil otevřít oči a podívat se na skutečnost, jaká je. Dítě, které hrůzou zavírá oči, je opět otevře, když ho matka vezme na ruku. Když cítí blízkost matky, přejde ho strach, který bývá dosti často příčinou naší slepoty. Máme strach podívat se sami na sebe. Vždyť by třeba v nás nemuselo být všechno vyladěné. Mohli bychom třeba objevit, že jsme si na sebe naložili nějakou vinu, že jsme nemocní, že máme psychické problémy. Ze strachu, že nejsme docela normální, zavíráme oči. Zde potřebujeme někoho, kdo nám věnuje důvěru a s ní pocit hřejivého bezpečí – a pak jsme opět schopni oči otevřít.

Ježíš udělá ze své sliny a z prachu země kuličku bláta, kterou potřel slepému oči. Ježíš se tedy sklání k zemi, k humusu, aby z tohoto humusu udělal bláto. S pojmem humus souvisí pojem humilitas (pokora), ale i humor. Značnou příčinou slepoty bývá pýcha, hybris, nadnesenost, s níž se přenáším přes svou skutečnost, absence humoru, ponurost, s níž vidím sebe sama a útočím proti vši špině světa. Identifikuji se natolik se svým ideálním obrazem, že se zpěčuji podívat se na vlastní skutečnost, na svou zemitost, lidskost.

C. G. Jung nazývá pýchu inflatio. Člověk se nafukuje, ztotožňuje se s archetypem, který je vždy větší než on sám, např. s archetypem světa, reformátora,

mučedníka. Pak z vlastní skutečnosti oslepne. Musí své oči stále více zavírat, aby jejich vidění neotřásl jeho ideálním obrazem. Všichni ostatní vidí jeho slepá místa. Jen on sám se zpěčuje brát je na vědomí. Pevně se drží své iluze.

Ježíš potře slepému oči blátem, směsí své sliny a prachu této země. Tak mu zprostředkuje setkání s jeho vlastním stínem, s jeho zemitostí a lidskostí. Protože ten člověk nechtěl vidět špínu v sobě samém, oslepl. Teď musí být láskyplně uveden do kontaktu s prachem své duše, aby na něj mohl pohledět dobrým, vlídným pohledem. Bláto, kterým Ježíš potírá láskyplně jeho oči, je teplé. Obezřetně ho chce připravit na setkání s vnitřní špínou. Jen když člověk svou špínu – svůj stín! – přijme a začne vnímat, otevřou se mu oči pro celou skutečnost. Snad je to i symbol pro nové stvoření člověka. Jako stvořil Bůh Adama z prachu země, tak nově tvoří Ježíš slepého od narození. Připomíná mu, že je jako člověk vzat ze země, že musí přijmout svou zemitost, své lidství, aby skutečně mohl žít.

Kdykoliv se člověk pokusí o únik do svých ideálů a odlepí se od této země, oslepne a onemocní. Musí se vyrovnat se špínou, kterou mu před očima drží Ježíš. Pak může vpravdě být člověkem. Ježíš muže posílat k rybníku Siloa, aby se v něm umyl. Siloach znamená Poslaný. Je to tedy Ježíš Kristus, kdo ho uzdravuje.

Jan v omytí v rybníku vidí obraz křtu. Ve křtu máme prohlédnout. O svatě Odilii se vypráví, že se narodila slepá a že ve křtu prohlédla. Prvotní církev označovala křest jako fotismos – osvětlení. Setkání s Kristem ve křtu mi otvírá oči pro pravou skutečnost, nejen pro skutečnost mého stínu, mé zemitosti a mého lidství, nýbrž i pro základ vši skutečnosti, pro samého Boha, který je ve všem a prosvítá vším. Víra je nový způsob vidění. Zde vidím věcem až na dno, objevím Boha ve všem, v tvorstvu, v lidech, v sobě, v událostech mého života. Osvícení, které poskytuje křestní voda, nespočívá v nějaké vizi, nýbrž ve zkušenosti, že je pojednou všechno průsvitné, že všechno harmonuje, že pojednou smíme říci své ano ke Skutečnosti, jaká jest.

Příběh o uzdravení slepce od narození nám chce říci, že k tomuto zraku víry dospějeme jen tehdy, budeme-li ochotni podívat se na vlastní pravdu, vidět špínu své duše, abychom se skrze ni stali v pravdě vidoucími, abychom spatřili Boha na dně našeho srdce i na dně veškeré skutečnosti. □

Z knihy Anselma Grüna „Hlubinně psychologický výklad Písma“. Vydala Česká křesťanská akademie.

ČLOVĚK, TO ZNÍ HRDĚ

To jsou známá slova klasikova. Bereme-li to však z pohledu evoluce, pak už tak hrdě nezní. Jsme pouze perfektními zvířaty, která budou v budoucnosti nahrazena něčím lepším. A jsme vůbec perfektní, stojíme na vrcholu evoluční pyramidy?

Asi nikoliv, soudí B. Russell. V evoluci je přece o přežívání nejschopnějších. A kdo je nejschopnější: člověk, nebo brouk, krysa, či bakterie? Jestliže v přirozeném výběru vyhrává nejschopnější, tak proč to nevyhrál pýr, proč po naší zemi nechodí malí zelení mužičkové schopní fotosyntézy? Životaschopnost se dokazuje plodností, pak bychom ovšem na vrchol evoluční pyramidy museli dát bakterie.

Život by nemohl vzniknout ani existovat bez autoreprodukce. Její vysvětlení je jedním z klíčových problémů evoluce, stejně jako vysvětlení pravidel hry zvané život, kterými jsou syntéza, souhra, harmonie všech procesů, jejich vzájemná podmíněnost a vázanost. Úžasný design. Za příklad vrcholu složitosti a účelnosti funkce mohou posloužit třeba enzymy. Zopakujeme si známou úlohu ze středoškolské matematiky: Za jak dlouho množící se bakterie zaplní celou naši Zemi, pokud budou mít dost surovin a prostoru? Budeme-li počítat, že se bakterie bude dělit vždy po 30 minutách, pak jich bude po 5 hodinách 1 024, po 20 hodinách 292 miliard, za 24 hodin triliony. A to se ještě pořád jedná o malou hmotnost. Za 30 hodin to ale bude již 90 kg, za 40 hodin bude hmotnost bakterií 19 tun a po 50 hodinách by shluk bakterií překonal 49krát hmotnost naší planety. Ohromná životní

vitalita, že? Naštěstí nás zpětné vazby při množení, stejně jako nedostatek výchozích látek, chrání před touto katastrofou.

Lidský rod představuje naopak krásný důkaz nesmyslnosti Darwinových postulatů. Nemusíme přitom mluvit jen o malé reprodukční rychlosti. Zásadní otázka spočívá v tom, proč by měl vývoj vést k člověku, kterého ostatní tvorstvo prakticky nepotřebuje? Křesťané se brání zařazení člověka do živočišné říše a různému vypočítávání jeho ceny. Je nesmyslné mluvit o hodnotě člověka 16 či 25 Kč, pokud počítáme cenu prvků, které tvoří naše tělo. Jaká je ale cena enzymů, nukleových kyselin, membrán, které nám zajišťují život? I zde se ukazuje nekonečná hodnota projektu, kdy z několika prvků tvořících naše tělo bylo vytvořeno něco tak úžasného. Ostatně žádná firma by si nevzala zakázku na syntézu dobře fungujícího Golema, a ani nejobtativnější člověk by ji také nedokázal zaplatit.

Člověk, to skutečně může znít hrdě, pokud se neoddělíme od svého Tvůrce a sledujeme původní Boží plán. Bible mluví o tom, že je závažný rozdíl mezi člověkem a ostatním stvořením. Člověk byl zformován zvláštním způsobem. „I řekl Bůh: Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby...“ (Gn 1, 26.27) Člověk si klade otázku proč, ptá se po smyslu života. To žádné zvíře nedělá. A evoluce člověka klidně strká do jednoho pytle s ostatními zvířaty, což má řadu závažných společenských důsledků. Akt stvoření je pro mne přijatelným vysvětlením původu života. Je pro mne absurdní věřit, že člověk je produktem slepé náhody, patřícím do živočišné říše. □

Z knihy Vladimíra Krále „Hledání počátku a cíle“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion.



KLUB ZDRAVÍ „COUNTRY LIFE“

Milí přátelé,

po prázdninové přestávce (a povodňové pohromě, která se Country Life našťástí příliš nedotkla) zveme srdečně vás, všechny naše příznivce a (nové i staronové) zájemce o zdravou výživu a životosprávu, na další setkávání Klubu zdraví Country Life Praha.

Setkání se budou konat ve dvou bězích (ne, nebojte se, nebudete nuceni běhat, zatím ne) a na dvou místech:

V restauraci Country Life v Melantrichově ulici budou probíhat pod vedením vedoucího restaurace Zdeňka Zídka (nedávno se oženil, gratulujeme!) kurzy vaření, které budou mít tentokrátě dvě části, první bude věnována produktům zdravé výživy, resp. surovinám, které lze nakoupit mj. v obchodech Country Life (dozvíte se jistě i o novinkách v našem sortimentu a seznámíte se možná i se Zdeňkovou půvabnou manželkou), ve druhé části pak bude klasický kurz vaření s předváděním receptů a ochutnávkou.

V provozovně Country Life v Jungmannově ulici pak bude (po dobrých zkušenostech z minula) probíhat cyklus spíše teoretických setkání (i když ochutnávka by také neměla chybět) nad otázkami životosprávy v širších souvislostech s šěfredaktorem *Pramenů zdraví*, který vás tímto ještě jednou zve a na další milá setkání se těší...

Robert Źiřka

KURZ ZDRAVĚHO VAŘENÍ

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 18. září | Pomazánky na slano |
| 2. října | Krémy a pomazánky na sladko |
| 16. října | Sladké kaše |
| 30. října | Chlěb a pečivo |
| 13. listopadu | Polěvky |

**CL, Melantrichova 15, Praha 1
VŽDY VE STŘEDU V 18 HODIN**

NEWSTART: NOVÝ ZAČÁTEK

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 25. září | Hubněte zdravě – a jistě! |
| 9. října | Maso: proč ne?! |
| 23. října | Mléko a osteoporóza |
| 6. listopadu | Sladký zoubek, hořká sklizeň... |

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
VŽDY STŘEDA V 18,45 HODIN**

TYKEV, DÝNĚ

Tykev pochází z Peru, je známá nejměně 3 000 let. Její plody mají většinou oranřovou duřinu, slupka bývá žlutá, oranřová a zelená. Používá se jako zelenina, náplň koláčů, k výrobě kompotů.

V USA, kde se každoročně pořádají soutěže o největší výpěstek, je tykev součástí oblíbeněho koláče (známě jsou i dekorace z oslav svátku Halloween), tykve jsou oblíbené také v Japonsku. Odrůda tykve, která se snadněji loupe a jejíž duřina je výrazně sladší, nese jměno podle japonského ostrova „Hokkaido“.

Tykev je teplomilnou rostlinou, vyžaduje slunce, dostatek vláhy a živin. Vysěváme ji do půdy v květnu, nejlěpe do hnízd (po dvou či třeřch semenech) vzdálených od sebe nejměně jeden metr. Sklízíme postupně od srpna. Uskladňujeme na suchém, ale chladném místě.

Tykev má ve své oranřové duřině velké množství betakarotenu. Příznivě ovlivňuje činnost srdce, ledvin, trávicího ústrojí. Doporučuje se při dně, revmatismu, ateroskleróze a diabetu.

Tykev má v kuchyni široké uplatnění. Dá se použít na polěvku, zpracovat na kompot, jako krěm, do buchet, jako zelenina nebo smařená v těstíčku. Zde je několik receptů z oblíbeně dýně Hokkaido.

ŽLUTÁ POLĚVKA

1 dýně Hokkaido zbavená slupky a jádřince (nakrájená na kousky), cibule, 1 pl dýňového oleje, 500 ml vody, 1 pl pasty misku, 2 ěl škrobu „arrowroot“

Na dýňovém oleji osmaříme cibuli a po-

tě přidáme ostatní ingredience (mimo škrobu). Vaříme patnáct minut. Uvařenou dýni rozmixujeme. Zahustíme škrobem. Bohatě ozdobíme zelenou petrželkou. Kdo má rád výraznějši chuť, přidá nastrouhanou ředkev.

PEČENÁ DÝNĚ

Dýni Hokkaido nakrájíme na plátky, potřeme olejem a naskládáme na plech na pečící papír. Pečeme při 200°C asi 15 minut. Postřikáme sójovou omáčkou. Podáváme teplě.

DÝŇOVÝ KOLÁČ

5 pl oleje, 2 pl sladěnky, 1 hrnek na kostky nakrájeně dýně, 1 ěl citrónové kůry, 1 pl Mirinu, 2 hrnky hladké celozrnné mouky, 50 g rozinek, 50 g vlašských ořechů

Olej se sladěnkou mixujeme 5 minut. Přidáme dýni, kterou předtím krátce podusíme a ostatní ingredience. Pečeme 30 minut při 200°C.

VANILKOVÝ KRĚM

1 hrnek dobře uvařeně rýže, 1 hrnek uvařeně cizmy, 2 hrnky oloupaně a uvařeně dýně, 2 pl medu, 2 ěl vanilkového oleje

Všechny ingredience asi 10 minut pomixujeme.

KOPROVÁ OMÁČKA

1 kedlubna, 1 menši dýně, kopr, sójová omáčka, umeocet, mouka, 200 ml sójového mlěka natural

Kedlubnu nakrájíme na kostky. Dýni oloupeme a také nakrájíme. Přidáme kopr, ochutíme sójovou omáčkou, umeocet, podlijeme a patnáct minut podusíme. Přidáme sójové mlěko a zahustíme moukou.

Kateřina Kukosová

VZRUŠENÍ – A STONÁNÍ...

Souboj mezi lunaparky o to, kdo bude mít nejrychlejši a nejstrmějši horskou dráhu, mśže mít nezamýšleně následky.

Návštěvníci na nejnovějšich horských drahách totiř zakoušejí přetřžení, které je větši než přetřžení, kterěmu jsou vystaveni astronauti na palubě vesmírněho korábu – a v dśsledku toho oěkávají lékaři na ambulancích zvýšený výskyt úrazů hlavy, krku a zad.

I když riziko bývalo poměrně nízkě, výzkum prokázal, že počet i závažnost zranění ze zábavných parků roste. Přetřžení dosahované na horské dráze nyní dosahuje a dokonce i překračuje práh snesitelnosti pro běžnou populaci.

American College of Emergency Physicians

www.klubyzdravi.cz

aktuálně

RECEPTY NA ZAKÁZKU

Máme radost, že můžeme přinášet ukázky z tvorby účastníků soutěže o nejlepší recept zákazníků Country Life. I vaše další příspěvky s potěšením otiskneme!

Recepty jsou prezentovány v nezměněné, případně jen mírně (jazykově, ne chutově) upravené podobě. Na zdraví!

BRAMBORÁČKY NA SLADKO

4 větší brambory, 1 větší mrkev, 1 pl medu, 1 hrnku rozinek, 2 pl kokosu, 1 pl mletých ořechů, 1 pl žitné celozrnné mouky, 1 čl skořice, 1 čl anýzu

Brambory nastrouháme na pyré, mrkev na jemném struhadle, rozinky posekáme nožem, vše zamícháme a tvoříme malé placičky, které zvolna pečeme v troubě.

Bramboráčky je možné podávat teplé i studené. Po upečení je možné je lehce obalit ve vanilkovém cukru, potřít arašidovým máslem či nazdobit sójovým dezertem anebo pudinkem (místo šlehačky).

Eva Sternová, Praha 10

ITALSKÉ TĚSTOVINY S RAJČATY

300 g bezvaječných celozrnných těstovin, mořská sůl, 4-5 rajčat, 1 cibule, sušená bazalka, olivový olej

Těstoviny uvaříme v dostatečném množství vody do měkka, propláchneme a smícháme s trochou oleje.

Zatímco se vaří těstoviny, zpěníme na oleji nakrájenou cibuli, přidáme nakrájená rajčata bez slupky, sůl a podle chuti bazalku (asi 2 čl). Dusíme do měkka.

Hotovou směs smícháme s uvařenými těstovinami.

Obměna: Do rajčatové směsi můžeme přidat uzený tempoh nebo sójový burger.

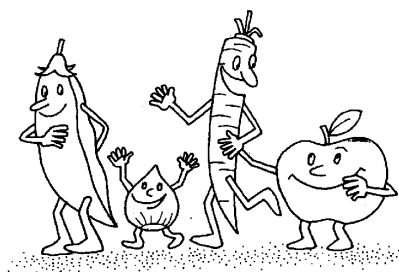
Poznámka: Rajčata oloupeme tak, že slupku na nich přeřízneme dvěma řezy do kříže kolem celého rajčete a vložíme na 15-30 sekund do vařící vody (třeba do vařících se těstovin). Po chvíli zchladnutí slupku lehce sloupneme.

PhDr. Milena Horáková, Praha 8

CUKETY A LA KUŘE NA SMETANĚ

1 kg menších cuket, 3 stroužky česneku, 1 velká cibule, 1 pl olivového oleje, 1 pl kukuřičného škrobu, 2 pl rajského protlaku, 2 čl sladké mleté papriky, trocha Würzlu (příp. solčanky, vegi vegi), sójová smetana Provamel (nebo sójové mléko)

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli



a česnek, přidáme neoloupanou cuketu nakrájenou na větší kostky, chvilku podusíme, přidáme rajský protlak. Po chvilce dušení zasypeme paprikou a zalijeme trochou vody. Ochutíme. Když jsou cukety téměř měkké, zalijeme sójovou smetanou (nebo mlékem), ve které jsme rozmíchali kukuřičný škrob. Pomalu vaříme asi 3-5 minut. Hustotu upravíme přidáním sójového mléka.

Hotové jídlo (které je hustší, omáčkovitě konzistence) podáváme s celozrnnými těstovinami.

Jitka Jiráková, Praha 4

TOFU JAKO MÍCHANÁ VAJÍČKA

1 kostka přírodního tofu (můžeme přidat i trochu uzeného), 1 velká cibule, mořská sůl, trocha sójové omáčky, 1 pl oleje, 3 stroužky česneku, příp. kečup

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme v rukách rozmačkané tofu (nebo nastrouhané) a prohřejeme ho. Přidáme prolisovaný česnek. Můžeme servírovat s nasekanou pažitkou, příp. kečupem, a chlebem.

PhDr. Milena Horáková, Praha 8

SALÁT Z MOŘSKÝCH ŘAS

1 kapiová paprika, 1 list čínské zelí, 3 pl uvařených fazolí, asi 10 g mořských řas, sójový jogurt nebo sojanéza podle chuti, mletý kmín

Mořské řasy propláchneme v sítu pod tekoucí vodou. Zeleninu na jemno nakrájíme, přidáme fazole. Namočené řasy nakrájíme, přidáme kmín, sójový jogurt, zlehka zamícháme. Podle potřeby dochutíme. Podáváme s celozrnným chlebem.

René Novák, Praha 1

PIKANTNÍ ŠPAGETOVÝ SALÁT

Celozrnné bezvaječné špagety, zelené koření (bazalka, petrželka, oregano, pažitka), olivový olej, mořská sůl

Do měkka uvařené celozrnné špagety smícháme s nasekanými bylinkami, ochutíme a pokapeme olivovým olejem. Podáváme ozdobené zeleninou, případně s celozrnným chlebem

Jiřina Nováková, Praha 10

ADZUKI: JAPONSKÝ HIT

Adzuki jsou malé červenočerné fazole, které měří v průměru asi 5 mm a po straně mají bílou čárku.

Adzuki mají oříškovou chuť a jsou mimořádně populární v asijské a hlavně japonské kuchyni.

Fazole adzuki se doporučuje před vařením namáčet asi šest hodin ve vodě. Poté vaříme jednu hodinu v tlakovém hrnci, a to nejlépe s řasou kombu. Adzuki se doporučují zejména při ledvinových onemocněních.

POLÉVKA ADZUKI

1 hrnek fazolí adzuki, 5 hrnků vody, 1 cibule, bobkový list, větvička rozmarýnu, celer, 1 hrnek nakrájené mrkve, 1/2 čl soli, 1/2 hrnku nakrájené zelené petržele, 1 pl sójové omáčky nebo miso

Předem namočené fazole dáme do tlakového hrnce, přidáme vodu, bobkový list, rozmarýn, cibuli a vaříme 50 minut. Potom přidáme mrkev, celer, sůl, sójovou omáčku popř. vodu a vaříme ještě 20 minut. Zdobíme petrželí.

PREJT ADZUKI

1/2 hrnku fazolí adzuki, 1 hrnek pohanky, cibule, olej, majoránka, česnek, kořenící směs na zabijačku, sůl

Fazole adzuki uvaříme v tlakovém hrnci. Na oleji osmažíme cibuli, přidáme pohanku, 2 hrnky vody a vaříme asi 10 minut. Pak přidáme fazole, koření, česnek a sůl. V troubě 30 minut zapečeme. Ke konci odděláme pokličku a necháme odpařit vodu. Podáváme s kyselým zelím.

SEKIHAN

Jedná se o lehké jídlo z japonské kuchyně.

1/2 hrnku adzuki, 3 1/2 hrnku vody, 3 hrnky sladké kulaté rýže, 3 1/2 hrnku vody, 1 pl praženého černého sezamu (pomlet v mlýnku na mák), umepasta

Adzuki s vodou vaříme asi 1 hodinu. Musí být měkkí, ale ne úplně uvařené. Potom vodu slijeme. Rýži také vaříme 1/2-1 hodinu. Smícháme adzuki s rýží a přidáme 3 lžíce vody. Vaříme 20 minut.

Servírujeme posypané sezamem a ozdobené umepastou. □

Dobrou chuť!

VOLNÁ MÍSTA JEŠTĚ JSOU!

Po peripetiích se změnou místa a termínu letního pobytu NEWSTART se nám – ke spokojenosti manažera hotelu Maxov, pana Zukala, a samozřejmě i naší vlastní – opět podařilo zcela naplnit kapacitu tohoto příjemného ubytovacího zařízení.

Díky posunu o týden dříve vyšlo i počasí, neměli jsme si tedy na co stěžovat a mohli si opět užívat společenství lidí naladěných na podobnou notu – i klidu Jizerských hor.

Obohacením (i zkouškou vytrvalosti) byl tentokrát mj. táborák (příště již určitě nezapomeneme sójové buřty k opékání!) a improvizovaný pěší pochod z Jizerky (kam jsme se nechali vyvézt autobusem) pod pálivým červencovým sluncem nazpátek až k hotelu, kde mnozí využili chladivých vln přilehlého rybníčku a nově budované pláže.

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tla-

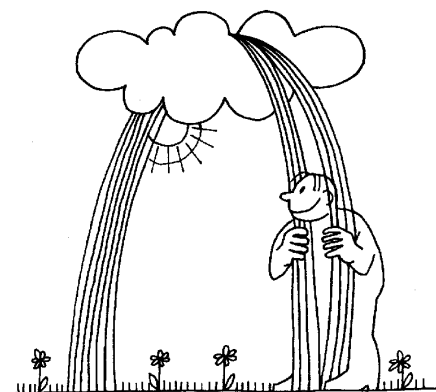
kem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

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

Co konkrétně nabízíme?

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

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu Vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních



NEWSTART '02

chorob může během několika dní dojít.

Na podzim opět: hotel Maxov!

Chcete-li se zúčastnit našeho podzimního pobytu (ještě jsou volná místa), vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (případně faxujte, mailujte nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: přímo před hotelem stojí linkový autobus z Prahy.

Termín: 13.- 20. října 2002

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,- (Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.)

Další informace vám zašleme po obdržení Vaší přihlášky. Těšíme se na Vás!

Za organizační tým

Robert Žížka, SPZ
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
email: ocountry@comp.cz

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02

Podzimní: 13.-20.10. 2002

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

Přihlášku zašlete na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

bližší informace na tel. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Lístkový závin

1. těsto: 300 g palmového tuku (oleje), 150 g mouky. Vypracujeme těsto, necháme ho odpočinout v lednici.

2. těsto: 350 g mouky, 250 ml vody, špetka soli. Vypracované těsto zabalíme do vlhké utěrky a dáme na 30 minut do lednice.

Vodové těsto rozválíme a položíme na něj cihlu z tukového těsta. Zabalíme, rozválíme a přeložíme na půl. Znovu opatrně rozválíme a přeložíme. Ještě jednou zopakujeme. Takto navrstvené těsto necháme opět odpočinout v lednici. Rozválíme těsto mezi dvěma igelity, aby se nelepilo. Naplníme ho jablky, ořechy a rozinkami tak jak jsme zvyklí. Pečeme v horké troubě.

Zmrzlina

150 g čerstvého ovoce (meruňky, broskve, jahody), 4 pl sušeného sójového mléka, 1/2 sójové smetany Provamel, 2 pl sladěnky (medu)

Všechny ingredience rozmixujeme a dáme zmrazit. Lžící tvoříme kopečky, které sypeme ořechy.

Ovocný salát

4 ks jablek, 2 ks broskví, 1/4 červeného melounu, 1/4 ananasového melounu, 50 g rozinek, ananasová šťáva

Jablka oloupeme a vykrájíme jádřince. Ovoce rozkrájíme na malé kousky, smícháme a zalijeme ananasovou šťávou. Můžeme přidat zavařované hrušky.

Granola

400 g vloček, 5 pl sezamového oleje, 60 g kešu ořechů, 100 g sušeného ovoce, 250 ml vody

Sušené ovoce a kešu ořechy rozmixujeme ve vodě. Na plechu rozejdeme olej a osmažíme na něm vločky. Přilijeme rozmixované ovoce a za občasného míchání pečeme v mírně vyhřáté troubě.

Dobrou chuť (všem mlsným jazýčkům) přeje Kateřina Kukosová

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-18, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9(11)-20.30
v pátek 9-18
(v sobotu zavřeno)

BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

Skořice

Skořice je stále zelený strom dosahující výšky 6-9 m. Roste na Srí Lance, Seychelských ostrovech, Jávě a v Brazílii. Má silnou hladkou kůru. Éterický olej se získává parovodní destilací listů nebo kůry.

V indickém Asámu roste skořice kasiová. Její používání je dokumentováno v čínských herbářích již 2 700 l. př. Kr. Používání skořice je popsáno v písemnostech starého Egypta i v Bibli. Do Evropy byla skořice dovezena arabskými obchodníky v antické době. Pravá skořice pochází ze Srí Lanky a patřila k vyhledávanému zboží zámořských výprav. Tato kvalitní skořice vytvoří po usušení kůry zavlnitý dvojtruhlý tvar.

Skořice silně prokrvuje pokožku. Může ale způsobit podráždění, proto je lepší preparát se skořicovou silicí nejprve vyzkoušet na malém místě.

Skořice uvolňuje napětí a nervozitu, osvěžuje. Má povzbuzující účinky, působí jako afrodisiakum. Používá se na prohřátí (např. studených nohou). Slouží jako první pomoc při nachlazení.

Masážní oleje pomáhají při léčbě celulitidy. Skořicová silice se používá při výrobě parfémů, zubních past, ústních vod a sprejů. Je to také oblíbené koření. *Oušem pozor!* Skořice způsobuje silné prokrvení a tím může dráždit sliznice. Nedoporučuje se používat vnitřně při žaludečních vředech, alergiích, ekzémech, akné a častějších bolestech hlavy. □

DVA MILUJÍCÍ BRATŘI

Byli dva bratři - jeden starý mládenec, druhý ženatý. Společně vlastnili farmu, z jejíž úrodné půdy měli každoročně pohádkově bohatou úrodu.



Nejdřív šlo všechno jako na drátkách. Za nějaký čas se však ten ženatý začal v noci s trhnutím probouzet a přemítat: „Není to spravedlivé. Můj bratr není ženatý a má půlku z celkového výnosu farmy. A já mám ženu a pět dětí, takže mám jistotu, že se o mne ve stáří někdo postará. Ale kdo se postará o bratra, až zestárne? Měl by proto spořit mnohem víc než dosud; jeho potřeby jsou mnohem větší než moje.“

S tím vstal z postele, přikradl se k sýpkám a nasypal pytel svého obilí k bratru do sýpky.

Ten svobodný začal mít noční záchvaty také. Každou chvíli se probouzel se slovy: „To není žádná spravedlnost. Bratr má ženu a pět dětí, a přesto má polovinu úrody. Já se kromě sebe nemusím starat o nikoho. Vůbec to není fér, když se s bratrem dělíme napůl, vždyť jeho potřeby jsou mnohem větší než moje.“ Pak vždycky vstal a vysypal pytel obilí do bratrovy sýpky. –

Jednoho dne vstali ve stejnou dobu a potkali se. Oba nesli pytel na zádech.

Po mnoha a mnoha letech, to už byli po smrti, vyplul tento příběh na povrch. A když pak měl být vystavěn kostel, postavili ho právě na místě, kde se ti dva bratři tehdy potkali. V celém městě zkrátka nebylo svatějšího místa. □

Víra ani tak nerozlišuje
mezi těmi, co chodí do kostela,
a těmi, co nechodí, ale mezi těmi,
kteří milují, a těmi, kteří nemilují.

**Z knihy Anthony de Mella „Modlitba žáby“.
Přeložila Marcela Foltová. Vydalo nakladatelství Cesta.**

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2002) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

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: (045) 536-2585