



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

POTRAVINY & ALERGIE

Alergie, to jsou vlastně reakce na škodlivé působení činitelů okolního prostředí na náš imunitní systém.

Chceme-li svůj stav zlepšit, můžeme se vydat dvěma cestami. Zaprvé se můžeme pokusit naléznout a odstranit látku, která alergickou reakci způsobuje. Anebo můžeme posílit svůj imunitní systém, který se tak stane odolnějším vůči škodlivým látkám, které jsou na vině.

Proč někteří lidé trpí alergiemi a jiní ne, to je stále ještě velká hádanka. Většina vědců se domnívá, že citlivost na alergeny může být zděděnou predispozicí. Značné



Z OBSAHU:

NEJLEPŠÍ DIETNÍ PLÁN	3
NENÍ VODA JAKO VODA	6
ZÁZRAK BEZ ENERGIE	7
GMO: JE TO BEZPEČNÉ?	8
VLASTNOSTI LÁSKY	10
REŽISÉR, A NE HEREC	11
MINERÁLKY BEZ ZAHÁLKY	12
PROSTOR PRO VOLBU	13
ČLOVĚK A EKOSYSTÉM	14
CO JE VÍRA	16
NESTART 2000	18
RECEPTY S TOFU	19

množství faktů však svědčí o tom, že příliš rané zařazení některých potravin (včetně kravského mléka) do dětského jídelníčku, v době, kdy je trávicí i imunitní systém malého dítěte ještě nezralý, může vyprovokovat v jeho tkáních reakci, která později

**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**

Alergické reakce

Trávení: boláky v ústech (af-ty), zvracení a kolika, žaludeční křeče, krvavé stolice, zánět tlustého střeva, poruchy příjmu potravy, ztráta chuti k jídlu, zpomalení růstu, průjem, zácpa, bolestivé vyprazdňování, podráždění jazyka, rtů, úst

Dýchání: zacpaný nos, teče z nosu, chronický kašel, chrapt, zánět středního ucha, sinusitida (zánět dutin), astma (zánět průdušek), zvětšení krčních a nosních mandlí

Kůže: vyrážky, atopický ekzém, ekzém, seborea, kopřivka, vypadávání vlasů, kožní zánět (v důsledku citlivosti na lepek)

Chování: podrážděnost, neklid, hyperaktivita, letargie, únavový syndrom, bolesti svalů, deprese, pomočování se

Krev: nenormální srážlivost krve, anémie z nedostatku železa, nízké hladiny bílkovin v séru, nízký počet krevních destiček, eosinofilie (onemocnění bílých krevníchrvinek v důsledku alergie)

Různé: srdeční arytmie, artritida, zánět spojivek, bolesti hlavy, migrénovitě bolesti hlavy, syndrom náhlého úmrtí kojenců

Nemoci imunitního komplexu: revmatoidní artritida, lupus erythematodes, periarteritis nodosa, polymyositis, scleroderma vasculitis, Henoch-Schönleinova purpura, artritida, krvácení stěny střev vyvolané u malých dětí konzumací mléka, skryté střevní krvácení, hemosideróza, orthostatická albuminurie, nefróza, nefrotický syndrom, glomerulonefritida

Alergie na lepek (ve vysokých koncentracích se nachází v pšenici, ječmeni a žitu): schizofrenie (v několika případech došlo k úlevě po vyloučení lepku a mléčných bílkovin), celiakie (onemocnění střeva), dermatitis herpetiformis (onemocnění kůže)

v životě vede k projevům alergie. Podobně mohou začínat respirační alergie i kožní problémy již v útlém věku dítěte - kdy jeho imunitní systém není schopen se s cizími alergeny vypořádat.

Nejlepším testem, jak identifikovat látku, která je podezřelá, že alergii způsobuje, je tuto látku z pacientova dosahu zcela vyloučit (ať už se jedná o potravinu, pyl, nějakou chemikálii atd.) a pak sledovat, jak příznaky alergie mizí a pacientovo zdraví se zlepšuje. Konečné potvrzení diagnózy se provádí opětným vystavením pacienta škodlivé látce a sledováním, zda se alergické příznaky znovu objeví. Nepřehlédneme zřejmou pravdu, že úplné eliminování škodlivého alergenu je současně jediným způsobem, jak alergii opravdu „vyléčit“.

I když alergie mohou způsobovat mnohé látky, potraviny, které alergik konzumuje, by se měly ocnout na prvním místě seznamu podezřelých. Jsou pro to dva dobré důvody. Zprvé: to, co jíme, podléhá stoprocentně naší kontrole. A za druhé: sázka na potraviny jako možného viníka je dobrou sázkou - potraviny totiž reprezentují jeden z našich nejčastějších, nejužších a nejroznorodějších kontaktů s okolním prostředím. Molekulu po molekule vstupujeme do vztahu se složkami naší potravy více než se vzduchem nebo s vodou - a je zcela zřejmé, že komplexnost látek, se kterými se prostřednictvím potravy setkáváme, je mnohokrát větší než u vzduchu nebo vody.

Dokonce i alergické problémy, které jsou na první pohled způsobované jinými činiteli než potravou (například pyl), po změně stravy často ustupují. Kapacita imunitního systému vyrovnávat se s alergeny je omezená. Je-li váš imunitní systém přetížen a vy mu nějakým způsobem ulehčíte (například eliminací veškerých mléčných výrobků ze stravy), napomůže vám to k lepšímu snášení jiného alergenu - třeba zmek pylu, která se na vás snáší jen ze stromu za oknem vaší ložnice.

I když alergie mohou způsobovat mnohé látky, potraviny by se měly ocnout na prvním místě seznamu podezřelých.

Reprezentují totiž jeden z nejužších kontaktů s okolním prostředím.

Zcela eliminujte anebo významně zredukujte množství alergenů, se kterými přicházíte do styku, ať už je to vzduchem, nápoji nebo potravinami. Většina lidí svůj problém s alergií zcela vyřeší prostým přechodem na stravu založenou v první řadě na škrobcích, komplexních uhlohydrátech (která je prezentována např. v McDougallově programu), a to z jednoduchého důvodu: čtyři hlavní příčiny alergií na potraviny jsou tím totiž okamžitě ze stravy zcela vyloučeny - mléčné výrobky, vejce, čokoláda a ryby. Pokud vaše problémy přetrvávají, dalšími možnými viníky mohou být: ořechy, pšenice, kukuřice, citrusové plody, rajčata a jahody - což jsou potraviny, které jsou nejčastějšími příčinami alergií v rostlinné říši.

Moje doporučení: všeobecně platí, že jestli se nedaří určit ústrojnou příčinu vašich zdravotních problémů, pak by se mohlo jednat o alergii, a to zvláště na něco, co pravidelně konzumujete. V takovém případě začněte pátrat po možném viníkovi. Dietní přístup ke zvládnutí alergie na potraviny je tím nejbezpečnějším a nejrozumnějším krokem, který můžete udělat - a to jak pro testování, tak pro léčení. Léky, které potlačují příznaky, berete jen jako poslední možnost.

Dalším krokem k určení konkrétní potraviny, která je příčinou vaší alergie, je držení tzv. eliminační diety. Při této dietě budete jíst potraviny, u nichž je nejmenší riziko, že by mohly způsobovat alergickou reakci. Když budete s touto dietou začínat, ponechte si asi jeden týden na to, aby se vaše tělo mohlo úplně vyčistit od potravin, které jste předtím jedli. Pokud



je na vině zdravotních problémů skutečně nějaká složka stravy, do konce tohoto týdne pocítí většina lidí úlevu od symptomů. Během eliminačního období by měly být veškeré potraviny důkladně uvařené; vaření totiž mění bílkoviny, které tyto potraviny obsahují, a snižuje možnost, že by vyvolávaly alergickou odpověď organismu.

POTRAVINY, KTERÉ JSOU DOPORUČENY KE KONZUMACI PŘI ELIMINAČNÍ DIETĚ

Škroboviny (vařené), v první řadě:

- rýže natural, rýžová mouka, brambory, zimní tykev...

Většina druhů zeleniny (vařené), zvláště zelené a žluté, např.:

- řepa (včetně zelených listů), mangold, letní tykev, artičoky, celer, fazolové lusky, chřest, špenát...

Ovoce (vařené), většina necitrusových plodů, zejména:

- broskve, klikve, meruňky, papaya, švestky, slívy, třešně...

Koření:

- Povolena je pouze sůl (pokud nemá být omezoována z jiných zdravotních důvodů). To znamená úplné vyloučení dresinků, hořčice, citrónové šťávy, kečupu, octa i všech dalších koření.

Nápoje: voda

Asi po týdnu této diety by měly vaše potravinové alergie být pryč a vy byste se měli cítit dobře. Je-li tomu skutečně tak, pak byste měli začít přidávat do svého jídelníčku další potraviny, ale pouze po jedné, abyste zjistili, jestli vám některá z nich nezpůsobuje alergickou reakci. Pro tyto testovací účely by měla být každá „nová“ potravina konzumována ve velkém množství třikrát denně po dobu dvou dnů.

Pokud vám testovaná potravina nezpůsobila žádnou reakci, můžete z toho vyvodit, že je nealergizující. (K alergické reakci většinou dochází během několika málo hodin, někdy to však může trvat i několik dní.) Každá potravina musí být testována individuálně, netestujte dvě nové potraviny najednou. Když se alergická reakce na určitou potravinu skutečně vyskytne, musíte počkat čtyři až sedm dní, než budete testovat další potraviny. Tento interval poskytnete vašemu tělu potřebný čas, aby dokázalo tuto alergizující potraviny z organismu zcela vyloučit. □

Z časopisu „McDougall's Newsletter“, který vydává dr. John McDougall ze St. Helena Hospital v Kalifornii, jeden z průkopníků maximálně účinného a minimálně zatěžujícího terapeutického přístupu k tzv. civilizačním nemocem: totiž přechodem na zdravou stravu a zdravý životní styl.

NEJLEPŠÍ DIETNÍ PLÁN

Kolik kalorií denně vlastně potřebujeme? Chcete-li to zjistit, vynásobte svou ideální váhu dvaadvaceti a získáte kalorie, které denně potřebujete, abyste mohli udržet funkce svého těla. Tyto kalorie odpovídají vašemu bazálnímu metabolismu. K tomuto číslu přidejte kalorie, které se spotřebují při vašich aktivitách, což je obvykle asi 30% navíc, a zjistíte, kolik kalorií můžete denně sníst a nepřibývat přitom na váze.

Takže, je-li vaše ideální váha 60 kilogramů, znásobíte to 22 a dostanete 1320. Když k tomu připočtete 396 (30% z 1320), dostanete 1716, což je přibližně vaše denní potřeba kalorií.

Dr. C. Wayne Callaway, odborník na ubývání na váze (a mnozí další), zcela vylučuje diety s omezením kalorií. Proč? Protože tyto diety omezují kalorický příjem pod bazální metabolismus. Výsledný efekt je takový, že váš metabolický motor poběží na snížené obrátky, aby se vyrovnal se sníženým příjmem kalorií, pokud nebudete cvičit. A výsledkem může být, že přiberete na váze, i když budete jíst méně!

Jak ale budeme hned rozebírat, jedení kalorií z komplexních uhlohydrátů, které obsahují hodně vlákniny, urychlí váš metabolismus. A nezapomínejte, že celozrnné obilniny, zelenina, luštěniny a ovoce, mají-li být uloženy ve formě tuku v těle, spotřebují přitom 23% své kalorické hodnoty, na rozdíl od tuků (pouhá 3%).

„Za jeden rok přijme průměrný Američan 270 000 kalorií ve formě tuku. Strava založená na škrobech dokáže snížit tuto hodnotu až na 73 000. Výsledkem je, že můžete jíst více a přitom netloustnout!“

Your Health, 12/1993, str. 32

POMALU, ALE JISTĚ...

Jedna věc je jistá: Když dojde na ubývání na váze, nic nezískáme „odtučňovacími“ kúrami s omezením kalorií nebo rychlou ztrátou váhy. Při rychlé ztrátě váhy existuje třikrát větší pravděpodobnost, že tuto váhu opět naberete, v porovnání s postupnou ztrátou váhy. A při rychlé ztrátě váhy pochází většina úbytku nikoliv ze ztraceného tuku, ale ze ztracené vody a svalové hmoty. Taková ztráta na váze ve skutečnosti činí opětné nabírání na váze

snazším – a činí obtížnějším nadváhu ztratit při dalším pokusu o dietu.

Ztráta na váze by neměla překročit více než 4,5 kg za první týden a maximálně 0,5-1 kg během každého z následujících týdnů. Ztrácíte-li na váze více než 1% vaší celkové váhy týdně, hubnete příliš rychle a velmi pravděpodobně ztracené zase rychle naberete.

Postupné ubývání na váze zajistí, že tělo se nedostane do stavu hladovění a snížení bazálního metabolismu v důsledku nedostatečného příjmu kalorií (což může vést jedině k nadměrnému přírůstku na váze, když dieta skončí). Pomalé ztracení na váze je znakem, že skutečně ztrácíte tukové buňky a ne vodu a svalovou hmotu. Rovněž to svědčí o tom, že se učíte novému životnímu stylu a „nezkoušíte pouze nějakou novou dietu“.

Vaše tělo registruje dietu jako počátek hladovění. A tak čím méně jídla jíte, tím usilovněji se tělo snaží držet své tukové zásoby. Proč? Protože tuk slouží jako zásobárna energie a jestliže příjem paliva (potraviny) klesne, tělo předvídá potíže a snaží se udržet veškeré použitelné zásoby paliva v záloze! Při dietě obsahující 500 kalorií může váš bazální metabolismus klesnout o 15-20% – a vy přestanete ztrácet tuk.

Jak se tomu lze vyhnout? Je-li vaše ideální váha 60 kilogramů, měli byste denně přijmout minimálně 1300 kalorií, abyste se vyhnuli zpomalení metabolismu. Vyuvážená strava založená na uhlohydrátech to zajistí, a nejen to!

SNÍŽENÍ BAZÁLNÍHO METABOLISMU

Jak dlouho může trvat snížení bazálního metabolismu? Jedna studie zjistila, že to může trvat déle než pět týdnů, než se po ukončení diety vrátí bazální metabolismus na normální hladinu! Vaše tělo je tedy ve stavu držení tuků, vy jste ve stavu jedení po ukončení diety – a kila rychle nabývají!

NESVAČTE!

Proč? Typický průběh dne se dvěma šálky kávy se smetanou a cukrem, sladkým pečivem, limonádami, čokoládovou tyčinkou, pár koláčky a pouze deseti bramborovými lupínky vám totiž dodá více než 1 500 prázdných kalorií! Co s nimi tělo učiní? Uhodli jste – nadbytečné kalorie se přemění na nadbytečnou tělesnou hmotu!

NEJENOM CO, ALE TAKÉ KDY

Co jíte však není jediná důležitá věc. Kdy jíte také hraje roli. Vědci dnes vědí, že jídlo snědené v osmi hodin ráno se metabolizuje daleko účinněji, než to samé jídlo snědené v osm hodin večer. Proč? Protože

Je zajímavé, že lidé chronicky obézní často jí více než polovinu kalorií, které za den přijmou, během druhé části dne.

Kalorie snědené večer se zřejmě přeměňují na tuk snadněji, než kalorie zkonsumované během dopoledne.

vaše tělo je připravené na příjem potravy v osm hodin ráno, ale v osm hodin večer už přechází na noční režim. Lekce: Nejezte bohatá jídla po čtvrté hodině odpoledne.

Je osm hodin večer a vy si sedáte ke stolu k večeři. No a? Jídlo je jídlo. Kalorie jsou kalorie. Nehraje roli, kdy jíme. Žádný problém! Správně? Špatně!

V jedné studii z nedávné doby dostávaly pokusné osoby denně 2 000 kalorií, ale všechno v jednom jídle. Když tím jídlem byla snídaně, všichni hubnuli – něco přes kilogram týdně. Když to byla naopak večeře, tři čtvrtiny pokusných osob přibývaly na váze, zatímco ti ostatní trochu na váze ztratili, ale ne tolik, jako když jídlem dne byla snídaně.

Je zajímavé, že lidé chronicky obézní často jí více než polovinu kalorií, které za den přijmou, během druhé části dne. Podle dr. Johna de Castro jídlo snědené večer méně utišuje hlad, než jídlo zkonsumované během dne. Výsledkem je, že po

pozdní večeři cítíte brzy potřebu znovu se najíst – a takové kalorie se zřejmě přeměňují na tuk snadněji.

„Ještě jsem nepotkal tlustého člověka, který by nevynechával snídani a v noci nechodil do ledničky.“

Pat Harper, Americká dietní asociace

Dalším prospěšným účinkem uhlohydrátů je, že upravují vaši hladinu bazálního metabolismu, a tak zvyšují tendenci vašeho těla spálit kalorie, čímž pomáhají udržovat vaši váhu.

Jak? Uhlohydráty způsobují, že vaše tělo produkuje T3 a noradrenalin, dva hormony, které zvyšují metabolismus a pomáhají spálit více kalorií. Při stravě s nízkým obsahem uhlohydrátů je však vylučován inaktivační hormon anti T3, který zpomaluje metabolismus, takže spálíte méně kalorií! Platí opět, že uhlohydráty napomáhají ztracení váhy a udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Je-li váš bazální metabolismus nízký, tady máte možný důvod.

Strava založená na škrobech má rovněž jakýsi samoregulační účinek. Když bude osoba s nadváhou jíst stejné množství takového jídla jako osoba s podváhou, ta s nadváhou zhubne a ta s podváhou přibere! Proč? Protože tělo ví, co potřebuje a umí to dobře použít.

PROČ JSOU MNOHÉ DIETY ŠPATNÉ

Svaly pálí kalorie velmi rychle a efektivně. Protože mnohé diety způsobují rychlou ztrátu svalové hmoty a vody, a ne tuku, je těžší nenabírat tuk po ukončení diety a ztrácet jej v budoucnosti!

A zamyslete se nad tímhle: ti, kdo nejí maso, mají o 11% vyšší klidový bazální metabolismus (neboli spotřebu energie

v klidu) než ti, kdo maso jí. Takže ti, kteří nejí maso, spalují více kalorií, i když odpočívají!

KUPŘEDU LEVÁ, POCHODEM VCHOD

Zabývali jsme se našimi příjmy, teď se podívejme na výdaje. Jakýkoliv program na ztrátu váhy, který neobsahuje pohyb, nemá dlouhodobě naději na úspěch.

Je mnoho způsobů, jak spálit kalorie, ale chůze je nejjednodušší a nejlepší. Když jste fyzicky aktivní, vaše tělo přizpůsobí svůj metabolismus tak, aby spálilo kalorie rychleji. Vaším cílem by mělo být spálit při cvičení denně 100-300 kalorií. K tomu stačí denně 20-40 minut svižné chůze. Podobně jako kratší procházka dvakrát denně. Nebo se můžete projet na kole, pracovat v sadu či na zahradě, chodit do schodů – cokoliv, co vás baví a je pro vás snadné. Což zajistí, že budete v této aktivitě pokračovat!

Co cvičení způsobí? Omezíte-li svůj denní příjem kalorií o pět set kalorií tím, že se budete vyhýbat živočišným tukům, a budete-li pětkrát týdně chodit na čtyřicetiminutovou svižnou procházku, ztratíte tak 5 600 kalorií anebo skoro třičtvrtě kilogramu živé váhy za týden. To už jde!

To ale není všechno. Pravidelným pohybem se dostanou do formy vaše svaly, takže nejenom budete lépe vypadat, ale větší svalová hmota rovněž zajistí, že spálíte více kalorií – a to i když budete v klidu! Kromě toho posílíte srdce a snížíte si riziko infarktu.

Ještě jedna věc. Jste-li v pokušení vynechávat procházku po jídle, pamatujte si: mírný pohyb stimuluje chuť k jídlu, zatímco intenzivnější cvičení (rychlá chůze, jízda na kole, chození do schodů, práce na zahradě) váš apetit omezí – a zvýšené volání svalů po cvičení dopomůže ke snadnějším a rychlejšímu spálení většího množství kalorií.

Tak tu jen tak nestůjte...

ENERGIE SPOTŘEBOVANÁ PŘI RŮZNÝCH AKTIVITÁCH

Aktivita	Kalorií spálených za minutu
Chůze (5,6 km/hod. do 10% stoupání)	8,9
Práce na zahradě (plení, okopávání)	8,6
Jízda na kole (14,5 km/hod.)	7,0
Spánek	1,0-1,2
Řízení auta	2,8
Plavání	5,0-11,0

Abyste zhubnuli o půl kila za týden, mohli byste omezit kalorie o 28%, to je ale příliš drastické! Když však půjdete dvakrát denně na dvacetiminutovou svižnou procházku, bude stačit omezení kalorií



o 17%. A prosté nahrazení kalorií z tuků kaloriemi z uhlohydrátů to více než plně zajistí! Takže neváhejte... a dělejte něco!

Public Citizen Health Letter, 4/94

NEJLEPŠÍ DIETA

Fungují různé zázračné diety? Co třeba dieta s vysokým obsahem bílkovin? Jogurtová dieta? Tekutá dieta? Grapefruitová dieta?

Je zcela zřejmé, že strava založená na uhlohydrátech je tou nejlepší dietou. Proč? Nejedná se vlastně o žádnou dietu, ale o životní styl. A má-li se vaše váha dostat pod kontrolu, může to být jen výsledek trvalé změny ve vašem životním stylu.

Člověk musí změnit všechno – od obsahu ledničky a spíže, přes velikost soust a dobu žvýkání, přes typ konzumovaných kalorií až po množství každodenního pohybu.

Chcete-li dosáhnout stálé ztráty na váze, je tedy třeba:

- Zvýšit kvalitu vaší stravy (žádné prázdné kalorie, žádné živočišné tuky)
- Zvýšit množství a kvalitu své fyzické aktivity (a vytrvat!)
- Udělat z těchto principů stálou součást svého života!

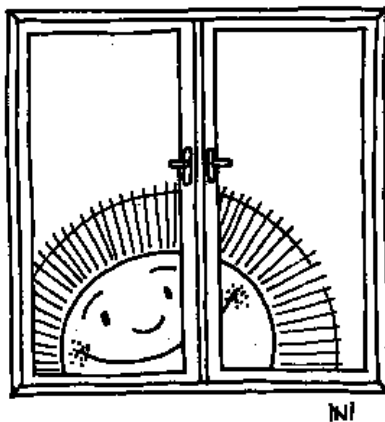
Pravidlem je, že ti, kteří žijí na stravě neobsahující žádný cholesterol, si velmi vzácně musí dělat starosti se svojí váhou či s počítáním kalorií. Proč? Protože jejich strava je bohatá na kalorie, které budují tělo: na komplexní uhlohydráty. Ale stejně důležité je, že jejich strava neobsahuje žádné kalorie z potravin, které tělo vycpávají, tedy neobsahuje žádné živočišné tuky ani živočišné bílkoviny, jen málo viditelných tuků a velmi málo rafinovaných potravin.

LÉKAŘSKÝ PŘEDPIS Č. 1

Tady je ten nejlepší předpis, který je dnes k máni: „Dieta, která má největší účinek pro kontrolu váhy, obsahuje hodně obilovin, jako je rýže, celozrný chléb, těstoviny, hodně luštěnin, zeleniny a ovoce. Vylučuje zejména maso, drůbež, ryby, mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku a smažení...“

To je přesně ta strava, o kterou vaše tělo stojí. Znamená vyloučení nebo velké snížení spotřeby na tuk bohatých potravin živočišného původu a drastické omezení příjmu rafinovaných potravin.

Přesnídávky, svačiny atp. jsou v tomto pohledu tím, čím ve skutečnosti jsou: nepřáteli dírek na opasku. Hlavní jídlo dne by mělo být snědno během neaktivnější části dne, ráno nebo dopoledne – a měla by následovat fyzická aktivita. Když to uděláte, nebudete se muset kaloriemi zabývat, postarají se o sebe samy. Jenom však tehdy, když budete jíst střídavě, nebudete se přecpávat a přestanete popojídat mezi hlavními jídly.



JAKÉ JSOU VEDLEJŠÍ ÚČINKY?

Jídla bohatá na komplexní uhlohydráty by měla tvořit většinu vašeho jídelníčku, což je jistá základna báječného života, kdy budete moci jíst více a přitom zůstat štíhlí.

Ale pozor, jako u většiny diet, má i tato vedlejší účinky. Připravte se tedy na: větší příliv energie, méně únavy, nižší nemocnost, nižší riziko srdečního onemocnění, cukrovky, rakoviny, mozkové mrtvice a řady dalších zmrzačujících, zeslabujících a strach nahánějících nemocí.

Připravte se také na nižší výdaje za potraviny, na to, že budete disponovat větší trpělivostí a že budete lépe spát. Zní to jako dieta, na kterou jste čekali?

Radujte se! Jste u cíle!

NIC NOVÉHO POD SLUNCEM...

To, co jste právě objevili, není nic nového. Již před více než 4000 lety lidé věděli o nebezpečích plynoucích z konzumování tučných a rafinovaných potravin.

Věda dnes jenom potvrzuje to, co nám Bible říká už po celá tisíciletí. Konzumujeme dnes královskou stravu, stravu boháčů: s vysokým obsahem tuku, cukru a bílkovin. Je to skutečně ošidná strava, a náš zdravotní stav a naše postavy také podle toho vypadají.

Když ale posloucháme Boží slova a věříme, že nám Boží moc pomůže, ztráta váhy a prevence nemocí se dostávají daleko snadněji! Bůh ostatně říká, že má „moc nad všemi lidmi“, doslova „nad vším masem“. Proč by se to nemělo týkat také našich nadbytečných kilogramů? □

Z knížky „*DiETING: Victory from the Jaws of Defeat!*“. Autory jsou Vicki Griffinová a dr. Albert Sanchez, vědecký pracovník v oboru výživa a koordinátor Pacific Health Education Center v Bakersfieldu v Kalifornii. Vydalo nakladatelství *Let's Eat!*

Co zabilo E.A. Poea?

Známý spisovatel, proslulý autor hrůzostrašných povídek E. A. Poe (mimo jiné autor povídky „*Jáma a kyvadlo*“) zemřel v roce 1849 ve věku pouhých čtyřiceti let.

Předchozí výzkum naznačoval, že Poe zemřel na komplikace alkoholismu, či možná na následky vztekliny, kterou chytil od jedné ze svých koček. Albert Donnay z Johns Hopkins University se však domnívá, že Poe ve skutečnosti zakoušel po celá léta příznaky dlouhodobé otravy kyslíčnickem uhelnatým, a na tuto otravu nakonec i zemřel.

Dílo tohoto spisovatele obsahuje totiž čtrnáct povídek, které vykazují příznaky otravy kyslíčnickem uhelnatým. Je nepravděpodobné, že by si Poe tyto symptomy dokázal vymyslet. Donnay zjistil, že povídky popisující symptomy otravy kyslíčnickem uhelnatým byly napsány v době, kdy Poe žil v Baltimore a Philadelphii, tedy ve městech s plynovým osvětlením.

Mezi příznaky otravy kyslíčnickem uhelnatým patří bolesti hlavy, motání, zvedání žaludku, zmatení, proměny nálad a bolesti na prsou. U pacientů, kteří v důsledku otravy ztratili vědomí, byly zaznamenány psychické projevy otravy ještě po celé týdny po vystavení kyslíčnicku uhelnatému.

Podle Donnaye až 10-15% pacientů na pohotovosti vykazuje příznaky otravy kyslíčnickem uhelnatým. „Možná se jedná o skutečný problém“, uvedl Albert Donnay.

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

Pomerančová šťáva zvyšuje HDL cholesterol

Tým vědeckých pracovníků University of Western Ontario nechal 16 mužů a 9 žen s vysokou hladinou cholesterolu (od 5,5 mmol/l do 8,3 mmol/l) pít čtyři týdny jednu sklenici pomerančové šťávy denně, další čtyři týdny dvě sklenice a další čtyři týdny tři sklenice denně. To bylo následováno pětítýdenním obdobím, kdy nebyla čerstvá pomerančová šťáva podávána.

Pití tří sklenic pomerančové šťávy denně přineslo zvýšení hladiny HDL („hodného“) cholesterolu o 21% a současně pokles poměru LDL/HDL o 16%. Dále došlo ke zvýšení hladiny folátů, o kterých je známo, že snižují hladinu homocysteinu. Vysoká hladina homocysteinu je podle kardiologů rizikovým faktorem srdečního onemocnění.

Dr. Kurowska, vedoucí studie, připisuje pozitivní účinky pomerančové šťávy na cholesterol flavonoidu hesperidinu, který se v pomerančích nachází.

Ze 72. zasedání
American Heart Association

Voda a pohyb proti rakovině u mužů

Ti muži, kteří pili nejvíce vody, měli o 92% nižší riziko rakoviny konečníku než ti, kteří pili méně vody – takové jsou poznatky studie vypracované vědci z university Chang Gung na Tchajwanu.

Vědci porovnávali příjem vody u 163 pacientů (ve věku 33 až 80 let) s rakovinou a u stejného počtu zdravých lidí ze stejné věkové skupiny. Muži, kteří pili nejvíce vody, měli o 92% nižší riziko rakoviny konečníku oproti mužům, kteří vody pili nejméně. A navíc měli ti muži, kteří byli nejvíce fyzicky aktivní, o 83% nižší riziko rakoviny tlustého střeva v porovnání s muži, kteří vedli sedavý život.

International Journal of Cancer
1999;82:484-489

Srdeční onemocnění začíná již v dětství

Studie transplantovaných srdcí od dětských dárců ve věku třináct až devatenáct let ukázala, že asi v jednom případě ze šesti byla zjištěna blokáda přinejmenším jedné z koronárních artérií, tedy cév, které zásobují krví srdeční sval.

To nasvědčuje tomu, že prevence srdečního onemocnění by měla začínat již v dětství.

Ze 72. zasedání
American Heart Association

NENÍ VODA JAKO VODA

Jak se má člověk zachovat při všech těch zprávách o znečištění životního prostředí těžkými kovy, nukleárním odpadem, syntetickými hnojivy, pesticidy, herbicidy a podobně?

A to už vůbec nemluvíme o špatném stavu vodovodní sítě. Není divu, že někteří lidé se bojí pít vodu, která teče z jejich vodovodního kohoutku.

Jaké tedy existují alternativní zdroje pitné vody?

Definice balených vod je přesně stanovena zákonem, který říká:

Balenou přírodní minerální vodou se rozumí zvláštní druh podzemní vody získaný z přirozených nebo uměle navrtaných schválených zdrojů minerální vody původní čistoty, s obsahem obvykle 1,0 g/l a více rozpuštěných minerálních látek a dalších fyziologicky významných složek, vhodný jako nápoj. Mnohé minerální vody jsou i přirozeně perlivé, to znamená, že se nemusí sytit kyslíčným uhlíkatým. Protože v naší zemi je mnoho přírodních pramenů, bylo u nás vždy dobrým zvykem pít minerální vody.

Balenou kojeneckou vodou se rozumí vybraný druh kvalitní pitné vody z podzemního zdroje, určený pro přípravu stravy i nápojů kojenců a k trvalému přímému požívání dětmi a některými dalšími skupinami populace.

Balenou stolní vodou se rozumí vybraný druh kvalitní pitné vody z podzemního zdroje, vyhovující i podmínkám pro trvalé přímé užívání dětmi a některými dalšími skupinami populace s vybranými zdravotními potížemi. Balených stolních vod je na našem trhu celá řada, jako např. Dobrá voda, Aquila, Toma, Evian apod. Většinou se prodávají ve velkých 1,5 litrových plastových lahvích v neperlivé či perlivé formě.

Balenou pitnou vodou se rozumí druh pitné vody určený ke spotřebě obyvatelstvem. Vybrané balené vody musí být čiré a bezbarvé; pouze přírodní minerální voda může být nejvýše slabě nažloutlá nebo se slabým zákalem či sedimentem.

Dále pak existuje:

Destilovaná voda – je ze všech nejčistší. Všechny minerály byly odstraněny pomocí destilace nebo osmózy, což způsobuje její nevalnou chuť. Je to právě tvrdost vody způsobená přítomnými minerály, která vytváří charakteristickou chuť či oně vody.

Filtry na dodatečnou úpravu pitné vody. Existují ve dvojí formě. Buď je filtr umístěn na kuchyňské lince v blízkosti dřezu a voda je do něj přivedena přepínačem umístěným na přívodu studené vody. Takový filtr prodává např. firma Dionela. Anebo si lze zakoupit malé filtry firmy Brita plněné aktivním uhlím, kterými se voda ve speciální nádobě profiltruje a zbaví některých nečistot.

Je balená stolní voda opravdu chutnější a bezpečnější než voda z kohoutku?

Mnoho lidí o tom musí být přesvědčeno, protože tato voda jde na odbyt stále více a po celých kartonech.

Je třeba vědět, že voda připravovaná ve vodárnách musí splňovat velice přísná kritéria, aby mohla být distribuována do vodovodní sítě jako pitná a její rozdíl oproti balené stolní vodě (alespoň po stránce chemického složení) je malý. Je zde ale jeden problém. Měkká voda proudící z kohoutků vodovodní sítě má své protivníky v řadách zdravotníků. Některé vědecké studie totiž prokázaly, že v oblastech zásobených jen měkkou vodou se zvýšil v důsledku její konzumace počet případů mozkové mrtvice a srdečního infarktu.

Jak tedy mohu zjistit, zda je voda z kohoutku v oblasti mého bydliště bezpečná?

Existuje hned několik způsobů, jak můžete chránit sebe a svoji rodinu:

Kvalita pitné vody, která je distribuována do vodovodní sítě, je několikrát denně kontrolována výrobcem. Na každé Okresní hygienické stanici (OHS) nebo přímo u výrobce by vám na požádání měli poskytnout informace o kvalitě a tvrdosti pitné vody.



Většina běžných nápojů přispívá k překyselení žaludku.

Nápoje typu cola obsahují navíc fosfor, který podporuje větší vylučování vápníku z organismu a tím přispívá k rozvoji osteoporózy.

Pokud se domníváte, že dochází ke kontaminaci vody ve vodovodní síti, můžete napsat stížnost na OHS, která pak zařídí odebrání vzorku vody přímo v místě konečné spotřeby.

Pokud máte vlastní studnu, měli byste si ji nechat otestovat na OHS nebo v některé akreditované laboratoři, abyste měli jistotu, že voda, kterou pijete, je nezávadná.

Co mám dělat, když zjistím, že voda z mého vodovodního kohoutku je závadná?

Pokud žijete v oblasti se závadnou pitnou vodou, jednou z možností je pořídit si účinný filtrační systém. Problém je v tom, že většina filtračních zařízení je dost drahá a vyžadují pravidelnou výměnu filtračních vložek. Jinak je nutné si kupovat vodu balenou. Mnoho lidí vodu z kohoutku nepije z toho důvodu, že je chlorovaná. Když ale necháte vodu ve sklenici chvíli odstát, chlor se vypaří a tím se výrazně zlepší její chuť. Mnozí lidé vyřešili své obavy tím, že jezdí k nejbližšímu prameni a vodu, kterou považují za zdravější, si pro krátkodobou spotřebu zajišťují tímto způsobem.

A co dusičnany? Slyšel jsem, že jejich vysoká koncentrace ve vodě může být dokonce smrtelná.

To ano, ale pouze pro kojence nebo staré lidi. Dusičnany jsou anorganické sloučeniny dusíku a jejich negativní působení spočívá v tom, že omezují schopnost krevního barviva – hemoglobinu – přenášet kyslík. Této nemoci se říká methemoglobinémie a byla pozorována u kojenců, u kterých se k přípravě umělé výživy používala voda s vysokým obsahem dusičnanů.

Z toho důvodu se u nás prodává balená kojenecká voda z pramenů s nízkým obsahem dusičnanů. Mnohem významnějším zdrojem nezdravých dusičnanů v naší potravě jsou – ve srovnání s vodou – uzeniny nebo nadměrně hnojená zelenina. Proti působení dusičnanů se lze bránit dostatečným příjmem přírodních antioxidantů – betakarotenu, vitamínů C a E. □

ZÁZRAK BEZ ENERGIE

Když nutíte organismus, aby pracoval s omezeným množstvím tekutin, je to stejné jako snažit se mýt nádobí po večeři v hrnku vody.

Nemáte-li dostatek tekutin, pak nutíte organismus vylučovat všechny odpadní látky v koncentrovanější formě, což způsobuje nepříjemný tělesný zápach, nečistý dech a páchnoucí moč.

Chcete snad říct, že většina lidí pije málo vody?

Možná vás to překvapí, ale průměrný člověk vypije více piva a sladkých limonád než vody. Zkuste si vzpomenout, kdy se vám naposledy stalo, že by vám třeba v restauraci či jídelně nabídli k pití pouze vodu nebo minerálku?

Proč na tom tolik záleží, jaké nápoje konzumují? Cožpak neobsahují všechny vodu?

Organismus dokáže využít vodu ve všech možných formách, u některých nápojů je to však problematické. Obsahují mnoho energie, a proto musí být zpracované jako jídlo. Tato nadbytečná energie pak vede k nadměrnému ukládání tuků, výkyvům hladiny glukózy v krvi a ke zpomalení procesu trávení. Pokud jde o čistou vodu, ta žaludkem jenom projde, aniž by vyžadovala jakékoli zpracování či trávení; nedráždí a neruší žádné tělesné pochody a hlavně neobsahuje vůbec žádnou energii. Ovšem cukr obsažený v limonádě vyžaduje ke svému zpracování další vodu. Většina běžných nápojů přispívá k překyselení žaludku. Nápoje typu cola obsahují navíc fosfor, který podporuje větší vylučování vápníku z organismu a tím přispívá k rozvoji osteoporózy.

A co nápoje neobsahující cukr?

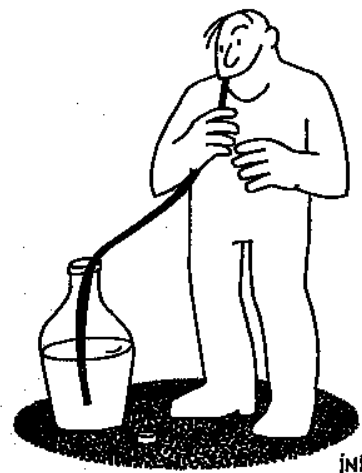
Do všech nápojů, ať již obsahují cukr nebo ne, se přidávají nejrůznější chemické látky kvůli barvě, chuti, konzervaci nebo i z dalších důvodů. Některé z těchto látek působí dráždivě na sliznici žaludku, mnohé pak pro svou detoxikaci a vyloučení z organismu vyžadují dobrou činnost jater a ledvin. Pitím čisté vody vyřešíte všechny tyto problémy. Nebudete se potýkat s žádnými nadbytečnými kaloriemi, které by zpomalovaly trávení a způsobovaly nadváhu, s žádnými látkami, které by dráždily sliznici žaludku a střev nebo nepříznivě ovlivňovaly váš organismus.

Kolik vody bychom měli vypít?

Právě tolik, aby vaše moč byla průhledná. Organismus denně ztratí kolem

10 až 12 sklenic vody (přibližně 3 litry), která odchází kůží, plicemi, močí a stolicí. Potravou přijmeme 2 až 4 sklenice (0,6-1,2 l), což znamená, že bychom denně měli vypít 6 až 8 sklenic vody (1,8-2,4 l).

Zvykněte si pít hodně vody. Pijte ráno – po probuzení, během dopoledne i odpoledne, ale i večer. Každý doušek vody, který vypijete, je pro váš organismus jako vnitřní sprcha.



Co pijeme v České republice (údaje v litrech na osobu za rok)

Pivo	157,3
Mléko	58,5
Slazené limonády	37,8
Minerální vody	19,0
Víno	15,8
Ovocné džusy	7,6

Statistická ročenka ČR 1997,
Agentura ACNielsen

Začněte den tím, že ještě před snídaní vypijete jednu nebo dvě sklenice vody nebo bylinkového čaje, do kterého můžete přidat pár kapek citronu. Během dne, dopoledne i odpoledne, si pak místo kávy dejte znovu čistou vodu. Večer pak znovu vypijte sklenici, abyste zahnali ospalost a pokušení mlsat.

Voda je přesně to, co váš organismus potřebuje, aby mohl optimálně pracovat. Je dokonalý nápoj, jedno z velkých požití v našem životě.

Až se vás příště někdo zeptá, co budete pít, odpovězte: „Vodu, čistou vodu – je dobrá a zdravá.“ □

Příspěvky na této dvojstraně pocházejí z knihy „Dynamický život“ autorů H. Diehla, A. Lundigtonové a Petra Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v Praze v prodejně Country Life v Melantrichově ulici.

JE TO BEZPEČNÉ?

Bývalo, že jídlo na našem stole bylo tím, čím bylo. Rajče bylo rajčetem – přirozeně vyrostlým produktem semene, půdy, slunce a vody. Totéž platilo pro brambor nebo kukuřičný klas.

Dnes si však nemůžeme být jisti tím, co vlastně jíme. Potraviny mohou sice vypadat stejně jako dříve, jedná se však mnohdy spíše o směs chemikálií, pesticidů, hormonů – a nově i modifikovaných genů.

Co jsou to geneticky upravované potraviny?

Před pěti lety schválilo americké oddělení Food and Drug Administration (FDA) prodej geneticky upravovaných potravin. Ve snaze vytvářet nové superpotraviny vybírají vědci vhodné geny, jako např. geny zajišťující odolnost vůči nemocem či toleranci vůči hmyzu, a transplantují je do plodin, které jsou k těmto problémům náchylné. Anebo upravují vlastní geny rostliny, aby došlo ke změně určité vlastnosti žádoucím směrem. Po více než dvou desetiletích výzkumů a testování prováděných v USA ministerstvem zemědělství, FDA a Agenturou pro ochranu životního prostředí (EPA), byly tak před pěti lety vypěstovány pro obchodní užití první superplodiny – rajčata s prodlouženou dobou trvanlivosti, tykev imunní vůči virům a cukrová řepa resistentní proti pesticidům.

Kampaň proti GMO

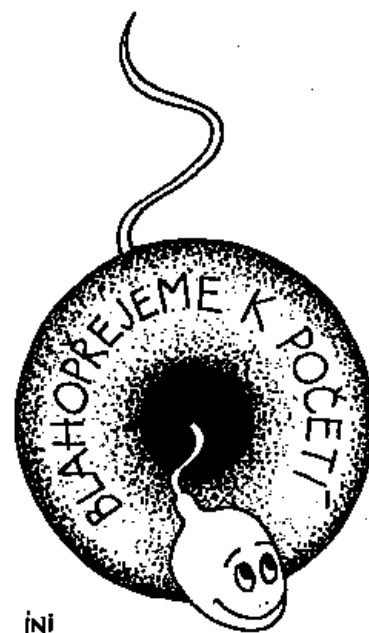
V Evropě kvůli těmto produktům ovšem zavládl poměrně značný rozruch. Evropská unie se rozhodla do roku 2002 neautorizovat nové geneticky manipulované plodiny, zastavit jejich schvalování a zpřísnit předpisy pro označování potravin. Rakousko, Švýcarsko a Lucembursko prodej geneticky manipulovaných potravin zakázaly a hlavní evropští producenti potravin se zavázali, že nebudou tyto plodiny používat.

V USA hnutí proti genové manipulaci teprve začalo. V červnu 1999 podepsalo více než 500 tisíc lidí petici předloženou Sněmovně reprezentantů a žádající povinné označování geneticky upravovaných potravin. Greenpeace, Mezinárodní federace hnutí za ekologické zemědělství a dalších pětaticet organizací zabývajících se ochranou životního prostředí nebo ekologickým zemědělstvím, vedeno snahou zabránit vývoji plodin resistentních proti hmyzu (a šíření GMO do životního prostředí), podalo žalobu na Agenturu pro ochranu životního prostředí EPA.

K hnutí proti geneticky manipulovaným potravinám se připojilo mimo jiné i mnoho šéfkuchařů amerických restaurací. „Když slyším termín genetická manipulace, vzpomenu si na Frankensteina,“ říká jeden z nich, Eric Ripert působící v restauraci Le Bernadin v New Yorku. Společně se šéfkuchaři z dalších více než tisíce restaurací se Eric Ripert zavázal takovýchto produktů vystříhat. „Chci vědět, co podávám. Nechci servírovat zelí s kravským genem.“

Dokonce i v případě důsledného uvádění genetické manipulace na etiketách může být velmi obtížné zajistit, že výrobek geneticky manipulované plodiny skutečně neobsahuje. Genový smog – zanášení pylu větrem z geneticky manipulovaných rostlin na vedlejší pole – totiž může znamenat kontaminaci plodin, o kterých se předpokládá, že zasaženy nejsou.

Genoví manipulátoři uvádějí, že jejich pole se nacházejí příliš daleko od ostatních polí, takže k tomu nemůže dojít. Organizace Greenpeace však uvedla, že 80 tisíc pytlů kukuřičných lupínků z ekologicky pěstované kukuřice bylo ve Velké Británii odmitnuto poté, co bylo zjištěno, že kukuřice, jejíž původ byl vystopován k ekologickému zemědělci působícímu v Texasu, byla infiltrována ze sousedního pole pro pěstování geneticky manipulovaných plodin. To může mít pro ekologického zemědělce vážné důsledky. „Když se zjistí, že vaše úroda obsahuje geneticky manipulované plodiny, nemůžete ji prodávat jako produkt ekologického zemědělství,“ říká Charles Margulis, který bojuje proti genetické manipulaci v rámci hnutí Greenpeace. „Přicházíte tak o svou živnost – a proti svým sousedům anebo firmám zabývajícím se výrobou geneticky manipulovaných potravin nemáte přitom žádnou právní obranu.“



ini

Proč je potřebujeme?

Příznivci genetické manipulace argumentují tím, že má-li se světová populace během následujících čtyřiceti let zdvojnásobit, musíme buď rozšířit plochu obdělávané půdy anebo zvýšit její úrodnost – abychom dokázali rostoucí požadavky obyvatelstva uspokojit. Proto jsou prý geneticky manipulované potraviny nezbytností. Poukazují rovněž na předpokládaná budoucí zlepšení. Asi během deseti let by se měl do obchodů dostat sójový olej s vysokým obsahem vitamínu E, rýže bohatá na vlákninu a zelenina zabraňující tvorbě zubního kazu. Později se předpokládá pěstování plodin, které bude možno použít jako vakcíny proti hepatitidě a dalším nemocem



třetího světa. Dalšími možnostmi jsou nealergizující arašidy či bavlna pěstovaná v různých barvách (čímž bude eliminována potřeba užívání barev, které časem blednou). Za jakou cenu bude však těchto „úspěchů“ dosaženo?

Je to bezpečné?

Vzhledem k tomu, že geneticky manipulované potraviny existují teprve několik let, nikdo neví, co se může stát v průběhu delšího časového období. Mnozí lidé se obávají, že jsme se stali nedobrovolnými pokusnými králíky v největším světovém testování potravin. „Potravinářskému průmyslu se dává obrovský prostor, veřejnosti pak téměř žádný,“ říká dr. Rebecca Goldbergová, vědecká pracovnice Environmental Defense Fund v New Yorku.

Dnešní technika umožňuje rychle a efektivně izolovat jediný gen a přesunout tak žádanou vlastnost z jednoho druhu na jiný – a nemusí to být vždy pouze z jedné rostliny na druhou. Nedávno bylo vypěstováno a testováno rajče s upraveným genem pocházejícím z jedné studenodenní ryby – ke komerčnímu využití se dosud nepřikročilo. Je též možné změnit vlastní gen rostliny, a tak například způsobit, že gen, který má na starosti zrání rajčete, bude méně účinný – takže rajče zůstane déle čerstvé.

„Když však vkládáte do rostlin geny, můžete narušit jejich normální genetickou skladbu. K čemu všemu by mohlo dojít, aniž bychom to zaznamenali?“ ptá se Michael Hansen, výzkumný pracovník Consumer Union's Consumer Policy Institute v Yonkers ve státě New York. „Co když některý neočekávaně aktivovaný gen způsobí rakovinu nebo vytvoří nějaký nový toxin?“

Dalším předmětem obav je, že když jsou do rostlin vkládány geny, je možné, že současně se do nich vkládá i geneticky zakódovaná rezistence na antibiotika.

Mohli byste být alergičtí?

Starosti vzbuzuje i přenos alergenů. Jedna firma se vzdala plánů na modifikaci sójových bobů genem z ořechu kešu, když vědci zjistili, že se tím přenáší z ořechů i alergeny.

Studie vypracovaná skotským toxikologem Arpadem Pusztaiem ukazuje na další riziko. Když tento vědec podával krysám brambory, obsahující geny resistantní na hmyz, jejich imunitní systém slábnul a jejich mozky se zmenšovaly. Tato kontrolní studie vyvolala velkou debatu mezi evropskými vědci. Ať je však již skutečností jakákoliv, mnozí vědci se shodují ve dvou věcech: uvolnění tak velkého množství geneticky manipulovaných potravin ke komerčnímu využití bylo předčasné, je zde potřeba dalšího testování.

**Vzhledem k tomu,
že geneticky
modifikované
potraviny existují
teprve několik let,
nikdo neví,
co se může stát
v průběhu delšího
časového období.**

**Mnozí lidé
se obávají,
že jsme se stali
nedobrovolnými
pokusnými králíky
v největším světovém
testování potravin.**

A co životní prostředí?

Potenciálnímu nebezpečí nejsou ovšem vystaveni jen lidé. Ekologové varují, že rezistence na herbicidy se přenesla z plodin na plevel. „Pak budeme potřebovat silnější, toxičtější chemikálie, abychom se s plevelem dokázali vypořádat,“ říká Charles Margulis z hnutí Greenpeace. Studie v časopise Nature ukázala, že rezistence na herbicidy se přenesla z hořčice na 6-11% sousedních rostlin.

Geneticky modifikované potraviny mohou znamenat nebezpečí pro živočišné druhy. Některé geneticky modifikované plodiny jsou např. smrtelně nebezpečné pro jeden druh velkého amerického motýla.

Máme na výběr?

„Geneticky modifikované potraviny jsou v USA označovány, pouze pokud došlo k významné změně,“ říká Thomas Hoban, profesor sociologie a výživy na North Carolina State University v Raleigh. „Jedná-li se o pouhou změnu jedné části DNA, která má za úkol odradit hmyz nebo zabránit zaplevelení, americká FDA se nedomnívá, že se jedná o významné narušení bezpečnosti potravin.“

„Ať již je genetické manipulování s potravinami správné či ne,“ říká Rebecca Goldbergová z Environmental Defense Fund, „spotřebitelům by měla být dána možnost, aby si mohli sami vybrat, zda chtějí takové výrobky jíst. Nemyslím si, že by za nás měl rozhodovat někdo jiný.“ □

Přetištěno z časopisu Marie Claire, září 1999, str. 286-290, redakčně kráceno.

Mnozí se bojí pesticidů

Také se bojíte konzumace ovoce a zeleniny stříkané pesticidy? Podle Amerického institutu pro výzkum rakoviny si „77% lidí myslí, že konzumace potravin obsahujících pesticidy zvyšuje riziko rakoviny“.

Když však pracovníci institutu provedli přehled skoro 4 500 studií, nezjistili žádné přesvědčivé důkazy o tom, že by konzumování potravin obsahujících stopová množství chemikálií, včetně pesticidů, herbicidů a průmyslových hnojiv, mělo nějaký vliv na riziko onemocnění rakovinou.

Naopak bylo jednoznačně potvrzeno, že pravidelná konzumace ovoce a zeleniny významně snižuje riziko vzniku mnoha druhů rakoviny.

Morální jednání a čelní mozkový lalok

Vědecký tým z University of Iowa studoval dva pacienty, kteří utrpěli v dětství (před dosažením 16 měsíců věku) poškození čelního laloku (část mozku za čelem).

I když se oba pacienti ze svého zranění vyléčili, později se u nich vyvinuly patologické problémy s chováním, jako je krádeň, lhaní, fyzická i verbální agresivita a neschopnost uvědomovat si důsledky svých činů (i být dobrým rodičem).

Zdá se, že čelní lalok je tou částí mozku, jejíž dobrá funkce je nezbytná pro získání (a udržení) schopnosti sociálního chování a dobrých morálních vlastností člověka.

Nature Neuroscience
1999;2:1032-1037,927-929

Nekojené děti náchylnější k astmatu

Australští vědci z West Perthu v první studii svého druhu sledovali 2 187 dětí od narození až do jejich šestých narozenin – a přitom u nich evidovali projevy astmatu a alergie.

Zjistili, že u těch dětí, kterým bylo podáváno jiné než mateřské mléko před dosažením čtyř měsíců věku, byl významně vyšší výskyt astmatu a alergií, a to až o 30%.

Vzhledem k tomu, že podávání jiného než mateřského mléka bylo významnějším faktorem než celková doba trvání kojení, vědci se domnívají, že hlavní ochranný účinek má právě nepodávání jiného než mateřského mléka.

British Medical Journal
1999;319:815-819

Jak udržet dítě v posteli

Děti, které mají problém zůstat po „večerce“ klidně v posteli, se možná začnou chovat lépe, dají-li jim rodiče kartičku, která je bude opravňovat k jednomu výletu z postele za noc.

Klinický psycholog dr. Friman dal ve svém pokusu dvěma chlapcům ve věku tří a deseti let kartičku s jejich jménem, kterou si mohli beztestně vyměnit za možnost jedné návštěvy rodiče, ovšem pouze kvůli nějakému určitému účelu – jít se napít, jít na záchod, přijít si pro pohlázení.

Tento systém zcela eliminoval předchozí pláč a problémy s usínáním. U staršího chlapce se výsledek dostavil takřka ihned, u mladšího to trvalo asi dva týdny.

Dr. Friman již vyzkoušel tuto novou techniku u asi padesáti rodin. „Rodičům i dětem se to velmi líbí,“ uvedl.

Proč tento systém funguje, není jasné. Děti si možná šetří kartičku na později, a mezitím usnou; kartička jim možná dodává pocit jistoty; anebo možná, že když již není opuštění ložnice zakázáno, přestává být tak přitažlivé.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 1999;153:1019-1023

Plešatost u mužů a nemoci srdce

Vědci zkoumali 22 071 lékařů starších čtyřiceti let, aby zjistili, jaký je vztah mezi plešatostí a rizikem srdečního onemocnění.

Po jedenácti letech trvání studie bylo zjištěno, že plešatí muži měli v porovnání s muži, kteří ztratou vlasů netrpěli, zvýšené riziko srdečního onemocnění, a to, podle formy plešatosti, od 9% u vysokého čela až po 36% u velké pleše na temeni hlavy.

Riziko srdečního onemocnění dále stoupalo, když vědci zkombinovali plešatost s dalšími rizikovými faktory. Když byla plešatost na temeni hlavy provázena vysokým krevním tlakem, riziko stoupl o 79%, když se přidala ještě vysoká hladina cholesterolu, riziko se téměř ztrojnásobilo.

Archives of Internal Medicine 2000;160:165-171

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

VLASTNOSTI PRAVÉ LÁSKY

Co je láska? Podívejte se na růži. Může snad růže říct: „Nabídnou svou vůni lidem dobrým a odepřu ji lidem zlým?“ Nebo dovedete si představit lampu, která zadržuje své paprsky před špatnými lidmi, kteří v jejím světle chtějí projít? Mohla by to udělat, jediné kdyby přestala být lampou.

A všimněte si, jak přirozeně bez rozdílu dává strom svůj stín každému, dobrému i zlému, mladému i starci, bohatému i chudému, zvířatům, lidem, i každé žijící bytosti – dokonce i těm, kteří ho chtějí porazit.

To je tedy první vlastnost lásky: nečiní rozdílu. Proto jsme nabádáni, abychom byli jako Bůh, „který dává svému slunci svítit na zlé i dobré a déšť posílá na spravedlivé i nespravedlivé... Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec“. Zamyslete se v úžasu nad tou čirou dokonalostí růže, lampy a stromu, neboť to je obraz o tom, co je láska.

LÁSKA NEČINÍ ROZDÍLŮ

Jak člověk dosáhne této vlastnosti lásky? Cokoli pro to uděláte, z toho jen učiní cosi vynuceného, vypěstovaného, a tedy falešného, protože lásku nelze vynutit. Nemůžete nic udělat. Ale můžete něco odhodit. Pozorujte tu nádhernou změnu, kterou proděláte ve chvíli, kdy přestanete lidi rozdělovat na dobré a zlé, světce a hříšníky, a začnete se na ně dívat jako na nevědomé.

Hříchy se totiž dějí nikoli, jak se mylně domníváme, ze zlé vůle, ale z nevědomosti. „Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí.“ Uvidět to znamená získat schopnost nerozlišování, kterou tak obdivujeme u růže, lampy a stromu.

LÁSKA NIC NEOČEKÁVÁ

Druhou vlastností lásky je to, že nic neočekává. Jako ten strom, růže a lampa, láska dává a nic za to nechce. Jak pohrdáme mužem, který si nevybírám manželku podle jejích vlastností, ale podle toho, jak vysoké má věno! O takovém muži říkáme, že nemiluje svou ženu, ale ten finanční zisk, který mu přináší.

Ale liší se v něčem vaše láska, když vyhledáváte společnost těch, kteří vám přináší citové uspokojení, a vyhýbáte se těm ostatním; když se pozitivně stavíte k lidem, kteří vám dávají to, co chcete, a

chovají se podle vašich představ, a negativně nebo lhostejně k těm, kteří tak nečiní? Opět můžete udělat jen jedno, abyste získali tuto vlastnost lásky. Otevřít oči a vidět. Uvidět svou takzvanou lásku takovou, jaká skutečně je: zamaskované sobectví a chtivost; už to je významný krok k dosažení této druhé vlastnosti lásky.

LÁSKA SI NENÍ SAMA SEBE VĚDOMA

Třetí vlastností lásky je to, že si není sama sebe vědoma. Láska se z milování tak těší, že o sobě ve své blaženosti ani neví. Tak jako lampa, která svítí a nemyslí na to, jestli z ní mají druzí užitek či nikoli. Tak jako růže, která voní, protože zkrátka nemůže jinak, ať už je nablízku někdo, kdo si té vůně užívá, či nikoli. Tak jako strom poskytuje stín. To světlo, vůně a stín se nevytvářejí jen v něčí přítomnosti a nemizí, když nablízku nikdo není. Tyto jevy, tak jako láska, existují nezávisle na lidech. Láska prostě je, nemá žádný účel. Světlo, vůně, stín prostě jsou, nezávisle na tom, jestli z nich někdo bude něco mít či nikoli. Nejsou si tedy vůbec vědomy svých zásluh či vykonaného dobra. Jejich levice nemá ani ponětí o tom, co činí jejich práce. „Pane, kdy jsme tě viděli hladového, a nasýtili jsme tě, nebo žíznivého, a dali jsme ti pít?“

LÁSKA JE SVOBODNÁ

Poslední vlastností lásky je svoboda. Ve chvíli, kdy se objeví nátlak, dozor či spor, láska umírá. Pomyslete na to, jak vás ta růže, lampa i strom ponechávají naprosto svobodné. Strom se rozhodně nepokusí vás vtáhnout do svého stínu, když vám bude hrozit úpal. Lampa vám rozhodně nebude vnucovat své světlo ze strachu, že ve tmě zakopnete.

Zamyslete se na chvíli nad vším tím nátlakem a ovládním, kterému jste ze strany ostatních vystaveni, když tak úzkostlivě žijete podle jejich představ, abyste si tak koupili jejich lásku, či ze strachu, že je ztratíte.

Pokaždé, když se necháte ovládat či k něčemu donutit, ničíte v sobě schopnost milovat, což je vaše vlastní přirozenost, protože vy můžete činit ostatním jen to, co dovolíte ostatním, aby činili vám. Přemýšlejte tedy o všem tom ovládním a vynucování ve svém životě a snad vás už po této úvaze samotné opustí. V okamžiku, kdy vás opustí, přijde svoboda. A svoboda je jen jiné slovo pro lásku. □

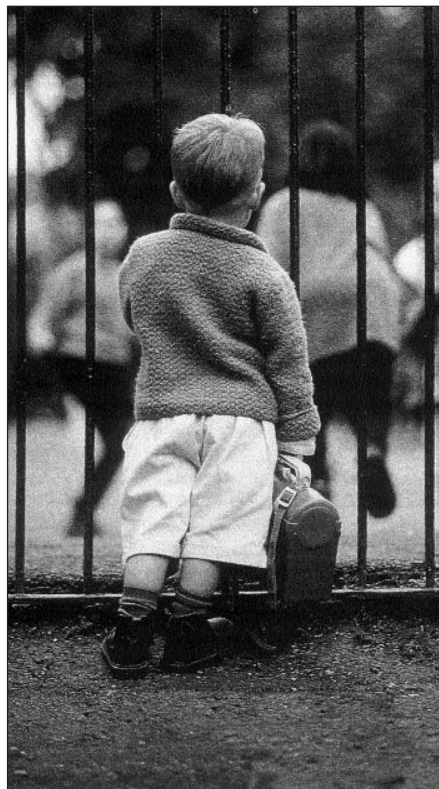
Z knihy Anthony de Mella „Cesta k lásce“. Vydalo nakladatelství Cesta v roce 1996. Přeložila Marcela Zelinková.

REŽISÉR, A NE HEREC

Není pochyb o tom, že umět vysvětlit někomu druhému podstatu věci, je důležitou dovedností. Není to však zdaleka jediný způsob učení, dokonce ani ten nejepektivnější.

Zmiňovala jsem se již, jak málo si dlouhodobě pamatujeme z pouhého poslechu (odhady uvádějí 10-15 procent), i že se tato procenta zvyšují, když můžeme o dané věci alespoň diskutovat, a zejména když ji můžeme zkoušet, dělat a zažívat sami. Souvisí to s množstvím smyslů, které jsou do učení zapojeny. Čím méně jich je (v tradiční škole prakticky jen sluch a zrak), tím zdouhavější je učení. Prý existuje čínské přísloví: „Řekni mi a já zapomenu, ukaž mi a já si zapamatuji, nech' mne to dělat a já pochopím.“

Roli hraje také, zda patříme k tzv. sluchovému, zrakovému či pohybovému typu, tj. kterým smyslovým kanálem vnímáme podněty nejsnadněji. (Sluchový typ je nejméně početný.) Dále je ve hře struktura našeho nadání. Děti nadané především verbálně (slovně) mají ve škole výhodu, zatímco děti s jiným typem nadání jsou už předem diskvalifikovány. Jak je vidět, víra v mocný účinek dobrého výkladu dostává závažné trhliny.



Před 200 lety měla škola jiné úkoly

Nástroje, které volíme k nějaké činnosti, vždy souvisejí s tím, jakého výsledku chceme dosáhnout. V době, kdy systém základního vzdělávání vznikl, vznikl (roku 1774), šlo o to, aby byly děti gramotné a aby si osvojily určité množství vědomostí, které jim měly vydržet pro celý život. Většinu z nich se mohly dozvědět pouze ve škole. (Jak rozdílný je náš současný svět s masmédií a internetem!)

Tradiční schéma vyučování bylo pak celkem přiměřeným nástrojem k dosažení tohoto cíle. Spočívalo v tom, že učitel (tj. ten, kdo ví) sděluje hotové poznatky žákům (tj. těm, kdo nevědí). Odborně to nazýváme transmisivní výukou. Ta vychází z předpokladu, že zdržovat se vyhledáváním informací, či dokonce dopracovávat se nového poznání vlastním postupem, zkoušením, pokusem a omylem nemá význam, když je zde někdo, kdo všechno již ví a může sdělit bez ztráty času nevědoucím.

Vzdělání není jen suma vědomostí

Situace se dramaticky mění, když připustíme, že stejně důležitou složkou vzdělání je schopnost aktivně a samostatně vyhledávat informace, řešit problémy, hledat souvislosti, vyvozovat pravidla, tvořit si vlastní názory a umět je obhajovat, a zejména to vše použít v nenadálých situacích a eventuálně to naučit druhé, je-li potřeba. V tom okamžiku je jasné, že dobrý (ba ten nejlepší) výklad nestačí, že nestačí mechanické procvičování vyložené látky a posléze její přezkoušení.

Děti jsou ve škole odsouzeny k pasivitě

Slovesa „vyhledávat, vyvozovat, tvořit, obhajovat“ označují aktivní činnost. V tradiční škole je dítě pasivní. Pokud nechceme dál učit děti jen množství poznatků, je logické, že se prostor pro aktivitu musí přerozdělit jinak. Podle výzkumů si učitel okupuje 80-96% komunikačního času pro sebe (výklad, zadávání otázek, pokyny). Zbývá procenta je třeba vydělit ještě počtem dětí ve třídě, abychom si udělali představu o možnostech, které má jednotlivé dítě k tomu, aby se učilo klást vlastní otázky, aby se učilo slušnou formou vyslovit námitky, formulovat vlastní názor a obhájit ho. To je však jen oblast komunikace. Kde je vyhledávání, porovnávání, tvoření, ověřování?

Kde na to ale vzít čas?

Mnoho učitelů si uvedené nedostatky uvědomuje. Vystává ovšem otázka: kde na to vzít čas? Zkrátit výklad, omezit procvičování látky, či dávat jen písemky místo zkoušení žáků před tabulí? Tento myš-



lenkový postup nikam nevede. Neopouštíme totiž základní představu, že schéma výklad – procvičení – vyzkoušení je správné, a chápeme jiné aktivity jen jako doplňkové. Neuvažujeme o jiné roli učitele ve výuce. Ať již máme v paměti učitele přísné či laskavé, dobré či špatné, byli to oni, kteří měli ve třídě centrální pozici. Oni museli být viděni a slyšeni všemi žáky, oni měli práva, a děti jen povinnosti, oni mluvili nejvíce.

Škoda každého slova, které řekne učitel místo dětí

Pokud chceme založit výuku na aktivitě dětí, musí dojít k dramatické změně v pojetí práce učitele. V tradiční škole je učitel jako herec, který má hlavní roli. Efektivní vzdělávání vyžaduje, aby „vyklidil pole“ a přenechal je dětem, jejich komunikaci a aktivitě. Z ústředního herce by se měl stát dobrým režisérem. Měl by být tím, kdo dětem připraví ty nejlepší podmínky k učení. Tím, kdo vytvoří bezpečné prostředí, připraví materiály, zadá smysluplné problémy k řešení, organizuje učení ve skupinkách, poskytuje zpětnou vazbu, upozorní na chyby, aniž by za ně trestal, podněcuje diskusi mezi žáky, žádá vyhledávání z nejrůznějších zdrojů, abychom vyjmenovali aspoň některé z nových funkcí učitele. Jeden z těch, kteří to umějí, říká, že je hříchem každé slovo, které řekne učitel místo dětí.

Úspěch nových přístupů závisí také na tom, zda si dostatečně uvědomujeme, co opouštíme a zda jsme schopni a ochotni to opustit. U učitele je to především ona centrální pozice, sestoupení z piedestalu toho, kdo vše umí. Je to opuštění mocenského autoritativního vztahu vůči dětem. A je to jedna z nejobtížnějších věcí, která ho čeká na cestě transformace našeho školství. □

Jana Nováčková, NEMES

Velkou spotřebou ovoce a zeleniny proti mrtvici

Dr. Jishipura s kolegy z Harvard School of Public Health v Bostonu studoval po čtrnáct let souvislost mezi spotřebou ovoce a zeleniny a ischemickou mozkovou mrtvicí u 75 596 žen (účastnic velké studie zdravotních sester) ve věku 34 až 59 let. Stejnou souvislost sledoval po osm let i u 38 683 mužů ve věku 40 až 75 let (účastníků velké studie lékařů).

Nejnižší riziko bylo zjištěno u těch mužů a žen, kteří jedli nejvíce určitých druhů zeleniny: brokolice, zelí, květáku, růžičkové kapusty, zelené listové zeleniny, citrusového ovoce a zeleniny a ovoce bohatých na vitamín C.

Celkově bylo riziko u těch, kteří konzumovali hodně zeleniny a ovoce o 31% nižší než u těch, kteří konzumovali málo zeleniny a ovoce.

The Journal of the American Medical Association 1999;282:1233-1239

Pohyb snižuje riziko rakoviny prsu až o 20%

Na základě vyhodnocení dat z velké studie na 120 000 zdravotních sestřích se ukázalo, že střední až velmi intenzivní fyzická aktivita v celkovém trvání sedm hodin týdně snižuje riziko onemocnění rakovinou prsu téměř o 20%. U žen, které cvičily jen půlhodiny denně, bylo ještě zaznamenáno 10% snížení rizika.

Studie probíhala čtrnáct let a ženy byly (na počátku studie) ve věku mezi 30 a 55 lety. Za typické představitele střední až intenzivní fyzické aktivity byly v tomto výzkumu považovány např. rychlá chůze, ježdění na kole, aerobik, jogging nebo plavání.

Archives of Internal Medicine 1999;159:2290-2296

Pohyb, ženy a mozkové mrtvice

Vědci měřili úmrtnost na mozkovou mrtvicí v závislosti na různých úrovních fyzické aktivity u 14 000 žen. Všechny účastnice desetileté studie byly na jejím počátku starší padesáti let.

„Když jsme porovnávali neaktivní ženy s ostatními ženami rozdělenými do kategorií podle indexu tělesné aktivity, který kombinoval frekvenci, intenzitu a trvání zatížení, zjistili jsme, že ty neaktivnější měly asi o 50% nižší riziko úmrtí na mozkovou mrtvicí,“ uvedl vedoucí studie dr. Ellekjaer z Národního institutu pro veřejné zdraví ve Verdalu v Norsku.

Stroke 2000;31:14-18

MINERÁLKY BEZ ZAHÁLKY

Lidé si je často kupují na základě představy, že tyto vody jsou léčivé, resp. zdravé. Ale kupování minerálních vod vůbec není cestou ke zdravému životu.

Značná část minerálních vod u nás prodávaných obsahuje velké množství sodíku. A sodík je hlavní příčinou vysokého krevního tlaku. V tom smyslu tedy minerální vody dokonce přispívají k jedné z nejzávažnějších nemocí. Samozřejmě škodlivý účinek minerálních vod je velmi malý v porovnání se škodlivým účinkem kuchyňské soli.

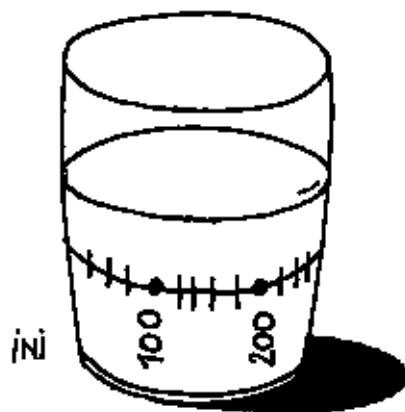
Představa, že potřebujeme z minerálních vod získávat určité minerální látky, je pochybná. Některé užitečné látky sice z minerálních vod můžeme získat, ale ty můžeme získat i ze stravy. Pokud už by si někdo chtěl kupovat minerální vody, tak by měl bedlivě sledovat, zda je tam malé množství sodíku, a pokud už bych měl nějakou minerální složku doporučit, tak bych každému radil, aby si vybíral ty minerální vody, v nichž je poměrně velké množství hořčíku (magnesia).

Celá koncepce získávání tekutin z minerálek je nesmírně pochybná. Vodu můžeme získat z kohoutku vodovodu, v ideálním případě ze studánky v čisté přírodě. Minerální vodu anebo různé jiné vody prodávané v láhvích a získávané z hlubinných vrtů, všechny ty láhve vody je třeba dovážet z velkých vzdáleností. Na to se spotřebovává energie, spotřebovává se na to nadbytečná lidská práce. Řekněme, že denně potřebujeme vypít litr vody. Pokud si tuto vodu budeme zakupovat v láhvích minerálek nebo v láhvích přírodních vod, tak za to zaplatíme asi 10 korun, tedy zhruba stejně jako zaplatíme za jeden kilogram chleba. Čili v tomto případě by nás zajištění vody (pití) přišlo zhruba stejně draze jako zajištění jídla. Přitom za vodu z kohoutku nezaplatíme prakticky nic. To ani nepoznáme v rámci našeho účtu za vodu. Ta balená voda, voda, kterou si musíme pro uspokojení naší žízně koupit v obchodech, to je krok ke zvýšení nákladů, to je krok k větší ekologické zátěži světa, v němž žijeme, to je krok k mrhání přírodními zdroji. A přitom se produkce balené vody pro lidskou spotřebu někdy označuje za jakýsi ekologický čin.

Chceme-li ušetřit peníze, chceme-li ušetřit svůj čas (otočit kohoutkem vodovodu je rychlejší než zajít do obchodu) a chceme-li šetřit přírodní zdroje tohoto světa, tak nepoužívejme vodu z lahví

kupovanou v obchodech, ale vodu z vodovodu. Samozřejmě, ta voda není zcela dokonalá. Nejdůležitější škodlivou složkou v ní jsou dusičnany. Ale škodlivost dusičnanů je neporovnatelně menší než třeba škodlivost masa, mléka, vajec a naprostá většina lidí to maso, mléko, vejce požívá. Čili mohou klidně požívat i vodu z vodovodu. Pouze úplní vegetariáni nebo téměř úplní vegetariáni by měli jakýsi důvod vodu z vodovodu nepožívat. Jenže domnívám se, že ti jsou tak moudří, že se k balené vodě neuchýlí.

Existují přístroje, které nám umožní vodu natočenou z kohoutku ještě vyčistit, zbavit ji nežádoucích složek. Z důvodů, které jsem vyslovil, bych nikomu (kromě



zcela zvláštních situací) tento postup nedoporučoval. Ty přístroje jsou drahé, zabírají místo, není to příliš praktické a k tomu všemu ještě existuje nebezpečí, že přístroje sice některé škodlivé složky z vody odstraní, avšak jiné škodlivé složky do vody dodají.

Přístroje na čištění vody určené k pití i čistá voda dodávaná v láhvích ze vzdálenosti třeba stovek kilometrů, toto všechno mi připadá jako typický projev spotřební společnosti, která je zainteresovaná pouze na tom, aby na lidech co nejvíce vydělala, čili která směřuje k tomu, že to, co lidé kdysi měli zadarmo (vodu ze studánky či z potůčku), to nyní musí dostat za cenu nesmírných ekonomických nákladů. Je to opět krůček ke světu, který je stále náročnější na spotřebu energie, náročnější na spotřebu přírodních zdrojů, ke světu, ve kterém již člověk nemůže žít bez vydávání značných finančních prostředků. □

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

PROSTOR PRO VOLBU

Pokaždé, když odpůrci McDonalda protestují proti některé z nablýskaných provozoven, sne se na jejich hlavy tvrdá kritika ze strany velkých estétů: „McDonald's vám vadí, ale malých, zaplivaných, zastrčených řeznických krámků si neušímate!“

Tato námitka míří přímo k jádru věci, i když trochu jinak, než si představují estéti. Ti se ostatně proviňují proti jednomu ze základních pravidel estetiky, jež říká, že obsah čehokoliv by měl být v souladu s formou, kterou je prezentován. Jinými slovy: špinavý obsah má mít ušmudlanou formu, zatímco forma křišťálová by měla být doprovodem průzračných obsahů. Je-li tomu naopak, jedná se buďto o neprofesionalitu anebo o pokrytectví.

Provozovatele McDonaldů nikdo neviní z neprofesionality. K čemu vlastně v jejich nablýskaných chrámech konzumu dochází? Přinejmenším k jedné velké a velice nebezpečné transformaci. Dochází v nich ke kouzelné přeměně značného utrpení v pokus o estetický zážitek. Vojensky organizované chovy, mučivé transporty a následná průmyslová jatka zvířat mají být přeměněna do podoby posezení v prostředí, jež může být méně náročnými návštěvníky vnímáno snad dokonce jako prostředí kulturní. Stres, krev a pach hromadné smrti mají být transsubstancovány do podoby rodinné idylky, příjemného posezení s přáteli a pohodové atmosféry. Nic takového se v malých, zaplivaných a zastrčených řeznických krámech neděje. Namísto falešně nasládlého úsměvu navo-

něného personálu visí zde háky na maso.

McDonald's se stal jedním z nejspěšnějších a zároveň nejprizmatičnějších symbolů společnosti, v níž je konzumu příznáno ústřední místo v hodnotách. Vše v těchto provozovnách směřuje k přeměně konzumu v jakýsi tajemný novodobý obřad. Podniky McDonalda servírují maso a krev v podobě nového boha, boha zaživačské prosperity. Noví věřící zde přijímají pod obojí hamburger a coca-cola a celý kult se točí kolem zážitků zažitých při zažívání v těchto příslibem nevěšednosti provoněných prostorách. Nablýskaná skla a naleštěný mramor jídelních chrámů jim přitom brání poznat, co vlastně povznáší jejich věčný apetit.

Vše je založeno na přísném oddělení pečlivě vytvářeného zdání na straně jedné a holé, syrové reality na straně druhé. McDonaldizace vzdaluje lidi od skutečného světa a přenáší je do světa pečlivě naranžovaných iluzí. Provozovny McDonalda jsou jakýmsi fitcentrem, kde si každý může natrénovat ve zvlášť vstřícné atmosféře všechny příjemnosti života ve lži. Bolest, strach a užaslý údiv vojensky, strojově likvidovaných zvířat jsou zde více či méně dovedně přeměňovány v pohodu, elegantnost a nezávaznost příjemného posezení. Stejněho principu bylo ostatně použito v první dokonale mcdonaldizované válce, ve válce v Perském zálivu, která byla nenasytným pohledům lehce vzrušených diváků servírována jako dokonale hygienická, zaručeně sterilní a s chirurgickou přesností vedená ozdravná operace.

McDonald's je nebezpečný, protože v nás dovedně budí iluzi, že maso lze jíst bez krutého zabíjení zvířat a válku lze vést bez prolévání lidské krve. Budí v nás iluzi, že můžeme dle vlastní chutě obcovat se smrtí, a zároveň zůstat neposkvrnění. Krví páchnoucí poctivá řeznictví tyto ambice neměla. Možná proto se v nich estéti cítí tak stísněně.



McDonald's je nebezpečný, protože v nás budí iluzi, že maso lze jíst bez krutého zabíjení zvířat, iluzi, že můžeme dle vlastní chutě obcovat se smrtí, a zároveň zůstat neposkvrnění. Jeho provozovny jsou jakýmsi fitcentrem, kde si každý může natrénovat všechny příjemnosti života ve lži.

Lze si představit snad jen jediný způsob, jak McDonalda přiblížit alespoň o kousek pravdě. V každé jeho vývařovně by mohlo být zavěšeno plátno, na němž by obchodní přátelé a rodinky s dětmi mohli při svátečním posezení sledovat scény z průmyslového chovu, následného transportu a konečné přípravy náplní hamburgerů. Možná by se podniky McDonalda poněkud vyprázdnily. Kdo ví? V každém případě by však lidé měli větší prostor pro informovanou, a tedy svobodnou volbu. □

životní styl

Z knihy sociologa a ekologa Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.



ČLOVĚK & EKOSYSTÉM

Průměrný člověk potřebuje denně přijmout potravou asi 2 000 kalorií – aby se mohl pohybovat, pracovat a myslet. Během asi šesti tisíc let, kdy byl člověk součástí zemědělské civilizace, byla celková energetická spotřeba jednoho člověka odhadnuta asi na 20 000 kalorií denně – včetně zvířat, která choval, na topení atd.

Na začátku průmyslové revoluce stoupla celková denní spotřeba na 75 000 kalorií na hlavu. Dnešní energetická spotřeba člověka žijícího v hospodářsky rozvinuté západní zemi je pak již takřka neuvěřitelných 200 000 kalorií! Když jedeme autem, díváme se na televizi, doma či v práci svítíme, tím vším spotřebováváme energii. Výroba bot, které nosíme, stála určité množství energie. Atd. atd.

Běžná rodina žije z měsíčních příjmů jednotlivých jejích členů, z toho, co dokáže ušetřit (a z čeho může občas čerpat), případně z dědictví, které mohla získat.

Učiníme-li paralelu s ekosystémem naší planety, pak pravidelným příjmem,

kteří nám náš ekosystém poskytuje, bude sluneční energie a všechny její deriváty (v tomto smyslu jsou rostliny pouze přeměněnou sluneční energií). Ekvivalentem našich úspor na vkladní knížce pak v ekosystému bude energie uložená v různé formě, např. ve formě uhlí, zemního plynu atd. Tyto „úspory“ můžeme využívat, ale nesmíme na nich být zcela závislí, protože se mohou jednoho dne zcela vyčerpat. Za dědictví pak můžeme v ekosystému považovat minerální bohatství planety Země – veškeré minerály, které můžeme používat.

Z hlediska rodinného rozpočtu je nám jasné, že nemůžeme dlouhodobě žít nad poměry. V takovém případě nejdříve spotřebujeme všechny úspory, potom celé dědictví – až nám nezůstane vůbec nic. Jestliže žijeme nad poměry, stáváme se stále více zadluženými. V ekosystému platí totéž.

Představte si, že jdete do nějakého supermarketu nakupovat a nakoupíte tam patnáct kilogramů zboží. Těch patnáct kilogramů zboží si odvezete v autě, které má půldruhé tuny a obrovskou spotřebu energie. Abyste dopravili domů patnáct kilogramů zboží, spotřebujete mnohonásobně větší množství energie než to, které vám oněch patnáct kilo zboží, které tam nakoupíte, dodá. To je pouze malý příklad toho, co mnozí denně prožíváme. Když však ten malý příklad znásobíme stovkami milionů lidských bytostí, uvědomíme si

snad, jak rychle se při takové rychlosti spotřeby energie mohou zdánlivě nevyčerpatelné přírodní zdroje vyčerpat.

Druhý problém se týká toho, že naše obrovská spotřeba energie ničí naše životní prostředí. Kdyby měli mít všichni obyvatelé naší planety stejnou spotřebu potravin, jakou máme my, bylo by zapotřebí zčtyřnásobit světovou zemědělskou produkci. To je ovšem nemožné, protože jsme se již dostali na hranice zemědělské produktivity.

Výsledky studií se liší, v průměru se však uvádí, že na výrobu určitého množství živočišných bílkovin je potřeba sedmkrát většího množství bílkovin rostlinných. V USA slouží šedesát čtyři procent obdělávané půdy na výrobu píce pro krmení zvířat. Jenom masný průmysl spotřebovává v USA 25% veškeré spotřebované energie. Bylo spočítáno, že, kdybychom ve světě snížili spotřebu živočišných bílkovin o 10%, mohli bychom nakrmit o jednu miliardu lidí více.

Studie francouzského oceánografa J.-Y. Cousteaua upozornily na problematiku světových oceánů. Rybáři existovali vždycky. Dnešní průmyslový způsob rybolovu však přispívá k tomu, že oceány se začínají rychle „vylidňovat“. Půjde-li vše stejným tempem, za pár desetiletí už nebudou v oceánech ryby.

Proč ale stovky tisíc člunů a milióny kilometrů síti den po dni oceány vyprazdňují? Jíme snad o tolik více ryb? Většina ryb slouží ke krmení hospodářských zvířat. Hospodářská zvířata v USA zkonzumují více ryb než všichni lidé v Evropě dohromady. Na výrobu jednoho kilogramu hovězího masa je přitom třeba pětadvaceti kilogramů ryb.

Můžeme si v těchto souvislostech položit následující otázku: Jaké je místo člověka v ekosystému? Je člověk pánem přírody? Někteří ekologové by dnes zašli až tak daleko, že by řekli, že by bylo lepší, aby člověk vůbec neexistoval. Jak však na tuto otázku odpovídá Bible?

CO K TOMU ŘÍKÁ BIBLE...

Podle biblické zprávy Bůh stvořil člověka z prachu země, člověk je součástí prachu země. První jméno člověka je podle Bible Adam. A hebrejsky se země řekne „adama“. Člověk je tedy součástí země, půdy, přírody, součástí ekosystému. Ale současně je zde řečena taková zvláštní věc, která neplatí pro jiné stvoření, ale jenom pro člověka, že je totiž stvořen k obrazu Božímu. V první knize Bible, v knize Genesis 1, 26 můžeme číst: „Učiníme člověka, aby byl naším obrazem, podle naší podoby.“ Člověk je tedy druh, který je určitým způsobem oddělený, protože je učiněný podle obrazu Božího.

Pokračujme v četbě dalším veršem: „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obra-



DNEŠNÍ PRŮMYSLOVÝ ZPŮSOB RYBOLOVU PŘÍSPÍVÁ K TOMU, ŽE SE OCEÁNY ZAČÍNÁJÍ RYCHLE „VYLIDŇOVAT“. VĚTŠINA RYB PŘITOM SLOUŽÍ KE KRMENÍ HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT. NAPŘÍKLAD JEN V USA ZKONZUMUJÍ HOSPODÁŘSKÁ ZVÍŘATA VÍCE RYB NEŽ VŠICHNI LIDÉ V EVROPĚ DOHROMADY.



zem, jako muže a ženu je stvořil. A Bůh jim požehnal a řekl jim: „Plodte a množte se a naplňte zemi.““ Zde je řečeno, co by měl člověk prožívat: být plodný, množit se a naplnit zemi. O několik veršů výše, ve verši 22 je ovšem v podstatě totéž řečeno i rybám: „Plodte a množte se a naplňte vody v mořích.“ Bůh požehnal člověku, ale požehnal i rybám. V čem je rozdíl?

Přečtěme si konec 28. verše: „Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nebeským ptačtvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe.“

Zde jsou dvě velmi silná slovesa: podmaňte a panujte. „Jakým právem si však může člověk podmanit přírodu a panovat nad ní?“ ptá se řada ekologů. O několik řádků výše jsme si přece uvedli několik informací svědčících o tom, jakou katastrofou pro ekosystém je lidské vládnutí. (Mnoho ekologů a ekologických hnutí se ostatně domnívá, že ničení Země je v podstatě projevem moci, kterou se člověk v důsledku křesťansko-židovského způsobu myšlení domnívá mít – a obracejí se proto k jiným filozofiím, ve kterých je člověk součástí velkého vesmíru.)

Pohroužíme-li se do textu v první kapitole Genesis hlouběji, je to ovšem ještě horší. Sloveso „podmaňte“ pochází z hebrejského slovesa „kabaš“, jehož přesným významem je „uvést do otroctví“. „Kabaš“ je vítěz stoupající svou nohou na krk poraženého, který se stává jeho otrokem. A v některých biblických textech dokonce „kabaš“ znamená znásilnění. Zdá se být tedy neoddiskutovatelné, že v tomto textu byl člověk povolán k tomu, aby ve vztahu k přírodě zastával roli podmaňující.

Lépe se nám snad bude dýchat, přečteme-li si ve druhé kapitole knihy Genesis patnáctý verš. „Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ Tam se setkáváme se dvěma dalšími slovesy: obdělávat a střežit. Hebrejsky je to „abad“, tzn. obdělávat,

pracovat. Kořenem toho slova je „služebník, být služebníkem, otrokem někoho“.

O pár řádků výše byl člověk tím, kdo klade nohu na krk otroka, zde je naopak řečeno, že má být služebníkem či dokonce otrokem – ve smyslu střežit, chránit. Vidíme, že tyto texty nám každý ukazují jiný pohled. Lidstvo je jiné než samotná příroda a může jí proto sloužit. Ale protože je současně nedílnou součástí přírody, může jí také opanovat. Kdybychom měli udělat syntézu těchto dvou textů, ve kterých se na jedné straně říká, musíte podmaňovat, být pány, a na straně druhé, máte být otroky a služebníky, můžeme z toho vyvodit jediný závěr: podmanění si přírody a živého stvoření člověkem se má dít skrze službu této přírodě a tomuto stvoření!

A protože člověk je stvořen k obrazu Božímu, je v této souvislosti zajímavé ptát se, co Bible říká o Božím vztahu ke stvoření. V knize Job ve 34. kapitole můžeme ve 12.-15. verši číst:

„Opravdu, Bůh nejedná svévolně, Všemocný právo nepokříví. Kdo mu dal pod dohled zemi a kdo před něho položil celý svět? Kdyby měl na mysli jenom sebe a svého ducha i dech k sobě zpět stáhl, tu by všechno tvorstvo rázem vyhynulo, člověk by se obrátil v prach.“

Z biblického pohledu je Bůh služebníkem svého stvoření. Jeho autorita a moc jsou ve službě. A my jsme povolávání právě tímto způsobem panovat nad stvořením a řídit je. (Na kříži pak vidíme, jak daleko je až Bůh ochoten zajít, kam až služba, kterou Bůh lidstvu prokazuje, ústí.)

Pouze v tomto duchu je člověk povolován k tomu, aby panoval nad přírodou a podmaňoval si stvoření. Proto dal zpočátku Bůh člověku „všemocnost“ nad přírodou. Čím by byl panovník, kdyby neměl moc? Ale Bůh současně říká, tuto svoji moc budeš projevovat službou.

V knize proroka Ezechiela ve 34. kapitole, ve 2.-4. verši se nachází tento text: „Běda pastýřům Izraele, kteří pasou sami sebe. Což pastýři nemají pást ovce? Pojídáte tuk, oblékáte se vlnou, porážíte vykrmené, ale ovce nepasete. Neduživé jste neposílili, nemocnou jste neléčili, polámanou jste neovázali, zaběhlou jste nepřivedli zpět, po ztracené jste nepátrali, panovali jste nad nimi násilně a surově.“

Nemůže si snad pastýř vzít vlnu z ovce? Nemůže se snad pastýř napít mléka svých ovcí? Nemůže jíst maso ze svého stáda? Proto přece stádo chová. Problém není v tom, že to dělá. Problémem je způsob, jakým to dělá. „Panovali jste nad nimi násilně a surově.“ Vy jste stvoření nesloužili, vy jste si jím posloužili. Jestli budete sloužit stvoření, získáte za svoji práci odměnu. Jestliže by byl člověk dobrým správcem stvoření, dostal by, co potřebuje pro svůj

**VEGETARIÁNSKÁ
RESTAURACE
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**
**otevřeno denně 9-21
v pátek 9-15
(v sobotu zavřeno)**

život. Problém tkví v tom, v jakém duchu člověk nad stvořením panuje.

V knize Izajáš v 53. kapitole se nachází jeden z velkých prorockých textů ukazujících na Ježíše Krista. Nachází se zde popis osoby, která je zcela výjimečná. Verš 7: „Byl trápen a pokořil se, ústa neotevřel...“ Tady máme příklad ovce, němého před tím, kdo ji zabije, beránka, který je veden k řezníkovu na porážku. To má být moc? Proto je na počátku kapitoly kladena otázka, kdo tomu může uvěřit, že tento beránek, který je veden k porážce, že to je moc Boží? To je způsob, jakým panuje Bůh. A stejným způsobem máme i my panovat nad Božím stvořením. Přeměna panování, které je agresivní a znásilňuje stvoření, které drancuje a vyčerpává přírodní zdroje, přeměna tohoto způsobu panování do způsobu, který je nám představený v Bibli, do pojetí služby, to je to, co od nás Bůh očekává.

V listu apoštola Pavla Římanům 8, 19-21 se nachází text: „Celé tvorstvo toužebně vyhlíží a čeká, kdy se zjeví sláva Božích synů. Neboť tvorstvo bylo vydáno marnosti – ne vlastní vinou, nýbrž tím, kdo je marnosti vydal. Trvá však naděje, že i samo tvorstvo bude vysvobozeno z otroctví zániku a uvedeno do svobody a slávy dětí Božích.“

Celá příroda, veškeré tvorstvo čeká, až my, lidé, přejdeme od agresivního, násilného vládnutí ke službě. Co budeme dělat zítra, pozítří, zůstaneme na straně násilných panovníků, těch, kteří ničí přírodu, těch, kteří způsobují zvířatům těžko představitelná utrpení, anebo své chování změníme? To je praktická otázka se zcela praktickými důsledky pro naše chování ve společnosti, ve které žijeme. □

Bernard Beranger

Smrkání zhoršuje rýmu

Nejjistějším příznakem běžné rýmy je hromadění hlenu v nose, které je obvykle následováno smrkáním, abychom nos vyčistili. Smrkání však může způsobit, že se bakterie a viry dostanou pod velkým tlakem do nosních či čelních dutin, což průběh rýmy jen zhorší, takové jsou výsledky studie prezentované na vědecké konferenci v San Franciscu.

Dr. Hendley s kolegy z University of Virginia porovnával tlak v nosních dutinách při smrkání, kýchní a kašlání. Při kýchní a kašlání byl tlak 6 až 8 mmHg, při smrkání však vzrostl na 70 až 80 mmHg. Při kýchní a kašlání se hlen do dutin obvykle nedostane, při smrkání je to však možné.

Jedna předchozí studie ukázala, že postižení rýmou obvykle smrkali během prvních tří dnů nemoci v průměru pětadvacetkrát za den.

Sója snižuje cholesterol

Vědecký tým z Lékařské fakulty Wake Forest University v Severní Karolíně v nové studii zjistil, že ti lidé, kteří konzumovali sójové výrobky obsahující největší množství rostlinných estrogenů nebo isoflavonů, zaznamenali v pouhých devíti týdnech významné snížení hladiny LDL cholesterolu i hladiny celkového cholesterolu.

U skupiny pacientů s nejvyšší počáteční hladinou LDL cholesterolu (vyšší než 4,2 mmol/l) bylo snížení největší. Při denním přísunu sójových výrobků s obsahem 62 mg isoflavonů u nich došlo ke snížení LDL cholesterolu o 10% a celkového cholesterolu o 9%.

Archives of Internal Medicine
1999;159:2070-2076

Jablko denně: na plíce

Vědci objevili jeden dobrý důvod, proč by mohlo být lidové doporučení konzumovat jedno jablko denně (a držet si tak lékaře v bezpečné vzdálenosti od těla) pravdivé.

Při studii na 2 500 velšských mužích ve věku 45 až 59 let bylo totiž zjištěno, že ti muži, kteří týdně zkonsumovali pět či více jablek, měli lepší funkci plic než ti, kteří jablka nejedli.

Podle vedoucí studie, dr. Butlandové ze St. George's Hospital Medical School v Londýně, by mohlo v pozadí (spíše než obsah vitamínu C) stát to, že jablka (podobně jako cibule, čaj či červené hroznové víno) obsahují flavonoid quercetin. Tento antioxidant možná pomáhá chránit plíce před poškozením buněk cigaretovým kouřem a znečištěním ovzduší.

Thorax 2000;55:102-108

CO JE VÍRA?

Víra je schopnost, kterou má každý člověk. Schopnost důvěřovat druhým je nám vlastní, každodenně ji používáme, i když je pravda, že do značné míry závisí na výchově v našem raném dětství a na vztazích v dětství vytvořených.

Ještě žádní hosté, kteří k nám přišli, nezkoumali, zda židle, na kterou je posadím, je spolehlivá. Věřili, že bych je na rozbitou neposadil. Když nastupujeme do vlaku, důvěřujeme, že nás doveze na místo určení. Když nám v lékárně dají léky, neděláme doma jejich analytický rozbor, abychom zjistili, zda jsme nedostali jed. Bez schopnosti věřit by na tomto světě lidé ani nemohli existovat.

Ze zkušenosti víme, že strojevedoucím nebo lékárníkům je možné důvěřovat. Tuto schopnost důvěřovat na základě faktů a zkušeností nám dal Bůh. Proto i ve vztahu k němu a k Bibli od nás Bůh neočekává nic jiného – nic více, ale ani nic méně –, než abychom se přesvědčili na základě poznání faktů a vlastních zkušeností a zaujali čestný postoj k tomu, co nám nabízí.

Je pravda, že mnozí lidé víru v Boha zahrnují a odmítají bez toho, že by měli základní informace o tom, jaký Bůh je, co nám nabízí a jakým způsobem řídí vesmír. Nezdá se mi v životě příliš čestné odsuzovat něco, co vůbec neznám. Jenomže na druhé straně vím, že důvěra se nedá přikázat, a proto ve svobodném vesmíru i takoví lidé mají právo na svůj názor a existenci. Je to jejich věc.

Mnozí lidé však tvrdí, že věřit nemohou, i když se o to pokouší a věřit chtějí. To je ale velmi nepřesné tvrzení. Otázkou není, zda člověk je schopný věřit, ale komu věří. Každý člověk má schopnost věřit.

Bůh dává každému člověku přicházejícímu na svět „míru“ víry. Kdyby Bůh dal schopnost věřit jenom někomu, pak by bylo nespravedlivé požadovat víru jako podmínku spasení ode všech.

Protože schopnost věřit mají všichni, důležité je, abychom se ptali, jak tuto schopnost používáme a kdo je objektem naší víry. V biblické víře nejde ani tak o vztah k něčemu, jako spíše o osobní vztah k někomu. Když řeknu: „Věřím, že ta polévka je dobrá,“ jde vlastně o nepřesné použití pojmu „víra“. Tato „víra“ je zaměřená na nějakou „věc“. Mluvíme o něčem, o čem bych potřeboval více informací. Jestliže použiji takového obratu, pak mi jde spíše o vyjádření určité pochybnosti, něčeho, o čem nejsem docela přesvědčený a čím si nejsem docela jistý. A to je zvláštní použití, protože slovem „víra“ vyjadřujeme spolehnutí se, jistotu.

Naopak, vyjádření: „Věřím, že Jan mě nezklame,“ prozrazuje vztah důvěry. Tato „víra“ je zaměřená na osobu a je výsledkem mého kladného vztahu k danému člověku. V biblickém chápání je spásná víra – kterou nám Bůh nabízí a kterou od nás očekává – zaměřená na osobu.

Všeobecně řečeno, víra je tedy schopnost, kterou má každý člověk. Je to schopnost důvěřovat osobě na základě faktů, důvodů a zkušeností, které máme až už z vlastního experimentu nebo z jiného, pro nás důvěryhodného zdroje. Bůh od nás nechce nic jiného, než abychom tuto schopnost tak, jak ji používáme v jiných oblastech života, rozvinuli i ve vztahu k němu. Víra je vztah s Bohem, do kterého vstupujeme na základě poznání.

Ve známé a křesťany často citované biblické definici víry ze Žid 11,1 se říká, že „víra je hypostasis“. Hypostasis je řecké slovo, které se překládá jako „podstata“. Jenomže takový překlad: „Véra je zajisté podstatou toho, v co doufáme,“ příliš nepomáhá při pochopení toho, co víra ve skutečnosti je.



JAK CHUTNÁ ZDRAVÍ?

Jak již mnozí čtenáři Pramenů zdraví vědí (někteří dokonce z vlastní praxe), NEWSTART je komplexní program zdravotní obnovy prostřednictvím změny stravy a změny životního stylu.

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

Nutrition: (zdravá) výživa

Exercise: (každodenní) pohyb neboli fyzická aktivita

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

Sunshine: sluneční svit (který necháme dopadnout na naše kancelářská těla)

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

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

Rest: odpočinek (pravidelný čili nejlépe periodický i aktivní)

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

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

dostatečnou kapacitu i krásné okolí vhodné k vycházkám či k turistice. A tak i v letošním roce si vám dovoluujeme nabídnout účast na tomto programu. Co od něj můžete očekávat?

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

A co konkrétně nabízíme? Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven toaletou a vanou, případně sprchou, hotel je bezbariérový), výbornou čistě vegetariánskou kuchyni (v kuchyni bude vládnout šéfkuchař Country Life Roman Uhrin), masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu zdravého vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat koupelí a podvodních masáží v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se se-

známíte 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 pod vedením naší zkušené „referentky pro děti a mládež“. Celý program probíhá pod dohledem lékaře a za účasti zdravotní sestry.

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

Chcete-li se zúčastnit našeho jarního pobytu (vloni jsme pořádali pobyt prakticky ve stejném termínu a měli jsme krásné a teplé jarní počasí, byť v okolí ležely ještě nikoliv nevýznamné zbytky sněhové pokrývky), vyplňte a zašlete, pokud možno obratem, níže uvedenou přihlášku. Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: až před hotel jezdí autobus MHD z Jablonce n. Nisou (asi 20 minut jízdy).

Termín: 26. 3. - 2. 4. 2000

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

Další informace vám zašleme po obdržení vaší přihlášky.

Těšíme se na vaši účast!

Za organizační tým:

Ing. Robert Žižka
šéfredaktor Pramenů zdraví

Přihláška na jarní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2000

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

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

RECEPTY S TOFU

Tofu s arašídý

2 kostky bílého tofu (asi 1/2 kg), 1 větší cibule, 1 lž zázvoru, 1 lž solčanky, 1 lž drcenného kmínu, 1 menší hlavička česneku, 3 LŽ oleje, 1 LŽ sójové omáčky, 1/2 lž soli, 2 1/2 š na menší kostky nakrájeného bílého zelí, 2 LŽ rajskeho protlaku, 1 1/2 LŽ polohrubé mouky, 5 š studené vody, 1 š na nudličky nakrájené sterilizované kapie i s nálevem, 1 sáček arašídů (100 g)

Tofu opláchni pod vodou a nakrájej na úhledné menší podlouhlé kousky. Přidej nakrájenou cibuli, zázvor, solčanku, kmín, prolisovaný česnek, olej sójovou omáčku, zlehka zamíchej a nech stát. Nakrájené zelí zalij 1 š vody, přidej sůl a pod pokličkou dus, než se voda vypaří (10-15 minut). Přidej rajskeho protlak, krátce podus a přidej ochucené tofu, zamíchej, po prohřátí zasypej moukou, pak zalij 4 š vody. Za občasného míchání vař asi 5 minut. Před koncem přidej kapii, předem nasucho opražené arašídý a jídlo podle potřeby dochuť solí. Posyp sekanou petrželovou natí. Podávej s rýží, servíruj na hlávkovém salátě.

Tofu narychlo

1/2 š nakrájené cibule, 2 LŽ oleje, 1 š nahrubo rozmačkaného tofu, 1/2 lž drceného kmínu, 3/4 lž solčanky, 1/2 lž zázvoru, 1/2 lž kurkumy, 2 LŽ sójové omáčky, 4 LŽ vody, sůl podle chuti, 3 stroužky česneku

Na olej dej cibuli, rozmačkané tofu s kořením, společně osmahni a zalij vodou. Vař asi 2 minuty a ochuť prolisovaným česnekem. Podávej s dušenou rýží.

Tofu směs na špagety (na pizzu)

1/3 š oleje, 1 1/2 š nakrájené cibule, 1 1/2 LŽ hořčice, 1 LŽ polohrubé mouky, 2 lž solčanky, 1 lž soli, 2 š rozmixovaného leča, 1 1/2 š jemného kečupu, 1 š vody, 6 stroužků česneku, 2 LŽ sójové omáčky, 1 lž oregána, 3 š tofu nastrouhaného na středně velkém struhadle

Na polovině oleje osmaž cibuli, přidej hořčici, podus, zasypej moukou, zalij lečem, kečupem a vodou. Rozmíchej, dochuť kořením, solí, převaž. Pak přidej nastrouhané tofu, nech přejít varem a dochuť česnekem, podle potřeby i dalšími z uvedených koření. Navrch pokapej zbytkem oleje. Dá se používat jako směs na špagety, pizzu, na topinky apod.

Z kuchařky Romana Uhrina „Zdraví, které chutná“.

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-15, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-15

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17, Pá 9-15

KLUB ZDRAVÍ:

MIMOŘÁDNÉ AKCE

- | | |
|------------|--|
| 9. února | Měření krevního tlaku a cholesterolu (MUDr. J. Slavíček) |
| 22. března | Akce TOFU (soutěž) |
| 5. dubna | Ekologie – proč? (Otakar Jiránek) |
| 1. června | Den dětí v Klubu zdraví Country Life |

KURZ KOMUNIKACE

Praktická cvičení pro získání schopnosti lepší komunikace vede Mgr. Josef Hrdinka.

Vždy ve čtvrtek:

24. února, 23. března, 20. dubna, 18. května, 15. června

VÝUKA MASÁŽÍ

Praktická výuka masáží – i pro vás.

- | | |
|-----------|---|
| 7. března | Autoterapie páteře I (Ivana Hlouchová) |
| 4. dubna | Výuka masáží (Marek Gomola) |
| 2. května | Autoterapie páteře II (Ivana Hlouchová) |

STUDIUM BIBLE

Studium problematiky zla v dnešním světě povede na biblickém základě v pěti setkáních Mgr. Radek Jonczy.

Vždy ve středu:

12. dubna, 26. dubna, 10. května, 24. května a 7. června

VIDEOTÉKA: NET '99

Promítání přednášek zabývajících se základními životními otázkami.

Vždy ve čtvrtek:

- | | |
|------------|------------------------------|
| 17. února | Kdo mi řekne, jaký jsem? |
| 2. března | Co má toto všechno znamenat? |
| 16. března | Nedoceněná životní potřeba |
| 30. března | Mít nebo být? |
| 13. dubna | Proč právě já? |
| 27. dubna | Najednou sám |
| 11. května | Milovat a být milován |
| 25. května | Překročit svůj stín |
| 8. června | Když „musíš“ nestačí |

Prostory restaurace Country Life Melantrichova 15, Praha 1

Začátky vždy v 18.30 hod.

Vstupné dobrovolné

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

JEN NE CHYBU

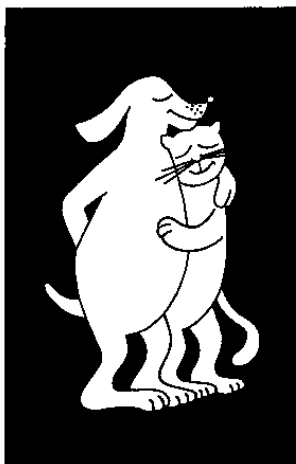
Mnozí dnes považují za nejdůležitější nebýt nápadný, neudělat žádnou chybu. Pak svou kariéru neohrozím, nikdo mě nebude kritizovat. Pak nebudeme muset ustoupit ze svého místa, život se vydaří.

Tento postoj vylučující rizika však ve skutečnosti životu brání. Kdo nechce udělat absolutně žádnou chybu, ten udělá špatně všechno. Protože se ničeho neodvážá, nepodstoupí žádné riziko, a tak nemůže nic nového vzniknout. Jak v hospodářství, tak v politice, jak v církvi, tak i ve společnosti se už vůbec nikdo neodvážuje riskovat, neboť tím by byl zranitelný. Také by se to nemuselo podařit a to by byla katastrofa. Tu by člověk mohl být vytržen ze své pohodlné lenošky a musel by se veřejně zodpovídat za sebe i za své chyby. Mnozí mají strach, že by to nepřežili. Jsou tak upnutí ke svému postavení a k přízni lidí, že si už nevěří a nic už neriskují.

Psychologové tvrdí, že chybějící odvaha k riziku má co dělat s absencí otce, kterou je naše společnost poznamenána. Otec je za normálních okolností tím, kdo člověka napřimuje, vlévá mu odvahu k činu, aby podstoupil nějaké riziko. Chybí-li pozitivní zkušenost „otce“, jestliže člověku nikdo páteř nepodpírá, potřebuje korzet. Tím se stává ideologie, pevná norma, za níž se člověk opevní. Platí jen to, co je jisté. Proto žádné experimenty nedělá, všechno má zůstat při starém! Člověk si nedovolí

nic nového myslet, natož dělat. Vždyť kde je nějaká záruka, že se to musí podařit?! Proto toho raději nechá. Naše doba je érou bez fantazie, bez odvahy k riziku. Výraz riziko pochází z italského a znamená nebezpečí, čin vyžadující odvahu. Mnozí si dělají nárok na život bez rizika: pojistí se proti všemu nebezpečí, aby se nemohlo nic stát. Ale čím větší pojištění, tím větší znejistění. Pozvolna si dotýčný netroufne na nic. Všechno musí být pojištěné, bez dostatečného zabezpečení ani krok. To vede stále více ke strnulosti, což dnes dosti

*CHCEJ-Ť BÝT MJLOVÁN, TEDY
MÍLUJ.*



zřetelně ukazuje politická i hospodářská situace. Z této slepé uličky nevyjdeme, dokud se neodvážíme riskovat...

**Z knihy A. Grúna „Poselství shůry“
(vydalo Karmelitánské nakl.)**

Odvážný nový rok čtenářům Pramenů!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 1-3/2000)
za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2000) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

Datum _____ Podpis _____

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

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

KLUB ZDRAVÍ:

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

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

Vždy v úterý:

- | | |
|------------|---|
| 15. února | Výživa a imunita (PP) |
| 29. února | Čelní lalok – sídlo charakteru, spirituality a vůle – a náš životní styl (RŽ) |
| 14. března | Dobrá zpráva: rakovině lze předjet! (RŽ) |
| 28. března | Výživa a migrény (PP) |
| 11. dubna | Srdeční onemocnění: jak se vypořádat se zabíjákem č. 1 (RŽ) |
| 25. dubna | Životní styl a násilí v nás i okolo nás (RŽ) |
| 9. května | Ucpané cévy: jak je vyčistit přirozenou cestou (RŽ) |
| 23. května | Výživa a životní prostředí (RŽ) |
| 6. června | Novinky ze světa výživy (PP) |

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

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

Vždy v úterý:

- | | |
|------------|---------------------------------|
| 22. února | Snídaně – základ dne I |
| 21. března | Snídaně – základ dne II |
| 18. dubna | Oběd – rychle, zdravě, levně I |
| 16. května | Oběd – rychle, zdravě, drahé II |
| 13. června | Večeře – i hodně zdraví škodí |

PŘÍR. LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Vždy ve čtvrtek:

- | | |
|------------|--|
| 9. března | Co s rýmou a zánětem v krku? (M. Gomola) |
| 6. dubna | Aktivní uhlí (I. Špácová) |
| 4. května | Vodoléčba (M. Gomola) |
| 30. května | Nahlédnutí do Boží lékárny (I. Špácová) |

Country Life, Melantrichova 15, P-1

Začátky vždy v 18.30 hod.

Vstupné dobrovolné

Další akce Klubu na str. 19!

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ

Vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26, 162 00 Praha 6

tel/fax: (02) 2431-6406

Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka

Ilustrace: Olga Pazeriní

Registrační číslo MK ČR 7115

Podávání novinových zásilek povolila

Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha, čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995

PŘEDNÁŠKY:

KLUB ZDRAVÍ PROSINEC 1999

- 14. prosince Střídmost ve všem
- 15. prosince Jak najít klid v dnešní neklidné době?
- 16. prosince Koncert pro ADRU
- 21. prosince Menu 2000 aneb Slavnostně, chutně – a přece zdravě!
- 22. prosince Společné vánoční setkání se všemi lektory, s večerí a s programem!

*Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1
Začátky vždy v 18.45 hod.*

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

Další cyklus setkání „Klubu zdraví“ začne v únoru 2000!

