



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PO STOPÁCH VÝŽIVY DĚTÍ

Před začátkem sedmdesátých let 19. století byly skoro všechny děti po celém světě kojeny svými matkami (anebo kojnými) a lékaři obecně varovali před podáváním kravského mléka kojencům, vyjma mimořádných případů.¹

Do začátku třicátých let dvacátého století navázal potravinářský průmysl, resp. průmysl výroby dětské výživy, vzájemně výhodný vztah s lékařskou profesí. Výrobci totiž zjistili, že mohou prodávat svoje výrobky účinněji prostřednictvím lékařů – než přímo matce. I když náhražky mateřského mléka nemusely být na předpis, lékaři radili maminkám, aby je kupovaly a vysvětlovali jim, jak je mají používat; na

Z OBSAHU:

PREVENCE RAKOVINY	5
VZESTUP A PÁD OVSA	6
ZÁCPA NEJEN NA DÁLNICI...8	
POHYB: ELIXÍR MLÁDÍ	10
A PŘILNE KE SVÉ ŽENĚ	12
PERMANENTNÍ KULTURA	14
ROZVOJ OSOBNOSTI	15
EVOLUČNÍ TEORIE	16
NA POČÁTKU STVOŘIL	18
RECEPTY: MRKEV, HRÁCH..20	



samotných výrobcích se totiž žádné instrukce k dávkování neobjevovaly.¹ Lékaři získali kontrolu nad dětskou výživou nabízením vzorků zdarma, a také tím, že často měnili doporučené složení směsi, což nutilo matky vracet se do lékařské ordinace. Pravidelné doby kojení každé čtyři ho-

**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**

Kojení nabízí dětem mj. ochranu proti nemocem dýchacího traktu, zánětu středního ucha, otravě krve, bakteriální meningitidě, aftům a mnoha dalším virovým onemocněním.

diny, které byly doporučovány (až do nedávné doby) s postojem, že se tak maminka vyhne tomu, aby bylo dítě „rozmazleno“, měly za následek hladová a křičící miminka a ještě více přispělo k přesvědčení frustrované matky, že její mateřské mléko je nedostatečné a že jedinou odpovědí na její problémy je láhev s dudlíkem.²

„MLÉČNÉ SESTRY, A INFEKČNÍ NEMOCI

V dnešní době se mnohé ženy v západních zemích vracejí ke kojení a výrobci dětské výživy se tak musejí poohlížet po nových trzích v zemích třetího světa. Tyto firmy používají vemlouvavé reklamní techniky, aby přesvědčily ženy těchto národů, že je moderní nekojit. Reklamní plakáty tvrdí, že sušená prášková mléka jsou „nejlepším startem do života“, inzerce v rádiu přesvědčuje matky, že jejich výrobky by měly být „produkty prvního výběru“, a novým matkám jsou rozdávány vzorky zdarma.³ Společnosti zabývající se výrobou kojenecké výživy šly dokonce tak daleko, že najímají v rozvíjejících se zemích lékaře (kterých tam mnoho není), aby se stali jakýmsi „mléčnými sestřičkami“, cestovali po zemi a popularizovali dětskou výživu mezi novými maminkami.⁵

Hlavní příčinou úmrtí jsou v těchto zemích, kde se všeobecné lékařské péče nedostává, infekční nemoci. Mléčné náhražky znamenají pro kojence, že je zbaven imunologické výhody, kterou přináší mléko mateřské, což má za následek šokující zvýšení kojenecké úmrtnosti, a to zvláště na gastroenteritidu a nemoci dýchacího traktu.⁴ Navíc spočívají základní kořeny vyhladovění malých dětí v důsledku nemoci jako je „kwashiorkor“ a podvýživa v zemích postižených ekonomickou krizí právě v brzkém

odstavování a podávání umělých náhražek mateřského mléka.⁵

V nerozvinutých zemích, jako je Indie, bývá podávání těchto mléčných náhražek skutečným rozsudkem smrti.⁶ Odhaduje se, že v rozvíjejících se zemích je podávání kontaminovaných mléčných náhražek, které vede k průjmům a podvýživě, přímým důsledkem úmrtí jednoho miliónu dětí ročně.⁷

LOBBY VÝROBCŮ VS. ZDRAVÍ

V květnu roku 1981 přijalo výroční zasedání Světové zdravotnické organizace (WHO) „Mezinárodní úmluvu o propagování náhražek mateřského mléka“, která v podstatě žádala firmy vyrábějící kojeneckou výživu, aby se zdržely od nepřiměřených reklamních praktik. Ze 118 zemí, které o tom rozhodovaly, hlasovaly jenom USA proti, v důsledku nátlaku lobby potravinářského průmyslu.⁸ Tyto události by neměly nikoho nechat na pochybách o cíli některých výrobců, když dojde na otázku zdraví. V tomto případě se zřetelně ukázalo, že ochrana finančních zájmů (amerických) výrobců měla o mnoho větší váhu než zdraví a prospěch dětí na celém světě.

OCHRANNÉ FAKTORY V MLÉKU

Děti by měly dostávat pouze mateřské mléko nejméně do dosažení šesti měsíců.



ZDRAVÁ A CHUTNÁ NERAFINOVANÁ STRAVA, KTERÁ SESTÁVÁ POUZE ZE ŠKROBOVIN (TZN. OBILOVIN, BRAMBOR, LUŠTĚNIN), ZELENINY A OVOCE SNADNO POKRÝVÁ VEŠKERÉ DĚTSKÉ VÝŽIVOVÉ POŽADAVKY.

Mateřské mléko, kromě toho, že miminku poskytuje ty nejlepší živiny, obsahuje široké spektrum faktorů, které brání aktivitě bakterií a virů způsobujících řadu onemoc-

nění, včetně průjmu, dehydratace i smrti, které jsou tak běžné v zemích třetího světa.⁹⁻¹¹ Dokonce i v moderních hospodářsky rozvinutých zemích je kojení důležitou ochranou před onemocněním. Například v jedné studii z nedávné doby z Anglie bylo všech 339 dětí (kromě jednoho), které byly hospitalizovány s gastroenteritidou, na umělé mléčné výživě.¹² Třetina dětí v této skupině byla dehydratována a pět dětí zemřelo. Jediné kojené dítě nebylo dokonce ani dehydratováno. Kojení rovněž nabízí dětem vyrůstajícím v technicky vyspělých zemích ochranu proti nemocím dýchacího traktu, zánětu středního ucha, novorozenecké otravě krve, bakteriální meningitidě, aftům a mnoha dalším virovým onemocněním, včetně dětské obrny a herpes simplex.¹¹ Celkově platí, že kojené děti v moderních společnostech trpí oproti nekojeným dětem asi jenom třetinovým až polovičním výskytem závažných onemocnění.¹³

UMĚLÁ „MLÉČNÁ“ VÝŽIVA

Podávání umělých náhražek mléka může u velmi malých dětí způsobit nedostatek vápníku v krvi (což vede k tetanii), dehydrataci, nadbytek sodíku (spojený s nevratným poškozením mozku) a odumírání způsobující enterokolitidu (zánětlivé střevní onemocnění, které lze zaznamenat prakticky výlučně u nekojených dětí a které je spojeno s vysokou úmrtností).¹¹ Existuje podezření, že podávání umělých mléčných náhražek přispívá k pozdějšímu rozvoji alergií na potraviny, obezity, ulcerózní kolitidy, koronárního srdečního onemocnění a roztroušené sklerózy.¹¹

V předprůmyslových společnostech se běžně kojí až do jednoho či dvou let dítěte, žádnou výjimkou není kojení až do tří let dítěte.⁶ V protikladu k tomu leží skutečnost, že v roce 1971 dostávalo vůbec nějaké mateřské mléko po dosažení šesti měsíců v USA méně než 6% dětí. Do roku 1979 se toto číslo zvýšilo na 23%.¹⁴ Platí též, že vzdělanější matky mají tendenci kojit své děti déle než matky méně vzdělané – a dokonce i dnes v moderních společnostech je hlavní vliv reklamních tlaků průmyslu kojenecké výživy nejvíce patrný u méně vzdělaných matek a matek s prvním dítětem.¹⁵

Mléčné náhražky podobně jako příliš brzké zařazení tuhých potravin do jídelníčku mohou mít za následek později v životě alergie; střeva a imunitní systém dítěte jsou

totiž ještě příliš nezralé, aby dokázaly zajistit před těmito potravinami dostatečnou ochranu.¹⁶⁻¹⁷ Například zařazení obilovin obsahujících lepek (pšenice, ječmen, žito) příliš brzo do jídelníčku dítěte může být jednou z příčin celiakie, chronického střevního onemocnění, které se rozvine později v životě.¹⁸ Zařazení pevných potravin do stravy kojeneho dítěte rovněž zasahuje do vstřebávání železa z mateřského mléka.¹⁹ Miminka vstřebávají 50-70% železa obsaženého v mateřském mléce, jenom 10% železa obsaženého v kravském mléce a ubohých 3-5% železa z umělé mléčné výživy obohacené o železo.¹⁹ Děti, které jsou půl roku výhradně kojene, si udržují normální hladinu hemoglobinu i železa v krvi. Kojené děti mají vyšší hladiny hemoglobinu než děti nekojené, ale zavedení tuhých potravin do výživy tuto výhodu „silnější krve“ u kojenech dětí eliminuje.¹⁹

KOJENÍ SE NEBOJÍ

Matka může své dítě výhradně kojít až do jednoho roku, nebo i déle, když si to přeje, a nemusí se obávat o jeho výživu.²⁰ Matka by měla ale jíst zdravě a dodržovat životosprávu, protože miminko může s mateřským mlékem přijímat složky potravin, léky a chemikálie.²¹⁻²⁶

Asi ve věku šesti až osmi měsíců se začínají objevovat zoubky a dítě jeví zájem o nahrazování přirozené první mléčné stravy saháním po jídle v matčině ruce či na jídelním stole. Abyste zajistili, že vaše dítě dostane jen tu nejlepší stravu, měli byste na stůl klást pouze potraviny, které jsou zdravé. Dokonce i když upustíte od vylučného kojení, mateřské mléko (anebo jeho nejlepší dostupná náhražka) by mělo tvořit 25-50% všeho, co vaše dítě sní, a to do věku asi dvou let. Nejste-li schopna své dítě kojít, nabízí se několik možností. V pořadí podle klesajícího zdravotního prospěchu pro dítě jsou to tyto možnosti: náhradní matka neboli kojná (vezmeme-li v úvahu naše současné společenské hodnoty, získá tato alternativa asi málo příznivců), mateřské mléko z mléčné banky, náhražky mléka na bázi sójového mléka, komerční náhražky mléka vyrobené z denaturovaných živočišných bílkovin, kozí mléko a nakonec kravské mléko.²⁷⁻²⁸ Podávání neupraveného kozího či kravského mléka kojencům má za následek často smrt. Navíc se musí počítat s tím, že podávání čokoliv jiného než mateřského mléka, je pro zdraví vašeho dítěte potenciálním rizikem.

U nekojených dětí na umělé výživě z kravského mléka se projevuje nedostatek esenciálních mastných kyselin.²⁹⁻³⁰ V pokusech na zvířatech byl nedostatek esenciálních mastných kyselin spojen se zvýšenou náchylností k infekcím, sníženou výkonností imunitního systému a vysokou úmrtností kojenců.²⁹⁻³¹ Navíc zpráva britského Ministerstva zdravotnictví zdokumentovala rizika spojená s podáváním umělé výživy,

mezi která patřila: gastroenteritida, ztráta zubní skloviny, obezita, zvýšená náchylnost k infekcím, alergie na kravské mléko a tzv. syndrom náhlého úmrtí dítěte.¹⁸

SYNDROM NÁHLÉHO ÚMRTÍ

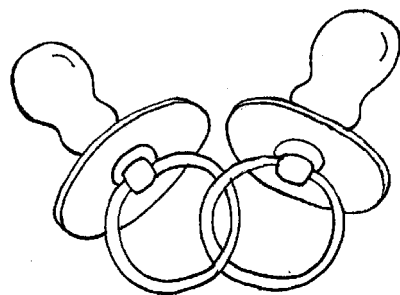
Nekojené děti umírají z nevysvětlitelných příčin, které jsou klasifikovány pod kategorií syndromu náhlého úmrtí dítěte, dvakrát častěji než děti kojene.³²⁻³⁴ Tomuto syndromu se připisuje asi 20% úmrtí dětí ve věku od dvou týdnů do dvou měsíců, v podezření je řada možných příčin.³⁵ Za jednu z příčin těchto náhlých úmrtí se pokládá podávání kravského mléka a umělých mléčných náhražek, zřejmě v důsledku reakce alergického typu. Tato reakce zabije dítě ve spánku v důsledku zvrácení obsahu žaludku, ve kterém se nalézá mléko nebo mléčná náhražka, a následného vdechnutí části této hmoty do plic. Plicní tkáň poté rychle vstřebá mléčnou bílkovinu nebo bílkoviny z mléčných náhražek do krve a tyto bílkoviny způsobí šok a smrt.^{11,36-37}

Tuto hypotézu o příčině náhlého úmrtí kojenců podporuje nález mléka v plicích, ke kterému dochází ve 40% případů.³⁶ Experimentální studie ukazují, že u guinejských prasat, kterým je podáváno po dobu několika dní kravské mléko, dochází ke vzniku citlivosti na mléko. Poté, když jsou jim podána lehká anestetika pro simulaci spánku a do jejich plic je kápnuto mléko, přestávají dýchat, buď téměř okamžitě anebo během třicetiminutového časového rozpětí. Tento sled událostí se podobá tomu, co vidíme u náhlých dětských úmrtí. Mikroskopické zkoumání tkání mrtvých guinejských prasat odhalilo buněčné změny, které jsou pozoruhodně podobné změnám zjištěným u náhle zemřelých dětí.³⁷

Jedním z nejdůležitějších důvodů pro soustředění se na kravské mléko a mléčné náhražky jako na příčinu syndromu náhlého úmrtí kojenců je, že těmto úmrtím lze zabránit anebo jejich výskyt snížit pouhou podporou kojení. I kdyby se v budoucnosti potvrdily jiné teorie (jako teorie geneticko-vývojová či virová), prevence by byla mnohem obtížnější než pouhá změna směrem k potravě, která je pro děti přirozená.

Zahřívání denaturuje bílkoviny kravského mléka a činí je méně reaktivními. I tyto denaturované bílkoviny však zapříčiňují alergické reakce. Mléčné náhražky na bázi sóji rovněž potenciálně mohou způsobovat náhlá úmrtí, četnost výskytu alergií je však nižší než u náhražek založených na kravském mléku. Jak již bylo zmíněno, bílkoviny v potravě, zvláště pak bílkoviny kravského mléka, jsou-li přítomny v mateřském mléku (v důsledku toho, co matka jí) mohou rovněž způsobovat u dětí alergické reakce.²⁴⁻²⁶ Za těchto okolností může mít i mateřské mléko určitý potenciál způsobit náhlé úmrtí.

Umělá výživa způsobuje formu zubního kazu, která je charakterizována rychlým



AŽ KDYŽ SAMI MÁME DĚTI, PAK TEPRVE (NĚKDY) POUCHOPÍME, KOLIK DLUŽÍME SVÝM RODIČŮM.

nástupem a rozsáhlou destrukcí předních mléčných zubů dítěte.³⁸ Přímý kontakt zubů s mlékem, šťávou nebo oslazeným čajem vytváří ve spánku ideální podmínky pro bakterie, které zuby ničí.

K mnoha problémům způsobovaným podáváním umělých mléčných náhražek musíme přidat i ztrátu emocionálního, duševního i fyzického uklidnění u miminka, které musí hledat teplo a lásku v gumě a skle podávané lahve.³⁹

ROSTLINNÁ STRAVA? STAČÍ!

S končením období kojení začíná dítě jíst tuhé potraviny, které mu poskytnou dostatek kalorií pro jeho aktivní život. Se spotřebou velkého množství potravy, která pokryje značné kalorické potřeby dětí, přicházejí velká množství uhlohydrátů (sacharidů), bílkovin, esenciálních tuků, vitamínů a minerálů, které jsou stavebními bloky pro jeho růst. Strava, která sestává pouze ze škrobovin (tzn. obilovin, brambor, luštěnin), zeleniny a ovoce snadno pokrývá veškeré dětské výživové požadavky. Přesto je i přídavek rostlinných potravin s vysokým obsahem tuku (orechů, semen) a sušeného ovoce vhodnou a bezpečnou cestou, jak dodat dítěti vysoce koncentrované kalorie. Tyto rostlinné potraviny většina zdravých a aktivních dětí velmi dobře snáší.

SVÁTEK KAŽDÝ PÁTEK?

Sváteční příležitosti mohou být i příležitostí k podávání speciálních potravin. (Pokud by vaše dítě nemohlo nikdy dostat to, co jedí jeho malí přátelé, mohli byste tak zasévat semínka vzpoury.) Vaší odpovědností je však naučit dítě rozpoznávat skutečnou výživou hodnotu a použití jednotlivých potravin. Škroboviny, zelenina a ovoce jsou základem dětské stravy. Čokoládové bonbóny, zmrzlina, sýry, mléko a maso jsou „lahůdkami“, které by měly být (případně) rezervovány jen pro narozeniny, svátky anebo jiné výjimečné příležitosti. Taková jídla by měla být zřetelně odlišena od potravin, které nejlépe uspokojují výživové požadavky a napomáhají zdraví.

dokončení na příští stránce

dokončení ze strany 3

Důležitou rolí hospodyně je držet nezděravá tučná a sladká jídla mimo dosah/domov a udělat všechno pro to, aby rodina měla k dispozici širokou nabídku výživných potravin. Když si budete rezervovat konzumaci „lahůdek“ pouze pro příležitosti, kdy vyrazíte na jídlo někam mimo dům, bude snazší pro vás i pro vaši rodinu odolat pokušením, která tyto pokrmy přinášejí.

SLUNCE, VODA, VZDUCH...

Děti rovněž vyžadují čistý vzduch, průzračnou vodu, přiměřenou tělesnou námahu a rozumnou dávku slunečního svítu – mají-li být zdravé. Potřeba slunečního záření je zřejmá dokonce již u novorozenců, u kterých se často vyvine stav, kterému se říká novorozenecká žloutenka a který je charakterizován zežloutnutím kůže a očí brzy po porodu.⁴⁰ Tento stav se rychle zlepšuje po krátkém vystavení ultrafialovému záření slunečního svítu. Vystavení světlu je rovněž důležité pro dobrý sexuální vývin, pro cirkadiánní rytmus a řadu neuroendokrinních funkcí, ovlivňuje též řadu hormonů, včetně vitamínu D.

Zdravá strava v těhotenství

Když se mluví o správné výživě, po dětské výživě je dalším emocionálně nejžhavějším tématem výživa v těhotenství. Odborníci na poli výživy a dětské lékařství dosud nedosáhli shody o tom, jaká by měla být správná strava nastávající matky.⁴¹ Co je však jasné, je, že většina dětí v historii lidstva se narodila matkám, které byly živěny stravou, jejímž základem byly nejrůznější škroboviny. Když při takové stravě těhotná žena zvyšuje svůj příjem potravy, zvyšuje současně svůj příjem kalorií, uhlohydrátů (sacharidů), bílkovin, esenciálních tuků, vitamínů a minerálů, které poskytují základní „suroviny“ pro rostoucí plod. Běžným komplikacím těhotenství, jako je zácpa a otékání, lze předejít vyhýbáním se tučným a koncentrovaným potravinám a naopak konzumováním zdravé stravy. Jídelníček, který se soustřeďuje zejména o kolo škrobovin, přináší nejnižší zatížení škodlivými látkami ze životního prostředí, které mohou způsobovat poškození rozvíjejícího se plodu a možné porodní defekty. Navíc se drasticky snižuje riziko rozvoje hypertenze a komplikací těhotenství známých jako toxémie anebo eklampsie.⁴²

Když se budete potýkat s emocionálními záležitostmi týkajícími se těhotenství i vašeho malého potomka, budete potřebovat sebrat veškeré své intelektuální síly. Představitelé potravinářského průmyslu a jejich spojenci utrácí ročně miliardy, aby nás přesvědčili o nesprávných, na zisk orientovaných konceptech výživy, které v průběhu několika posledních generací působí četné nemoci a obrovské utrpení rodičům i dětem na celém světě. □

John McDougall, MD

DĚLOŽNÍ ČÍPEK A ŽIVOTNÍ STYL

Děložní čípek je úzká trubice, která spojuje základnu dělohy s pochvou. Lze jej snadno vyšetřit prostřednictvím lékařského zrcátka během gynekologické prohlídky, prohmatat během vyšetření pochvy kvůli určení, zda došlo k ovulaci,²⁶ a může být i snadno proniknut mužským pohlavním údem během pohlavního styku.

Děložní čípek má dvě části. Vnitřní čípek (endocervix) má velkou úroveň sekrece (děložní sliz) a je vystaven stejným změnám jako sliznice dělohy, i když v menším měřítku. Vnější čípek (ectocervix) má stejnou stavbu a stejné zahnutí (zavinutí) jako pochva.

Děložní čípek je tedy náchylný k mnoha různým traumatům, ať už porodním (obtížný porod, potrat, opakované anebo nadměrné elektrokoagulace, tj. koagulace cév nebo zničení tkáně horkem z vysokofrekvenčního elektrického proudu), opakovaným infekcím nebo dalším nejrůznějším poškozením.

Podle současných vědomostí nesouvisejí rizikové faktory pro rakovinu děložního čípku (která je nejběžnější rakovinou pohlavních orgánů u ženy) s výživou, ale souvisejí s životním stylem.

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Ohromná zásoba epidemiologických důkazů dnes naznačuje, že rakovina děložního čípku je téměř výlučně způsobována faktory, kterým někteří autoři říkají „faktory okolního prostředí“.

Syntetický hormon DES

DES, neboli diethylstilbestrol, byl poprvé oficiálně dán do souvislosti s rakovinou děložního čípku, když se zjistilo, že touto nemocí trpí dcery matek, kterým byl podáván tento syntetický hormon, aby se zabránilo samovolnému potratu. Od čtyřicátých let byl naneštěstí DES plošně používán i při chování zvířat, jejichž maso by-

lo určeno pro spotřebu lidmi, a i když byla tato praxe v některých zemích zakázána, skutečnost zůstává, že legislativa je velmi daleko od toho, že by nemohla selhat. Nikdo nemůže dnes konzumovat produkty živočišného původu a jejich vedlejší produkty bez toho, že by se zamyslel nad skutečností, že opakované anebo stálé vystavení nízkým dávkám DES je nebezpečnější než náhodné vystavení jedné velké dávce DES.²⁸

Antikoncepční prostředky

Mezi antikoncepčními prostředky a rakovinou děložního čípku existuje jednoznačný vztah. Řada studií, mezi nimi jedna studie vypracovaná Světovou zdravotnickou organizací (WHO), zjistila přímý vztah mezi bráním antikoncepční pilulky a rakovinou děložního čípku.²⁷



Sexuálně přenosné nemoci

Sexuálně přenosné nemoci jsou vysoce rizikovým faktorem. Ženy, které mají kondylom (bradavice na genitáliích) – což je podle statistik jedna z pěti²⁹ – a/nebo infekce herpes, mají velmi vysoké riziko onemocnění rakovinou děložního čípku. Herpes virus má rovněž značný vliv na výskyt rakoviny penisu u mužů.³⁰

Sexuální hygiena

Studie na židovské a muslimské popu-

laci ukazují velmi nízký výskyt rakoviny děložního čípku. Důvodem je sexuální hygiena, která požaduje, aby se žena zdržela pohlavního styku během menstruace a 40 až 80 dní po porodu chlapce nebo děvčete. Jakékoliv opakované trauma, kterému je vystaven překrvený a krvácející orgán, může podpořit výskyt rakoviny (a předání nemoci).³¹

Sexuální aktivita

Sexuální aktivita od raného dospívání je jedním z nejzávažnějších rizikových faktorů.³² Mladé dívky, které užívají antikoncepci, se vystavují velmi vysokému riziku sexuálně přenosných chorob a nemívají žádnou představu o sexuální hygieně. Jejich životní styl tak obsahuje tři nejvýznamnější rizikové faktory pro onemocnění rakovinou děložního čípku.³²

Není možné ignorovat skutečnost (anebo ji přecházet mlčením), že čím mladší dívka je, když začne být sexuálně aktivní, a čím větší množství partnerů vystřídá (což je nevyhnutelný důsledek), tím vyšší je riziko rakoviny děložního čípku. Dívčí pohlavní orgány získají určitý stupeň dospělosti a hladina hormonů se ustálí až dva roky poté, co dívka začala pravidelně menstruat.

Kouření

Kouření je rizikovým faktorem pro rakovinu děložního čípku, protože pro mladou dívku je předzvěstí brzké, nespoutané sexuální aktivity, s doprovodnými riziky sexuálně přenosných chorob.³³

Pro ženy, které nezažily bezstarostné mládí anebo neměly takové štěstí, aby se jim dostalo výchovy, která by kladla důraz na důležitost jejich panství,³⁴ je test na přítomnost rakovinných buněk v děložním hrdle (Pap smear, Papanicolaou test) nepostradatelným prostředkem sekundární prevence.

Tento lékařský test je o to účinnější, v čím ranějším stadiu onemocnění je proveden. V úplně prvních stádiích onemocnění existuje vynikající možnost úplného uzdravení v důsledku čistě místního zásahu.³⁵ Tento test by se tedy měl provádět jednou ročně od chvíle, kdy žena začne být sexuálně aktivní s více než jedním partnerem. Častější vyšetření jsou indikována, pokud má žena nějakou formu sexuálně přenosné nemoci anebo pokud byly její matce podávány DES během jejího těhotenství.³⁶ □

Články na této dvoustraně pocházejí z knihy Daniele Starenkyj „Menopause: A New Approach“, v níž se známá autorka řady knih o vlivu životní správy na zdraví soustředila na problematiku typicky ženskou.

PREVENCE RAKOVINY

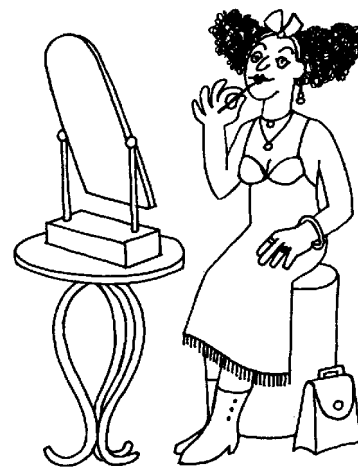
Profylaxe (neboli prevence) zahrnuje řadu lékařských opatření, která mají chránit před výskytem, zhoršením a/nebo postupem některých nemocí.

Primární prevence zabraňuje vzniku nemoci, sekundární prevence minimalizuje účinky nemoci, když už propukla, a terciární prevence se pokouší pomoci osobě oslabené nemocí nalézt takový životní styl, který bude slučitelný s jejím stavem. Protože „prevence“ je definována tak zeshňroka, bylo pod její hlavičku zahrnováno v minulých letech všechno, od odstranění vaječníků jako prevence rakoviny vaječníků, hysterektomie při rakovině dělohy a rakovině děložního čípku, odstranění vejcovodu při infekci v pánevní oblasti po mastektomie při rakovině prsu.

Déle než století je normální praxí bez okolků odstraňovat zdravou či nemocnou dělohu, protože se učí, že tento orgán není fyziologicky nutný, nechce-li již mít žena žádné další děti. Poněkud později bylo zformulováno, že by bylo jednoduché a zároveň moudré odstraňovat vejcovody, které se stejně staly zbytečnými, a později i vaječníky, protože hormony, které vytvářejí, lze snadno nahradit levnými pilulkami.² V roce 1975 jeden vynikající americký profesor „zabránil“ rakovině prsu u mladé dívky ve věku 16 let tím, že odřízl oba její prsy a nahradil je silikonovými implantáty – z toho důvodu, že všechny ženské příbuzné této dívky měly rakovinu prsu.³ Myšlenka, že by jednoho dne mohla tato dívka chtít kojit své děti mu zřejmě vůbec nepřišla na mysl. Pro případ, že si myslíte, že se jednalo o ojedinělý případ: 9. ledna roku 1992 zveřejnil *Wall Street Journal* dlouhý článek o dvou ženách, které požádaly (a také se jim jí dostalo) o dvojistou mastektomii – protože měly tak veliký strach z myšlenky na rakovinu prsu!

I když ženy obecně nemívají potřebu nahrazovat dělohu, vejcovody nebo vaječníky, se kterými se někdy tak lehkovážně loučí, vždy trvají na tom, aby byla z plastiku zrekonstruována jejich ňadra, kulturní symbol jejich ženskosti. Dnešní žena se však musí vyrovnávat s vážným rozhodováním, protože některé prsní implantáty byly zakázány, a to jak v USA, tak v Kanadě, protože existuje silné podezření, že způsobují rakovinu.

Budou konečně ženy, po dvou stech letech, souhlasit se skutečnou preventivní medicínou? Je jasné, že sekundární a terciární prevence již nemohou dále postou-



LÉKAŘI NAVRHOVALI FRANCOUZSKÝM ARISTOKRATKÁM JIŽ ZAČÁTKEM 19. STOLETÍ RADIKÁLNÍ PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE...

pit. Chirurgické zákroky, implantáty a hormony mají účinky, které jsou právě tak zlovestné jako problémy, které mají eliminovat, ne-li ještě horší. Jsou-li ženy zbavovány orgánů, které z nich činí ženy, jak dlouho si dokáží uchovat iluzi, že ženami zůstávají?

Francozští lékaři, konsternováni na konci 18. a na začátku 19. století zoufalým stavem aristokratických žen, měli tu odvahu, že navrhli program primární prevence, který by se dal shrnout do pár slov: ženy měly rezignovat na svůj životní styl plný lahůdkových pokrmů a sterilních milostných rozkoší.

Moderní medicína je sofistikovanější, dokumentovanější, vědecktější. Máme mezinárodní a epidemiologické studie, studie na skupinách lidí, na přistěhovalcích i na zvířatech a publikované výsledky z těchto studií. Medicína mluví autoritativně o relativních, signifikantních nebo zvýšených rizikových faktorech, poměrných rizicích, silných nebo slabých vazbách či vztahu mezi dávkou a účinkem. Po padesáti letech horlivého výzkumu se vědci dnes již nebojí prohlásit, že existují dvě hlavní skupiny příčin ženské rakoviny: příčiny, které souvisejí s výživou, a příčiny, které souvisejí s životním stylem.

A to je výborná zpráva! Vzhledem k tomu, že odhodláni je všechno, co ženy potřebují, aby tyto příčiny změnily, existuje možnost, že velký výskyt rakoviny vaječníků, rakoviny děložního čípku, dělohy i prsu, který se u dnešní populace žen žijících v západních zemích projevuje, může být zredukován a že příští generace žen mohou být před těmito nemocemi uchráněny. □

Obilné tyčinky pod palbou kritiky

Testování osmnácti (ve Velké Británii) populárních obilných tyčinek ukázalo, že všechny obsahovaly velká množství nasycených tuků nebo cukru, někdy oboje.

Pod palbu kritiky se dostal i značný obsah barviv, ochucovadel, umělých sladidel a konzervačních prostředků.

„Tyto umělé chemické přísady dodávají nezdravým potravinám delší trvanlivost, atraktivní barvu i chuť a znamenají tak velkou výhodu při prodeji – z hlediska výživy se však jedná o katastrofu,“ prohlásil ředitel Food Commission, Tim Lobstein.

Mluví jednoho z výrobců těchto tyčinek, firmy Kellogg, na obranu prohlásila: „Ano, je tam tuk a cukr, ale v porovnání s tyčinkou Mars anebo balíčkem smažených bramborových lupínků je toho tuku i cukru méně.“

Kojením proti nemocem dolních cest dýchacích

Dr. Virginia Bachrach z Kalifornie s týmem spolupracovníků prozkoumala 31 studií zabývajících se účinkem kojení na nemoci dolních cest dýchacích a následně zpracovala data od 5 000 malých dětí, které byly nejméně čtyři měsíce výlučně kojeny.

Výzkumníci zjistili, že u těchto dětí byl oproti dětem, které nebyly výhradně kojeny, jenom třetinový výskyt infekcí dolních cest dýchacích. Výsledky byly statisticky významné, i když byly uzaty do úvahy další faktory, jako je životní úroveň rodiny a kouření matek.

Dr. Bachrach se domnívá, že kojení pomáhá imunitnímu systému dítěte vyvíjet se s viry, které nemoci dýchacích traktu způsobují.

Nakrmte mozek, zlepš se vám paměť

Podle kanadských vědců je snídaně nejdůležitějším jídlem dne, a to zejména pro někoho, kdo potřebuje, aby se mu zlepšila paměť.

Studie na starších lidech totiž ukázala, že přijímání kalorií po celonočním půstu zlepšovalo při paměťových testech jejich výkonnost.

Výsledky se dostavovaly již patnáct minut po požití snídaně. Nejsetrvalejší efekt mělo přitom požití uhlohydrátů (sacharidů).

Předchozí studie ukázaly i důležitost snídaně pro výkonnost školních dětí.

American Journal of Clinical Nutrition 2001;74:567-568, 687-693

VZESTUP A PÁD OVSA

Jako zázračné jídlo, které dokáže snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, se oves v krátké době stal miláčkem médií a hitem číslo jedna.

Výrobci potravin se rozhodli využít této



VE VODĚ ROZPUSTNÁ VLÁKNINA OPRAVDU SNIŽUJE HLADINU CHOLESTEROLU V KRVÍ, ALE OVES NENÍ V TOMTO SMĚRU ÚČINNĚJŠÍ NEŽ JINÉ ROSTLINNÉ PO-TRAVINY, JAKO NAPŘ. FAZOLE NEBO OVOCE.

jeho vlastnosti a ze dne na den zjistili, že vše chutná lépe, když se do jídla přidají ovesné otruby. Byla vyhlášena neoficiální „ovesná válka“. Ovesné produkty začaly rychle mizet z regálů v obchodech a jejich cena se postupně zvyšovala.

EXISTUJÍ VĚDECKÉ DŮKAZY O ZÁZRAČNÉM ÚČINKU OVSA?

I když připustíme, že „módní vlny“ nepostrádají jistou míru zveličení, musíme přiznat, že ovesné otruby se před několika lety zdály být úžasné účinné.

V jedné studii skupina mužů, u nichž byla zjištěna vysoká hladina cholesterolu v krvi, konzumovala denně jednu miskou ovesných vloček a pět vdolečků upečených z ovesných otrub jako přísádku ke své obvyklé stravě. Zástupci kontrolní skupiny s podobně vysokými hodnotami cholesterolu konzumovali pouze svou obvyklou stravu. Po deseti dnech byl u skupiny kon-

zumující oves zaznamenán třináctiprocentní pokles hladiny cholesterolu v krvi.

V ČEM SPOČÍVÁ TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU OVSA?

Především ve vláknině, kterou oves obsahuje. Vlákninu můžeme rozdělit do dvou základních skupin. Do té první patří vláknina, která se rozpouští ve vodě, druhou skupinu tvoří vláknina ve vodě nerozpustná.

Nerozpustná vláknina se chová v trávicím traktu jako mycí houba, absorbuje vodu, zvyšuje objem stolice a urychluje její pasáž střevy. Má mírně projímavý účinek a pomáhá stabilizovat hladinu glukózy v krvi.

Naopak rozpustná vláknina je ta, která je schopna ovlivňovat hladinu cholesterolu v krvi. Cholesterol je vedlejší produkt trávení. Bez činnosti ve vodě rozpustné vlákniny, která pomáhá vylučovat cholesterol z těla ven, by se jeho větší část opět vstřebala a tím by se zvýšila jeho hladina v krvi, tak jak je to běžné u většiny obyvatelstva rozvinutých zemí. Předpokládalo se, že vláknina ovsa má neobvykle velikou schopnost vázat na sebe přebytečný cholesterol.

TO ZNÍ VELICE SLIBNĚ. V ČEM BYL TEDY PROBLÉM?

Přední lékařský časopis *New England Journal of Medicine* tehdy publikoval studii, která zastavila tuto novodobou posedlost ovsem. Všemocný oves, jak se ukázalo, nebyl tím, čím se jevil. Nemluvě o tom, že lidé jej už začínali mít plné zuby. Konec konců, i těch ovesných vdolečků se nakonec přejíte.

TAKŽE TO VŠECHNO BYLA JEN NAFOUKNUTÁ BUBLINA?

Ne tak docela. Nová studie pouze postavila oves do správného světla. Ukázala, že to není žádný magický lék, který vyčistí tepny zanesené cholesterolem anebo který můžeme přidávat k nezdravým jídlům a tím je prohlásit za zdravé.

Studie ukázala, že když si místo slaniny, vajec, sýrů či uheráku dáte k snídani velkou

misku jakýchkoliv obilných cereálií, tak tím samozřejmě významně omezíte množství zkonsumovaného tuku a cholesterolu.

Jiné studie potvrdily, že ve vodě rozpustná vláknina opravdu snižuje hladinu cholesterolu v krvi, ale oves není v tomto směru účinnější než jiné rostlinné potraviny, jako např. fazole nebo ovoce.

Výsledky těchto studií jsou logické. Každá změna jídelníčku, kde potraviny rostlinného původu, bez cholesterolu, chudé na tuk a bohaté na vlákninu, nahradily tučné potraviny živočišného původu s vysokým obsahem cholesterolu, se opakovaně ukázala jako vysoce efektivní při snižování hladiny cholesterolu v krvi.

CO Z TOHO VYPLÝVÁ?

Lidé, kteří jedí hodně potravin rostlinného původu, konzumují také dostatečné množství vlákniny, rozpustné i nerozpustné. Pro lidi, kteří se z nejrůznějších příčin nemohou nebo nechťejí stravovat tímto způsobem, je prospěšné přidávat si do jídla ovesné otruby.

A jaké z toho všeho plyne poučení? Je bláhové se soustředit výhradně na jednu živinu nebo jedno jídlo. Podobným příkladem byla v České republice po určitou dobu „posedlost“ sójovými výrobky. Ty jsou samozřejmě dobré, ale pouze jako součást zdravého stravování, nikoli jako jeho hlavní náplň. Ani dobré věci se nemají přehánět. Dejte jim proto správné místo ve vaší kuchyni. I když senzační objevy a zjednodušená řešení komplexních zdravotních problémů jsou miláčkem médií a reklamy, na příkladě ova si můžeme uvědomit důležitost propagace široké škály potravin rostlinného původu pro naše zdraví. Obiloviny v téměř jakékoliv podobě jsou zdravé. Zdůrazňování a přeceňování jediné potraviny tak, jak to bylo v případě ova, ovšem vede k jednotvárné výživě

Z mnoha studií vyplývá, že bezmasá, na tuky chudá a na vlákninu bohatá strava je schopna u většiny lidí v průběhu čtyř až osmi týdnů snížit hladinu cholesterolu v krvi o 20 až 35 procent. Přidávat ovesné otruby do takovéto stravy je téměř bezcenné.

Oves a ovesné otruby (v České republice pak již výše zmíněná sója a její produkty) jsou bezpochyby velice zdravé potraviny. Měly by být vždy součástí racionální výživy. Ovšem přílišný důraz na nové objevy a především naše touha po rychlém účinku vede někdy k extrémním způsobům řešení zdravotních problémů.

Harmonický a vyvážený životní styl se sice nikdy nedostane na titulní stránky novin či do televize, ale může vám přinést trvalé zdraví. □

Ukázka z knihy „Dynamický život“ autorů Diehla, Ludingtonové a Pribiše. Vydal Advent-Orion, k zakoupení mj. v prodejně Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE...

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nedjedné čtenářky časopisu Prameny zdraví.

Prekvapuje mě, že používáte černý pepř. Je přece rakovinotvorný, anebo ne?

Ano. Černý pepř je podezřelý z vyvolávání rakoviny žaludku. V dávkách, jaké používají „ostří muži“, kteří koření dříve, než jídlo ochutnají. Nechci obhajovat jeho užívání, protože sám Erice kladu tuto otázku. A ona odpovídá, že v některých případech to prostě bez černého pepře není ono. Když jej budete používat s mírou a jen občas, nemyslím, že tím dáte příležitost rakovině.

Četla jsem, že slupka obilnin může poškodit střeva. Je to pravda?

Není. Obilí – i kdybyste jej snědla syrové – se slinami a jinými trávicími šťávami odmočí a změkne. Obilná slupka (pokud nejíte neloupaný oves) není tak tvrdá, aby se mohla zapíchnout nebo mechanicky poškodit sliznici žaludku anebo střev.

Seznam potravin a látek (podle abecedy), které jsou „usvědčené“ z vyvolávání bolestí hlavy:

Alkoholické nápoje (zejména červené víno, pivo, šampaňské a tmavé destiláty), aspartam (umělé sladidlo), čokoláda, droždí, domácí kynuté koláče, glutamát sodný, jogurt, kofein, ořechy, ovoce (banány, datle, fíky, rozinky, citrusy), smetana, tvrdé sýry, uzeniny (všeho druhu) a masové konzervy, zelenina (kysané zelí, cibule, některé druhy fazolí).

Poznámka: Ne všechny tyto potraviny vyvolávají bolest hlavy u toho stejného člověka – vždyť by nemohl nic jíst – ale některé mohou být zvláště silným „spouštěčem“ bolesti.

Je košer jídlo zdravější anebo bezpečnější?

Ne. Je to posuzování potravin a nápojů z hlediska předpisů tóry. Maso košer může být právě tak tučné a obsahuje stejně tolik cholesterolu jako jiné maso. Jídlo není automaticky zdravější jen proto, že je košer. Může být například infikované a dohlížející rabín anebo bodek nemá jak to zjistit.

Četla jsem o tzv. syndromu čínské restaurace, který souvisí s používáním sójové omáčky. O co jde?

O reakci přecitlivělosti na glutamát sodný, který čínská kuchyně obsahuje především v sójové omáčce. Projevuje se bolestmi hlavy, závratěmi, bušením v hlavě, kopřivku pokožky tváře, bolestmi za hrudní kostí. Glutamát může u astmatiků vyvolat záchvat. Pokud trpíte reakcí na glutamát, požádejte v čínské restauraci, aby použili sójovou omáčku bez glutamátu anebo aby ji nepoužili vůbec.

Nemusím klíčené fazole mungo nejprve uvařit?

Ne. Fazoli mungo i čočku můžete po naklíčení konzumovat syrové. Ostatní luštěniny je třeba uvařit.

Tipy, jak méně solit a zachovat jídlu chuť:

Nepřidávejte sůl během vaření, ale až těsně před dovařením, resp. servírováním. – Díl použité soli nahradte bylinkami a kořením. – Nedávejte sůl na stůl. – Nekonzumujte slané pečivo, solené ořechy, kreky. – Konzumujte zeleninové konzervy, které jste si připravili doma s menším obsahem soli než v průmyslově vyráběných konzervách. – Nekonzumujte zpracované uzené, solená masa. – Omezte solené mléčné výrobky: sýry, brynzou atp. – Nepřekochte potraviny – ponechejte jim jejich přirozenou chuť.

Od té doby, co manžel pravidelně jí sóju a jiné luštěniny, klesl mu cholesterol, ale teď mu zjistili dnu a lékař luštěniny zakázal...

Podle mne není nevyhnutelné vynechat luštěniny. Důležitější je úplně vyloučit uzeniny, vnitřnosti, tmavé maso a maso mladých zvířat (jehněčí, kuřecí apod.) Zkuste zachovat spotřebu luštěnin na dosavadní úrovni a nechejte si zkontrolovat hladinu kyseliny močové v krvi po nějakém čase po zavedení ostatních výživových opatření. Bude-li zvýšená hladina kyseliny močové přetrvávat, vylučte ze stravy na dva týdny luštěniny a opět zkontrolujte hladinu kyseliny močové. Pokud výrazně poklesla, budete muset luštěniny omezit. Pokud však neklesne, klidně se k luštěninám vraťte. Jejich příjem pravděpodobně nemá vliv na hladinu kyseliny močové v krvi. □

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

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9(11)-20.30
v pátek 9-16(18)
(v sobotu zavřeno)

Obezita, inaktivita a rakovina slinivky

Lékaři z Mt. Sinai Hospital v Torontu zkoumali vztah mezi nedostatečnou fyzickou aktivitou, obezitou a rizikem onemocnění rakovinou slinivky u 312 pacientů s rakovinou slinivky v porovnání se skupinou 2 900 zdravých jedinců.

Muži i ženy s vysokým BMI (index tělesné hmotnosti) měli jedenapůlkrát až dvakrát zvýšené riziko rakoviny slinivky oproti mužům a ženám s nízkým BMI. Ti muži i ženy, kteří měli váhu o 10-12,5% nižší než byla jejich maximální životní váha, měli oproti ostatním poloviční riziko rakoviny slinivky.

Pohyb, přinejmenším u mužů, riziko snižoval. Vědci zaznamenali, že muži, kteří intenzivně sportovali aspoň osm hodin měsíčně, měli pouze 59% rizika oproti mužům, kteří cvičili méně.

International Journal of Cancer
2001;94:140-147

Málo tuku, málo soli: snižují krevní tlak

Výsledky nové studie prokázaly, že nízkotučná strava s množstvím ovoce a zeleniny a nízkým obsahem soli dokáže velmi významně snížit hladinu krevního tlaku – a to dokonce i u lidí, kteří mají tlak v normě.

„Dostatečným opatřením však nemusí být přestat doma používat slánku, protože rafinované potraviny běžně dostupné v obchodech, produkty rychlého občerstvení i jídla v běžných restauracích typicky obsahují velká množství soli,“ uvedla dr. Mulrow ze střediska pro výzkum zdraví při University of Texas v San Antonio.

Annals of Internal Medicine
2001;135:1019-1028, 1074-1086

ZÁCPA NEJEN NA DÁLNICI...

Při stravě, která obsahuje nízké množství vlákniny, se nenachází ve střevech příliš mnoho materiálu, kromě bakterií, ke tvorbě stolice. Není neobvyklé, že výkaly, které pocházejí se stravy založené na mase, která současně obsahuje nízké množství vlákniny, jsou až ze 75% tvořeny bakteriemi. Při naší průměrné stravě je naše průměrná stolice z poloviny tvořena bakteriemi!

To vytváří řadu problémů. Při nedostatku vlákniny potřebné ke stimulaci peristaltických pochodů trvá trávenině dlouhou dobu než projde tračnickem. Čím déle to trvá, tím se hmota stává sušší – a stará tvrdá hmota z těla jen tak měkce nevypadne, je třeba ji vypudit silou.

K tomu, aby se střeva pohnula, když je stolice ucpala, se často používají projímadla, která ale dlouhodobě stav spíše jenom zhoršují, protože dráždí střevní stěny. Skutečnou odpovědí je strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vlákniny. Lidé, kteří si vybírají potraviny, jako jsou např. klíčky, celozrnné obiloviny, zeleninu a ovoce, mají tendenci mívat velkou, měkkou, vlhkou a dobře vytvarovanou stolici, která střevy snadno prochází.³⁴

Hemeroidy jsou rovněž dalším výsledkem stravy, která obsahuje málo vlákniny a hodně tuku. Běloši žijící v Jižní Africe konzumují stravu, která obsahuje na světě jedno z nejvyšších množství tuku a nejnižších množství vlákniny, a mají jeden z největších výskytů hemeroidů na světě. V kontrastu stojí strava jihoafrických černochů, která obsahuje mnohem méně tuku a mnohem více vlákniny – tito lidé s hemeroidy nemají vůbec žádné problémy.³⁵

Vědci se dříve domnívali, že tento ná-

padný rozdíl může být důsledkem genetiky daných sklonů. Ti černoši, kteří v Jižní Africe maso jedí, mají však výskyt hemeroidů vyšší než ostatní černoši; američtí černoši mají pak stejnou úroveň výskytu hemeroidů jako američtí běloši.

V USA si milióny lidí kupují volně prodejné přípravky, o kterých je jim řečeno, že povedou ke zmenšení jejich hemeroidů. Je smutné, že tito lidé se jenom zřídka dozví o skutečné příčině jejich utrpení a o cestě, jak se vyléčit. Námaha při snaze vyloučit tvrdé, suché stolice, zvyšuje tlak v žilách konečnicku a nohou. To časem vede ke tvorbě hemeroidů, které jsou vlastně varikózními žilami nalézajícími se v oblasti konečnicku.³⁶ Varikózní žily na nohou jsou rovněž běžně důsledkem stejného mechanismu.

Strava bohatá na vlákninu a chudá na tuk, mající za následek měkké, vlhké a časté stolice, odstraňuje potřebu tlačit a je velkou pomocí při prevenci i léčení nejenom zácpy, ale i hemeroidů a křečových žil.³⁷

Úsilí vytlačit tvrdou, kompaktní stolici ven ze střev přináší i některé další problé-



my. Tyto snahy tlačí žaludek nahoru směrem k bránici. V konečném důsledku tento opakovaný tlak zvětšuje brániční otvor a část žaludku může být tímto otvorem protlačována. Tomuto stavu se říká *hiatus hernia* (kýla), jeho důsledkem jsou bolesti na hrudníku, poruchy trávení a říhání. Může se jednat o velmi nepříjemný a akutní stav, kterému se dá nicméně zcela

Dobrá funkce střev má pro člověka větší cenu než dobrá funkce mozku.

Nejsme to, co jíme. Jsme to, co nevyloučíme.

předejít při nízkotučné stravě s vysokým obsahem vlákniny.³⁸

Velmi vysoké procento starších lidí zakouší neústupnou zácpu, krvácení a bolesti břicha. Došlo k tomu, že stálá přítomnost starého, tvrdého materiálu v jejich střevech vytlačila střevo z jeho původního tvaru a přivodila tak tvorbu malých kapes, kterým se říká divertikly.

I když je tento stav, známý jako divertikulitida, velmi řídkým jevem v zemích, kde je příjem vlákniny vysoký a příjem tuku nízký, je tak běžným, že se považuje takřka za nevyhnutelný v zemích, kde je konzumace masa, mléčných výrobků a dalších potravin s vysokým obsahem tuku normou.³⁹

V USA trpí divertikulitidou 75% lidí starších 75 let. Tito lidé zakoušejí opakované ataky, během nichž se střeva zanítí a krvácení sílí. Protože si nejsou vědomi, co se vlastně děje, řada z nich sáhne po projímadlech, které naneštěstí ještě více podráždí střevní vystýlku. Nakonec lze v mnoha případech dosáhnout úlevy pouze tím, že se pacient podrobí většímu operačnímu zákroku, během něž jsou mu odstraněny části střeva.

Dobrou zprávou je, že nic z toho není nezbytné. Nejenom že strava s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuku je spolehlivou prevencí divertikulitidy, touto stravou se dá nemoc také léčit.⁴⁰

Zpráva v *American Journal of Digestive Disorders* vypovídá o 62 pacientech s divertikulitidou, kterým byla naordinována strava s vysokým obsahem vlákniny. Plných 85% pacientů hlásilo úplné vymizení příznaků nemoci.⁴¹

V další studii byla strava s vysokým obsahem vlákniny předepsána 70 pacientům s divertikulitidou. V tomto případě došlo ke zlepšení nebo vymizení příznaků nemoci v 88%. Množství pacientů požadujících projímadla se přitom snížilo ze 49 na 7.⁴²

Chcete-li do své stravy dodat vlákninu ve formě potravinových doplňků, pak je lépe než pšeničné otruby použít slupky jitrocele. Ty jsou jemnější, hladší a při průchodu střevem méně drsné. Užijte je společně s množstvím vody hodinu či více před jídlem. Platí však, že zdravé stravy s vysokým obsahem vlákniny nedosáhne-

me pouze tím, že do stravy s nízkým obsahem vlákniny nějakou vlákninu přidáme. Studie, ve kterých byl použit tento zkratkovitý přístup, neprokázaly ani zdaleka tak dobré výsledky, jako když byly ze stravy vyloučeny potraviny neobsahující vlákninu a obsahující nadbytek tuku, zvláště potraviny s vysokým obsahem nasyceného tuku.

Tím nejběžnějším onemocněním trávicího traktu, se kterým se dnes praktický lékař setkává, je dnes syndrom podrážděného tlustého střeva (*spastic colon*). Hlavními příznaky jsou obvykle bolestivost v oblasti podbříšku, střídavá zácpa a průjem, a hlen objevující se ve stolici o malém objemu. Dnešní lékaři se ve škole učili, že tento stav vyvolávají emocionální poruchy, avšak ti lékaři, kteří převedli své pacienty na stravu s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuku, se soustavně setkávají s tím, že tento „psychický problém“ je vyléčen.⁴³

Odstranění slepého střeva patří dnes mezi nejběžnější akutní operace. Jsou nutné, když dojde k tomu, že ústí appendixu se zablokuje. V takovém případě se nemůže slepé střevo řádně vyprazdňovat, množí se bakterie a dojde k bolestivému otoku. Oběť zánětu slepého střeva zakouší akutní bolest, obvykle v pravém dolním kvadrantu břicha.

Viníkem, který appendix zablokuje a má na svědomí všechny tyto problémy, bývá velice často malý kousek tvrdé zaskládlé stolice. V pozadí vzniku většiny zánětů slepého střeva leží takový způsob stravování, jehož důsledkem je pomalu postupující stolice neobsahující dostatek vlákniny. Výsledkem jsou malé, suché kousky, které se usadí a zablokují vstup do slepého střeva.⁴⁴

Výskyt zácpy, hemeroidů, *hiatal hernia*, divertikulitidy, podrážděného tračníku i zánětu slepého střeva koresponduje velmi úzce s množstvím vlákniny a tuku ve stravě, kterou si lidé vybírají. Naneštěstí mnoho lidí, kteří nerozumějí ohromnému vlivu, který má výběr potravin na stav jejich střev, končí s trvalými bolestmi jako kandidáti na chirurgický zákrok. To je velmi smutné, protože je to zcela zbytečné. Jen těžko bychom mohli přecenit množství utrpení, kterému by bylo možno předejít stravou s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuku. □

Z knihy Johna Robbinse „Diet for a New America“. Autor cele věnuje svůj život starosti o vytváření lepších podmínek pro život na naší Zemi – nejenom pro člověka, ale i pro jeho zvířecí druhy. John Robbins je zakladatelem Nadace EarthSave, žije v Kalifornii.

Mobilní telefony mohou škodit mozku

Dr. Alan Preece, vedoucí oddělení biofyziky v Bristolském onkologickém centru, patří do skupiny vědců, kteří jsou stále více přesvědčeni o tom, že záření z mobilních telefonů spouští v lidském organismu chemické procesy, které mohou být zdraví škodlivé.

Již šest nezávislých studií totiž prokázalo, že mozkové reakce se v důsledku vystavení signálům z mobilních telefonů zrychlují.

Další výzkum ze Švédska a Švýcarska poukázal v poslední době na to, že radiace z mobilních telefonů narušuje spánek.

V dosud nepublikované studii uvádějí švédští profesori Hardell a Hansson Mild, že lidé, kteří používali až deset let analogové mobilní telefony, mají o 26% vyšší riziko rakoviny mozku než kontrolní skupina.

A v loňském roce publikované výsledky studie sponzorované britskou vládou naznačily, že i když chybí nesporné důkazy o poškozování zdraví, je moudré nedoporučovat používání mobilních telefonů dětem, a to vzhledem k tomu, že děti jsou na záření citlivější.

Celozrnná strava snižuje riziko nemocí srdce

Výsledky nové korejské studie svědčí o tom, že pacienti se srdečním onemocněním, kteří jedí namísto rafinovaných obilovin celozrnné obiloviny a luštěniny, zakoušejí určitě příznivé změny, mezi nimi pokles krevního cukru.

Předchozí studie ukázaly, že příjem celozrnných obilovin dokáže proti kardiovaskulárním onemocněním uchránit.

Dr. Jang s kolegy z Yonsei University v Soulu rozdělil 76 pacientů se srdečním onemocněním do dvou skupin, jedna jedla po dobu šestnácti týdnů denně celozrnné obiloviny, druhá pokračovala po tuto dobu v běžné dietě sestávající z rafinované rýže.

U pacientů, kteří jedli celozrnné obiloviny, došlo ke snížení krevní glukózy o 24%, hladina inzulínu se snížila o 14%. Denní příjem vlákniny se zvýšil o 25% a příjem vitamínu E o 41%.

Tento výsledek znamená významné snížení rizika srdeční příhody i vzniku cukrovky. Autoři proto doporučují, aby pacienti s nemocným srdcem konzumovali obilniny v přirozené celozrnné podobě a jedli rovněž množství zeleniny a luštěnin.

Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2001;21:2065-2071

Pohyb fontánou mládí pro lidi středního věku

Výsledky malé studie na pěti mužích ve středním věku naznačují, že šestiměsíční pohybový program (chůze, jogging, jízda na rotopedu) v rozsahu hodiny denně 4-5x týdně dokáže otočit kola času zpět až o třicet let.

Studie začala v roce 1966, kdy se pět zdravých dvacetiletých mužů podrobilo řadě testů, které měřily, jak jejich schopnost využívat kyslík ovlivní tři týdny absolutního klidu na lůžku.

O třicet let později se týchž pět mužů podrobilo podobným testům kardiovaskulární výkonnosti před a po šestiměsíčním pohybovém programu.

Za třicet let se tělesná váha mužů zvýšila v průměru o 25%. Množství tuků v těle se zdvojnásobilo a aerobní kapacita se snížila o 11%. Pozoruhodné však bylo, že třicet let stárnutí snížilo aerobní schopnosti mužů méně než tří-týdenní odpočinek na lůžku v roce 1966. Šestiměsíčním programem se navíc podařilo zvýšit aerobní kapacitu o 15%.

Circulation 2001;104:1350-1357

Běhejte, budete chytřejší!

Běhání cvičí nejen svaly, srdce a plíce, ale také mozek.

Nová studie zjistila, že ti jednotlivci, kteří začali pravidelně běhat, dosahovali lepších výsledků při testech inteligence. Když však s tréninkem přestali, výsledky se rychle vrátily k původním hodnotám – což nasvědčuje potřebě stálého pohybu u člověka. Další studie zjistily zlepšení paměti a dalších kognitivních funkcí. Jiné ukázaly, že pravidelný pohyb pomáhá bojovat proti depresím.

Přesný mechanismus toho, jak dochází k účinkům na mozek není znám, vědci se však domnívají, že roli hraje lepší zásobení mozku krví a kyslíkem.

Protlak na prostatu

Výzkumníci zjistili, že ti pacienti s rakovinou prostaty, kteří denně po dobu tří týdnů konzumovali špagety s rajským protlakem, měli menší poškození buněk a tkání prostaty.

Tento účinek přisuzují vědci lykopenu, což je antioxidant, který se hojně v rajčatech nachází. Předěšlé studie našly souvislost mezi příjmem lykopenu a nízkým rizikem rakoviny prostaty.

Studie zahrnovala 32 pacientů s rakovinou prostaty ve věku 60 až 74 let, kteří byli porovnáváni se sedmi muži, kterým nebyla jídla s rajským protlakem podávána.

Journal of the National Cancer Institute 2001;93:1872-1879

ELIXÍR MLÁDÍ

Mnoho středověkých učenců strávilo celý život marnou snahou objevit elixír mládí. Postupem času se proto tento elixír stal symbolem nespílitelného snu.

To je ovšem minulost – dnešní věda nám alespoň částečně umožnila dosáhnout jeho naplnění.

Co tím myslíte?

Když středověcí mágové hledali tajemství věčného mládí, většina lidí již v mladém věku umírala na infekční nemoci. Dnes, díky lepším hygienickým podmínkám a antibiotikům se podařilo eliminovat velké množství těchto onemocnění. Problémem dneška jsou civilizační nemoci.



CVIČENÍ POSILUJE KOSTI, A TO TAK, ŽE V NICH POMÁHÁ ZADRŽOVAT VÁPŇÍK A DALŠÍ MINERÁLY.

Tyto nemoci nás okrádají o životaschopnost, mrzáčí nás a p-o-m-a-l-u nás zabíjejí.

Dobrou zprávou je, že více životního elánu, lepší zdraví a delší život lze získat pravidelnou fyzickou aktivitou.

Fyzická aktivita? Tohle všechno pohyb opravdu dokáže?

Podívejme se na některá fakta. Lidové rčení „Co se neužívá, to zakrnívá“ neplatí pouze pro svaly a kosti, ale také pro srdce, plíce, mozek, cévy, klouby a kteroukoliv jinou část lidského těla. Sedavý způsob života je ta nejrychlejší cesta k předčasné invaliditě a smrti. Nedostatek pohybu nás doslova zabíjí.

Dobrý genetický základ sice pomáhá některým lidem zmírnit nepříznivý dopad jejich nezdravého způsobu života, ovšem žít co nejdéle již dávno není naší jedinou starostí. Lidé dnes vedle dlouhověkosti zájímá také vitalita, dobré zdraví, užitečnost a vůbec celková kvalita života.

Jak nám tedy pomáhá pravidelné tělesné cvičení žít zdravěji a déle?

Zde je hned několik důvodů, proč je pohyb zdravý:

Cvičení vám pomůže cítit se lépe! Váš život bude radostnější. Při cvičení se totiž v mozku vylučují endorfiny, hormony vyvolávající pocit blaženosti. Tyto hormony mají všeobecně blahodárné účinky na zdraví.

Cvičení posiluje srdce. To je velice důležité v naší kultuře, kde každý druhý člověk umírá na onemocnění srdce a cév.

Cvičení má schopnost snižovat krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci, což chrání srdce i cévy.

Cvičení snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a zároveň zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, čímž snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění (LDL je „zlý cholesterol“ a HDL je „hodný cholesterol“).

Cvičení posiluje kosti, a to tak, že v nich pomáhá zadržovat vápník a další důležité minerály. Lidé žijící sedavým způsobem života ztrácejí po čtyřicítce ve zvýšené míře vápník a kostní hmotu.

Cvičení zahání depresivní náladu. Cvičení na čerstvém vzduchu nebo v tě-

Při cvičení se v mozku vylučují endorfiny, hormony vyvolávající pocit blaženosti.

Cvičení na čerstvém vzduchu tak patří mezi nejcennější léky proti chmurné náladě.

Cvičení pomáhá zvládat stres, dnes tak všudypřítomný.

locvičně patří mezi nejcennější léky proti chmurné náladě.

Cvičení pomáhá zvládat stres. V naší uspěchané společnosti je tělesná aktivita účinnou protilátkou proti tomuto neduhu.

Cvičení zvyšuje celkovou životaschopnost a efektivnost ve všech oblastech života.

Cvičení pomáhá dosáhnout a udržet si ideální hmotnost. Podporuje růst svalů, pomáhá s redukcí nadbytečného tuku. Cvičení střední intenzity tlumí chuť k jídlu tím, že přechodně způsobuje zvýšení hladiny glukózy v krvi.

Cvičení zlepšuje krevní oběh, což se projevuje pohotovějším myšlením, lepším spánkem a dokonce i rychlejším hojením ran.

Jaký druh tělesné aktivity máte na mysli? Ne každý může běhat maratón.

Každou z výše uvedených výhod můžete získat pouhou chůzí. Chůze je přímo ideální druh pohybu. Je levná, bezpečná, zábavná. A provozovat ji může téměř každý. Sami se můžete rozhodnout, jak dlouho chcete chodit. Když se cítíte unaveni, můžete si odpočinout. Po získání lepší kondice můžete chůzi pomalu zrychlovat a prodlužovat délku procházek.

K dalším vhodným formám pohybu patří plavání, jízda na kole či zahrádkaření. Pro lidi s dobrou kondicí je vhodný běh, běh do schodů, skákání přes švihadlo nebo běh na lyžích. Za špatného počasí vám pomohou stacionární kola nebo můžete chodit či běhat na místě.

Má-li být vaše aerobní cvičení (aerobní cvičení způsobuje, že organismus spotřebovává větší množství kyslíku po delší dobu) co nejefektivnější, je potřebné, abyste byli dostatečně aktivní (měli byste se potit) a cvičení by mělo trvat alespoň 15 až 20 minut. To je pro většinu lidí cíl zcela dosažitelný. Při 30-40 minutovém programu denní tělesné aktivity získáte většinu výhod, o kterých jsme se zmínili výše. Chcete-li zhubnout, je potřebné prodloužit

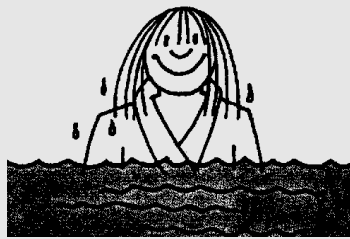
NA HOREČKU S TEPEM

U mladých a silných dospělých lidí trpících horečkou může být vhodným přírodním léčebným prostředkem vedoucím ke snížení této horečky použití horké koupele.

Pacient vstoupí do vany s vodou teplou 40 stupňů; teplotu vody zvýšíte po půl minutě na 43,8 stupňů Celsia. Pacient by měl ve vodě setrvat 10-15 minut. Jeho tvář neustále a vydatně omývejte studenou vodou a na hlavu mu přiložte „ledovou čepičku“. Pacientovi vložte do úst teploměr a proceduru přerušte v okamžiku, kdy teplota v ústech překročí 40,3°C – anebo když puls překročí 150 tepů za minutu. Proceduru ukončíte studenou sprchou (10-20 vteřin) a poté důkladným vytřením drsným ručníkem. (Někteří lidé dávají přednost tření studenou žínkou.)

Pamatujte na to, že při takto účinných procedurách směřuje na povrch kůže velké množství krve, tento stav může způsobit momentální malátnost. Připravte se proto na to, abyste mohli pacienta při vystupování z vody podepřít – a to až do doby, kdy tento pocit pomine. Po koupeli následuje třiceti- až šedesátiminutový odpočinek v posteli.

Při teplotách 39,4°C a víc by měla být teplota vody nižší, zkracovat by se měl i čas strávený v koupeli. Cílem procedury je přeměna mechanismu uchovávání tepla na mechanismus výdeje tepla a stimulace imunitního systému. Jakmile se krev přemístí k povrchu kůže a pacient se v koupeli příjemně uvolní anebo se začne potit a zhluboka dýchat, můžete předpokládat, že cíle procedury jste dosáhli, a ukončit ji.



Snížení vysoké teploty u kojenců ve věku pod šest měsíců dosáhneme krátkou třicetivteřinovou koupelí, po které následuje pětivteřinové oblévání studenou vodou a rázné tření kůže suchým ručníkem.

Je-li trvání této procedury dostatečně dlouhé, většina dětí i dospělých po ní usne a probudí se bez horečky anebo se sníženou horečkou. Při léčení kojenců a dětí můžete proceduru opakovat každé dvě hodiny, trvali-li však koupele déle než 10 minut, může pacient absolvovat jen jednu proceduru, protože delší pocení může způsobit nadměrnou ztrátu minerálních látek.

**Z knihy A. Thrashové „Hydroterapie“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

newstart

dobu cvičení na jednu hodinu denně. Pokud vám to vyhovuje, je také možné během dne cvičit např. třikrát po dvaceti minutách.

Je pravda, že člověk musí dosáhnout určité hodnoty tepové frekvence, aby bylo možné považovat cvičení za efektivní?

Byly vyvinuty nejrůznější léčebné cvičební režimy. Existuje rovnice, podle které si můžete vypočítat vaši optimální tréninkovou tepovou frekvenci, kdy aerobní cvičení nejvíce prospívá vašemu srdci a krevnímu oběhu. To důležité ale je: i mírné formy cvičení, jako např. rychlá chůze, zlepši vaši kondici a jsou schopny snížit riziko srdečního infarktu až o 30 procent. Každý krok se počítá!

Mne ale cvičit nebaví. Je to nuda!

Každý den děláme spoustu nudných úkonů: čistíme si zuby, uklízíme, myjeme nádobí nebo chodíme do práce. Tyto úkony děláme proto, že nám poskytují určitou odměnu: hezké, bílé zuby; čistý, uklizený byt nebo dům; pravidelnou výplatu. Po určité době se většina těchto aktivit pro nás stane rutinou – stanou se nedílnou součástí našeho života.

Na tělesnou aktivitu můžete pohlížet ze stejné perspektivy. A užitek, který takto získáte, vám vydrží po celý život. □

Z knihy „Dynamický život“ autorů Diehla, Ludingtonové a Pribiše. Vydal Advent-Orion, k zakoupení mj. v Country Life, Melantrichova 15, P-1.

... A PŘILNE KE SVÉ ŽENĚ

„Opustit a přilnout patří k sobě. První slovo popisuje spíše veřejnou a právní stránku manželství, druhé zase zdůrazňuje osobní prvek. Jedno souvisí s druhým. Nemůžeš opravdu k někomu přilnout, dokud jsi napřed neopustil, co bylo předtím. A nemůžeš někoho opravdu opustit, dokud ses nerozhodl k druhému přilnout.“

V hebrejštině slovo „přilnout“ znamená doslovně přilepit se k někomu, splynout s ním, nerozlučně se s ním spojit. Manžel a manželka jsou tedy k sobě přilepeni jako dva listy papíru. Pokoušíte-li se oddělit od sebe dva listy, které byly spolu slepeny, roztrhnete je oba. Chcete-li oddělit manžela a manželku, kteří k sobě přilnuli, smrtelně zasáhnete oba – a mají-li děti, dotknete se i jich.

Rozvod znamená vzít pilu a rozříznout každé dítě uprostřed od hlavy až k patě.“

V auditoriu nastalo hrobové ticho.

„Další důsledek tohoto připojení, přilnutí k sobě, je, že manžel a manželka jsou si navzájem velmi blízcí, bližší než cokoliv a kdokoliv na světě. Bližší než cokoliv jiného. Jejich manželský vztah jim musí být přednější než manželova práce nebo jeho povolání, přednější než péče o dům a vaření, které koná žena, nebo její povolání, pokud pracuje.

Bližší než kdokoli jiný. Bližší než manželovi nebo manželčini přátelé, významnější než návštěvy a hosté, a dokonce důležitější

než děti!

Když se vrátím z cesty domů, vždycky se pozdravím napřed se svou ženou, a pak

teprve s dětmi. Snažím se také tímto způsobem ukázat dětem, že otec je nejbližším matky a matka zase nejbližší osobou otce.

Dost často se mladý manžel dopouští prvního cizoložství po narození prvního dítěte. Proč? Mladá matka se totiž dopouští velké chyby: přiblíží se víc dítěti než manželovi. Dítě se stane středem jejího života, a to vede manžela k pocitu, že se ocitl mimo zájem své ženy.“

Konečně jsem zahlédl úsměv na znamení souhlasu také na straně, kde seděli muži; naznačovali tak, že se mnou zcela souhlasí.

„Takto hluboce k sobě přilnout,“ pokračoval jsem, „být spojeni, to je jistě možné jen mezi dvěma osobami. Verš Písma, který jsme četli, byl formulován jako odpověď na mnohoženství Davida a Šalamouna. Proto zní: ‚Muž se připojí ke své ženě.‘“

Tento verš také zamítá rozvod, který u-

**Výraz stát se
,jedno tělo' obsahuje
mnohem víc než
pouhé tělesné spojení.**

**Znamená to,
že dvě osoby sdílejí
vše, co mají, nejen
své tělo, nejen svůj
majetek, ale také
své myšlenky a city,
své radosti a bolesti,
své naděje a obavy,
úspěchy a neúspěchy.**

Možná, že bychom dnes užili místo slova „přilnout“ nějaké jiné slovo. Jistě bychom užili slova „milovat“. Je zajímavé, že Písmo tu tohoto slova neuzívá.

Přilnout znamená milovat, ale milovat zvláštním způsobem. Je to láska, která se už rozhodla, která už nic nehledá a po ničem netouží. Láska, která přilnula, je zralá, je to láska, která se rozhodla zůstat věrnou jedné osobě – a sdílet s touto jedinou osobou celý její život.

A to nás vede ke třetí části našeho verše:

STANOU SE JEDNÍM TĚLEM

Toto vyjádření vystihuje fyzickou, tělesnou stránku manželství.“ Vzpomněl jsem si, že mě Daniel cestou do hotelu napomínal, abych s ohledem na starší generaci opatrně užíval výrazu „sex“ a „sexuální“. „Tato fyzická stránka je pro manželství stejně podstatná jako ona právní a osobní. Tělesné spojení mezi manželem a

manželkou má v Božím plánu manželství stejné místo jako opuštění rodičů a vzájemné přilnutí.



možňuje postupnou polygamií, v níž muž nemá sice více žen současně, ale jednu po druhé.

Vím dobře, že se mnozí ošívají, když se má mluvit o fyzické stránce manželství. Myslí si, že tělesné spojení je něco nečistého, nebo dokonce i nemravného, něco, co nemá s Bohem nic společného. Těm, kdo takto smýšlejí, chci dát stejnou otázku, jakou dal apoštol Pavel křesťanům v Korintě: ‚Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého?‘ (1 Kor 6,19). Jestli jím opravdu je, pak můžeme mluvit také o manželském tělesném spojení. A musíme o něm mluvit, a to i v kostele. Vždyť kde jinde můžeme o něčem takovém mluvit s úctou; vážností a plnou svobodou, ne-li právě v kostele?“

Mezi posluchači i nadále vládlo napjaté ticho. Vycítil jsem, že pro mnohé byly tyto moje myšlenky něčím zcela novým.

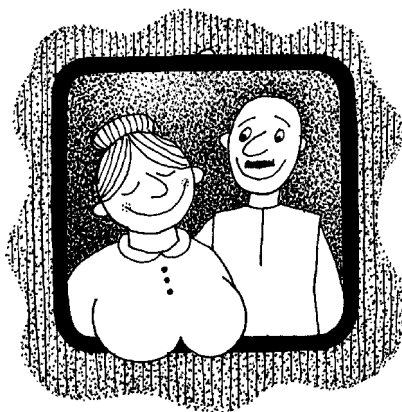
„Možná že mi řeknete: ‚Mluvit o tělesných věcech odporuje našim africkým tradicím. Tyto otázky jsou pro nás tabu. Mluvte si o nich v Evropě a v Americe, ale nás s nimi neobtěžujte.‘

Je to zvláštní. Když mluvím s africkými rodiči a radím jim, aby svým dětem pověděli o těchto tělesných věcech, říkají: ‚Američtí a evropská rodiče to možná dovedou vysvětlit, protože je to pro ně normálnější. Pro africké rodiče je to nemožné.‘ A když mluvím s americkými nebo s evropskými rodiči, říkají mi: ‚Pane Trobische, vy jste žil příliš dlouho v Africe. Afričané jsou blíž přírodě. Možná, že oni to dovedou svým dětem vysvětlit, ale pro nás je to nemožné.‘

Zkušenost mě naučila, že všude na světě se rodiče ošívají, mají-li o těchto věcech mluvit. Na celém světě je pro rodiče těžké dát svým dětem správné poučení o tělesné stránce tajemství života. A kde je příčina? Buď považují tuto stránku za něco tak posvátného, že se jí nesmíme ani dotknout – anebo za něco tak nečistého a vzdáleného od Boha, že se každý z nás stydí o tom všem se jen zmínit. Písmo obojí postoj odmítá. Říká: ‚Tělo patří Bohu‘, a proto můžeme, ba musíme mluvit i o něm. Tělesné spojení manželů je stejně posvátné a blízké Bohu jako jejich vzájemná věrnost a právní základ jejich manželství.

Avšak výraz stát se ‚jedno tělo‘ obsahuje mnohem víc než pouhé tělesné spojení. Znamená to, že dvě osoby sdílejí vše, co mají, nejen své tělo, nejen svůj majetek, ale také své myšlenky a city, své radosti a bolesti, své naděje a obavy, své úspěchy a neúspěchy. ‚Stát se jedno tělo‘ znamená, že se dvě osoby naprosto sjednotí, že budou mít jednu duši a jednoho ducha, a přesto zůstanou dvěma osobami.

V tom spočívá nejhlubší tajemství manželství, a není nijak lehké je pochopit. Možná, že je dokonce vůbec pochopit nedovedeme. Můžeme je pouze zakusit



VYBRAL JSEM SI: NENÍ UŽ MÝM CÍLEM HLEDAT, CO BY SE MI LÍBIL, ALE LÍBIT SE TOMU, KOHO JSEM SI VYBRAL.

a prožít. Jednou jsem viděl jeho jedinečné znázornění“.

Sáhl jsem do aktovky a vytáhl z ní vyřezávané sošky dvou hlav – jedna patřila muži a druhá ženě. Hlavy byly spojeny řetězem, jehož články byly rovněž ze dřeva. Ukázal jsem tuto mistrovskou řezbářskou práci svým posluchačům.

„Tento symbol manželství dávají v Libérii novomanželům v den svatby na památku jejich manželského slibu. Když se na něj podíváte zblízka a pozorně, zpozorujete, že řetěz nemá šev. Celá tato řezbářská práce je z jednoho kusu dřeva a výmluvně vyjadřuje poselství Písma: co Bůh spojil, je nerozlučitelné.

Nikdy jsem neviděl přesvědčivější znázornění tohoto nejhlubšího tajemství. Dva lidé, muž a žena, se stávají zcela jedno, jedno tělo, jedna bytost, jsou jakoby z jednoho kusu dřeva, a přece stále zůstávají dvěma nezávislými osobami. Není to tak, že by dvě poloviny srostly v jeden kus, ale dvě osobnosti v plném smyslu slova vytvářejí zcela nový celek. Stávají se novou, jedinou bytostí. (...)

Uvažovali jsme o třech stranách manželství: opustit, přilnout, stát se jedním tělem. Bible učí, že se tyto tři části nedají od sebe oddělit. Chybí-li jedna, manželství není úplné. Jen ten, kdo opustil, bez ohledu na následky, a jen ten, kdo bezvýhradně přilnul k druhému, se může opravdu stát jedním tělem. Tyto tři prvky: opustit, přilnout, stát se jedním tělem, patří k sobě jako tři úhly trojúhelníku.“ □

Z knihy Waltera Trobische „Dva středy, však jeden kruh“. Knihu vydalo nakladatelství Velehrad.

Obezita hrozí již i v Indii

Několik studií od sklonku devadesátých let ukázalo, že obezita je i v Indii, zemi jinak známé spíše problémy se zajištěním dostatku kalorií pro všechno obyvatelstvo, na vzestupu, a to zvláště u zámožnějších žen žijících ve městech.

V poslední z těchto studií potvrdili vědci, že hlavním faktorem při vzniku obezity je životní styl. Čím je osoba bohatší, tím spíše trpí obezitou. Roli hrálo i náboženství, muslimky byly častěji obezité než ženy vyznávající jinou víru, nejčastěji hinduismus. Ty ženy, které více sledovaly televizi, měly současně i větší tendenci k nadváze.

Obezitu či nadváhu zjistili výzkumníci až u 50% žen z nejvyšší příjmové skupiny a až u 49% žen žijících ve městech.

Isli Khosla, poradce pro výživu v New Delhi, poznamenává, že obezita je často známkou nedostatečné výživy, zvláště nedostatku vitamínů a minerálů. Ve své práci se často setkává se ženami, které toho při hlavních jídlech mnoho nesní, tento „nedostatek“ však více než kompenzují „popojídáním“ mezi jídly. A mezi nejoblíbenější „snacky“ patří u indických žen různé smažené pikantní chutovky.

Journal of Nutrition, October 2001

Dřívější nástup puberty: nejen dívky, ale i chlapci

Nedávný výzkum ukázal, že současné (americké) dívky vstupují do puberty dříve než v minulých generacích, nová studie naznačuje, že to samé platí i pro chlapce.

Na základě prostudování údajů o 2 100 amerických dospívajících zjistili vědci, že chlapci vyrůstající v osmdesátých a devadesátých letech vstupovali do puberty asi o šest měsíců dříve než předešlé generace.

Podle většiny poznatků by pohlavní dozrávání chlapců mělo optimálně začínat asi ve čtrnácti letech. Podle posledních výzkumů však u 27-38% amerických chlapců začíná již v osmi letech.

Tento trend – který je pravděpodobně vyvoláván stravou s vysokým obsahem tuku, nízkým obsahem vlákniny a nedostatkem pohybu, případně vystavením chemikáliím ze životního prostředí – znamená zřejmě poměrně významné ohrožení zdraví, dřívější studie totiž ukázaly, že raný nástup puberty souvisí u dívek s pozdějším vyšším rizikem rozvoje rakoviny prsu a u chlapců s vyšším rizikem vzniku rakoviny varlat.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2001;155: 988-989, 1022-1028

PERMANENTNÍ KULTURA?

Permakultura (Permanentní kultura) je úspěšný přístup k navrhování vysoce produktivních trvale udržitelných zahrad, balkonů, ovocných sadů, parků, lesů nebo farem, ale také celých lidských usedlostí, obcí, sídlišť a měst.

Její designy (vzory a principy) už byly otestovány na všech kontinentech a ve všech typech klimatických podmínek a kultur, a dají se aplikovat na všechny sféry lidské činnosti.

DEFINICE PERMAKULTURY

Někdo definoval permakulturu jako systém navrhování jedlých ekosystémů.

Technicky založení lidé ji mohou definovat jako „software“ pro trvale udržitelný život, kde „hardware“ jsou naše lidská těla.

Jsou i tací, co tvrdí, že je to zatím nejlepší komplexní balík praktických technik pro slušný a zdravý život na Zemi, jaký má lidstvo v této chvíli k dispozici.

NA ČEM JE TO ZALOŽENÉ?

Skutečným základem permakultury je etika a úcta k životu ve všech jeho formách. Tato etika se dá roz-

dělit do tří oblastí:

1. Péče o Zemi, tj. o vše živé i neživé, co se na Zemi nachází.
2. Péče o lidi, tedy o zabezpečení našich základních životních potřeb.
3. Využívání našeho volného času a nadbytečných zdrojů pro účely péče o Zemi a lidi.

Kromě toho permakultura uznává vnitřní hodnotu všech věcí bez ohledu na to, zda se nám lidem zdají užitečné nebo ne.

Z této etiky vyplývá, že navrhujeme naše lidské systémy podle vzoru přírodních ekosystémů, přičemž využíváme poznatky tradičních udržitelných kultur i moderních věd, nové ověřené objevy a zkušenosti, včetně našich vlastních.

JAK SE TO DĚLÁ?

Kombinujeme struktury, rostliny, zvířata a lidi tak, abychom využili jejich přirozené vlastnosti a schopnosti.

Spolupracujeme s přírodou a využíváme její osvědčené principy a procesy na vytváření „kultivovaných“ ekosystémů z rostlin, zvířat a dalších prvků, užitečných buď přímo pro lidi nebo pro úspěšné a zdravé přežití těchto systémů samotných.

Jednotlivé prvky se snažíme umístit tak:

- a) aby mezi nimi mohlo vzniknout maximální množství užitečných propojení a vzájemně prospěšných vztahů

- b) aby každý mohl plnit více funkcí
- c) aby každou důležitou funkci zabezpečovalo více prvků
- d) aby prvky i systém spotřebovávaly minimum energie
- e) abychom mohli přednostně využívat biologické zdroje a přírodní energie
- f) aby všechny produkty systému byly

zpracovatelné a také zpracovávané uvnitř tohoto systému, t.j. aby se recyklovaly a nevznikaly tak „odpady“

- g) abychom vytvořili bohatou smíšenou kulturu ze společenství vzájemně prospěšných druhů rostlin a zvířat

- h) abychom vytvořili spíše malé, vysoce produktivní intenzivní systémy, než velké extenzivní systémy vyžadující drahé vnější vstupy surovin a energie

- i) abychom využili nejenom plochu, ale i další dimenze – prostor, čas a spolupůsobení (synergii) biologických prvků

- j) abychom maximálně využívali trvalky
- k) abychom mohli využít a urychlit přírodní vývoj (přirozenou sukcesii)

- l) abychom mohli využívat přírodní vzory a okrajové účinky ekosystémů (ekotonový efekt)

A NA ZÁVĚR JEDNO UPOZORNĚNÍ:

Permakultura není majetkem nikoho a neřídí ji žádná skupina, i když ji praktikují tisíce a možná už i miliony lidí. Budete z ní mít tolik a to, kolik do ní vložíte a co si z ní vytvoříte vy sami!

KURZ PERMAKULTURY V PRAZE!

V souvislosti s hledáním možností, jak žít a hospodařit nejenom na venkově v souladu s přírodou i se sebou, jsme se rozhodli pro velký úspěch uspořádat Úvodní kurz o permakultuře v Praze. Každý absolvent Úvodního kurzu získá mezinárodně uznávané osvědčení, které ho opravňuje zúčastnit se Úplného kurzu permakulturního designu až od třetího dne (za přiměřené nižší cenu) kdekoliv ve světě.

Úvodní kurz permakultury se bude konat od 3. do 5. května 2002 v areálu osady Hvozdy, 25 km západně od Prahy, v tichém prostředí smíšených lesů, nedařleko od Slapské přehrad.

Na kurzu získáte informace o etice a principech permakultury jako designérského systému pro navrhování trvale udržitelných lidských sídel, založeného na vzájemné spolupráci lidí a přírody. Po absolvování kurzu budete schopni začít aplikovat principy a etiku permakulturního designu ve svém domě, na zahrádce, na farmě nebo v práci – tím budete pomáhat vytvořit čestnější a méně znečištěný svět.

Stravování – plná penze, možnost vegetariánské kuchyně. Ubytování přímo v areálu v domcích s 2-3 lůžkovými pokoji, s vlastním sociálním zařízením. Cena kurzu 2.190,- Kč zahrnuje lektory, pomůcky, stravování a ubytování. □

Přihlášky:

e-mail: dana.vac@email.cz
Václavíkovi, Hvozdy 104,
252 05 Hvozdnice
tel. 0776/082-488



ROZPRAŠOVÁNÍ UMĚLÝCH HNOJIV A PESTICIDŮ NA RŮZNÉ KULTURY STOJÍ U ZRODU AKUMULOVÁNÍ LÁTEK, U KTERÝCH SE ČASEM MŮŽE UKÁZAT, ŽE JSOU PRO ŽIVÉ ORGANISMY (TEDY I PRO ČLOVĚKA) TOXICKÝMI.

ROZVOJ OSOBNOSTI

Pokud jsme v tomto seriálu hovořili o potřebě věnovat se ve škole více rozvoji osobnosti dětí, jejich sociálním dovednostem a vlastnostem, jako jsou schopnost dobré volby, zodpovědnost, vytváření sebeúcty, schopnosti komunikace, spolupráce a další, argumentovali jsme spíše tím, že jsou to vlastnosti a dovednosti vysoce žádané a že jejich kultivace je v zájmu jak jednotlivce, tak společnosti, její stability i prosperity.

Nicméně to nemuselo přesvědčit ty, kteří se domnívají, že škola je zde především pro předání vědomostí a že péče o osobnostní rozvoj by mohla snížit vědomostní úroveň dětí.

Zkusme se tedy podívat na rozvoj osobnosti nikoli jen jako na cíl, ale také prostředek vzdělávání. Položme si otázku, jaký vliv může mít péče o psychické i sociální potřeby dětí ve škole na kvalitu a efektivitu učení.

Tradiční třída je soubor jednotlivců, nikoli tým

Každý, kdo měl to štěstí pracovat v dobře sehrašeném pracovním týmu, ví, jak to člověka dovede obohatit i rozvíjet. Tradiční škola však na třídu nenahlíží jako na spolupracující tým. Vidí ji jako soubor jednotlivců, kteří mají stejný, nikoli však společný úkol. Děti jsou pohromadě jen z ryze praktického a ekonomického hlediska – nelze zajistit, aby se každé dítě vzdělávalo individuálně, proto je třeba organizovat hromadnou výuku. Víc dětí pohromadě znamená pro tradičního učitele spíše problém (udržení kázně, zvládnání nestejného tempa učení jednotlivých žáků apod.), nikoli výraznou pomoc při výuce. Je to spojeno se základním postojem tradiční transmisivní výuky: dítě je tím, kdo neví, učitel tím, kdo ví a má své vědomosti předat nevědoucím. Z tohoto pohledu je v podstatě nesmyslné, aby nevědoucí byli v nějakém vzájemném užším kontaktu nebo aby spolupracovali. A přece právě v přeměně skupiny izolovaných jednotlivců ve fungující tým spočívá velká šance pro efektivní výuku.

Fungování týmu má své podmínky

John Adair ve své knize *Vytváření efektivních týmů* vysvětluje svou teorii fungování týmů. Tým – na rozdíl od jiných skupin – je vymezen především společným cílem. Adair říká, že každý tým má tři druhy či oblasti potřeb a aby fungoval, jak má, musejí být všechny uspokojovány stejným dílem. První oblastí je úkol, ať je jím cokoli (výroba, organizace, výzkum aj.). O úkolu se mluví, vyvíjí se tlak na jeho splnění a zabezpečuje se vše, co je pro něj potřebné.

Druhým okruhem potřeb jsou potřeby jednotlivých členů týmu. Dá se říci, že Maslowova pyramida základních lidských potřeb, v tomto seriálu již také zmiňovaná, dává odpovědi na to, co lidé potřebují. Potřebují nejen, aby práce neohrožovala jejich fyziologické potřeby, ale také se potřebují cítit neohroženi, potřebují jasný řád, potřebují se cítit přijati ostatními členy skupiny, potřebují, aby se s nimi zacházelo s úctou a důstojností a také, aby mohli úspěšně realizovat své schopnosti.



Třetí oblast potřeb se vztahuje na skupinu jako takovou. Aby fungovala jako skupina a nikoli jen jako seskupení jinak izolovaných jednotlivců, musí být mezi jejími členy soudržnost a důvěra, musejí si vzájemně naslouchat, mít vyjasněná pravidla a určité postupy fungování (třeba při řešení konfliktů).

Zkusme si představit tyto tři oblasti jako kruhy, které se vzájemně prolínají. Pokud selhalo například fungování skupiny,

Základní postoj tradiční výuky je: dítě je tím, kdo neví, učitel tím, kdo ví a má své vědomosti předat nevědoucím.

Z tohoto pohledu je v podstatě nesmyslné, aby nevědoucí byli v nějakém vzájemném užším kontaktu nebo aby spolupracovali.

ny, příslušný kruh bychom začernili. Pak bychom viděli, že tím ubereme okamžitě také z uspokojení potřeb jednotlivce, ale de facto i z úkolu. A totéž platí o ostatních kruzích.

Péče o vztahy není luxus

Tento model se dá aplikovat také na vzdělávání. K základním úkolům školy bezpochyby patří, aby předala další generaci vědomosti i dovednosti nashromážděné generacemi předcházejícími. Když se však soustředí pouze na tento úkol a nevídá si potřeby jednotlivých dětí a nepracuje s třídou jako se skupinou, která má svou dynamiku, vztahy, normy, pravidla atd., pak nemá šanci plnit svůj úkol dobře. Zanedbávané oblasti se mstí snížením efektivity, ukrajují překvapivě velkou část z plnění úkolu. Těžko můžeme očekávat, že by do školství proudilo podstatně víc peněz než teď. Avšak i kdyby se to stalo, tento model nám ukazuje, že by samy o sobě stejně neměly šanci zvednout podstatně kvalitu našeho vzdělávání. Jestliže něco

není dobré svou podstatou, pak větší dávka téhož ke zlepšení nepovede. Péče o potřeby dětí a o vztahy ve třídě není tedy luxusem, není ani další zátěží učitelů, ani přidáváním zbytečné práce navíc: je podmínkou efektivity vzdělávání. O mýtu, že by se to možná dalo dělat, pokud by bylo ve třídách méně dětí, bude řeč příště. □

Jana Nováčková, NEMES

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1
Praha 1

Spálení sluncem v dětství vadí, myškám zcela jistě

Dr. Merlino z National Cancer Institute v Bethesdě vystavoval myšky 3,5 dne staré a šest týdnů staré ultrafialovým paprskům, a to v množství, které přibližně odpovídalo dávce potřebné ke spálení na přirozeném slunečním světle ve středních polohách uprostřed léta.

Již po dvou až třech měsících po expozici se u myšek začaly objevovat první známky melanomu, zhoubného nádoru kůže, který se do roku plně rozvinul – jeho stádia přitom odpovídala stádiím rozvoje melanomu u člověka.

I když vědci jen neochotně přenášejí tyto výsledky na lidi, současné poznatky nicméně nasvědčují tomu, že spálení na slunci v raném dětství „představuje i u člověka významné riziko rozvoje této potenciálně smrtelné choroby“.

Nature 2001;413:271-272

Prevence začíná v dětství

Mateřské mléko obsahuje množství polynasaturovaných mastných kyselin o dlouhých řetězcích, mezi které patří kyselina docosahexaenoic (DHA) a arachidonická kyselina (AA).

Děti akumulují tyto mastné kyseliny v mozku během posledních tří měsíců těhotenství a prvních měsíců po narození. Tyto živiny jsou nezbytné pro dobrý vývin mozku a míchy.

„Děti, které jsou kojené déle než dvanáct měsíců, mají velmi nízký výskyt hypertenze v dospělosti,“ uvedl dr. Das z EFA Sciences v Norwoodu v Massachusetts. Podle tohoto lékaře je to v důsledku ochranného účinku, který přináší právě vysoký obsah polynasaturovaných mastných kyselin v mateřském mléce. Když se totiž dělaly pokusy na zvířatech, ukázalo se, že když byla hladina DHA snížena, docházelo u nich k rozvoji vysokého krevního tlaku. Rovněž se ukázalo, že když byly tyto mastné kyseliny podávány dospělým s mírnou až střední hypertenzí, jejich krevní tlak se vrátil k normálu.

Hypertension 2001;38e6-e8

EVOLUČNÍ TEORIE

Snad všichni jsme se ve škole učili o evolučním stromu života, který vychází z Darwinovy představy o tom, že všechny druhy vznikly z jediného předka.

Biologické druhy pro něj nejsou uzavřené a neproměnné jednotky, nevidí mezi nimi nepřekonatelnou bariéru. Přírodní výběr je založen na tom, že dochází k drobným modifikacím v rámci druhu, ty se přenášejí na potomstvo a vznikají individua lépe vybavená v boji o život. Nahromaděním těchto příznivých vlastností dochází k přeměně druhů.

Tato koncepce je sympatická tím, že vše jde i bez nějakého plánu, koncepce, našeho přičinění stále vzhůru. Vše bude krásnější a radostnější a my se nemusíme o nic snažit. Pohodlnost a příjemnost evoluční teorie je dále v tom, že už nejsme nikomu odpovědny. Stvořily nás přírodní zákony, čirá náhoda a přírodní výběr, to vylučuje pojmy jako je láska, odpovědnost, o tom, co je dobré, rozhodujeme my. Morálka je daná výchovou a prostředím, neexistují žádné principy, o kterých hovoří bible. Neexistuje ani bůh lásky, ani bůh mravnosti. Existuje pouze čirá náhoda. Proti této koncepci vystupují nejen teologové, jak tomu bylo v minulosti, ale dnes především biologové, kteří ukazují na zásadní nedostatky Darwinových představ. Současně ovšem najdeme mnoho takových, kteří evoluci vášnivě obhajují.

Slovo evoluce se používá ve dvou významech:

a) Mikroevoluce

– míní se tím malé proměny v rámci jednoho druhu, jež vznikají mutacemi a pak se mohou dědit.

b) Makroevoluce

– míní se tím přeměna jednoho druhu v jiný tím, že se nahromadí mutací, které tento jev mají vysvětlit.

K prvnímu druhu, mikroevoluci, zřejmě dochází. Dokazují to pěstitelské pokusy u různých druhů rýže, pšenice, ale také krav a psů. Naproti tomu přeměna jednoho druhu v jiný je docela jiný problém. Mnoho biologů jako hlavní argument proti teorii evoluce uvádí právě fakt, že v lidských dějinách nikdy nebyla zaznamenána přeměna jednoho druhu v jiný. Oponenti namítají, že mikroevoluce vyžaduje pouhou úpravu již existující informace, zatím-

co makroevoluce vyžaduje zcela novou informaci, a to náhodnou. Nejedná se tedy o uvolnění již existující informace pod vlivem životního prostředí, ale o zcela novou. Kritériem vědeckosti a pravdivosti teorie je její ověřitelnost. Posudme tedy přehledem dnešních poznatků základní postuláty vývojové teorie:

- přechodné články,
- mechanismus přeměn (mutace),
- evoluci podporující fosilie,
- vývoj člověka.

Řada lidí pokládá evoluci za ověřenou skutečnost, hotovou věc. Při troše serióznosti se mluví o teorii, která je možná těžko ověřitelná. V cestě konečnému vítězství neodarwinismu stojí dvě obrovské vědecké námitky:

– Nemáme žádné ověřené svědectví vývoje jednoho druhu v další vyšší. Chybí



ZÁSADNÍ OTÁZKA SPOČÍVÁ V TOM, PROČ BY MĚL VÝVOJ VĚST K ČLOVĚKU, KTERÉHO OSTATNÍ TVORSTVO PRAKTICKY NEPOTŘEBUJE?

přechodné články mezi rybami a suchozemskými savci. Kdyby existovaly, geologové by je museli dávno objevit. I známý archeopterix (mezistupeň plaz-pták) je dnes uváděn v pochybnost. Druhy jsou zřejmě ostrovy bez mostů.

– Termodynamické zákony, především zákon entropie, svědčí proti evoluci. Hmota ponechána sama o sobě se neorganizuje, spíše naopak, máme své zkušenosti s opakem vývoje – degenerací.

Kde hledat programy pro chod buňky, pro přesnou konstrukci enzymů, odkud pochází ono „know how“. Dokáže skutečně náhoda, kterou můžeme definovat jako nekonečně slabou inteligenci, totéž, co postup podle rozumného projektu, má-li dost času? Je pro nekonečný čas pravděpodobnost vzniku tak složité struktury jako je život jedna? Při všech samovolných dějích vzrůstá entropie, čím delší čas, tím to bude naopak horší, tím větší bude chaos. Náhoda zničí i to předtím vytvořené. To, že to vše funguje, že je tady život – to je na dluh. Je to na dluh příčiny vši organizace.

Pozorovaná stálost všech druhů ukazuje, že dojde-li k mutaci, pak přírodní výběr bude brzdit přeměnu jednoho druhu v jiný a působit proti němu. Mezidruhovým křížením vznikají sterilní jedinci, kteří nejsou schopni reprodukce. Včely, i jiné druhy hmyzu, zůstaly nezměněné po dlouhá období. Nález mumifikovaných psů a koček v egyptských pyramidách ukazují na to, že jsou nezměněné několik tisíc let.

Jak vysvětlit tuto pozoruhodnou rodovou stálost? Příčinou je to, že přírodní výběr působí v rámci ekologického prostředí jako stabilizátor. Ve všech oblastech schází spojovací články, ne jeden ale miliony. Kolik spojovacích článků by muselo být nalezeno mezi dnes popsanými 2 100 000 druhy? Paleontologické nálezy ukazují na stvoření hotových druhů, nikoliv přechodných nebo primitivních forem. Na druhé straně nikdo nepopírá, že vše živé má ohromnou schopnost adaptace, často pro nás velice nevýhodnou, když se viry a bakterie stanou resistantní na naše léky. Pro všechno živé byl nalezen univerzální genetický kód, to sotva může být dílem náhody. Jen inteligence dokáže vytvořit tak dokonalý systém.

ČLOVĚK – TO ZNÍ HRDĚ

Napsal klasik. Podle evolučního pohledu to však 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, tak soudí B. Russell. V evoluci jde přece o přežívání nejschopnějších, a kdo je nejschopnější: člověk, nebo brouk, krysa či bakterie? Vždyť přežijí mnohem víc a rychleji se rozmnožují. Jestliže v přirozeném výběru vyhrává nejschopnější, tak proč to nevyhrál pýr, proč zde nechodí malí zelení mužíčkové 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 jeden z klíčových problémů evoluce, stejně tak 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.

Zopakujme 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 za 30 minut, pak jich bude po 5 hodinách 1024, po 20 hodinách 292 miliard, za 24 hodin triliony. A to se ještě pořád jedná o malou hmotnost. Za 30 hodin to ale již bude 90 kg, za 40 hodin bude hmotnost bakterií 19 tun a po 50 hodinách by shluk bakterií překonal 49x hmotnost naší planety. Ohromná životní vitalita, že? Naštěstí nás zpětné vazby při množení a také nedostatek výchozích látek chrání před touto katastrofou.

Lidský rod představuje naopak krásný důkaz nesmyslnosti Darwinových postulátů, nemusíme 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 ceně člověka za 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 cena projektu, který z několika prvků tvořících naše tělo vytvořil něco tak úžasného. Ostatně žádná firma by si nevzala zakázku na syntézu dobře fungujícího Golema, a také ani nejbohatší člověk by ji nedokázal zaplatit. Člověk, to skutečně může znít hrdě, pokud se neoddelíme 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. Gen 1, 26.27: I řekl Bůh: „Učiňme člověka, aby byl našim obrazem, podle naší podoby...“ Člověk si klade otázku proč a o jaký smysl života. To žádné zvíře nedělá. Evoluce naopak strká člověka do jednoho pytle s ostatními zvířaty, a to má řadu závažných společenských důsledků, o kterých pojednáme později. Akt stvoření je pro mne přijatelným vysvětlením původu života. Je pro mne absurdní věřit, že člověk je produkt slepé náhody patřící do živočišné říše.

Shrňme si ještě současné poznatky o nejčastěji v minulosti uváděném důkazu evoluce.

HOMOLOGIE

Je považována za klíčový důkaz evoluce. Byla zjištěna vzájemná podobnost anatomicky si odpovídajících orgánů. Ruka je srovnávána se spárem krtka, nohou koně. To je považováno za důkaz společné



TERMODYNAMICKÉ ZÁKONY, PŘEDVŠÍM ZÁKON ENTROPIE, SVĚDČÍ PROTI EVOLUCI. HMOTA PONECHÁNA SAMA O SOBĚ SE NEORGANIZUJE, SPIŠE NAOPAK, MÁME SVÉ ZKUŠENOSTI S OPAKEM VÝVOJE – DEGENERACÍ.

ho předka. Nebo ukazují na jednotný plán stvoření? Nestačí však najít vnější podobnost, je nutné najít homologii v genech a vývoji embryí.

Co říkají poznatky moderní genetiky a embryologie k Haeckelově biogenetické teorii rekapitulace, podle níž je embryonální vývoj stručným a zhuštěným zopakováním vývoje druhu v minulosti?

Všechna embrya samozřejmě začínají z mikroskopické zárodečné buňky. Asi po měsíci jeví každé embryo viditelné znaky druhové příbuznosti, na které buněčná struktura ukazuje od samého začátku. Bylo zjištěno, že každé stadium je naprosto nezbytné pro nejefektivnější vývoj. Ve skutečnosti každý krok růstu zárodku svědčí o přesném projektu. Vývoj plodu, jak zjistili genetici, je u všech druhů naprosto odlišný, jak formálním vzhledem, tak vnitřní strukturou. Tzv. homologické orgány jsou u jednotlivých druhů určovány zcela odlišnými geny, ty ovlivňují celý soubor orgánů, různě u různých druhů. Vzájemná odlišnost na úrovni různých orgánů, např. dýchacího systému, srdečního systému, i rozdílnost na molekulární úrovni např. základních bílkovin a nukleových kyselin je u jednotlivých druhů tak velká, že popírá teorii společných předků. □

tajemství stvoření

Z knihy Vladimíra Krále „Život, náhoda nebo záměr“, ve které se autor zabývá otázkou vzniku života. Knihu vydalo nakladatelství Adventure.

Modlitby přispěly k otěhotnění...

Vědci sledovali 199 žen, které se v jihokorejském Soulu podrobovaly mimoděložnímu oplodnění. Tyto ženy byly rozděleny do dvou skupin, za ženy v jedné z nich se téměř čtyři týdny modlily skupiny křesťanů (lidé neznámí jak ženám, tak jejich lékařům) v USA, Kanadě a Austrálii, za ženy ve druhé nikoliv.

U žen, za které se někdo modlil, byla úspěšnost otěhotnění 50%, u žen, za které se nikdo nemodlil, byla 26%, což je průměrná hodnota úspěšnosti běžně v programu dosahovaná.

Vedoucí studie, dr. Lobo z Columbia University v New Yorku, uvedl, že i když nedokáže tyto výsledky vědecky vysvětlit, pokládá nicméně za potřebné je zveřejnit – jako východisko k dalšímu zkoumání.

Journal of Reproductive Medicine
2001;46:781-787

Nízká hladina selenu a riziko rakoviny prostaty

Řada studií ukázala, že příjem selenu znamená určitou ochranu před rakovinou prostaty. Výsledky nové studie to potvrzují.

Vědci porovnávali hladinu selenu u 52 mužů s rakovinou prostaty s 96 muži, kteří byli zdraví. U skupiny mužů s nejnižší hladinou selenu v krvi bylo riziko rakoviny prostaty největší, a to asi 4-5krát.

Selen je stopový minerál, který se nachází např. ve vlašských ořechách nebo v obilovinách či těstovinách, které jsou o něj obohaceny. Působí jako antioxidant, což znamená, že pomáhá neutralizovat vedlejší produkty normálního metabolismu, tzv. volné radikály, které mohou poškozovat buňky a přispívat tím ke vzniku rakoviny.

The Journal of Urology
2001;166:2034-2038

Obézní děti mají nemocné cévy

Dr. Bonnet z Necker Enfants-Malades Teaching Hospital v Paříži měřil s kolegy ultrazvukem cévy 48 obézních dětí a výsledky porovnával s měřením u 27 dětí s normální vahou.

U obézních dětí byl zjištěn horší stav cév, konkrétně vyšší ztuhlost cévních stěn včetně horší funkce cévní výstelky. Tyto změny mohou být prvním krokem k turdnutí cév, což je stav, který zvyšuje riziko infarktu a mozkové mrtvice.

The Lancet 2001;358:1400-1404

NA POČÁTKU STVOŘIL BŮH

Možná se bojíš pohledu do budoucna. Obáváš se, co přinese druhý rok třetího tisíciletí. Nemusíš se bát. Bůh je na nebi a žije. Vládne.

Z Boží strany k nám do naší úzkosti zaznívá evangelium, které začíná představou Boha jako Stvořitele nebe a země.

Na počátku stvořil Bůh nebe a zemi. (Gn 1,1)

To je velmi dobrá zpráva. Je to zjevení o Bohu, který tvoří z lásky a z ničeho. Poselství o Boží stvořitelství je základem veškerého Božího zjevení a klíčem k jeho pochopení.

Bible předpokládá Boží existenci, nedokazuje ji. Přijímá ji za samozřejmou. Boha není třeba dokazovat, ale je třeba o něm svědčit.

Bůh je Stvořitel. Slovo „stvořit“ (hebrejsky *barah*) se v Bibli používá jen k vystižení Boží činnosti, nikdy ne k popisu lidského konání. Nikdo jiný nemůže něco stvořit. To dokáže jedině Bůh. Je to jeho jedinečná funkce. On je zdrojem života a původcem hmoty, veškerého stvoření.

Bůh, který zaplňoval veškerý prostor, jako by ustupoval z toho, co mu patřilo, aby vytvořil velkolepé dílo, jehož korunou byl člověk.

Konal bez nás. Nikdo z nás u toho nebyl. Neexistují o tom žádné dokumentační záznamy. Zjevil nám, jak to bylo na začátku. Na tomto zjevení jsme plně závislí.

Země byla pustá a prázdná a nad vodami vznášel se duch Boží. (Gn 1,2)

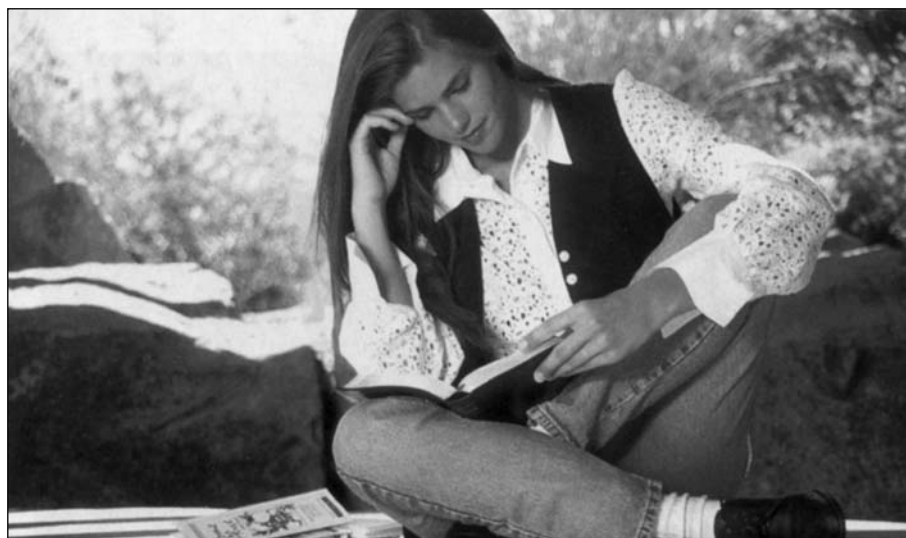
Země byla beztvářá a prázdná. Tato dvě klíčová slova dávají strukturu první zprávě o stvoření (Gn 1,1-2,4). Během prvních tří stvořitelství dnů Bůh formoval zemi a tvořil prostor, který pak v dalších třech dnech plnil obsahem – obyvateli jednotlivých sfér. Na nebeskou klenbu umístil slunce, měsíc a hvězdy, vody oživil rybami, vzduch naplnil ptáky a na zemi stvořil zvířata a člověka.

Zmínka o Božím Duchu, vznášejícím se nad vodami, je hned na začátku Bible další dobrou zprávou. „Vznášet se“ znamená víc než jen být nad něčím. Tento termín se v Bibli používá například v souvislosti s orlem, který svými křídly chrání mláďata (Dt 32,11). To je nádherný obraz Boha, který od samého začátku pečuje o své dílo. I když byla země zpočátku pustá a prázdná, neznamena to, že se nacházela v chaotickém stavu, ale že ještě neměla konečnou podobu a nebyl na ní život. Byla neobydlená. A přesto se o ni Bůh už staral.

I ty se můžeš vždy plně spolehnout na Boží péči a vedení. Trápí tě starosti? Čelíš nějaké životní tragédii? Bůh o tobě ví a přikrývá tě svými otcovskými křídly mnohem pečlivěji než orel svá mláďata. Věř, že dokáže vyřešit i tvé problémy.

I řekl Bůh: „Buď světlo!“ A bylo světlo. Viděl, že světlo je dobré, a oddělil světlo od tmy. Světlo nazval Bůh dnem a tmou nazval nocí. Byl večer a bylo jitro, den první. (Gn 1,3-5)

Stvořitelství začíná Božím slovem. Boží slovo má moc. Když Bůh vyřkne slovo, něco konkrétního se děje. Jeho slovo nepodléhá inflaci. „Co on řekl, to se stalo, jak přikázal, tak vše stojí.“ (Ž 33,9) „Tak tomu bude s mým slovem, které vychází z mých úst: Nenavrátí se ke mně s prázdnou, nýbrž vykoná, co chci, vykoná zdárně, k čemu jsem je poslal.“ (Iz 55,11)



Součástí našeho odrážení Božího obrazu (charakteru) je projevování lásky, zájmu a péče nejen o druhé lidi, ale o celý stvořený svět.

Stvořitelský týden začíná stvořením světla. Bez světla není život. Tam, kde je Bůh, jeho Duch a slovo, tam je světlo. Stvoření je vlastně oddělení – světla od tmy, dne od noci, oblohy od vod, země od moře apod. To je důležitý životní princip. Bůh tvoří tak, že odděluje. Tím nás učí, že i my se máme naučit v životě oddělovat, rozlišovat.

Umění rozlišovat, hodnotit je třeba uplatňovat v každodenní praxi. I dnes na tebe bude útočit mnoho různých reklam, svodů, názorů a požadavků. Rozlišuj správně a rozhoduj se jen pro to, co je životu prospěšné.

Bůh učinil rozmanité druhy zemské zvíře i rozmanité druhy dobytka a rozmanité druhy všelijakých zeměplazů. Viděl, že to je dobré. (Gn 1,25)

Dobrou zprávou evangelia, které nám přibližuje kniha Genesis, je to, že Bůh je Bohem nadbytku. Nestvořil jen jeden druh zvířat, dobytka a zeměplazů nebo dřívě ryb, ptáků a rostlin. Stvořil rozmanité druhy a v hojném množství. Je to dílo skoro bez hranic.

Bůh si dal záležet na všech detailech svého tvůrčího působení. Nic neponechal náhodě. Stačí se podívat na pruhovanou krásu tygra nebo vysokou žirafu či statného slona, abychom si uvědomili, že náš Bůh je Bohem rozmanitosti a detailů. Vše je precizně dotaženo do konce. V textu se třikrát zdůrazňuje, že Bůh tvoří rozmanité druhy tvorů. Nejen deset nebo sto, jak bychom to z úsporných důvodů možná udělali my, ale desetitisíce druhů.

Boží dílo je úžasné, velkolepé, pestré, „výstřední“. Jeho láska je totiž extravagantní. Bůh není šetřilek ani skrblik, nepřiděluje lásku na lístky. Když dává, dává hojně. Zahrmuje nás svými dary. Nevadí mu, že něco „přijde nazmar“. Protože je sám takový, vede nás k tomu, aby i naše láska byla velkorysá, abychom v jednání s druhými nešetřili a nebáli se dát „míru dobrou, natlačenou, natřesenou, vrchovatou“ (L 6,38).

Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil. A Bůh jim požehnal a řekl jim: „Plodte a množte se a naplňte zemi.“

Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe.“ (Gn 1,27.28)

Vrcholem Božího aktu tvoření hmotného světa je stvoření člověka k Božímu obrazu. K Božímu obrazu je stvořen nejen muž, ale i žena. Nebyli stvořeni jako malí bohové, ale tak, aby byli schopni s Bohem komunikovat, být mu partnery a plnit poslání, které jim svěřil. Bůh je jedinečný a nás také stvořil jako jedinečné. Dal nám schopnosti, jimiž můžeme obohacovat jeden druhého. Svět bez toho druhého je chudší. Vzájemně se potřebujeme.

Život má své uspořádání. V tomto verši Bůh představuje stvořitelský řád světa. Člověk se má rozmnožit, naplnit zemi a panovat nad celým stvořením. „Panovat“ znamená pečovat, nikoli zneužít nebo tyranizovat. Bůh nás zmocňuje k tomu, abychom se starali o přírodu, její zdroje a život v ní, aby se mohl naplnit jeho původní záměr. Součástí našeho odrážení Božího obrazu (charakteru) je projevování laskavosti, zájmu a péče nejen o druhé lidi, ale o celý stvořený svět.

Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“ (Gn 1,29)

Bůh se od samého začátku stará o naše každodenní potřeby. To je dobrá zpráva. Zvláštní péči věnuje naší stravě, protože jídlo je významnou součástí našeho života. Abychom žili, musíme jíst a pít. Jen mrtví lidé nepotřebují potravu. Zdravě jíst znamená zdravě žít.

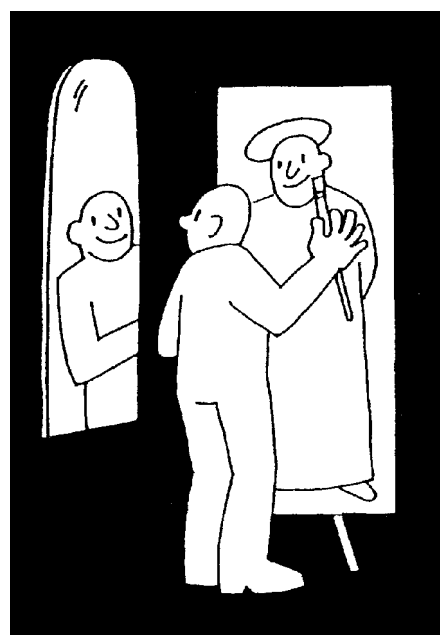
Všechno, co Bůh stvořil, bylo dobré. Nestvořil jen zdravého člověka, ale dal mu i zdravou potravu. Zdravá strava znamená chutná strava. Bůh nám dal i chuť k jídlu. Rajska strava byla tou nejchutnější a zároveň i nejzdravější stravou. Bůh chtěl, aby se nám nejen sbíhaly sliny, ale abychom z jídla a pití měli radost. Bůh nevedl první lidi k odříkání a askezi, ale k tomu, aby vyčutnali to, co pro ně stvořil.

Když se Bůh na konci šestého dne díval na dílo, které stvořil, prohlásil, že je vše velmi dobré. Bůh nepohrdá přírodním, fyzickým světem. Tělo a hmota nejsou špatné. Jsou to Boží dary. Jídlo a pití mají rovněž sloužit k Boží slávě.

Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. (Gn 2,2)

Literární struktura první zprávy o stvoření ukazuje, že dovršením celého stvořitelského týdne není stvoření člověka, ale sobota, jak je patrné z tohoto rozdělení:

1. den – světlo (den a noc)
2. den – voda a nebe
3. den – země a vegetace



NEZOBRAZÍŠ SI BOHA ZPODOBNÍM NIČEHO, CO JE NAHOŘE NA NEBI, DOLE NA ZEMI NEBO VE VODÁCH POD ZEMÍ. NEBUDEŠ SE NIČEMU TAKOVÉMU KLANĚT ANI TOMU SLOUŽIT. (2. MOJ 20, 4-5)

4. den – světla (slunce a měsíc)
5. den – ryby a ptáci (obyvatelé vody a nebe)
6. den – zvířata a člověk (obyvatelé země)
7. den – a sobota (Bůh ve vztahu s člověkem)

Je-li člověk korunou stvoření, proč je sobota vyvrcholením Boží stvořitelské aktivity? Člověk je vrcholem hmotného stvořitelského díla, které bylo ukončeno šestého dne. Sedmého dne stvořil Bůh sobotu jako dar pro člověka. V ní Bůh člověku dává sám sebe. Sobota je tedy tím hlavním, co Bůh vytvořil. Bohu totiž nešlo jen o to stvořit člověka, ale postavit ho do správného vztahu k sobě. Sobota je vyjádřením vztahu Boha k člověku a člověka k Bohu. Aby mohl člověk zůstat Božím obrazem, k němuž byl stvořen, musí pěstovat vztah s Bohem. Člověk bez Boha se dostává na úroveň jiných pozemských tvorů, stvořených rovněž šestého dne. Bez závislosti na Bohu se chce sám stát bohem – a pak nakonec jedná jako zvíře. Sobota mu stále připomíná jeho původ, a tak je zárukou, že zůstane lidský. □

Z knihy Jiřího Moskaly „Evangelium podle Mojžíše“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

k zamýšlení

ABYCH TĚ LÉPE VIDĚLA

Mrkev je původní evropská, velmi oblíbená zelenina, známá už Germánům a Slovanům. Mrkev má většinou tupý kořen a velmi jemnou dužinu bohatou na sacharidy. Pozdní, velké typy jsou špičaté, mají větší výnosnost a dobře se skladují. Karotka je ranou odrůdou mrkve.

Mrkev vyžaduje hluboké humózní půdy s dostatkem vápníku, nesnáší však hnojení čerstvým chlévským hnojem – tehdy její kořeny praskají a rozvětvují se.

Rané odrůdy karotek vyséváme postupně od března do června do řádků, které jsou od sebe vzdáleny 25 cm a dosahují 1,5 cm hloubky.

Pěstování mrkve vyžaduje trochu trpělivosti – může totiž vyklíčit až za tři týdny. Řidčeji vysetou karotku nejednotíme. Zpravidla po třech měsících dorůstá mrkev konzumní velikosti a můžeme ji začít postupně sklízet. Pozdní odrůdy jednotíme na vzdálenost 5-7 cm. Za suchého počasí mírně zavlažujeme. Mrkev k zimnímu uskladnění sklízíme na podzim před příchodem prvních mrazů. Očistíme ji od hlíny, ukrotíme nať a uložíme do sklepa do nádoby s pískem.

Mrkev je důležitým zdrojem beta-karotenu – provitaminu A. Obsahuje ho ve 100 g až 10 mg. Betakaroten naše tělo nejlépe využije z tepelně upravené mrkve (za přítomnosti tuku) – a to asi z 60%. Ze strouhané syrové mrkve je využitelnost betakarotenu asi 30%, kousáním syrové mrkve využijeme jen 5% betakarotenu. Mrkev obsahuje vitamín C, řadu vitamínů B, významný je i podíl vitamínu E. Z minerálních látek má mrkev vysoký obsah draslíku, hořčíku, fosforu a chlóru. Dále obsahuje mrkev celou řadu stopových prvků – bór, železo, jód, kobalt, měď, zinek.

Velkou výhodou mrkve je její lehká stravitelnost. Mrkev zvyšuje odolnost organismu, doporučuje se při kožních onemocněních, při zácpách, nemoci jater, ledvin a srdce. Podporuje růst a vývoj u dětí, je vhodná pro starší lidi trpící nechutenstvím a pro těhotné ženy. Zařadte ji do svého jídelníčku, jestliže jste po infarktu, nebo máte problémy se zrakem. Mrkev je vynikající na uspokojení chuti na sladké pro ty, kteří chtějí nějaké to kilo shodit.

Mrkev má v kuchyni univerzální použití. Dají se z ní vařit polévky, přílohy, saláty, moučníky, sladké krémy, povidla, náčepy atd.

MRKVOVÉ ŠTĚSTÍČKO

Jedná se o velice lehkou, na přípravu nenáročnou zeleninovou přílohu.

Mrkev nakrájíme na kolečka (můžeme krájet ozdobným nožem s vlnitým profilem), vložíme do osolené, vařící vody a 10 minut povaříme. Vodu slijeme, mrkev navrstíme na talíř, polijeme zálivkou a posypeme zelenou petrželkou.

Zálivka: 1 pl sezamového oleje, 1 pl tahini, 1 čl umepasty, 1 pl vody

MRKVOVÁ CHALVA

500 g mrkve, 50 g loupaných mandlí, 400 ml sójového mléka, 2 pl sladku, 1 čl citrónové kůry, špetka vanilky, 2 čl škrobu kudzu

Mrkev a mandle velice jemně nastrouháme. Přidáme mléko, slad, citrónovou kůru, vanilku a 30 minut povaříme (můžeme i déle). Poté zahustíme škrobem a necháme ztuhnout.

Mrkovou chalvu lze použít i jako polevu na dort.

**Mrkev je vynikající
k uspokojení chuti
na sladké, zvláště
pro někoho, kdo chce
nějaké to kilo shodit.**

PLNĚNÁ MRKEV

500 g větší mrkve, 1 hr uvařených fazolí, 1 pl oleje, 3 pl namletých ořechů (vlašské, lískové), cibule, zelená paprika, celerová nať, sůl, 1 pl maizeny

Mrkev podélně rozkrojíme a vydlabeme. Na oleji opražíme ořechy a cibuli, přidáme fazole, nakrájenou papriku, celerovou nať, sůl a vydlabanou dřeň z mrkve. Touto nádivkou plníme mrkve, pak je podlijeme vodou s maizenou a zapečeme. Můžeme pokapat jablečným octem. Podáváme s rýží. □

Kateřina Kukosová

ŘÍMSKÝ HRÁCH (CIZRNA)

U nás se vžil spíše název cizrna. Jedná se o jednoletou rostlinu z čeledi bobovitých, která má ráda teplo a dobře snáší sucho.

Tato luštěnina je velice oblíbená ve Španělsku, v Itálii a na Balkáně, pěstuje se ovšem také na jižní Moravě a na Slovensku. Pochází původně ze Středozeří, kde je známo ještě dalších jejích třináct druhů.

Cizrna je nedílnou součástí arabské kuchyně. Před vařením se namáčí a poté vaří asi půldruhé hodiny (v tlakovém hrnci). Připravujeme ji se zeleninou, s různými kořeními, ale i na sladko. Cizrna je bohatým zdrojem manganu, železa, kyseliny listové a vitamínu E.

HUMMUS

1 hr cizrny, bobkový list, 5 hr vody, 1 čl Würzlu (zeleninové koření – k dostání v Country Life), šťáva z jednoho citrónu, 3-6 stroužků česneku, 0,5 čl koriandru, 0,5 čl kuminu (římský kmín), svazek zelené petržele, sůl

Cizrnu namočíme přes noc do vody, ráno vodu slijeme. Přidáme čerstvou vodu, bobkový list, Würzl a vaříme v tlakovém hrnci asi 1,5 hodiny. Vývar slijeme do hrnku a cizrnu vložíme do mixéru. Přidáme citrónovou šťávu, zelenou nať petržele, koření a sůl. Mixujeme do hladka, podle potřeby a chuti přidáme trochu vývaru nebo sezamového oleje. – Jedná se o tradiční jídlo Východu připravované v mnoha variantách.

FALAFEL

Z hummusu snadno připravíme další arabské jídlo zvané *falafel*. Hummus zahustíme ovesnými vločkami a necháme v lednici odležet. Potom z hmoty tvarujeme kuličky, které smažíme na oleji. Podáváme s *tahini* (sezamovou pastou), nastrouhanou ředkví a rajskou šťávou.

MUSAKA S CIZRNOU

2 hr uvařené cizrny, 1 ks lilku, 1/2 kg brambor, cibule, olej, česnek, rajský protlak, dobromysl, máta, sójová omáčka, 1 pl maizeny, 1/2 hr vody

Pečící mísu vymažeme olejem a klademe jednotlivé vrstvy – nakrájená cibule, lilek, máta, brambory, česnek, cizrna, dobromysl, sójová omáčka. Všechno zalijeme rajským protlakem s maizenou a vodou. Pečeme 45 minut při 180°C. □

luštěniny

RECEPTY NA ZAKÁZKU

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

Recepty jsou prezentovány v nezměněné, případně jen mírně (jazykově, ne chutově) upravené podobě. *Bon appetit!*

PIKANTNÍ UZENÉ TOFU

1 ks uzeneho tofu, rostlinný párek, cibule, žampiony, mouka, zeleninový bujón, mletá paprika, sterilovaná kapie, rostlinné máslo

Uzené tofu rozkrojíme na tři hranolky. Každý z nich prošípkujeme nudličkami rostlinného párku tak, aby výsledný produkt připomínal ježka.

Na oleji orestujeme cibuli, přidáme nakrájené žampiony. Dále nasypeme 1 pl na sucho opražené mouky, zalijeme zeleninovým bujónem, ochutíme sladkou paprikou, osolíme a vložíme našpikované tofu, které asi 10 minut podusíme. Ke konci dušení přidáme nakrájenou sterilovanou kapii, asi 1 pl nálevu z kapie a kousek rostlinného másla. Jako přílohu můžeme podávat dušenou rýži nebo brambor.

Marta Dvořáčková, Č. Kostelec

ŠPAGETY SE SÓJOVOU DRTÍ

300 g celozrnných bezvaječných špaget, sáček sójové drti, 4 pl sójové omáčky shoyou, 1 cibule, 1 malý rajský protlak, 4 stroužky česneku, sůl, olej

Sójovou drť zalijeme sójovou omáčkou a vroucí vodou a necháme hodinu nabobtnat. Dáme vařit špagety. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme namočenou sójovou drť, sůl, rozetřený česnek a dusíme asi 15 minut. Potom přidáme rajský protlak a necháme projít varem.

Na talíř upravíme špagety, které přelijeme sójovou směsí. (Podle chuti může posypat i nastrouhaným uzeneým tofu.)

PhDr. Milena Horáková, Praha 8

CUKETA S PAPRIKOU A HOUBAMI

1 větší cuketa, 4 zelené papriky, 1 střední cibule, 2 hrsti čerstvě nakrájených hub (nebo 1 hrst sušených), 2 pl oleje, 3 stroužky česneku, kmín mletý

Cuketu oloupeme, zbavíme jader a nakrájíme na kostky, papriku nakrájíme na plátky. Pokud používáme sušené houby, hodinu předem je namočíme.

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, při-



dáme kmín, nakrájenou papriku a houby a společně dusíme asi 10 minut. Pak přidáme nakrájenou cuketu a společně dusíme doměkka (cuketa se nesmí rozvařit). Nakonec ochutíme rozetřeným česnekem, případně osolíme. Podáváme samostatně, nebo s plátkem tmavého chleba.

Jana Klimešová, Mnichovice

OVOCNÉ KNEDLÍKY

Jemná celozrnná mouka, sůl, olej, ovoce podle vlastního výběru, posýpka, sladidlo

Do 1 litru horké vody přidáme špetku soli, 1 pl oleje a takové množství jemné celozrnné mouky, aby vzniklo nelepivé, hladké těsto. Necháme dvě hodiny pod navlhčenou utěrku odpočinout. Pomoučíme, vyválíme do válce a ukrájeme kousky, které rozválíme na placičku. Do ní balíme ovoce podle vlastního výběru (švestky, třešně, čtvrtky jablek, banán apod.). Vaříme 6-8 minut. Uvařené knedlíky můžeme podávat a) sypané mákem nebo b) sypané kokosem a omaštěné trochou oleje anebo c) sypané opraženou strouhankou se skořicí, hroznovým cukrem a omaštěné olejem nebo rostlinným máslem.

Lenka Pavelková, Velký Osek

POMAZÁNKA Z TOFU

1 ks tofu přírodní, sójová majonéza, 1 celer, citrónová šťáva, saturejka, sůl

Tofu a celer nastrouháme najemno, pokapeme citronem, ochutíme a nakonec promícháme se sójovou majonézou (množství podle požadované konzistence).

Pomazánku můžeme natírat na celozrnný chléb nebo jí plnit vydlabanou zeleninu (rajčata, okurky, papriku apod.).

Eva Sternová, Praha 10

CIBULOVÁ POCHOUTKA

4 velké cibule, 2 zelené papriky, 1 svazek ředkviček, sůl, 1 čl cayenského pepře, šťáva z 1 citrónu, 1 čl mleté sladké papriky

Zeleninu drobně nasekáme, promícháme s kořením a vychladíme. Podáváme s celozrnným chlebem.

A. Pokorná, Praha 6

JARO JE TADY!

Všichni už netrpělivě očekáváme jaro s jeho prvními teplými slunečními paprsky. Pro Vaši lepší inspiraci uvádíme jarní jídelníček Kateřiny Kukosové.

PONDĚLÍ

S: rozvařené kroupy s jablky a karobem

O: kapustová polévka; dušené zelené fazolky se sójovou smetanou, oves

V: celozrnné těstoviny, naklíčené fazole mungo, napařené květák, olivový olej, petrželka

ÚTERÝ

S: ovesná kaše, ovoce

O: zeleninová polévka s nudličkami; hrachová kaše, rýže, osmažený pórek s řasou mekabu

V: kuskus se zelenou petrželí (1:1), rajče

STŘEDA

S: vlašský salát (tofuneza, sójový salám, čínské zelí, cibule, paprika, umecet), pečivo

O: miso polévka s kořenovou zeleninou; fazole pinto, rýže se žitem, hlávkový salát, lískové ořechy

V: bulgur s rozinkami, nastrouhané tofu, ovoce

ČTVRTEK

S: nákyt – zapečené těstoviny s tofu, jablky a rozinkami

O: květáková polévka s červenou čočkou, pažitka; růžičková kapusta, klaso, kroupy a naklíčená vojtěška

V: brambory na loupáčku, sojkyška, čínské zelí

PÁTEK

S: kulatá rýže, blanširovaná kapusta a mrkev, opražený sezam (gomasio)

O: pórková polévka; houbový kuba, ledový salát

V: ovocný salát s mandlemi, sójový jogurt

SOBOTA

S: celozrnná buchta, ovoce

O: česneková polévka; kapusta, seitan, rýže, nastrouhaná mrkev s medem a ořechy

V: okurkový salát, pečivo, fazolová paštika

NEDĚLE

S: vařená pšenice, napařovaná brokolice, opražená slunečnice

O: špenátová polévka; falafel karbenátky, brambory, salát

V: zelená čočka na kyselo, chléb, ředkvičky □

Dobrou chuť!

JAK CHUTNÁ VAŠE ZDRAVÍ

Rekondiční a výukové programy NEWSTART pořádá Country Life (a Společnost Prameny zdraví) už řadu let.

Radost máme z hostů, kteří se na tyto pobyty vracejí (a jsou tací, kteří se zúčastnili již čtyřikrát) a nezřídka s sebou přivádějí další zájemce, kteří „to“ chtějí vyzkoušet (jedna naše milá absolventka – jistě nebude mít vzhledem ke svému pracovnímu zaneprázdnění čas, aby tyto řádky přečetla – dokonce neváhá tuto zkušenost svým přátelům zprostředkovávat až do té míry, že jim dokonce účast plně hradí!), ale samozřejmě i ze všech nových účastníků, kteří s sebou přináší nové palčivé otázky, nové zkušenosti a nové obzory.

V současné době je již jarní rekondiční pobyt NEWSTART plně obsazen, můžeme Vás tak pozvat na letní pobyt, který se koná v hotelu Semerink v Janově nad Nisou (Jizerské hory) 14.-21. července či případně na podzimní pobyt, který proběhne v hotelu Maxov (Josefův Důl, též Jizerské hory) v termínu 13.-20. října tohoto roku (přihlášku viz níže možno použít, ale prosíme zřetelně vyznačit termín).

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími

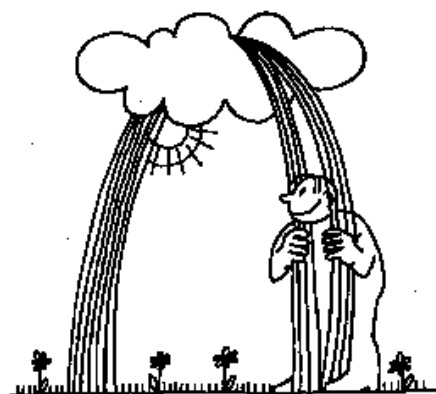
pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

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

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 ob-



NEWSTART '02

jektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Chcete-li se zúčastnit našeho letního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: do blízkosti hotelu jezdí autobus z Prahy.

Termín: 14.- 21. 7. 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 Žižka, SPZ
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
email: ocountry@comp.cz

Přihláška na letní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02

14.-21.7. 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

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

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Bábovka

250 g tofu natural, 250 g celozrnné hladké mouky, 50 g ořechů, 100 g rozinek, 200 g sladěnky, 250 g rostlinného tuku či oleje

Sladěnku a tuk mixujeme 15 minut, přidáme tofu a ještě chvíli mixujeme. Postupně zapracováváme mouku, nakonec přidáme ořechy a rozinky. Těsto vlijeme do vymazané formy a pečeme 20 minut při 200°C. Přikryté alobalem dopečeme ještě 20 minut při 180°C.

Palačinky

1 hr hladké celozrnné mouky, 1 hr vody, 1/2 hr sójového mléka
Provamel, špetka soli, olej na smažení

Smícháme mouku se sójovým mlékem, přidáváme vodu tak, aby těsto nebylo příliš řídké. Necháme hodinu odležet. Smažíme na teflonové pánvi s trochou oleje (pánev musí být dobře rozehřátá). Pracujeme rychle. Palačinky plníme ovocem, tofu nebo obilným krémem.

Vanilkový krém

1 hr dobře uvařeného obilí (jáhly, kroupy, rýže), 1/2 hr sušeného sójového mléka, 1/3 hr vody, 1 pl sladěnky nebo medu, špetka kurkumy, 1 pl ochuceného vanilkového oleje nebo 3 kapky vanilkové esence (můžeme přidat tahini a citrónovou šťávu)

Všechny ingredience mixujeme do hladka.

Ořechové máslo

1 hr jemně nastrohaných vlašských ořechů (mandle, sezam), 2 pl medu, 1/2 hr rozinek, 1 hr vody, 1 čl agaru (v prášku), špetka vanilky, citrónová kůra

Všechny ingredience kromě ořechů a agaru 15 minut povaříme. Poté přidáme ořechy a agar a uvedeme opět do varu. Máslo rozmixujeme do hladka a necháme ztuhnout. Používáme na slepování cukroví, na dorty, na chleba, do kaší či do pohárů. □

Kateřina Kukosová

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-16(18), Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-16(18)

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-16(18)

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Pá 9-17

PRAMENY ZDRAVÍ, vydává Country Life, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6, email: ocountry@comp.cz
tel/fax: (02) 2431-6406, šéfredaktor: ing. R. Žižka, ilustrace: O. Pazerini, registrační číslo MK ČR 7115

BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

Šalvěj muškátová

Je to dvouletá rostlina, jejíž stonky jsou měkce chlupaté, až jeden metr vysoké, listy velké, vejčité. Původem je z jižní Evropy, ale pěstuje se i v severní Africe, v oblasti Malé Asie a v Rusku, a to ve velkých kulturách.

Silice se získává parovodní destilací kvetoucí natě, vůni připomíná mírně kořeněnou levanduli. Silice působí jako antidepresivum, uklidňuje při nervozitě a napětí. Působí proti depresím, strachu a úzkosti. Posiluje nervový systém, vyvolává až mírný stav euforie.

Je vynikající hlavně pro ženy. Tonicuje činnost ledvin a ženských pohlavních orgánů. Masážní olej s muškátovou šalvějí se používá při bolestivé menstruaci a PMS (premenstruační syndrom). Uklidňuje však také hyperaktivní děti, regeneruje rozpraskanou, suchou pokožku a dezinfikuje vzduch.

Muškátovou šalvěj kombinujeme nejlépe s eukalyptem, s levandulí nebo se smrkem. □

KZ CL PRAHA

Zájemci o zdravý životní styl jsou srdečně vítáni na setkáních *Klubu zdraví Country Life*. Přijďte a seznamte se nejen s novými recepty a čerstvými informacemi, ale také s lidmi, kteří sdílí Vaše zájmy, radosti i starosti!

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

26. března Sója a tofu

16. dubna Cizna

7. května Fazole

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

STOP NEMOCEM

20. března Mléko a lidské zdraví
– aktuality

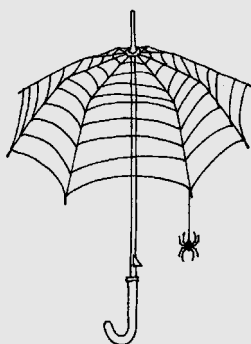
10. dubna Jak se úspěšně
vypořádat se zácpou

15. května Alkohol – mýty a omyly

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

KONČÍM...

Tímto oficiálně podávám demisi na funkci dospělého člověka. Rozhodla jsem se, že nadále na sebe беру odpovědnost osmiletého dítěte.



všechno je možné. Chci zapomenout na složitosti života a žasnout zase nad maličkostmi. Chci žít zase jednoduše.

Nechci, aby se můj den skládal z havárií počítače, hor papíru, špatných zpráv, starostí, jak přežít do výplaty, účtů, pomluv, nemocí a ztráty milovaných lidí. Chci věřit v moc úsměvu, objetí, laskavého slova, pravdy, spravedlnosti, míru, snu, představitosti, naivnosti a stavění sněhuláka.

Takže tady je má občanka, řidičák, kreditkarty a formulář na daňové přiznání. Oficiálně rezignuji na dospělost. A jestli o tom chceš ještě diskutovat, musíš mě nejdřív chytit!

Na seznámení s Vámi se těší

Zn. „*neznámá autorka*“

Chci chodit k McDonaldu a myslet si, že je to čtyřhvězdičková restaurace.

Chci si pouštět dřívka po blátivé kaluži a pohánět je házením kamínků.

Chci si myslet, že lentilky jsou lepší než peníze, protože je můžu sníst.

Chci v létě ležet ve stínu velikého dubu a prodávat tam s kamarády limonádu.

Chci se vrátit do časů, kdy byl život jednoduchý – stačilo znát jen barvy, násobilku a pár básniček – a nevadilo mi to, protože jsem nevěděla, co všechno nevím a bylo mi to fuk.

Uměla jsem jenom být šťastná v blažené nevědomosti o všem, co by mě mohlo rozrušit nebo naštvat. Chci si myslet, že svět je spravedlivý. Že lidi jsou poctiví a dobří. Chci věřit, že

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2002) - 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: (0855) 536-2585