



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PÁR GRAMŮ PREVENCE

V posledních pětadvaceti letech dochází k bezprecedentním průlomům v našem chápání vztahu potravy a zdraví. Mezi tím, co bylo zjištěno, a tím, co se dozvídá veřejnost, však existuje ohromná propast. Výsledkem je, že milióny mužů, žen i dětí zcela zbytečně trpí.

Dostalo se nám výjimečné příležitosti. Máme dnes ve vlastních rukou nekonečně drahocenný dar – naše zdraví, zdraví našich dětí, možnost ozdravení celého světa. Nejedná se již dnes o pouhé sny, tyto sny se mohou stát realitou.

Přichází doba, kdy se srdeční onemocnění, ateroskleróza, mrtvice i rakovina mo-

Z OBSAHU:

CUKROVKA A STRAVA.....	2
RAKOVINA VAJEČNÍKŮ.....	4
CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ.....	6
TÉMA: VITAMÍN B-12.....	8
DEPRESE V ÚZKÝCH.....	10
OPUSTÍ OTCE I MATKU.....	12
KAPESNÍ MONSTRUM.....	14
ZVÍŘE JAKO STROJ.....	16
PODVODNÍK ČI PACIENT?...	18
RECEPTY: ČOČKA, ZELÍ.....	20

hou stát věcmi minulosti. Dokážu si představit budoucnost, kdy mnozí budou jen stěží schopni uvěřit legendám o tom, jak si neinformované lidské bytosti samy přivozovaly nemoci konzumováním těl zvířat, jejichž život předtím učinily doslova peklem.



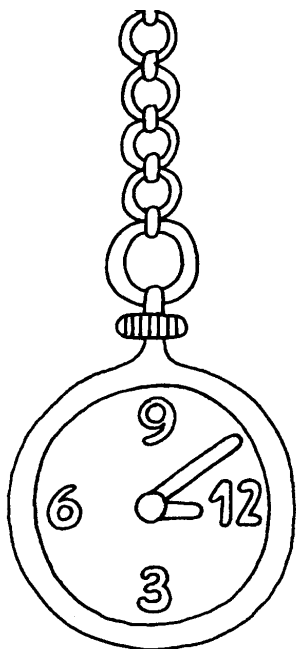
**poradna zdravé výživy • mýty a omyly
zdraví a nemoc • přírodní léčebné prostředky
životní styl • ekologie • děti a rodiče
vztahy a komunikace • duchovní zamýšlení
produkty a recepty • přednášky a semináře**

Čím více jsem se dozvídal o vztahu mezi stravou a zdravím, tím více jsem žasl nad tím, jak mnoho je již známo.

Nejedná se pouze o nemoci srdce a cév a rakovinu, i u mnoha dalších nemocí se podařilo vystopovat četné souvislosti s naší současnou stravovací slepotou.

Soucitný styl stravování nám může pomoci stát se mnohem zdravějšími než tomu bylo v minulosti. V porovnání s možnostmi, které se nabízejí, jsou naše fyzická těla jako žárovky bez proudu, které čekají na to, až budou rozsvíceny.

Čím více jsem se dozvídal o vztahu mezi stravou a zdravím, tím více jsem žasl nad tím, jak mnoho je již známo. Nejedná se pouze o onemocnění srdce a rakovinu, i u mnoha dalších nemocí se podařilo vystopovat souvislost s naší současnou stravovací slepotou. Vědecké studie neprokázaly pouze, že těmto nemocem a nesmírnému utrpení, které je doprovází, lze často inteligentním výběrem potravy zabránit, dokázaly rovněž, že v mnoha případech je lze změnou způsobu stravování přímo a působivě léčit – a nezřídka i vyléčit.



CUKROVKA A STRAVA

Cukrovka je toho dobrým příkladem. Milióny lidí, kteří v důsledku tohoto onemocnění enormně trpí, nevědí, že jejich agónii by bylo možno jiným výběrem potravin značně ulehčit.

Jedním z důvodů, proč je cukrovka osmou nejčastější příčinou úmrtí v USA, je, že diabetici jsou výjimečně zranitelní aterosklerózou.¹ Vzhledem k podstatně vyšší náchylnosti k infarktu a k mozkové mrtvici je počet let, kterých se diabetici dožívají, podstatně nižší, než je běžné.² Nejde však pouze o to, že jejich životy jsou zkráceny, poškození, které ateroskleróza přináší jejich kardiovaskulárnímu systému, má dalekosáhlé důsledky i na kvalitu jejich života. Degenerace cév, které přivádějí krev k očím, je tak vážná, že 80 procent diabetiků utrpí vážné poškození očí – a cukrovka je hlavní příčinou slepoty v zemi. Rovněž zatsobování ledvin krví bývá často omezené, výsledkem je, že diabetici mají osmnáctkrát vyšší výskyt vážného selhání ledvin, než běžná populace. Mnozí diabetici tráví poslední léta svého života připoutáni k martyriu umělé ledviny. Krevní oběh do končetin je do té míry omezen, že infekce v prstu na noze, která by byla pro většinu z nás nevýznamná, může u diabetika snadno vést ke gangréně, může znamenat amputaci chodidla či celé nohy a dokonce i ohrozit jeho život. A jako by toho nebylo dost, vzhledem k tomu, že ateroskleróza snižuje krevní oběh do rozmnožovacích orgánů, muži diabetici mají daleko vyšší výskyt onemocnění impotencí než běžná populace.³

Avšak i přes strašlivé poškození, které ateroskleróza přináší, neví většina diabetiků, jaká strava podporuje šíření aterosklerózy a jaká strava naopak její výskyt snižuje. Velká část diabetiků se živí standardní stravou. Výsledkem je, že do sedmnácti let od začátku onemocnění dochází u většiny cukrovkářů k vážnému celkovému poškození zdraví, jakým je infarkt, selhání ledvin, mrtvice nebo oslepnutí.⁴

To je tím tragičtější, čím zbytečnější. Ukazuje se, že různé způsoby stravování zřetelně vedou k různým výsledkům.

V časopise *Lancet* publikoval dr. Inder Singh pozoruhodnou studii, ve které bylo 80 pacientů diabetiků vystaveno stravě s nízkým obsahem tuku – 20 až 30 gramů denně – a současně jim bylo zakázáno konzumovat jakýkoliv cukr.⁵ Za šest týdnů již nemuselo přes 60 procent pacientů dále užívat inzulín. V následujících týdnech

se toto číslo zvýšilo nad 70 procent. Ti, u kterých byla i nadále terapie inzulínem potřebná, vyžadovali jen zlomek dávky, kterou užívali před změnou stravy. Všechny 80 pacientů bylo sledováno i po další období, jehož délka se pohybovala od šesti měsíců do 5 let. Úspěch dietního přístupu byl potvrzen též v průběhu této doby.

Existuje dobrý důvod, proč strava s omezením tuku tak významně pomáhá. Slinivka funguje jako určitý druh termostatu. Podobně jako topení ovládané termostatem zapíná a vypíná podle toho, jak se mění teplota v místnosti, slinivka vylučuje inzulín v reakci na množství cukru v krvi, tak, aby se hladina krevního cukru udržela v určitém rozpětí. Mnoho diabetiků si musí píchat inzulínové injekce, není to ale z toho důvodu (jak se lidé běžně domnívají), že slinivka nevylučuje dostatek inzulínu. Ve skutečnosti produkuje mnoho diabetiků více inzulínu než normální osoby, přitom ale injekce stejně potřebují.⁶ Důvodem je, že jejich inzulín není schopen vykonat svoji úlohu a jejich hladiny krevního cukru vyskočí na nekontrolovatelné hladiny, není-li jim podán lék.

Ukazuje se, že běžnou příčinou špatné funkce vlastního inzulínu u diabetika je vysoká hladina tuku v krvi.⁷ Tak může být snížení množství tuku ve stravě, a to zvláště nasyceného tuku, pro diabetika neobyčejně významné, protože se tím snižuje množství tuku v krvi a inzulín tak může vykonat svoji práci.

American Journal of Clinical Nutrition zveřejnil studii, ve které bylo 20 cukrovkářů (všichni na inzulínu) vystaveno stravě s vysokým obsahem vlákniny a velmi nízkým obsahem tuku. Po pouhých 16 dnech mohlo 45 procent pacientů inzulínové injekce vysadit.⁸

Další studie došly k podobným výsledkům.⁹ Přibližně 75 procent diabetiků, kteří potřebují terapii inzulínem, a 90 procent diabetiků, kteří užívají diabetické tablety (sulphonylurea), se může na nízkotučné stravě od potřeby brání léků osvobodit v horizontu pouhých několik týdnů.

Pro cukrovkáře znamená možnost osvobodit se od brání léků velké požehnání, léky jsou totiž v porovnání se slinivkou podstatně horším způsobem, jak kontrolovat svoji hladinu krevního cukru. Navíc mají léky závažné vedlejší účinky. Diabetické tablety více než zdvojnásobují riziko srdečního záchvatu a někdy způsobují žloutenku, kožní vyrážky a anémii.¹⁰ Běžné je předávkování, tělesné potřeby se totiž v čase neustále mění a je nemožné jim vyhovět s něčím, co jenom vzdáleně připo-

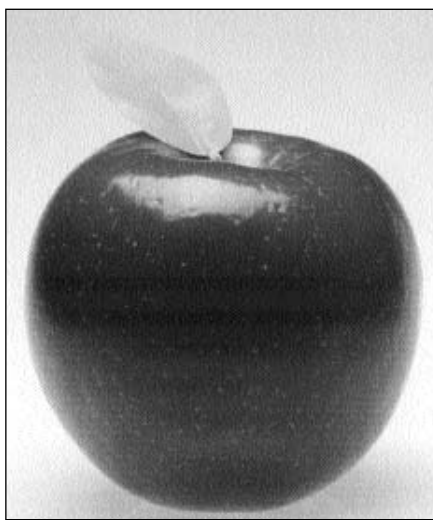
míná přesnost slinivky. Nedostatečný příjem potravy může snadno vyvolat dezorientující záchvaty hypoglykémie (nízkého krevního cukru). Inzulínová pumpa je poměrně novým, důmyslným zlepšením, je však drahá, je třeba ji nosit stále s sebou, v místě vpichu dochází asi ve třetině doby k infekcím a významně zhoršuje onemocnění očí, které je u diabetiků tak běžné.¹¹ Pumpy jsou navíc přístroje a přístroje se mohou porouchat – porucha u inzulínové pumpy pak může být poruchou osudovou.

Diety s nízkým obsahem tuku, zvláště takové, které neobsahují vůbec žádný nasycený tuk, prokázaly pozoruhodnou míru úspěšnosti a řadě cukrovkářů umožnily se s tabletami, injekcemi či pumpou rozloučit.¹² Naštěstí se současně jedná o stejnou stravu, která chrání před pustošícími účinky aterosklerózy, na niž jsou jinak cukrovkáři tak velmi náchylní.

Existuje vzácná a velmi závažná forma cukrovky, které se říká juvenilní cukrovka (neboli cukrovka I. typu), což je v mnoha ohledech úplně jiná nemoc. Není výsledkem toho, že by se vlastní inzulín těla stával neúčinným, jedná se spíše o situaci, ve které byla slinivka vážně poškozena – a buď nedokáže inzulín vůbec produkovat a nebo jej nevylučuje dostatečné množství. Dokonce i pro oběti této mimořádně zničující formy cukrovky má však vhodný výběr potravy výjimečně velkou hodnotu. Ti, kteří vynechávají maso a další potraviny s vysokým obsahem tuku a nízkým obsahem vlákniny, potřebují o 30 procent méně inzulínu, mají stálejší hladinu krevního cukru, jsou méně „křehcí“ a jsou významně chráněni před komplikacemi aterosklerózy, které by jim jinak způsobily tak nesmírné utrpení.¹³

Vědecké objevy za posledních pětadvacet let ukázaly, že typ stravování, který může tak mnoho cukrovkářům pomoci, je současně typem stravování, který dokáže zabránit tomu, aby vůbec nemoc vznikla. Po celém světě je toto onemocnění vzácné anebo se vůbec nevyskytuje u lidí, jejichž strava se v první řadě zakládá na obilovinách, zelenině a ovoci. Pokud ti sami lidé přejdou na stravu s hojným obsahem masa, výskyt cukrovky se u nich prudce zvýší.¹⁴

V Mikronésii je malý ostrov, který se jmenuje Nauru, leží nedaleko rovníku na západ od Gilbertových ostrovů. Před druhou světovou válkou zde v izolaci žili domorodí Polynésané – a jednalo se o tak zdravé a šťastné lidi, že jejich ostrov byl znám jako Ostrov radosti. Na tomto ostrově jsou ohromné zásoby ptačího trusu, který se zde nahromadil v průběhu celých staletí. Po druhé světové válce začaly být fosfáty z tohoto ptačího trusu vyhledávaným artiklem. Výsledkem bylo, že obyva-



PO CELÉM SVĚTĚ JE ONEMOCNĚNÍ CUKROVKOU VZÁCNÉ ANEBŮ SE VŮBEC NEVYSKYTUJE U LIDÍ, JEJICHŽ STRAVA SE V PRVNÍ ŘADĚ ZAKLÁDÁ NA OBILOVINÁCH, ZELENINĚ A OVOCI.

telé Nauru velice zbohatli a začali napodobovat Západ – dopřávat si bohatých, tučných jídel, konzervovaného i mraženého masa, ryb, olejů, bílé rýže, sladkých limonád. Jejich spotřeba vlákniny prudce poklesla a spotřeba tuku naopak prudce stoupla. Dnes není již tento ostrov tak dostupný... Tragédií je, že u více než třetiny místního obyvatelstva se objevila cukrovka.¹⁵

Obrovský vědecký projekt, který studoval v průběhu 21 let více než 25 000 lidí, zjistil, že vegetariáni mají mnohem nižší riziko onemocnění cukrovkou než lidé, kteří jedí maso. Jeden z autorů této studie, epidemiolog z University of Minnesota, dr. David Snowden, shrnul výsledky takto:

„Domníváme se, že dosažené poznatky dokáže zcela vysvětlit absence masa ve stravě. V této studii jsme se zabývali různými hladinami spotřeby masa a zjistili jsme, že jak spotřeba masa klesala, riziko cukrovky se rovněž snižovalo.“¹⁶

Na poněkud osobnější rovině se dr. Snowden svěřil:

„Moje vlastní spotřeba masa se rovněž významně snížila... od té doby, co jsme studii o cukrovce dokončili.“¹⁷ □

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

Krátké nohy a srdeční onemocnění či cukrovka

Vědci odebírali krevní vzorky a měřili délku nohou u více než 2500 mužů ve věku 45 až 59 let. Jejich zdraví bylo poté po patnáct let opakovaně zkoumáno.

Ukázalo se, že muži, kteří měli kratší nohy, měli vyšší riziko rozvoje inzulínové rezistence (která se pokládá za známku raného stadia onemocnění cukrovkou II. typu). Tito muži měli rovněž méně příznivé hladiny krevních tuků, jako je cholesterol či triglyceridy, a vyšší hladiny faktoru krevní srážlivosti – fibrinogenu. Všechny tyto faktory zvyšují riziko srdečního onemocnění.

I když není jasné, proč by s těmito nemocemi měla souviset délka nohou, výzkumníci poukazují na to, že délka nohou je známkou výživy v dětství – která může mít dlouhodobý dopad na zdraví.

Journal of Epidemiology and Community Health 2001;55:867-872

Jízda na kole a sexuální funkce

Ve studii na 59 mužích s lehkým až středním selháváním srdce se ukázalo, že hodina na kole třikrát týdně dokáže během osmi týdnů zlepšit sexuální funkce a vést i k celkově lepší kvalitě života. U těch mužů, kteří trpěli na začátku studie nejvíce depresemi, došlo k největšímu zlepšení.

Každý pacient, který uvažuje o pohybovém programu, by se měl oúšem nejdříve poradit se svým lékařem.

Z Výročního setkání American Heart Association v Anaheimu v Kalifornii.

Kouření výrazně zvyšuje riziko úmrtí u cukrovky

Vědci z Harvard School of Public Health v Bostonu sledovali v období 1976 až 1996 7000 žen s cukrovkou II. typu. Během této doby zemřelo 724 z těchto žen.

Vědci zjistili, že ty diabetičky, které kouřily jednu až čtrnáct cigaret denně měly o 43% vyšší riziko úmrtí než diabetičky, které nikdy nekouřily. Ženy, které kouřily více než 35 cigaret denně, čelily více než dvojnásobnému riziku úmrtí.

Ukázalo se však také, že ženy, které přestaly kouřit před více než deseti let, měly v porovnání s nekuřačkami jen mírně zvýšené riziko úmrtí.

Podle výzkumníků je proto třeba uvíjet napříště mnohem větší úsilí ke snížení míry kouření u diabetiků, kteří jsou vysoce rizikovou skupinou.

Diabetes Care 2001;24:2043-2048

RAKOVINA VAJEČNÍKŮ

Vaječníky jsou párové symetrické ženské žlázy o velikosti asi velké mandle, které jsou umístěny v břiše blízko vejcovodů. Jejich funkce je dvojaká. Umožňují dozrávání a vylučování zárodečných vaječných buněk a současně vylučují ženské hormony estrogen a progesteron.

Vaječníky jsou vytvořeny ze spojovací tkáně poseté početnými malými konstrukcemi, kterým se říká „folikuly“. Ve středu každého folikulu se nachází zárodečná vaječná buňka obklopená buňkami, které vylučují estrogen. Každý vaječník obsahuje přibližně 200 000 folikulů, během života ženy však dojde k vyloučení pouze malého množství zárodečných vaječných buněk – asi 400 až 600. Ostatní zanikají, společně se svými folikuly.

Každý měsíc dozrává jeden folikul. Zralý folikul lze rozeznat pouhým okem, měří asi 3 až 10 mm v průměru. Vytváří dutinu, která obsahuje čistou folikulární tekutinu (bohatou na estrogen), která funguje jako hnízdo pro zárodečnou vaječnou buňku. Když folikul úplně dozraje, praskne a uvolní zárodečnou vaječnou buňku. Dutina folikulu se poté zahojí rozrůstáním hmoty tzv. buněk žlutého tělíska. Toto naopak působí jako endokrinní žláza a vylučuje progesteron, který upravuje děložní sliznici a připravuje ji pro usazení oplodněného vajíčka.⁴

Vaječníky se mohou stát místem širokého spektra různých nádorů. Nejčastější z nich jsou cysty. Cysty jsou tenkostěnné kapsy, které obsahují tekutinu, mohou být benigní nebo maligní, malé anebo velmi velké. Poškozují folikuly a buňky žlutého tělíska. Mohou vylučovat velká množství estrogenů nebo androgenů, v druhém případě je důsledkem tzv. virilizační syndrom.

Vaječníky jsou velmi křehké a jejich normální funkce je snadno ovlivnitelná vnějšími faktory. Příklady jsou autoimunitní onemocnění (jako např. řada onemocnění štítné žlázy, revmatoidní artritida, Addisonova nemoc, kandidóza), ozařování a chemoterapie, které se používají při léčbě některých druhů rakoviny, infekce, jako jsou např.

příušnice nebo tuberkulóza ženských genitálií, a onemocnění metabolických enzymů, jako je galaktosémie, nenormální

metabolismus galaktózy, který brání tomu, aby byla laktóza a galaktóza (mléčné cukry) odbourány v játrech na glukózu.⁵

Raný nástup menopauzy je důsledkem všech těchto onemocnění, protože vaječníky přestávají vylučovat vajíčka a vylučovat estrogen. Podle některých studií jsou rizikové faktory rané menopauzy a rakoviny vaječníku ty samé. Jinými slovy, cokoliv, co může způsobit ranou menopauzu, může také způsobit rakovinu vaječníků.⁶

ŽIVOTNÍ STYL A RAKOVINA VAJEČNÍKŮ

Vědci si povšimli, že neplodnost, bezdětnost nebo nízký počet dětí (jenom jedno nebo dvě) jsou faktory, které zvyšují riziko rakoviny vaječníků, jaký to však má důvod? Vaječníky mohou vyloučit pouze omezené množství vajíček. Když je jejich zásoba vyčerpána, přestanou fungovat a dochází k menopauze. Těhotenství a kojení umožňují vaječnickům po mnoho měsíců a let odpočívat a tak chránit ženě její zásobu vajíček a prodloužit její plodné období. Na druhé straně si vaječníky ženy, která dosáhla velmi brzy puberty (8-10 let), nikdy nebyla těhotná a tedy ani nikdy nekojila, nemohou nikdy odpočinout. Tato „nepřestávající ovulace“⁷, což je moderní západní fenomén, má za následek, že jsou vajíčka vylučována měsíc po měsíci po čtyřicet či více let a pokaždé je

ní.⁸ To je důvod, proč se vědci domnívali, že první antikoncepční pilulka, která měla velmi vysoký obsah estrogenu, chrání proti rakovině vaječníku. S dnešní běžnou pilulkou, která obsahuje jenom nepatrnou dávku, která umožňuje ovulaci, k tomu ovšem nedochází.⁹

Ozařování, ke kterému dochází během léčby Hodgkinovy choroby nebo rakoviny děložního čípku, má toxický účinek na vaječníky. Při Hodgkinově chorobě dostává pacientka pánev dávku 4 500 radů. Dvě stě padesát až 500 radů způsobuje ranou menopauzu u 66 procent pacientek a 800 radů způsobuje umělou menopauzu u 100 procent pacientek. Epidemiologické studie ukazují, že vysoký počet žen s rakovinou vaječníků zakouší umělou menopauzu jako důsledek terapeutického nebo jiného ozařování. Ty ženy, které přežily svržení atomové bomby na Hirošimu, měly vysoký výskyt rakoviny vaječníků.¹⁰

Vystavení uhlovodíkům (petrolejovým výrobkům, spalování tuků, minerálním olejům, čistícím prostředkům, lakům atd.) je faktorem při rané menopauze a rakovině vaječníků.¹¹

Kouření rovněž zvyšuje riziko rakoviny vaječníků.¹²

VÝŽIVA A RAKOVINA VAJEČNÍKŮ

Ještě jednou zopakujeme, že vaječníky jsou velmi citlivé na jedovaté látky. Nejsou-li některé potraviny kvůli určitému enzymatickému poškození správně tělem metabolizovány, stávají se automaticky jedovatými vůči těmto cílovým orgánům.

Mléko a všechny mléčné výrobky obsahují laktózu a galaktózu, které vyžadují přítomnost enzymu laktázy v trávicím traktu, mají-li být vstřebány. Naneštěstí se tento enzym přirozeně ztrácí u všech lidských bytostí, když jsou odstaveny (ve věku dvou až pěti let).

To je důvod, proč 80 až 90 procent Semitů, Asiatů, Afričanů, Eskymáků, severoamerických i jihoamerických Indiánů a východních Indiánů má intoleranci na mléko a tradičně mléko nekonzumuje.

U smíšených manželství se zvyšuje u potomka míra intolerance. Laktózová intolerance u Američanů a Europanů je přímo úměrná procentu indiánské, černošské, arabské, asijské nebo slovenské krve.¹³



Když není galaktóza správně nebo zcela metabolizována, kumuluje se v tkáních a krvi a způsobuje zvedání žaludku, zvracení, ztrátu chuti k jídlu a letargii. Není-li galaktosémie (dědičná intolerance galaktózy) léčena vyřazením veškerých mléčných výrobků z denní stravy, může vyústit do mentální retardace, cirhózy jater, šedého zákalu, problémů s mluvou (koktání), špatné zubní skloviny a velmi vysokého výskytu nedostatečně fungujících vaječnic (což vede k rané menopauze) u dospívajících dívek a mladých žen.¹⁴

Pokusy na zvířatech ukázaly, že ty krysy vrhy, které dostávaly stravu bohatou na galaktózu, měly snížený počet vajíček.¹⁵ Krysy, které nebyly březí, začínaly mít problémy s ovulací.¹⁶ Je známo, že u žen s galaktosémií dochází k předčasné menopauze.¹⁷ Nestrávená galaktóza není toxická pouze pro vaječníky, ale i pro játra, ledviny a mozek (20 procent schizofreniků není schopno správně metabolizovat galaktózu).¹⁸

Skupinové (kohortní) studie ukazují, že ženy s nízkou hladinou laktázy a galaktóza-1-fosfátu, které proto nejsou schopné správně převádět laktózu a galaktózu na glukózu, mají vyšší výskyt nepravidelné menstruace, spontánního potratu, narození mrtvého dítěte, neplodnosti a menopauzy před dosažením 45 let (tzn. nejméně o pět let dříve, než je běžné). Když je studována strava žen s rakovinou vaječnicku, lze vypožorovat, že tyto ženy konzumovaly více mléčných výrobků než jiné ženy, se znatelným upřednostňováním fermentovaných mléčných výrobků, jako jsou jogurty, ve kterých je laktóza a galaktóza lépe vstřebatelná.¹⁹

Je-li laktáza, enzym zodpovědný za stravení laktózy, nepřítomna anebo přítomna jen v malém množství, musí tělo použít bakterie z tlustého střeva. Tyto bakterie se brzy rozptýlí ze svého vlastního teritoria, napadnou tenké střevo, oslabí jeho slizniční tkáň a pak se rozšíří dále a naruší funkce těla jako celku. Bakteriální invaze z tlustého střeva produkuje velké množství jedovatých látek, jako je amoniak (který je zodpovědný za duševní zmatek), histamin (bolesti hlavy) a tryptofan (záchvaty astmatu a halucinace). Játra a ledviny, které odpovídají za rozkládání a vylučování těchto látek, se stávají přetíženými a je bráněno jejich správné funkci.²⁰ Ve Švédsku, kde je spotřeba mléka přibližně 500 mg na osobu a den, má pětkrát vyšší výskyt rakoviny vaječnicku než Japonsko, kde je spotřeba mléka pouze asi 135 mg.²¹

Statistiky, které zveřejňuje *Milk Industry Foundation*, naznačují podstatný vzestup spotřeby mléčných výrobků v USA za poslední desetiletí. Spotřeba jogurtu, mléčného výrobku, který často obsahuje

TUČNÉ SRDCI NEŠKODÍ?

Dr. Glew z University of New Mexico odebíral s kolegy v rámci nové studie krevní vzorky u 121 mužů a žen z afrického nomádského kmene Fulani, kromě toho vyhodnocoval u příslušníků tohoto kmene jejich příjem živin.

Muži konzumovali v průměru denně asi 1 670 kalorií, ženy asi 1 485 kalorií – přičemž asi polovina těchto kalorií pocházela z tuku (a asi polovina těchto „tukových“ kalorií byla ve formě saturevaného tuku). Jak víme, doporučuje se v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění nekonzumovat v podobě tuku více než 30% kalorií, a z toho by v podobě saturevaného tuku nemělo být více než 10%.

Typická strava příslušníků kmene Fulani navíc obsahovala vyšší zastoupení bílkovin – ženy 16% kalorií ve formě bílkovin, muži 20% –, přičemž se doporučuje nekonzumovat více než 15% kalorií ve formě bílkovin, jenom třetinu doporučeného množství folátů a nižší než doporučené hodnoty vitamínu C a B-6 (u těchto vitamínů se předpokládá ochranný účinek na srdce).

I přes toto všechno byly hladiny celkového cholesterolu i HDL cholesterolu v normě, průměrná hladina LDL cholesterolu byla dokonce nižší než doporučená hodnota. Průměrný BMI (body mass index – měřítko nadváhy) byl asi 20 (BMI nad 25 se považuje za nadváhu).

Podle vedoucího studie, dr. Glewa, jsou tyto dobré výsledky (naznačující nízké riziko onemocnění srdce a cév) zřejmě důsledkem vysoké pohybové aktivity a nízkého energetického příjmu příslušníků kmene – kteří kromě toho nekouří.

American Journal of Clinical Nutrition 2001;74:730-736

přídavek laktózy a v němž je galaktóza ve formě, která je snáze využitelná než z čerstvého mléka, stoupla z asi 100 gramů v roce 1960 na více než 1,8 kg na osobu a rok v roce 1986.²²

Výzkumníci chtějí, aby lidé věnovali těmto poznatkům pozornost a aby byla výživová doporučení pro mladé a kojící ženy v naší společnosti neodkladně revidována. Spotřeba laktózy by neměla převýšit 20 gramů denně (což je ekvivalent dvou sklenic mléka).²³ Mělo by být opakováno, že studie na zvířatech naznačují, že vysoký příjem galaktózy během těhotenství (tj. čtyři dávky jogurtu denně) měl za následek potomky s nízkým počtem vajíček a opožděným vaginálním vývinem a že u dcer galaktosemických matek se dostavovala dříve menopauza a měly defektní vaginální vývin.

Budeme se muset rovněž ještě podívat na velmi rozšířenou praxi potravinářského a farmaceutického průmyslu, kterou je používání laktózy jako pojiva v řadě výrobků, jako jsou např. pilulky, masné výrobky, různé delikatesy, margaríny, sladké pečivo, krémy, instantní bramborové kaše atd. Vnitřností (játra, mozeček, brzlík) anebo uzeninám, které vnitřnosti obsahují, je třeba se vyhnout, protože v těchto orgánech se ukládá galaktóza. Alkohol brání vylučování galaktózy. Opatrně je

třeba si počínat s hrachem.²⁴ Chce-li si žena opravdu uchovat zdravé vaječníky, musí být velmi opatrná a laktóze se vyhýbat nebo její příjem omezit, proto se musí naučit číst etikety na výrobcích, které kupuje.

Velmi velká skupinová studie, která monitorovala 27 529 Kalifornanů od roku 1960 do roku 1980, ukázala, že existoval pozitivní vztah mezi rizikem rakoviny vaječnicku a konzumací smažených vajec a dalších smažených jídel, jako např. kuřat, ryb a hranolů.²⁵ Během smažení se vytvářejí v tuku v těchto potravinách obsaženém i v másle nebo oleji, které se při smažení používají, mutagenní látky, které jsou pro vaječníky velmi jedovaté. Lepší než dvě sázená vejce je proto dát si ke snídani pořádnou mísu horké ovesné kaše uvařené ve vodě. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Menopause: A New Approach“. Autorka (žijící v Kanadě) napsala celou řadu knih zabývajících se problematikou vztahu životosprávy a zdraví – intenzivně se zabývá výživou dětí i dospívajících, ale také problematikou žen. Některé její knihy byly (z francouzštiny) přeloženy i do angličtiny (a výhledově snad i do češtiny).

studie

Umíte snášet stres?

Nové výsledky z více než dvacet let probíhající studie, na které se podílí pět finských univerzit, ukazují, že kombinace náročného rodinného prostředí, nespokojených rodičů a temperamentu, který se špatně vyrovnává se stresem, zvyšují riziko fyzického onemocnění.

Tato studie na 3600 lidech, jejímž předmětem je hledání souvislostí mezi tělesnými a psychologickými faktory ve vztahu ke kardiovaskulárním onemocněním, je nejdelší studií svého druhu, jak uvedla při tiskové konferenci Liisa Keltikangas-Jarvinen, profesorka psychologie na Helsinské univerzitě.

Vrozený temperament anebo způsob, jakým se lidé vyrovnávají s různými situacemi, pomáhá pochopit, proč některé věci jsou pro jednoho výzvou a pro druhého trápením a proč v té samé stresující situaci někteří lidé onemocní, zatímco druzí se stávají silnějšími.

Nedá se obecně říct, jaký druh stresu je pro lidi nebezpečný. Záleží na tom, jak lidé stres vnímají, to rozhoduje o jejich zdraví či nemoci, uvedla profesorka Keltikangas-Jarvinen.

Kouření oddaluje početí

Podle výsledků studie vypracované na Institute of Health Science při Oxfordské univerzitě na 569 ženách, které buď kouřily v době studie, kouřily dříve nebo nikdy nekouřily, musejí ty ženy, které chtějí otěhotnět, ale nepřestanou kouřit, čekat na početí o dva měsíce déle než ženy nekuřačky.

Vedoucí studie Marcus Munafo dodává: „Rizika kouření během těhotenství jsou dobře zdokumentována, zahrnují vyšší kojeneckou úmrtnost, vyšší riziko, že se u miminka rozvine vážná infekce dýchacího traktu, i nižší porodní váhu.“

Journal of Biosocial Science
2001;33

Silné kosti, lepší paměť

Vědci analyzovali vztah mezi hustotou kostí (BMD) a poruchami verbální paměti u více než 4 300 starších lidí. (Poškození verbální paměti je jedním z nejsilnějších předpovědních faktorů demence a Alzheimerovy choroby.)

Výzkumníci zjistili, že lidé s vyšší hustotou kostí měli podstatně lepší verbální paměť než lidé s nižším BMD.

Podle vedoucího studie dr. Zhanga z Boston University zvyšuje nízká hladina estrogenu riziko problémů s verbální pamětí a „hustota kostí je dobrým markerem celkového vystavení estrogenu“.

American Journal of Epidemiology
2001;154:795-802

CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ

Ubohrou napodobeninou nazývá známý britský autor dr. David Rubin ve své knize „Imitation Bread – Stuff of Lies“ (Imitace chleba plná lži) dnešní bílý chléb:

„Jde o groteskní kombinaci nejméně živné části zrna a celé řady chemikálií, které mohou být zdraví škodlivé.“

CO VÁM VADÍ NA BÍLÉM CHLEBĚ A PEČIVU?

Problém je ve způsobu vymílání bílé mouky. Obilné zrnko se skládá z vnější slupky – otrub, klíčku a endospermu (moučného jádra).

Otruby obsahují vlákninu, vitamíny, minerály a malé množství bílkoviny. Klíček je bohatým zdrojem vitamínů B a E, minerálů a vlákniny. Endosperm, který tvoří přibližně 80 procent celého zrna, obsahuje bílkovinu (gluten) a škrob.

Endosperm je jedinou částí zrna, která se používá k výrobě bílé mouky. Výživné otruby a klíčky, které jsou v průběhu mletí odstraňovány, se paradoxně prodávají jako krmivo pro zvířata.

Potravinářský průmysl problém ještě prohlubuje používáním různých látek, které se přidávají k mouce nebo do těsta za účelem zlepšení pekařské kvality a kvůli strojovému zpracování, jako např.:

Diacetyléster kyseliny vinné (emulgátor), aby se ušetřilo na kypření.

Mono- a diglyceridy mastných kyselin, aby se těsto lépe zpracovávalo.

ZNAMENÁ TO, ŽE BYCHOM NEMĚLI JÍST BÍLÝ CHLÉB?

Žádný chléb není úplně špatný. I ten bílý, nakypřený, je potravinou. A jde o potravinu, která obsahuje málo tuku a hodně škrobu. Některé druhy chlebů jsou ale zdravější než jiné.

Jeden krajíček bílého chleba obsahuje průměrně 0,25 gramu vlákniny, krajíček celozrnného chleba 2 gramy a některé druhy celozrnných chlebů z několika druhů obilovin mohou mít v jediném krajíčku až 3,5 gramu vlákniny. To znamená, že bychom-li získat stejné množství vlákniny jako z jednoho krajíčku celozrnného chleba, musíme sníst osm krajíčků bílého chleba. Z bílé mouky je mletím odstraněno čtyřicet známých minerálů a vitamínů. Když se na přelomu století začaly vyskytovat choroby z výživového deficitu, který byl způsoben průmyslovým mletím, začal potravinářský průmysl v některých zemích s „obohacovacím“ programem. Např. ve Spojených státech jsou některé vitamíny a minerály, které jsou mouce odebrány, znovu dodávány zpět – jde o thiamin, riboflavin, niacin a železo. V České republice se však bílá mouka neobohacuje.

KTERÝ DRUH CHLEBA JE NEJZDRAVĚJŠÍ?

Je to chléb vyrobený z celozrnné mouky, která obsahuje otruby, klíček i endosperm. Takovýto chléb obsahuje v porovnání s bílým chlebem dvoj-, troj- i čtyřnásobek různých výživných látek.

V kombinaci s čerstvým ovocem, cereáliemi, zeleninou, bramborami či luštěninami je chléb velice zdravá potravina, která vám zajistí dostatek energie na několik hodin.

Naučte se kupovat celozrnný chléb jako graham, grahamové večky, vita, moskev-



NÁVRAT CELOZRNNÉHO CHLEBA NA MÍSTO, KTERÉ MU VE VÝŽIVĚ JEŠTĚ PŘED STO LETY NÁLEŽELO, JE DŮLEŽITÝM KROKEM NA CESTĚ K OBNOVĚ ZDRAVÍ. – „POSLECHNĚTE MĚ A JEZTE, CO JE DOBRÉ.“ (IZ 55,2)

Ztráty vitamínů a minerálů (v %) způsobené vymíláním na bílou mouku:

Thiamin	86%
Riboflavin	70%
Niacin	70%
Pyridoxin	70%
Kyselina listová	71%
Kyselina pantotenová	54%
Biotin	90%
Vápník	50%
Fosfor	78%
Měď	75%
Hořčík	72%
Mangan	71%
Zinek	71%
Chrom	87%
Železo	84%
Vláknina	68%

ský či kyjevský chléb a celozrnné pečivo, např. grahamové rohlíky, kornspitz, multi-rohlík či celozrnné dalaňky. Zjistíte si, zda ve vaší blízkosti není pekárna, která peče celozrnný chléb. Případně se naučte péct si chléb vlastní.

CELOZRNNÁ MOUKA ALE PŘITAHUJE MOLY!

Celozrnná mouka obsahuje správný poměr škrobu, bílkovin, tuku, vlákniny a navíc je přímo nabitá vitamíny a minerály. I ti moli – jak se zdá – vědí, co je zdravé. Bílá mouka je na druhé straně výživově tak chudá, že je příliš nezajímá.

Skladujte celozrnnou mouku v ledničce nebo mrazáku. Anebo ještě lépe, pořídte si mlýnek, kupte si obilí a namelte si vždy pouze potřebné množství čerstvé mouky.

NENÍ ALE PRAVDA, ŽE SE PO CHLEBU TLOUSTNE?

Po samotném chlebu se netloustne, pokud jej nekonzumujeme v abnormálním množství. Krajíček celozrnného chleba obsahuje 293 kJ (70 kcal), tedy ne více než jablko. Namažeme-li si jej však máslem či margarínem a marmeládou, může snadno dosáhnout 1257 kJ (300 kcal).

Chléb patřil tradičně k základu lidské výživy. Návrat celozrnného chleba na místo, které mu ve výživě ještě před sto lety náleželo, je důležitým krokem na cestě k obnově zdraví. „Proč utrácíte peníze, ale ne za chléb? A svůj výdělek za to, co nenasytí? Poslechněte mě a jezte, co je dobré.“ (Izajáš 55,2) □

Ukázka z knihy „Dynamický život“ autorů dr. H. Diehla, dr. A. Ludingtonové a MUDr. P. Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení mj. v prodejně Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE...

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

Věříme, že jeho dobře podložené odpovědi budou praktickým přínosem i pro zdraví (a kuchyni) nejednoho čtenáře (či čtenářky) časopisu *Prameny zdraví*.

Slyšela jsem Vás v rozhlase mluvit o tom, že lněné semínko může zmírnit příznaky klimakteria. Kolik jich mám sníst a jak upravované?

Lněné semínko obsahuje fytoestrogeny, které v těle člověka působí podobně jako lidský estrogen. Jeho tvorba se u ženy během přechodu výrazně snižuje, a tak jeho doplnění může zmírnit příznaky prudkých hormonálních změn (návaly, deprese, závratě, zčervenání, osteoporóza, změny nálady apod.).

Lněné semínko je třeba pomlet na mlýnku na mák a sníst jej denně asi dvě polévkové lžice. Jak? Přidat je do pomazánek, omáček, salátů, dresinků, pečiva...

Je pravda, že sezamové semínko je dobrým zdrojem vápníku?

Sezam je vynikajícím zdrojem vápníku! Jen musí být pomletý, abychom se k vápníku uvnitř semínka dostali. Dvě lžice pomletého sezamového semínka poskytnou tělu tolik vápníku jako šálek kravského mléka. Sezam navíc obsahuje kvalitní bílkoviny, esenciální mastné kyseliny, vitamín E, stopové prvky a vlákninu.

Okurky mám ráda, ale bývá mi po nich těžko. Jak bych je měla jíst?

Zkuste jíst mladé anebo menší kusy i se slupkou. Ta totiž obsahuje některé enzymy, které ulehčí trávení. Nejezte jich najednou velké množství a jezte je jako první před ostatním jídlem.

Ve vaší knize jsem se dočetla, že šťáva ze zelí léčí vředy žaludku a dvanáctníku. Musí to být šťáva anebo se dá použít i celé zelí?

Šťáva ze syrového zelí (ne kyselá šťáva ze sudového zelí!) je skutečně velmi účinným nástrojem při léčbě peptických vředů. Obsahuje gefarnát a látku podobnou karbenoxolonu, které jsou součástí mnohých léků proti vředům. Když použijete šťávu, účinné látky budou koncentrovaněj-

ší a můžete jich přijmout více najednou. I zelí v přírodním stavu má léčivé účinky, ale musela byste jej sníst tolik, kolik byste použila na získání potřebného množství šťávy.

Četl jsem, že cizrna obsahuje vitamín B-12. Je to pravda?

Ne, pokud není cizrna infikovaná bakteriemi. Vitamín B-12 je totiž produktem bakterií, a tak je všude tam, kde se bakterie produkující tuto látku nacházejí: v masu, mléku, ve vejcích, ale i v ústech a ve střevě člověka.

Zůstávají v rýži po uvaření ještě nějaké vitamíny a minerály?

Samozřejmě. Některé vitamíny skupiny B jsou termolabilní a jejich obsah po uvaření výrazně klesne, ale to, co tam zůstane, nejsou jen zbytky vitamínů B, ale i fenolové kyseliny, lignany, vláknina, minerály – jenže to mluvím o pololoupané rýži Natural a ne o bílé rýži, která zůstává po uvaření taková, jaká byla před ní – téměř „prázdná“.

Mám zvýšený cholesterol. Lékař mi doporučil jíst často strakaté fazole. Můžete mi to vysvětlit?

Pokusím se. Strakatá fazole při namočení výrazně zvětšuje svůj objem. Je to proto, že obsahuje i vlákninu, která je ve vodě rozpustná. Právě tento druh vlákniny nejúčinněji snižuje cholesterol v krvi. Takže strakatá fazole byla dobrá „trefa“, ale do té samé kategorie patří i sója, čočka, fazole mungo, cizrna, sušené ovoce (švestky, meruňky, jablka), ovesné vločky, neloupaná rýže...

Čočka obsahuje hodně železa, ale četl jsem, že rostlinné železo se špatně vstřebává do krve. Co s tím?

Bylo zjištěno, že rostlinná forma železa se asi 4-5 krát lépe vstřebává za přítomnosti organických kyselin. Vitamín C (kyselina askorbová), kyselina citrónová, jablčná, octová – to všechno zlepší využitelnost železa z rostlinných zdrojů. Čočka s citrónovou šťávou anebo syrovou zeleninou je dobrou kombinací pro vytváření „železných“ rezerv. □

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve Fyziologickém ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou a již lze zakoupit v prodejně Country Life, Melantrichova 15, Praha 1. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9(11)-20.30
v pátek 9-15
(v sobotu zavřeno)

Poškození mozku je částečně reverzibilní

Studie vypracovaná na University of California v San Franciscu zjistila, že úplné zřeknutí se alkoholu může zvrátit některé strukturální změny přinášející poškození mozku, ke kterým dochází při chronickém nadužívání alkoholu.

Vědci přišli na to, že čelní mozkový lalok, který je centrem pro emoce a plánování, získal po dvou letech abstinence zpět část svojí původní váhy. Čím déle člověk abstinovat, tím větší byl objem bílé hmoty mozkové v této části mozku.

Předchozí studie ukázaly, že čelní mozkový lalok je velmi náchylný k poškození alkoholem.

Alcoholism: Clinical and Experimental Research 2001;25:1673-1682

Pro většinu z nás stěží přijatelná dieta...

Vědci z Illinois popisují své pokusy s myši, která díky „genu dlouhověkosti“ žije o polovinu déle než její sourozenci.

Výzkumníci rozdělili tyto myši na dvě skupiny: jedna mohla konzumovat takové množství potravy, jaké chtěla, druhá byla na přísné dietě. Ukázalo se, že omezením příjmu kalorií lze prodloužit život i těmto již tak abnormálně dlouho žijícím myším mutantům.

Podle Andrzeje Bartkeho i jeho kolegů ze Southern Illinois University se jedná o další doklad toho, že omezení kalorií vede u savců ke značnému prodloužení života.

Co se týká lidí, byla by taková dieta asi těžko přijatelná pro většinu z nás. Tento výzkum však nicméně zaznívá v souladu s obecnými zdravotními radami, které obvykle zní: „Vyhýbejte se přejídání a udržujte rozumnou rovnováhu mezi příjmem a výdajem energie.“

Nature 2001;414:412

STÁLE TÉMA: VITAMÍN B-12

Tolik polemik okolo takového „vitamínku“! Naše potřeba vitamínu B-12 je nepatrná, jedna třicetina gramu postačí pokrýt potřebu člověka na celý život. Ale i přesto nemusí mít někteří vegetariáni tohoto vitamínu dostatek.

A i když bylo hodně pozornosti věnováno jeho údajným rostlinným zdrojům, zápletka zůstává stále stejná:

Vitamín B-12 se obecně v rostlinných potravinách nenachází. Strava, která neobsahuje produkty živočišného původu, proto vyžaduje přídavek vitamínu B-12 ve formě potravinového doplňku či o tento vitamín obohacených potravin.

I tak je však dnes mezi vědci o tento vitamín živý zájem. Výzkum totiž naznačuje, že i někteří lakto-ovo-vegetariáni a i lidé, kteří běžně jedí maso, nemusejí přijímat dostatečné množství B-12, a že všichni starší lidé, nezávisle na tom, jakou stravu jí, mohou potřebovat doplňky tohoto vitamínu. Navíc je stále zajímavým tématem vztah vitamínu B-12 k riziku vzniku chronických civilizačních onemocnění.

VITAMÍN B-12 V POTRAVĚ

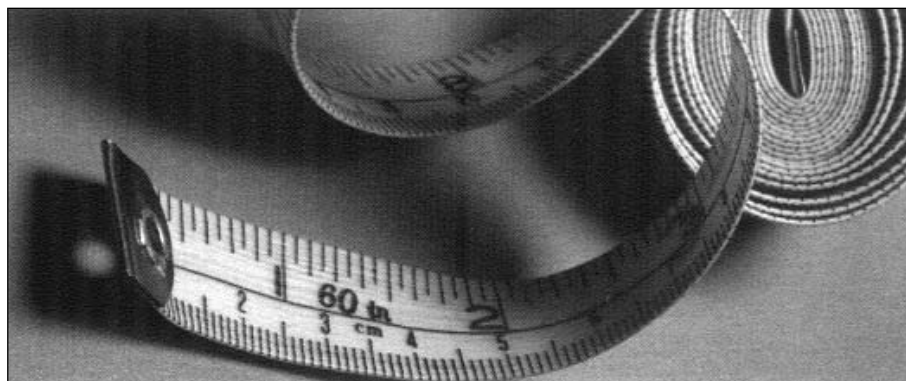
Veškerý vitamín B-12, který se v přírodě vyskytuje, je produkován bakteriemi. Živočišné potraviny jsou zdrojem vitamínu B-12, protože zvířata konzumují rostliny, které jsou kontaminovány mikroorganismy produkujícími vitamín B-12. Zvířata, a i člověk, mají ve střevě též kolonie bakterií, které produkují vitamín B-12. V při-

padě člověka sídlí však tyto bakterie příliš daleko ve střevě, aby mohl být vitamín B-12, který produkují, vstřebán, protože ke vstřebání dochází v tenkém střevě. Protože některé organismy, které produkují vitamín B-12, žijí v půdě, rostliny, které jsou kontaminovány půdou, mohou poskytovat určité množství vitamínu B-12. Toto je však velmi nespolehlivý způsob, jak získat vitamín B-12 – a vzhledem ke zdravotním rizikům, které přináší konzumace nemytých produktů, to není ani cesta, kterou by bylo možno doporučit k satureování potřeb organismu.

Z POTRAVY DO KRVE

I když naše tělo potřebuje jenom asi desetinu mikrogramu (μg) vitamínu B-12 denně (to je jedna desetimilióntina gramu), doporučená denní dávka je stanovena na 2 μg denně. V tom se počítá s běžně špatnou vstřebatelností tohoto vitamínu i s vytvořením jeho zásoby. Tato hodnota je přesto dostatečně vysoká a je dvojnásobkem množství, které doporučuje Světová zdravotnická organizace. Na některých potravinových etiketách se uvádí denní potřeba hodnotou 6 μg – tyto etikety ještě vycházejí ze starších norem. Mnohé doplňky B-12 obsahují velká množství tohoto vitamínu – až 50 μg na jednu tabletu. Většina se však ztrácí močí, protože vstřebávání vitamínu B-12 se významně zhoršuje se zvyšující se dávkou.

Ke vstřebání vitamínu B-12, který je v potravě vázán na bílkoviny, je třeba kyselého prostředí v žaludku. Asi po padesátce u většiny lidí obsah kyseliny v žaludku klesá, v důsledku toho klesá se stoupajícím věkem i schopnost vstřebávat vitamín B-12. Vzhledem k tomu může dojít u starších lidí k avitaminóze B-12, i když mohou mít tohoto vitamínu ve stravě dostatek. Nová doporučení pro vitamín B-12 proto



KE VSTŘEBÁNÍ VITAMÍNU B-12, KTERÝ JE V POTRAVĚ VÁZÁN NA BÍLKOVINY, JE TŘEBA KYSELÉ PROSTŘEDÍ V ŽALUDKU. CHCEME-LI SI BÝT JISTI, ZDA NAŠE TĚLO JE SCHOPNO VSTŘEBAT DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU B-12, JE TŘEBA TUTO JEHO SCHOPNOST ZMĚŘIT. STANDARDNÍ METODOU JE TZV. SCHILLINGŮV TEST, KTERÝ MĚŘÍ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU B-12 V MOČI V ZÁVISLOSTI NA PODÁVÁNÍ ČISTÉHO VITAMÍNU B-12.

Japonští vědci zjistili, že funkce imunitního systému byla u lidí s nedostatkem vitamínu B-12 narušena.

Ke zlepšení došlo po podávání injekcí s vitamínem B-12.

specifikují, že všichni starší lidé by měli brát doplňky vitamínu B-12 – buď ve formě vitamínových tabletek nebo potravin obohacených o tento vitamín, protože tento typ vitamínu B-12 nevyžaduje ke svému vstřebání kyselinu. Je-li vstřebávání vážně narušeno, mohou být nutné injekce vitamínu B-12, i když existují důkazy, že dostatečná množství mohou být u některých lidí vstřebána i z velmi velkých orálně přijatých dávek.

Absorbce vitamínu B-12 v tenkém střevě také záleží na dostatečné hladině jedné bílkoviny, které se říká *vnitřní faktor* a která je produkována v žaludku. Standardní metodou, jak určit, jestli je tělo schopno vstřebat vitamín B-12, je tzv. *Schillingův test*, který měří množství vitamínu B-12 v moči v závislosti na podávání čistého vitamínu B-12. Výsledky *Schillingova testu* mohou být ovšem normální, i když jsou hodnoty kyseliny nízké, protože čistý vitamín B-12 může být vstřebán bez kyseliny. Chceme-li proto určit, zda je v žaludku dostatek kyseliny potřebné k oddělení vitamínu B-12 z potravy, ve které je vázán na bílkovinu, je třeba užít testu využívajícího vázanou formu vitamínu B-12.

Jakmile se vitamín B-12 ocitne v krvi, tělo jej začíná hromadit. Účinnost, s jakou je vitamín B-12 využíván, a naše schopnost skladovat jej pro pozdější využití, nám pomáhají vysvětlit, proč jej potřebujeme tak malé množství. Za prvé, procesem, kterému se říká enterohepatický oběh se většina vitamínu B-12 – spíše než by byla vyloučena – znovu použije. Vitamín B-12 je vyloučen žlučí do střev, odkud se valná část opět vstřebá do krve. Játra mají rovněž schopnost skladovat velká množství vitamínu B-12 – někdy dostatečné zásoby na mnoho let.

AVITAMINÓZA B-12

Téměř všechny problémy s nedostatkem vitamínu B-12 jsou způsobeny potíže s jeho vstřebáváním. Byly však zaznamenány i případy avitaminózy v důsledku jeho nedostatku v potravinách. V těle závisí na vitamínu B-12 aktivita dvou enzymů. Jedním z nich je *metylmalonyl CoA mutáza*, která je potřebná pro

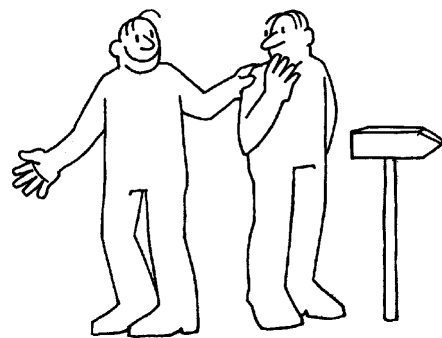
metabolismus určitých aminokyselin a mastných kyselin. Druhým je *methionin syntáza*, která se účastní na přeměně aminokyseliny homocysteinu na jinou aminokyselinu, methionin.

Methionin syntáza je potřebná pro normální syntézu červených krvinek a pro zdravé nervy. Nejznámějším typem avitaminózy B-12 je typ anémie, při kterém jsou červené krvinky zvětšené, ale jejich počet je nižší. Protože vitamín B-12 při výrobě červených krvinek úzce spolupracuje s foláty, vysoký příjem folátů může zabránit anémii, i když je hladina vitamínu B-12 nízká. Nedostatek vitamínu B-12 může však též způsobit nervové poškození, které může být nezvratné, když se neléčí. Příznaky nedostatku vitamínu B-12 zahrnují necitlivost rukou a chodidel, ztráty rovnováhy, zmatenost, paranoii, podrážděnost, výpadky paměti a částečnou paralýzu (ochrnutí). Za první příznak avitaminózy bývá často pokládána anémie (chudokrevnost). Některé studie však ukázaly, že prvním příznakem nedostatku vitamínu B-12 může být nervové poškození. Navíc, obsahuje-li strava málo vitamínu B-12 a hodně folátů – což je typické pro vegetariánskou stravu – anémie nemusí být vůbec přítomna a vysoký obsah folátů může přispět k tomu, že nervové poškození je horší.

Zásobení vitamínem B-12 se určuje měřením jeho množství v krvi. Některé studie nicméně zjistily, že mírné příznaky nedostatku se mohou vyskytnout, i když jsou sérové hladiny vitamínu B-12 v normálu, přesněji řečeno při spodním okraji normálního rozmezí. Některé autority proto doporučují, aby se spodní hranice normálního rozmezí podstatně zvýšila. Takže zajištění dostatku vitamínu B-12 by mělo být prioritou pro každého.

JEŠTĚ VÍCE POD POVRCH

Anémie a nervové poškození jsou znaky zřejmého nedostatku vitamínu B-12. Nízký příjem vitamínu může však být spojen s řadou dalších chronických zdravotních problémů. Vysoká hladina aminokyseliny homocysteinu je dávana do vztahu se zvýšeným rizikem srdečního onemocnění, jedna studie zjistila, že zvýšené hodnoty homocysteinu jsou přímo odpovědné za 10% úmrtí na koronární nemoc srdeční.^{1,2} Vitamín B-12 tím, že přeměňuje homocystein na methionin, pomáhá regulovat jeho hladinu. Dva další vitamíny, které hrají v této přeměně roli, jsou folát a vitamín B-6. Nízký příjem folátu a B-12 zřejmě přispívají ke zvýšení úmrtnosti na srdeční onemocnění, které bylo pozorováno např. u Indů, kteří se přestěhovali do Velké Británie. Bylo prokázáno, že podávání vitamínu B-12 samotného i v kombinaci s podáváním folátu a/nebo vitamínu B-6 snižuje hladinu homocysteinu.



Jak vitamín B-12, tak folát hrají roli též v syntéze DNA a účinku genů. Některé studie naznačují, že nedostatek těchto dvou vitamínů může vyústit v poškození DNA a zvýšení rizika onemocnění rakovinou. Australský výzkum ukázal, že nízké hladiny vitamínu B-12 jsou spojeny s poškozením DNA lymfocytů a že toto poškození se snižuje při dodávání vitamínu B-12. Přídavek vitamínu B-12 rovněž zpomalil v kultuře růst buněk rakoviny prsu. To souhlasí s výsledky studie na ženách žijících v Marylandu, která zjistila, že riziko rakoviny prsu bylo nejvyšší u těch žen, které měly nejnižší hladinu vitamínu B-12.

Vitamín B-12 byl také studován ve vztahu k Alzheimerově chorobě. Nedávná studie zjistila, že lidé s nízkou hladinou vitamínu B-12 v séru měly více než čtyřikrát vyšší riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou oproti ženám s jeho nejvyššími hladinami. Další výzkum v lékařském středisku *Baylor University* naznačuje, že nedostatek folátu a vitamínu B-12 by mohl způsobovat neurologické a psychiatrické poruchy, včetně depresí a demence.

A nakonec, vitamín B-12 možná hraje roli v ochraně imunitního systému Japonští vědci zjistili, že funkce imunitního systému byla u lidí s nedostatkem vitamínu B-12 narušena. Ke zlepšení došlo po podávání injekcí s vitamínem B-12. Další výzkum ukázal, že starší lidé, kteří měli hladinu vitamínu B-12 při spodní hranici normálního rozpětí, měli zhoršenou imunitu.

Je jasné, že je důležité vyhýbat se nedostatku vitamínu B-12. Vztah vitamínu B-12 k chronickým onemocněním naznačuje, že pro optimální zdraví nemusí stačit ani hladiny při spodním okraji normy. Zajištění dostatku vitamínu B-12 je důležité pro každého. □

**Loma Linda University,
Vegetarian Nutrition Health
Letter, May 2000, Vol. 3, No. 5**

DEPRESE V ÚZKÝCH

Často nedokážeme naše emoce vysvětlit, tím méně je mít pod kontrolou. Deprese a úzkostné stavy se mnohdy vyskytují najednou, i když ne vždycky. Často se stává, že neexistuje žádný zřejmý důvod pro to, že se cítíme nešťastní anebo v depresi.

Příčina chronické deprese a úzkosti není známa. Je možné, že se vyskytují častěji v některých rodinách. Mnohdy dochází k depresi po nějaké tragické události, jako jsou ztráta manželského partnera nebo dítěte, finanční zruinování anebo nějaká jiná zničující příhoda. Když však k ničemu takovému nedošlo a osoba trpící depresí je jinak zdráva, nebývá snadné zjistit příčinu deprese. Je možné, že na vině je neurochemická nerovnováha.

STANDARDNÍ LÉČENÍ

Antidepressivní léčiva, sedativa, antipsychotické léky, psychoterapie, elektrokonvulzivní šoková terapie a to, čemu někteří psychologové říkají „časová tinktura“ – což znamená, že počkáme dostatečně dlouho, až deprese samy od sebe odezní.

NEVÝHODY

Léky mohou zmírnit příznaky anebo změnit neurochemickou nerovnováhu, ale taková terapie musí být dlouhodobá a vedlejší účinky jsou výrazné. (Ostatně a předně, můžeme snad věřit tomu, že deprese jsou důsledkem nedostatku léků nebo nedostatku elektrických šoků?) Co se týká psychoterapie, ta může být bezpečnější, její prospěšné účinky jsou však sporné – mohou být totiž důsledkem toho, že čas běží a tím se mění i sestava látek, které působí na tělo i mysl.

Některé z látek, které přijímáme potravou, mohou působit na naše chování. Známými příklady dramatických změn chování, které jsou důsledkem toho, co pijeme, jsou účinky alkoholu a kofeinu. Alkohol má depresivní účinky, i když prvním příznakem intoxikace může být pozvednutí nálady. Kofein u většiny lidí pozvedá náladu, brzy ale může vést k nepříjemným pocitům úzkosti.

Zbavení se návyku na kofein může být problémem, který se vyznačuje u těch,

kteří se o to pokoušejí, bolestmi hlavy a depresemi. I když tyto nepříjemné příznaky trvají jenom několik dní, pro řadu obětí kofeinu je to velmi těžkou zkouškou (která, žel, nekončí vždycky vítězstvím).

I mnohé další látky mohou ovlivnit naši náchylnost k úzkostným stavům a depresím, mezi ně patří některé potraviny, které jíme. Zřejmě nejlépe prostudovaným příkladem specifické látky v potravinách se nacházející, která ovlivňuje chování, je esenciální aminokyselina tryptofan. Tato aminokyselina se v mozku převádí na serotonin, což je mocné činidlo hrající roli v řadě odpovědí, které mozek produkuje. Serotonin reguluje přehnanou citlivost na různé chuťové, čichové, vizuální i sociální stimuly. Tak dochází k ovlivňování spánku, sexuálních projevů, agresivity, fyzické aktivity, vnímání (včetně vnímání bolesti) a nálady. Při poruchách spánku, jako prevence svalových křečí a v některých případech i proti depresi se proto používají pilulky tryptofanu.

Množství tryptofanu ve snědených potravinách má jenom malý vliv na množství tryptofanu, které vstupuje do mozku.

vstoupí do mozku, je koncentrace jiných aminokyselin s velkými molekulami, které jsou současně přítomné v krvi. Aminokyseliny s velkými molekulami, mezi nimi tryptofan, vzájemně bojují o to, které vstoupí do „brány“ mezi obíhající krví a relativně omezeným množstvím mozkového moku.

Jídlo s vysokým obsahem bílkovin (hodně masa, mléčných výrobků a vajec) poskytne množství aminokyselin, které bojují s tryptofanem o vstup do mozku; konečným výsledkem je snížení množství tryptofanu vstupujícího do mozku a snížení tvorby serotoninu. Naopak nízkobílkovinná strava bohatá na uhlohydráty/sacharidy (obsahující hodně škrobovin, zeleniny a ovoce) má za následek vyšší hladiny serotoninu v mozku, protože s tryptofanem soutěží o vstup do mozku méně aminokyselin s velkými molekulami. Pro vás, jíte-li tuto zdravější stravu, to znamená méně hyperaktivity, méně úzkosti, depresi a nespavosti.

U některých lidí jsou stavy úzkosti, deprese a únavy způsobovány alergickými reakcemi na potraviny. Tou nejobvyklejší příčinou alergie na potraviny jsou mléčné výrobky, následované vejci. Dalšími nejběžnějšími viníky jsou pšenice, kukuřice a citrusové ovoce; ovšem v podstatě u jakékoliv potraviny, kterou lidské bytosti konzumují, se najde někdo, kdo je na ni alergický. Alergické reakce jsou často nenápadné a obtížně rozpoznatelné – nedojde-li k tomu, že problematická potravina je ze stravy vyloučena, ať už náhodou nebo úmyslně, a při jejím pozdějším zařazení do jídelníčku se dostaví evidentní nepříznivá reakce.

Vážným psychologickým onemocněním, které je u některých lidí způsobeno potravinami, je schizofrenie. V klinických studiích se podařilo identifikovat pacienty, kteří reagovali dramatickou změnou chování na mléčné výrobky a potraviny s vysokým obsahem lepku (jako je pšenice, ječmen a žito). Někteří lidé trpící schizofrenií byli z této nemoci vyléčeni změnou stravy – když eliminovali potravinu, která potíže způsobovala.

Když se setkám s pacientem, který uvádí, že trpí depresemi, obvykle začnu léčení tím, že věnuji dů-



V KLINICKÝCH STUDIÍCH SE PODAŘILO IDENTIFIKOVAT PACIENTY, KTERÍ REAGOVALI DRAMATICKOU ZMĚNOU CHOVÁNÍ NA MLÉČNÉ VÝROBKY A POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM LEPKU (JAKO JE PŠENICE, JEČMEN ČI ŽITO). NĚKTEŘÍ LIDÉ TRPÍCÍ SCHIZOFRENIÍ BYLI Z TĚTO NEMOCI VYLÉČENI ZMĚNOU STRAVY – KDYŽ ELIMINOVALI POTRAVINU, KTERÁ POTÍŽE ZPŮSOBOVALA.

Nejdůležitějším faktorem, který určuje celkové množství tryptofanu, které skutečně

**Některé z látek,
které přijímáme
potravou,
mohou působit
na naše chování.**

**Známými příklady
dramatických změn
chování, které jsou
důsledkem toho,
co pijeme, jsou účinky
alkoholu a kofeinu.**

kladnou pozornost některým všeobecným principům týkajícím se medicíny a zdraví. Nejprve jej vyšetřím na přítomnost nějakého vážného orgánového onemocnění a vždycky si nechám zjistit, zda dobře funguje štítná žláza. Vezmu v úvahu množství kávy a alkoholu, které vypije, a potraviny, které má ve zvyku konzumovat. Rovněž zkontroluji, zda nebere léky, které mohou způsobovat změny chování. Na čele seznamu podezřelých léčiv jsou léky proti vysokému krevnímu tlaku (betablokátory), antikoncepční pilulky, sedativa; v podstatě se ale dá říct, že se může jednat o jakýkoliv lék.

Pokud fungují všechny orgánové systémy normálně, pak navrhnou, aby pacient přešel na stravu založenou na komplexních uhlohydrátech/sacharidech, současně mu připomenou, že každodenní pohyb, třeba něco tak prostého jako je chůze, může při slabších depresích a úzkostných stavech významně pomoci.

MOJE DOPORUČENÍ

Přestaňte užívat veškeré léky (pod dohledem lékaře), které mohou způsobovat deprese nebo vyvolávat pocity úzkosti. Přestaňte pít alkohol (i toto může být nutno absolvovat pod dohledem lékaře) a nápoje obsahující kofein. Přejděte na stravu založenou na komplexních uhlohydrátech/sacharidech. Denně cvičte. Vyhledejte profesionála (duchovního, psychologa, psychiatra), který dokáže dobře naslouchat, a proberte s ním své problémy. Braní lékařem předepisovaných psychoaktivních léků považují až za úplně poslední možnost. □

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

NEŽIJÍ PROTO, ABY JEDLY...

Nejvhodnější strava pro malé dítě je ta, kterou poskytuje příroda. O takovou výživu by dítě nemělo být zbytečně připravováno.

Význam výchovy dětí k správným návykům v jídle lze těžko docenit. Děti by se měly naučit, že jedí proto, aby žily, a že nežijí proto, aby jedly. Výchova by měla začít již u kojenice v náručí matky. Dítě by mělo dostávat potravu pouze v pravidelných intervalech, a jak roste, přestávky mezi jídly by se měly prodlužovat. Děti by neměly dostávat sladkosti nebo stravu vhodnou pro starší, kterou nedokážou strávit. Pečlivost a pravidelnost v krmení kojenčů nejen podpoří jejich zdraví a dá jim dobrou náladu a klid, ale vytvoří základy návyku, který jim bude v dalších letech prospěšný.

Jak děti vyrůstají, je třeba při výchově stále věnovat velkou pozornost jejich touhám a chutím. Často se jim dovoluje, aby jedly, co chtějí a kdy chtějí, bez ohledu na zdraví. Námaha a peníze tak často promrhané v nezdravých lahůdkách vedou mladé lidi k tomu, aby si mysleli, že nejvyšším cílem v životě, který poskytne největší štěstí, je uspokojení chuti. Výsledkem takové výchovy je přejídání a později nemoci, které obvykle provází užívání škodlivých léků.

Rodiče by měli cvičit chuť svých dětí a neměli by dovolit, aby jedly nezdravé pokrmky. Ve snaze usměrnit stravu bychom se však měli vystríhat omylu požadovat na dětech, aby jedly to, co není chutné, nebo aby jedly víc, než je třeba. Děti mají právo na to, aby některým jídlům dávaly přednost. Mají-li rády nějaké jídlo a je-li jejich záliba rozumná, měla by být respektována. Je třeba pečlivě dbát na pravidelnost v jídle. Mezi jídly se nemá nic jíst, žádné sladkosti, ořechy, ovoce ani jakákoliv jiná potrava. Nepravidelnost v jídle narušuje zdraví zažívacích orgánů, což je ke škodě zdraví a dobré náladě. Když pak děti zasednou za stůl, nepochutnají si na zdravé stravě a mají chuť na něco, co je pro ně škodlivé.

Maminky, které vyhovují přání svých dětí na úkor zdraví a dobré pohody, zasévají semínka špatných návyků, která vyrostou a přinesou své ovoce. Jak roste dítě, roste i jeho neukázněnost a je obětována duševní i tělesná síla. Maminky, které si tak počínají, sklizejí s hořkostí to, co zasely. Vidí, jak jejich děti rostou a jak rozumově a povahově nestačí na to, aby zastaly ve společnosti nebo doma užitečnou úlohu. Vlivem nezdravé stravy doma trpí duchovní, duševní i tělesné síly. Svědomí se otupuje a zmenšuje se ochota přijímat dobré rady.

Děti by se tedy měly učit ovládat chuť a jíst zdravě. Objasněme jim, že si odpírají jen to, co by jim ublížilo. Vzdávají se škodlivých věcí, aby získaly něco lepšího. Prostírejme proto stůl tak, aby vypadal přitažlivě a krásně a aby byl plný dobrých věcí, které nám Bůh v hojnosti poskytuje. Ať je doba jídla příjemnou a radostnou chvílí. □

Z knihy E.G. Whiteové „Cesta ke zdraví a životní harmonii“, kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion.



OPUSTÍ OTCE I MATKU...

„O manželství najdeme v Bibli jen jeden velmi krátký výrok. Je prostinký, jasný a přitom velmi hluboký. Je jako hluboká studna, plná dobré čisté vody. Můžete do ní spouštět vědro po celý svůj život a nikdy je nevytáhnete prázdné. Vždycky naberete čistou a čerstvou vodu.

Nasloucháme-li tomu výroku s otevřeným srdcem, odhalíme, že tu k nám promlouvá sám Bůh. Mluví jako někdo, kdo nám chce pomoci. Mluví jako někdo, kdo nás chce vést. Ale především mluví jako někdo, kdo nám chce něco dát.

Bible opakuje tento jeden jediný výrok o manželství čtyřikrát. Nemluví o manželství často. Proto nám musí být o to nápadnější skutečnost, že onen výrok se objevuje čtyřikrát, a to na velmi významných místech. Za prvé v druhé kapitole knihy Genesis, kde se shrnuje vyprávění o stvoření (Gen 2,24). V Novém zákoně Ježíš uvádí stejná slova u evangelisty Matouše (19,5) a Marka (10,7), když je žádán, aby se vyslovil ve věci rozvodu. A konečně apoštol Pavel je dává do přímého vztahu ke Kristu ve svém listě Efezanům (5,31). Tento verš má tedy v biblickém učení o manželství klíčové místo.

Byl napsán v době, která se v mnohém podobala naší. Byla to doba, v níž došlo k velkým sociálním převratům a společenským změnám...

Až do tohoto okamžiku Daniel překládal moje slova větou za větou, bez váhání a skoro bez jakéhokoliv přemýšlení. Vypadalo to, jako bych já sám mluvil v jiné řeči. Jakmile jsem však vyslovil slova „sociální převraty“ a „společenské změny“, poprvé se zarazil a pak začal něco poněkud déle vysvětlovat. Uvědomil jsem si, že jsem užil abstraktních výrazů, jakých jsem se měl vyvarovat. Musím se polepšit, řekl jsem si, a snažil se popsat dobu králů Davida a Šalamouna co možná nejkonkrétněji.

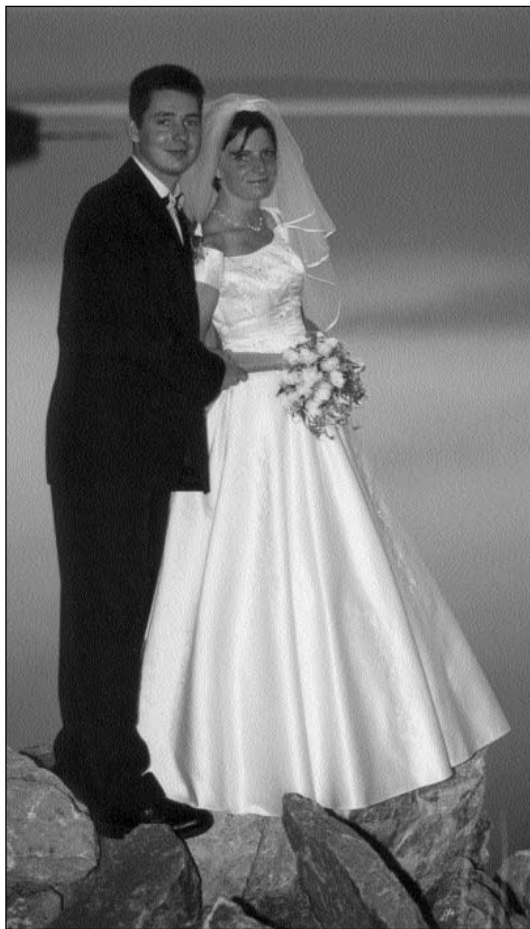
„Otevřely se nové obchodní cesty: izraelský národ se setkával s lidmi z jiných národů a kultur. Jejich prostřednictvím poznával nové životní zvyky a obyčeje.

Copak nebyly jiné národy se svými městy, loděmi a zbraněmi daleko impozantnější? Nemyslely také modernějším způsobem? Izraelovy zvyky, které přetrvaly staletí, se najednou zdály překonané a zastaralé. Přetrhávaly se kmenové svazky. Byla odstraněna dávná tabu. Ke slovu se hlásila nová morálka. Byla to doba velkého mravního zmatku. Zrovna tak jako naše dnešní doba.

Domnívám se proto, že ona slova Bible mohou být naší ústřední myšlenkou pro tyto nastávající dny. Budeme je nyní číst. První kniha Mojžíšova, kapitola 2, verš 24.“

Až do této chvíle posluchači na moji řeč takřka nereagovali. Nyní začali otevírat své Bible; mnozí je měli na klíně. Trochu jsem počkal a pak četl: „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“

Při čtení mě znovu doslova ohromilo, jak jsou ta slova prostá, a přitom hluboká. Cítil jsem, že do mých rukou bylo cosi vloženo, abych to odevzdal dál. A tak jsem pokračoval:



„Tento verš má tři části. Zmiňuje se o třech věcech, které jsou k manželství naprosto nutné: opustit, přilnout a stát se jedním tělem. Proberme všechno po

pořádku. Ze všeho nejdříve pohovořme o:

OPUŠTĚNÍ

Nemůže být opravdového manželství, dokud snoubenec či snoubenka opravdu neopustí své rodiče... Toto slovo naznačuje, že je nutný veřejný a právní úkon, aby se manželství stalo manželstvím.

V dřívějších dobách, když nevěsta opouštěla svou obec, aby odešla do obce svého manžela, se to dělo v rámci jisté veřejné slavnosti.

Na nejednom místě v Africe tančí všichni svatečkané, nejednou celé míle, z vesnice nevěsty až do vesnice ženicha. Manželství není nic tajného. Veřejné opouštění činí manželství právním úkonem. Od toho dne každý ví, že tito dva jsou manžel a manželka, že jsou svoji.

Právní úkon opuštění je za našich dnů nahrazen v mnoha zemích veřejnými ohláškami před svatbou, vydáním oficiálního povolení k svatbě, nebo konečně uzavřením svatby na radnici nebo v kostele. Vnější forma nemá velký význam, co však je významné, je skutečnost, že tu dochází k veřejné právnímu úkonu.

„Proto člověk opustí otce i matku.“ Manželství se tedy týká i druhých, nejenom dvou lidí, kteří se berou. Otec a matka tu zastupují rodinu, ta zase je součástí národa a státu. Manželství není nikdy jen soukromou záležitostí. Neexistuje něco jako „tajné manželství“. A právě proto je svatba téměř všude na světě spojena s veřejnou slavností.

„Proto opustí svého otce i matku.“ Když vyslovuji tato slova, každý z vás asi pociťuje trochu bolesti v srdci. Opustit někoho není nic radostného. V mé zemi lidé při svatbě často pláčou“.

Mohl jsem pozorovat, jak mezi mými posluchači někteří pokyvovali hlavami na znamení souhlasu, zvláště tam, kde seděly starší ženy. Jedna dokonce polohlasně řekla: „U nás taky.“

„Možná, že někdo z vás čekal, že první slova Bible o manželství budou znít radostněji, že budou vznešenější. Avšak Bible se drží při zemi a ve své řeči je střizlivá. Neříká nic o líbání za svitu měsíce. Nic o lásce a štěstí. „Proto opustí svého otce i matku.“ Opustí – to je peníz, kterým se musí zaplatit budoucí štěstí. Musí dojít k zřetelnému a ráznému řezu. Ani novorozeně nemůže vyrůst v osobnost, není-li odříznuta pupeční šňůra, a stejně tak manželství nemůže růst a rozvinout se, pokud nedojde k opravdovému odloučení, k odtržení od rodiny, a to jak ženicha, tak nevěsty, k odtržení vnějšímu i vnitřnímu.

Ani novorozeně nemůže vyrůst v osobnost, není-li odříznuta pupeční šňůra, a stejně tak manželství nemůže růst a rozvinout se, pokud nedojde k opravdovému odloučení, k odtržení od rodiny, a to jak ženicha, tak nevěsty, k odtržení vnějšímu i vnitřnímu.

Řekl jsem, že je to těžké. A to pro obě strany. Pro děti je těžké opustit rodiče. Ale i pro rodiče je bolestné nechat děti jít svou cestou.

Rodiče tu můžeme přirovnat ke kvočně, která sedí na kachních vejcích. Když jsou vyseděna, káčata kráčejí k rybníčku a odplouvají od břehu. Kvočna ale nemůže za nimi. Stojí na břehu a kvoká.

Ještě než Daniel přeložil poslední větu, mezi posluchači maličko zašuměl smích, zvláště mezi mladšími.

„Nemůžete uzavřít manželství, dokud neopustíte rodiče,“ opakoval jsem. „Nedojde-li k opravdovému opuštění, manželství se ocitne v těžkostech. Nemají-li mladí možnost začít svůj vlastní život, zcela oddělený od života svých rodin, je tu velké nebezpečí, že rodiče, ať jednoho nebo druhého, budou neustále zasahovat do jejich života.“

Zvyk zasnubného v Africe má mnohdy skrytý cíl: umožňovat toto zasahování. Rodiče nechťejí, aby jejich dcera odešla, a proto stanoví zasnubné tak vysoké, že mladí manželé zůstávají po dlouhou dobu zadlužení. Tohoto zadlužení se tedy užívá proto, aby se zamezil opravdový odchod mladých manželů.

V kostele bylo naprosté ticho. Cítil jsem v tom něco jako obranu vůči tomu, co jsem řekl. Mohl jsem přímo číst ve tvářích svých posluchačů, že to nejsou schopni přijmout. Radikální odchod mladých manželů z jejich rodin byla pro ně zřejmě trpká pilulka. Proto jsem se pokusil problém blíže vysvětlit:

„Někdo z vás možná řekne: ‚To je proti našim africkým tradicím. Nás učili milovat rodiče, a ne je opustit. Máme závazky nejen vůči malé rodině – nebo jak tomu někdy říkají, vůči úzké rodině – která se skládá z otce, matky a dětí. Máme závazky také vůči větší, širší rodině, která zahrnuje i naše příbuzné.‘

Tato vaše tradice je něco velmi vzácného, co by se nemělo ničit. Moje odpověď je, že opustit neznamená nechat na holičkách. Opustit neznamená naprosté přerování jakýchkoli styků.

Právě naopak: když se mladým manželům poskytne možnost odejít a začít vlastní život, budou později schopni pomáhat svým rodinám. Jen budou-li nezávislí a bez dluhů, budou se moci o ně po letech postarat a posloužit jim. Skutečnost, že mohli odejít, vytváří životní atmosféru, v níž láska mezi rodiči a dětmi může růst a vzkvétat.

Mám-li mluvit z vlastní zkušenosti, pak tvrdím, že širší rodina může pracovat jen tehdy, když je základní rodina nedotčená, zdravá a nezávislá.

Je to západní pojetí manželství? Naprosto ne. Nepřišel jsem, abych vám vykládal západní pojetí manželství. Chci vám vyložit manželství, jak je vidí Bible. A ta svými slovy hovoří ke všem kulturám.

Těžkosti s odchodem mají všude. Zeptáte-li se manželského poradce na Západě, s jakou potíží se ve své praxi nejčastěji setkává, odpoví vám, že jsou to problémy s tchýněmi novomanželů.

Mezi posluchači se zase ozval smích – stejný smích a úsměv, který vyvolá i v Americe a Evropě pouhá zmínka o tchýni.

„V Americe a Evropě obyčejně zasahuje do mladého manželství manželova matka. Prostě nemůže pochopit, že se ta dívka, se kterou se její synáček oženil, dovede o jejího miláčka patřičně starat. Dovede správně vyprat jeho košile? Uhodne, kolik soli mu má dát do polévky? U nás sice neexistuje zasnubné, přece však rodiče nejednou užívají peněz jako nástroje, jak si mladé manžele udržet v závislosti a jak je donutit, aby bydleli ve stejném domě nebo dokonce i ve stejném bytě, v němž bydlí i oni.“

Opravdové opuštění a odtržení, a to nejen navenek, nýbrž i vnitřně, je těžké pro každého. V tom není rozdíl mezi Evropou a Afrikou. Slyšel jsem, že v Africe častěji působí těžkosti matka dívky. Při hádce mezi manželou mladá manželka uteče domů ke své matce a do rodné vsi.

A tak jeden z mých afrických přátel tvrdil, že náš verš Bible neodpovídá situaci v Africe. Přinejmenším, že je neúplný. ‚Protože naše ženy utečou vždy ke své matce, mělo by se výslovně říci, že jak muž, tak i žena mají opustit otce a matku.‘

Čím to, že ženy v Africe tak často chtějí jít zpátky domů? Odpověď zní: protože u vás většinou svou rodinu musí opustit jen žena, kdežto muž zůstává doma.

Svatopisec, který psal náš verš, měl před očima stejnou skutečnost. V Izraeli bylo samozřejmostí, že žena musela opustit svou rodinu a že se stala členkou rodi-



ny manžela. Nebylo nutné to výslovně říkat.

Ale neslýchaným a revolučním je v poselství Bible právě to, že i muž má opustit svou rodinu. Jistě se to nemile dotklo uší tehdejších mužských posluchačů a bylo to pro ně pohoršením, jako je to pohoršením i pro dnešního muže. Poselství Bible bychom mohli vyjádřit také takto: tento verš obsahuje antipatriarchální zahrocení.

Při těchto mých slovech se Daniel zase zarazil. Ale zřejmě se mu podařilo vkrátku vysvětlit, co jsem měl na mysli. Proto jsem hned mohl pokračovat:

„Náš verš Písma chrání práva ženy. Nedovoluje, aby žena byla prostě pohlcena rodinou manžela: pro Bibli je žena rovnoprávným partnerem muže. Oba mají opustit rodiče, nejen žena, ale také muž. Oba mají k sobě přilnout – nejen žena k muži, ale také muž k ženě. Takto výslovně to totiž verš Písma říká dále.“

A tím se dostáváme k druhému bodu, k:

PŘILNUTÍ

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

pokračování příště

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

KAPESNÍ MONSTRUM

Nedávno mi telefonovala paní učitelka z mateřské školy. Již delší dobu si všímala, že jedno dítě ve třídě je zvláštní. Je labilní, někdy se zdá i mimo sebe, jakoby mluvil z cesty. Jeho maminka je sama, má vyčerpávající práci, dítě se baví většinou u televize a u počítačových her.

Včera na vycházce řeklo dítě paní učitelce: „Když se dívám na Pokémony, můžu se zbláznit. Já se chci zbláznit. Chci vztít nuž, ubodat mámu i sebe.“ Paní učitelka je šokována. V praxi se s něčím takovým ještě nesetkala.

V dnešní době vidíme, že rodiče mají na své děti čím dál méně času. A tak ochotně přenechávají výchovu komerčnímu světu. Záplava počítačových her, televizních pořadů, videokazet většinou negativně formuje dětskou duši. Často jsou protkány magií, mimozemskými bytostmi, okultními praktikami. Následky jsou známy: děti mají úzkosti, zmatky, děsivé sny, deprese, sebevražedné úmysly, divoké fantazie a těžké duševní poruchy. Rodiče v nejlepším úmyslu takové hry kupují, aniž tuší, jak nebezpečným vlivům své děti vystavují.

NESTVŮRA DO KAPSY

Co jsou to za podivná stvoření, která se náhle stala celosvětovými superhvězdami? Jmenují se Pokémoni. Název vznikl spojením dvou anglických slov „pocket monster“ – nestvůra do kapsy. Nejde o hru, kde si děti hrají na vysněného hrdinu, nejde o novodobého Vinnetoua. Jde o bojovou hru, která chce děti aktivně vtáhnout do neskutečné, vylhané reality. Zakládá se na rafinované filozofii, které se děti musí podřídit. Pokémoni mají nadpřirozené schopnosti. V herní hoře se děti doslova utápějí ve fantazijním světě. Hra je založena na sbírání kartiček s figurkami a poté bojování s nastřádanými Pokémony.

CESTA DO TEMNOT

Vypadají jako animované příšerky a zvířátka. Nápadně se podobají ztvárnění démonických bytostí na obrazech Hieronyma Bosche. Ve hře vystupují jako inteligentní bytosti, které ovládají svou duševní sílu a používají ji k boji. Existuje již 250 druhů Pokémonů, kteří se dají navíc

klonovat. Každý druh má schopnost náležející určitému živlu – země, oheň, voda, vzduch. Hra má duchovní pozadí. Vznikla v Japonsku a na filmech o Pokémonech se podílejí i Američané. Pokémoni jsou výsledkem mystických vlivů. Do hry je komponován buddhismus, hinduismus, mysticismus, meditační rituály, Egyptská i Tibetská kniha mrtvých aj. Všechny tyto filozofie Pokémony ovlivňují. Je to zároveň protikřesťanská hra, ve které jsou agresivita, zabíjení a touha po moci vydávány za správné jednání.

Dětem dávají klamnou vizi, že se stanou Mistry Pokémonů, slibují nadpřirozenou sílu a moc, nutí je shromažďovat si sbírku Pokémonů příkazem – pochytej je všechny! Tato lákadla jsou dětem neustále připomínána působením dobře vymyšlených reklam, chytlavých sloganů a „pokémonského repu“, který je na konci každé televizní epizody. Podněcují jejich žádostivost po okultních kartách, odznacích, hračkách, hrách a komiksových knížkách. Neexistuje hranice, kde by svět Pokémonů končil. Přenáší dítě do světa fantazie, který se může zdát normální a více vzrušující než je reálný svět.

Děti se soustřeďují stále více na Pokémony než na učení. Školní prospěch mnoha dětí se prudce zhoršuje. Jsou doslova zhypnotizované. To, že vůbec nejde jenom o nevinou zábavu, dokládají tyto příklady: Když japonská televize zahájila vysílání kreslených trikových filmů s Pokémony, musela být řada dětí převezena do nemocnice s epileptickými záchvaty, uvádí se kolem 700 případů jen v roce 1997. V USA probodl 9letý chlapec svého kamaráda, když si s ním nechtěl vyměnit karty s Pokémony. Na Floridě napadl žák svého učitele, který zakázal na škole výměnný obchod s kartami. V Turecku se pod vlivem televizního seriálu o Pokémonech vrhly dvě děti z okna a turecká vláda další vysílání seriálu zakázala. Naše sdělovací prostředky uvádějí, že Pokémoni jsou už v řadě zemí zakázáni, dokonce i v Japonsku, kde vznikli.

Přes všechny tyto varovné signály se Pokémoni u nás začali promítat v kinech a začal se vysílat i seriál v televizi. Rodiče by měli vědět, že skrze aktivní sledování těchto filmů a her je dítě vedeno k tomu, že na zabíjení, ničení, podvádění není nic špatného. Opakujícím se cvičením je narušeno spojení mezi realitou a fantazií, snižuje se citlivost svědomí a tím je znehodnocována sama podstata života. Dítě se naučí přijímat toto chování jako „normální“.

NEBUĎME NEVŠÍMAVÍ

Všímejme si jak tráví naše děti svůj volný čas. Co v televizi sledují a jaké hry si hrají. Jejich zájem o Pokémony a podob-



ZÁPLAVA POČÍTAČOVÝCH HER, TELEVIZNÍCH POŘADŮ, VIDEOKAZET VĚTŠINOU NEGATIVNĚ FORMUJE DĚTSKOU DUŠI. ČASTO JSOU PROTKÁNY MAGIÍ, MIMOZEMSKÝMI BYTOSTMI, OKULTNÍMI PRAKTIKAMI. NÁSLEDKY JSOU ZNÁMY: DĚTI MAJÍ ÚZKOSTI, ZMATKY, DĚSIVÉ SNY, DEPRESE, SEBEVRAŽEDNÉ ÚMYSLY, DIVOKÉ FANTAZIE A TĚŽKÉ DUŠEVNÍ PORUCHY.

né hry v žádném případě nepodporujeme. Snažme se s dětmi co nejvíce mluvit o jejich zálibách, ptejme se jich, co je nejvíce zajímavá a vysvětleme jim, co by jim mohlo uškodit.

Úspěch ovšem nemusí přijít po první rozmluvě. Obliba v Pokémonech může vyvolat závislost podobnou drogové závislosti. Jde o duchovně-náboženskou hru, ze které děti potřebují být vysvobozeny. Ježíš řekl: „Já vyháním demony a uzdravuji dnes i zítra.“ (Lukášovo evangelium 13, 32). Děti potřebují být zaštitěny modlitbami dospělých ve jménu Ježíše Krista, aby se dokázaly odpoutat. Pokémoni představují zlo a proti tomu je třeba bojovat. □

**Podle Marie Frydrychové
zpracovala BTM.**

SPOLUPRÁCE A SOUTĚŽENÍ

Svět je soutěživý, všude se hovoří o konkurenci, takže člověk má téměř pocit, že vřhat se do konkurenčních vztahů a vítězit v nich je smyslem života. Pouhým mýtem je však naše víra, že se dítě potřebuje co nejvíc zúčastňovat soutěží, učit se vyhrávat i prohrávat, aby v dospělosti obstálo v konkurenci.

Děti nejsou od přírody zdaleka tak chtivé soutěží, jak se nám zdá. Jsou však do soutěží hnány námi dospělými od útlého věku. Využíváme a zneužíváme u dětí přirozenou lidskou potřebu být úspěšný a být přijímán, uznáván, oceňován. Potřeba úspěšnosti však znamená především být dobrý v tom, co dělám, zlepšovat se, jak jen mi to mé schopnosti dovolí, nikoliv být lepší než někdo druhý.

K tomu, aby děti věděly, kdo je v čem dobrý, kdo co umí, jak může ostatním přispět či pomoci, není třeba veřejného srovnávání (včetně známkování), není třeba organizovat soutěže a vyhlášovat vítěze. Rovněž učit děti vyrovnat se s prohrou není nutné soutěžením. Člověk, který má vysokou sebeúctu, si se svými nezdary poradí, i když nebyl otužován v soutěžích.

Pro dospělé jsou soutěže dobrovolné, pro děti ne

Pokud lidé soutěží v dospělosti, pak je to zpravidla jejich volba. Většinou je pak úroveň soutěžících celkem vyrovnaná. Ve škole, pokud je soutěž součástí výuky, děti tuto volbu nemají. A i když je formálně dána, sociální tlak (např. abych nevypadal jako zbabělec) je tak velký, že se o volbě nedá mluvit.

Co se vlastně děje, když učitel vyhlásí, že se teď bude soutěžit? U mladších dětí se vzbudí naděje, starším už bývá v podstatě jasno, že vítězem se stane někdo z užší skupinky vyvolených. Ostatní jsou tam zejména proto, aby jejich úspěch více vynikl. Většina se opakovaně přesvědčuje, že se nevyplatí snažit se (je to docela účinná výchova k pasivitě větší části národa). Kromě toho je zde ještě jedno velké riziko: zmíněná lidská potřeba uznání a ocenění je natolik silná, že pro děti, které jsou morálně ještě nezralé, přináší tyto vypjaté situace riziko podvádění. Přijetí sebe sama je podmíněno důkazem o kvalitě, důkazem, že jsem lepší než druzí. Hodnota dotyčného člověka jako by spočívala mimo něj, závisí na kvalitách někoho jiného. Tito lidé se ocitají v celoživotní pasti.

Budou neustále pochybovat o své hodnotě, a proto se budou také opět a opět vřhat do srovnávání, soutěží, souborů nejrůznějšího druhu. Každé vítězství je přitom jen chvilkovou úlevou. Vždy znovu a znovu se objeví někdo, vůči komu bude třeba si potvrdit svou hodnotu tím, že se budu snažit jej porazit.

Asi každý si vybavíme někoho, kdo se takto chová (oblast veřejného života nám poskytne mnoho příkladů takto poznamenaných lidí). Soutěživý systém tradiční školy se na této deformaci podílí značně. Psycholog David C. McClelland pojmy soupeření a spolupráce dokonce zabudoval jako základní kameny do svého pojetí zralosti osobnosti. Nejvyšší stadium popisuje takto: „Člověk poznává, že harmonie je víc než výhra, že spolupráce je hodnotnější formou vzájemných vztahů než soupeření. Učí se tolerovat, naslouchat druhým, snaží se od druhých učit a umožňuje jim, aby se učili od něj. Důvěra je ceněna velice vysoko. Člověk je schopen důvěřovat druhým a sám být důvěryhodným.“

Leptší svět se soutěžením nevybudoje

Jsem přesvědčena, že současný stav lidského poznání a technický pokrok, kterého lidstvo dosáhlo, by mohly vyřešit mnohé problémy, které nás dlouhodobě sužují (energetické problémy, hladovění, ekologické problémy apod.). Jsou to však především sobectví, nedostatky v komunikaci a v dovednostech spolupráce, které tomu brání.

Komunikaci a spolupráci škola téměř neučí (čest výjimkám založeným na osobním nasazení učitelů). Sobectví však tradiční systém výuky podporuje a rozvíjí. Samozřejmě, že nikdo dětem ve škole výslovně neříká, aby byly sobecké, naopak, jistě si vyslechnou řadu poučení, jak je hezké si pomáhat. Jak ale víme, slova mají daleko menší výchovný účinek, nežli si myslíme. Takže děti se sice dozívají, jak se cení pomoc a spolupráce, jenže každodenní realita je učí, že je třeba pracovat především sám pro sebe, že úspěch jednoho přináší nutně neúspěch druhého. Mít jedničku, když ostatní mají trojky a horší známky, je báječný úspěch. Čím jsou na tom ostatní hůř, tím pro mne lépe. Učíme tak děti velmi brzo nahlížet na ostatní jako na potenciální soupeře, nikoliv jako na možné spolupracovníky.

**Člověk poznává,
že harmonie
je víc než výhra,
že spolupráce
je hodnotnější formou
vzájemných vztahů
než soupeření.**

Pokud se ve škole spolupráce dětí objevuje, je velmi často motivovaná nikoliv potřebou spojit síly, aby se věc podařila, ale tím, abychom někoho porazili.

Výhra znamená často prohru

Přestože vnímáme svět jako hodně soutěživý, čím dál významnější místo si získává jiná strategie myšlení i jednání, strategie, které se říká výhra – výhra. Označuje se tak jednání, při kterém se snažíme, aby prospěch měly obě (všechny) strany, tedy nechceme ty druhé porazit. Vychází z poznání, že pokud někoho přinutíme prohrát, ztrácíme do budoucna jeho důvěru a tím z dlouhodobého hlediska vlastně prohráváme také. Například v knize Ch. Godefroye a L. Roberta *Nauč se přesvědčovat* můžeme číst: „Pro soutěživé a konfliktní jednání se rozhodnete, když se soustředíte především na dosažení svých vlastních cílů a nezajímáte se příliš o to, co z jednání vytěží osoba, s níž jednáte. Většina lidí se na proces vyjednávání takto dívá, ale je zajímavé, že je to



dnes méně populární způsob, než byste si mysleli. A rozhodně to vždycky není nejproduktivnější přístup.“

Od mateřské školy stavíme děti proti sobě, tvrdíme jim, že je báječné někoho porazit. Pokud si přejeme, aby děti žily v lepším světě, než je ten náš, pak jednou z důležitých dovedností, kterou by měly ovládat, je spolupracovat, nikoliv vítězit. □

Jana Nováčková, NEMES

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1
Praha 1

Láska otcovská stejně důležitá jako mateřská

Dr. Ronald P. Rohner z University of Connecticut spolu s kolegou prošli skoro stovkou amerických a evropských studií, které se zabývaly během více než padesáti let (nejstarší studie pocházela z roku 1949, nejmladší z roku 2001) účinkem rodičovské lásky a pozornosti na chování odrůstajících dětí.

Zjistili, že láska otce – nebo její nedostatek – přispívá k rozvoji dětské osobnosti, k chování dítěte, k jeho pocitu štěstí a sebedůvěry, i k jeho postoji k násilí, drogám a alkoholu stejně významně jako láska matky.

„Asi nejdůležitějším – a nejpřekvapivějším – bylo zjištění, že v některých analýzách se dokonce ukázalo, že důležitost mateřské lásky nehrála až takovou roli. To je velmi pozoruhodné,“ uvedl dr. Rohner, který doufá, že výsledky studie povzbudí otce, aby věnovali svým dětem více času.

Review of General Psychology
2001;5:382-405

Každodenní chůze snižuje krevní tlak

Patnáct žen po menopauze se zúčastnilo čtyřadvacetidenního programu, během kterého nachodily denně navíc (ke své obvyklé aktivitě) asi tři kilometry. Výsledkem bylo průměrné snížení systolického krevního tlaku o 11 bodů. Čtyřem ženám, kteří měly diagnostikovanou hypertenzi, se podařilo snížit tlak na normální hodnoty, u dalších tří (s hypertenzí) došlo alespoň k poklesu na hraniční hodnoty.

Takové výsledky znamenají významné snížení rizika srdečního onemocnění, mozkové mrtvice a úmrtí v důsledku potíží se srdcem.

Podle vedoucí studie, dr. Kerrie L. Moreau z University of Colorado, by měly ženy nachodit během dne optimálně až 10 000 kroků.

Medicine & Science in Sports &
Exercise 2001;33:1825-1831

ZVÍŘE JAKO POUHÝ STROJ

Ve dvacátém století hovoří lidé o „uvolňování energie“. Pojem je nový, avšak s myšlenkou se střetáváme už v 16. století, ač tehdy znamenala především vykořisťování zvířat jako zdroje energie i potravin.

Alžbětinská Anglie se začíná povyšene porovnávat s daleko starší a vyspělejší čínskou civilizací. Angličané si všimají především toho, že mají k dispozici mnohonásobně více energie díky daleko vyššímu počtu tažných koní i šlechtěného bravu a skotu. Tehdejší autoři se pyšní londýnskými jatkami, které prý celý svět závidí, i svou masitou stravou. Alžbětinská admirálita počítala se sto padesáti kilogramy masa ročně na každého námořníka. Anglická královská stráž se dodnes pyšní svým tehdejším názvem Beefeaters, doslova jedlíci hovězího, přesněji však masožrouti.

Ve stejném období vznikají první zárodky novodobé přírodovědy především jako nástroje k ovládnutí a využívání přírody. Ke vzniku zoologie nevede touha po poznání, nýbrž po výkonnějším využívání zvířat. Za tím účelem vznikají první zoologické zahrady, původně jako výzkumné stanice pro využití cizokrajných zvířat z nově získaných kolonií. Zvíře za mřížemi představuje vítězství člověka nad přírodou, podobně jako parohy na zdech šlechtických sídel či později fotografie bílého lovce s puškou a nohou na mrtvole skoleného slona. S oblibou se tak dával fotografovat rakouský následník trůnu František Ferdinand stejně jako americký spisovatel

Ernest Hemingway. Zvíře zůstává nástrojem a surovinou, avšak ztrácí i ten minimální nárok na ohled, který mu ve středověku zaručovalo postavení božského stvoření.

V šestnáctém století vzniká souběžně s představou lidské nadřazenosti i představa lidské odlišnosti. Čím otřesenější je lidské zacházení se zvířaty, tím naléhavější je potřeba odlišit člověka od bytostí, s nimiž je možné tak bezcitně zacházet. Středověké myšlení tu vychází ze svého výkladu Aristotela. Podle toho jsou jen lidé vybaveni aktivním intelektem, a tudíž jen lidé stojí na straně Boha proti všemu ostatnímu stvoření; které patří na stranu hmoty. V každodenním, bezprostředním styku se zvířaty nemohli středověcí myslitelé zvířatům upřít zjevnou přítomnost duševních činností, vědomí, citění, porozumění. Proto rozlišili animalitu – duši čili psychiku, tedy Aristotelův pasivní intelekt – a údajně nesmrtelný duch, který Bůh, sám Duch, podle biblického podání vdechl člověku do nozder. Tu ovšem bylo naléhavé vyhledat vnější znaky onoho lidského duchovna, které má zajistit lidskou výjimečnost. Různí autoři uvádějí znaky jako vzpřímený postoj, ošacení nebo také schopnost úsměvu, tvář schopnou vyjadřovat citění: Serióznější myslitelé uvádějí spíše tři základní znaky lidství. Prvním je mluva, schopnost zachytit ubíhající prožitky v pojmové formě. Tato schopnost, dramaticky umocněná písmem, umožňuje kumulaci vědomostí daleko rychlejším a účinnějším způsobem než růst návyků a tradice (či tehdy ještě neznámé genetické kódování). Celá náročná stavba lidské civilizace se zakládá na této schopnosti.

Dalšími znaky pak prý jsou rozum a svoboda. Obě schopnosti mají své kořeny v mluvě. Protože člověk je schopen zachytit bezprostřední prožitky slovy, je si mezi



nimi vědom nejen bezprostředních časoprostorových vztahů souvislosti, soustavnosti a podobnosti, nýbrž také vztahů logických, ideových. Stanovení ideových vztahů mezi složkami zkušenosti je právě to, co nazýváme rozumem. Podobně představivost je možná jen díky tomu, že člověk je schopen daný stav nejen vidět, střetnout se s ním ve fyzické přítomnosti, nýbrž také si ho představit v ideách, v pojmech.

Právě díky těmto schopnostem je člověk schopen rozeznat morální odpovědnost. Nežije v té nevinnosti, již novověk přičítal ostatním živočichům, kteří nekriticky prostě přijímají to, co je. Člověk může porovnat to, co je, s tím, co si dovede představit jako to, co by být mohlo či mělo. Je si vědom svých morálních povinností a je schopen náboženství, vzývání Boha, ve kterém se projevuje jeho „nesmrtelná duše“ (či přesněji, nesmrtelný duch).

Toto základní pojetí užívá španělský lékař Gomez Pereira v polovině šestnáctého století na obhajobu otroctví. Tehdy proběhla španělská genocida mírumilovného indiánského kmene Taíno na ostrově Hispaniola. Španělé je užívali jako těžnou zvěř, pořádali na ně hony, hubili je jako škodnou, až indiánské matky raději zabíjely vlastní děti i samy sebe. V jedné generaci od Kolumbova přistání vyhubili španělští kolonisté kmen Taíno skoro beze zbytku a nahradili jej odolnějšími africkými otroky.

To vše bylo třeba ospravedlnit, a ospravedlnění bylo nasnadě: těla všech živočichů nejsou než stroje, přesněji plně příčinně určené organické mechanismy. Lidská těla získávají důstojnost člověka, stvořeného k obrazu Božímu, teprve tehdy, když při křtu svatém do nich Bůh vloží již zmíněnou „nesmrtelnou duši“. Indiáni, kteří chodili nahí, neuměli španělsky a hlavně nebyli řádně křtěni katolickým knězem, se prostě lidmi nikdy nestali, a proto nemají nárok na jakékoliv ohledy. Tu myšlenku popularizoval o sto let později René Descartes, v osmnáctém století v ní pokračoval Julien LaMettrie, v našem století AI, umělá inteligence. Podle jejich zastánců je živočich prostě stroj; ze kterého by teprve nesmrtelná duše udělala člověka – jenže zastánci „umělé inteligence“ a dvacáté století obecně na žádnou „nesmrtelnou duši“ nevěří...

„Tak došlo k nečekanému výsledku. Představa živočichů jako organických strojů měla původně ospravedlnit degradaci zvířat. V druhé polovině osmnáctého století toho bylo třeba. Rozrůstala se živočišná výroba, vivisekce se stala oblíbenou „vědeckou“ zábavou privilegovaných. Hostitel přibil psa za packy k prknu a hostě se bavili rozřezáváním, za živa. Bylo neetické, zoufalé výkřiky týraného zvířete, bylo zvykem nejprve proříznout hlasivky. Snad proto soudobý autor napsal, že je třeba věřit Descartovu výkladu, „proto-

že jinak to, jak zacházíme se zvířaty, by bylo zcela neodpustitelné“. Descartův výklad zaručuje nositeli nesmrtelné duše ochranu před jatkami a vivisekcí tak, jako šlechtický původ ochraňoval nositele před mučením. Jenže pokud vlastnictví „nesmrtelné duše“ je to jediné, co ho ochraňuje, se zhroutením víry v „nesmrtelnou duši“ se představa člověka jako stroje stává ospravedlněním pravého opaku. Vždyť i člověk je stroj.

Vpravdě se tu praxe stala základem teorie. Lidé se naučili věřit, co všechna zkušenost popírala – že mimolidští živočichové neznají bolest ani radost, strach ani lásku – aby ospravedlnili, co dělali ze zcela jiných důvodů. Snad proto se dostalo tak pozitivního přijetí představě, kterou zachytil Engels ve *Vzniku rodiny, státu a soukromého vlastnictví*, že „pokrok“ je v podstatě výchova od zvířecí přirozenosti k civilizaci. Snad také proto jsme zvyklí označovat nepřipustné jednání jako „zvěřstvo“, ač zvířata „zvěřstva“ nepáchají. Svévole mučení našich bližních není chování zvířecí, spíš chování padlých andělů, podobně jako „chovat se jako zvěř“ je povýšce lidské. Ostatní zvířata nosí morální zákon v sobě. Jenže novověku nešlo o popis lidských a zvířecích znaků, jen o zajištění pevné, neprodyšné bariéry mezi zvířaty, u kterých je porážka a vivisekce možná, a lidmi, vyňatými z takových praktik. Snad proto také v Anglii nebylo krvesmilství trestné až do dvacátého století, zatímco pohlavní styk se zvířaty se trestal smrtí ještě v roce 1861. Aby nedošlo k omylu.

Ovšem k omylu došlo, a nutně. Stanovení znaků lidství se stalo ospravedlněním pro zneužívání lidí, kteří tu či onu známku lidství postrádají, děti, černochů, ale také třeba Irů a v každém případě žen: vždyť „to vlastně nejsou lidé“ či alespoň „ne tak úplně lidé“. Tak vznikají debaty, které dozívají ještě v našem věku, o tom, kdo je vlastně „člověk“ – schopen cítit bolest, podílet se na civilizaci, vlastnit „nesmrtelnou duši“, jako by diskvalifikace oběti ospravedlňovala krutost a bezohlednost. Jsou to „jenom ...“ Obecně se historikové shodují, že domestikace zvířat se stala vzorem pro všechny útlak. Jestliže člověk jako „vyšší“ tvor se nemusí chovat ohleduplně vůči zvířatům, proč by se kterýkoliv „vyšší“ tvor (muž, běloch, Árijec) měl chovat ohleduplně vůči „nižšímu“ tvor (ženě, černochu, židu)? S tou otázkou se lidstvo nevypořádá, pokud se nevypořádá s představou lidské nadřazenosti na všech úrovních. □

Z knihy Erazima Koháka „Zelená svatozář“, ve které autor klade závažné otázky týkající se vztahu člověka k přírodě – i k člověku. Knihu vydalo nakladatelství Slon.

Káva zvyšuje hladinu estrogenu

Nová studie zahrnovala téměř 500 žen ve věku od 35 do 46 let. Tyto ženy nebyly těhotné, nekouřily a neužívaly hormonální přípravky. Všechny odpovídaly na otázky zkoumající jejich stravu, kuřácké návyky, výšku a váhu. Vědci poté měřili jejich hladinu hormonů během prvních pěti dnů menstruačního cyklu.

Ty ženy, které konzumovaly nejuvíce cholesterolu a alkoholu, a ty, které vypily více než šálek kávy denně, měly významně vyšší hladinu estrogenu.

Příjem kofeinu souvisel s vyšší hladinou estrogenu nezávisle na věku, BMI, kalorickém příjmu, kouření a příjmu cholesterolu a alkoholu. Ženy, které konzumovaly nejméně 500 mg kofeinu denně (což odpovídá čtyřem až pěti šálkům kávy), měly téměř o 70% vyšší hladinu estrogenu (konkrétně estradiolu) než ženy, které konzumovaly méně než 100 mg kofeinu (méně než jeden šálek kávy).

Vypítí většího množství než dvou šálků kávy denně tak může u žen (zvýšením hladiny estrogenu) přispět k bolestivosti ňader či k endometrióze.

Fertility and Sterility 2001;76:723-729

Kojení brání astmatu

Dr. Teresa To z Hospital for Sick Children v Torontu studovala průběh kojení u více než 2 000 kanadských matek. V době studie bylo dětem mezi 12 a 24 měsíci.

Ukázalo se, že délka kojení hrála významnou roli při zabránění rozvoje astmatu. Ta miminka, která byla kojena minimálně devět měsíců, byla před tímto onemocněním zjevně chráněna.

Archives of Pediatric Adolescent Medicine 2001;155:1261-1265

Hudebníci jako sportovci

Podle výsledků německé studie mají klasičtí muzikanti dvojnásobné riziko postižení vážnými bolestmi zad (oproti běžné populaci), přičemž u 70% z nich se projevují problémy s páteří.

Výzkumníci kontaktovali v rámci této studie více než 3 000 hudebníků ze 40 německých orchestrů. Podle jednoho z autorů studie, Joachima Wessinga z Münsteru, je fyzické zatížení hudebníků v mnohém podobné stresům, kterým jsou vystaveni špičkoví sportovci.

Vědci budou nyní pracovat s dvaceti hudebníky ze Symfonického orchestru města Münster, kterým se dostane tříměsíční terapie, během které bude jejich stav monitorován.

Káva bez kofeinu a riziko revmatoidní artritidy

Výzkumníci sledovali v letech 1986 až 1997 více než 31 000 žen ve věku 55 až 69 let. Zjistili, že během tohoto období došlo u 158 žen k rozvoji revmatoidní artritidy, tyto ženy poté porovnávali s ženami, které onemocněly.

Ženy, které pily denně čtyři či více šálků kávy bez kofeinu, měly více než dvojnásobné riziko onemocnění revmatoidní artritidou.

V obdobné studii, která se zabývala rizikovými faktory revmatoidní artritidy mezi 64 000 černých žen, se zjistilo, že pít více než jednoho šálku kávy bez kofeinu denně zčtyřnásobovalo riziko tohoto onemocnění.

Podle vedoucího první studie dr. Mikulse by mohlo roli hrát používání průmyslových rozpouštědel při zbabování kávy kofeinu. Vedoucí druhé studie, dr. McAllindon, se zase domnívá, že možná ženy, u kterých se začínají rozvíjet příznaky revmatoidní artritidy, začnou z nějakého důvodu dávat přednost kávě bez kofeinu.

Z Výročního setkání American College of Rheumatology

Fazole a hrách na srdce

Výsledky nové studie napovídají, že saturování stravy luštěninami, jako jsou fazole či hrách, dokáže snížit riziko srdečního onemocnění.

Vědci uvádějí, že muži a ženy, kteří jedli luštěniny aspoň čtyřikrát týdně, měli o 22% nižší riziko koronární nemoci srdeční v průběhu devatenácti let než ti, kteří konzumovali luštěniny jenom jednou týdně. Ti, kteří si luštěniny nejvíce oblíbili, měli rovněž nižší krevní tlak i nižší hladinu celkového cholesterolu, rovněž měli nižší pravděpodobnost diagnózy hypertenze a cukrovky.

Luštěniny jsou výborným zdrojem rozpustné vlákniny, která snižuje celkový cholesterol i LDL („špatný“) cholesterol a zlepšuje citlivost na inzulín. Současně obsahují málo sodíku a hodně draslíku, vápníku a hořčíku – což je kombinace, která je dávana do souvislosti se snížením rizika srdečního onemocnění. Folát, který se v luštěninách v hojnosti nachází, zřejmě snižuje hladinu homocysteinu, což je látka, která zvyšuje riziko srdečního onemocnění.

Výsledky studie jsou založeny na zpracování dat a lékařských vyšetření od více než 9600 Američanů, kteří na začátku studie netrpěli srdečním onemocněním.

Archives of Internal Medicine
2001;161:2573-2578

PODVOVNÍK ČI PACIENT?

Po staletí rozdělovala lidi otázka: „Kdo je Ježíš?“ Čím to je, že jeden člověk působí tolik rozporů? Proč Ježíšovo jméno provokuje mnohem více než jméno kteréhokoli jiného náboženského představitele?

Nikdo se možná nenaštve, dokud mluvíte o Bohu, ale jakmile se zmíníte o Ježíši, lidé se s vámi často přestanou bavit nebo se začnou bránit. Čím to? Čím se Ježíš liší od ostatních náboženských představitelů? Proč lidi nepohoršují jména Buddha, Mohamed nebo Konfucius?

Je to tím, že se na rozdíl od Ježíše neprolašovali za Boha. Právě v tom je Ježíš tak jiný než ostatní významné osobnosti světových náboženství.

Lidem, kteří Ježíše znali, netrvalo dlouho, aby zjistili, že Ježíš o sobě tvrdí šokující věci. Bylo jasné, že podle svých tvrzení je něčím víc než učitelem nebo prorokem. Očividně se považoval za Boha. Prolašoval, že je jediným prostředníkem vztahu s Bohem, jediným zdrojem odpuštění hříchů a jedinou cestou ke spasení. Mnoha lidem se to zdá příliš výlučné, příliš omezující, než aby tomu byli ochotni věřit.

Ježíš Kristus je vlastně jméno a titul. Jméno Ježíš je odvozeno od řecké formy jména Jozue (hebrejsky Jehošua), což znamená „Hospodin je spása.“ Titul Kristus pochází z řeckého výrazu pro Mesiáše (hebrejsky Mášiach, česky Pomazaný; viz Daniel 9,26). Zahrnuje v sobě dva úřady –

kněze a krále – a dokládá, že Ježíš je knězem a králem, kterého slibovala starozákonní prorocství. Toto potvrzení je jednou z klíčových skutečností pro pochopení Ježíše a křesťanství.

Tím, že se jasně prohlašoval za Boha, vyloučil Ježíš oblíbenou strategii pochybovačů, podle kterých byl prostě dobrým a čestným člověkem nebo prorokem a učil spoustu hlubokých věcí. Tento závěr se často vydává za jedinou možnost, která je přijatelná pro vzdělance, nebo za samozřejmý výsledek logického uvažování. Problém je v tom, že mu lidé často přitakají, a přitom si vůbec neuvědomí, jak je tenhle způsob myšlení mylný.

Tomuto problému jasně rozuměl například C. S. Lewis, profesor Cambridžské univerzity a někdejší agnostik. Napsal: „Pokouším se tu předejít pomatenému prohlášení, které lidé někdy činívají: ‚Jsem ochoten Ježíše přijmout jako velkého mravního učitele, nepřijímám nicméně jeho nárok na to být Bůh.‘ To je jedna z věcí, které říkat nesmíme. Někdo, kdo by byl pouhým člověkem a říkal to, co Ježíš, by nemohl být velkým mravním učitelem. Byl by to buď šílenec – srovnatelný s někým, kdo tvrdí, že je sázené vejce – nebo dábel z pekel. Musíte si vybrat. Bud ten muž byl a je Synem Božím; anebo šílenec či něčím ještě horším.“

Ježíš se svých učedníků zeptal: „A za koho mne pokládáte vy?“ (Matouš 16,15). Na tuto otázku existuje několik možných odpovědí.

Za prvé se zamysleme nad možností, že by Ježíšovo tvrzení o tom, že je Bohem, nebylo pravdivé. V tom případě nám zbývají dvě – a jenom dvě – možnosti: buď věděl, že to není pravda, nebo to nevěděl. Podíváme se na každou z těchto možností zvlášť a prozkoumáme důkazy.



**Někdo, kdo by byl
pouhým člověkem
a říkal to, co Ježíš,
by nemohl být velkým
mravním učitelem.**

**Byl by to buď šílenec
– srovnatelný s někým,
kdo tvrdí, že je
sázené vejce
– nebo ďábel z pekla.**

BYL JEŽÍŠ PODVODNÍK?

Pokud Ježíš tvrdil, že je Bohem a přitom věděl, že to není pravda, lhal a úmyslně svoje následovníky klamal. Ale jestli byl podvodník, musel být i pokrytec, protože jiné vedl k tomu, aby byli za každou cenu čestní, a přitom sám učil obrovskou lež, a také v ní žil. A navíc by musel být i ďábel, protože lidem sliboval, že jim dá věčný život. Jestli říkal takové věci a věděl, že je nedokáže zaručit, musel být nepředstavitelně zlý. A ještě ke všemu by musel být blázen, protože právě tvrzení, že je Bohem, ho přivedlo na kříž.

Hodně lidí považuje Ježíše za dobrého učitele etiky. Budme realisté! Jak by mohl být Ježíš dobrým učitelem etiky, kdyby lidi vědomě podváděl v nejdůležitější části svého učení – v otázce své vlastní totožnosti?

Museli byste logicky dojít k závěru, že Ježíš lhal s rozmyslem. Takováhle představa ale vůbec nejde dohromady s tím, co víme o Ježíši a o tom, jaký vliv má na lidi jeho život i učení.

Historik Philip Schaff říká: „Jak by ve jménu veškeré logiky, zdravého rozumu a zkušenosti mohl podvodník – tedy prohlášený, sobecký a zkažený člověk, vymyslet a důsledně od začátku do konce hrát roli té nejvznešenější a nejčistší osobnosti, jaká se v dějinách objevuje, a přitom zachovat zdání dokonalé pravdivosti a reality? Jak by dokázal vytvořit a úspěšně dodržet plán vyznačující se tak bezpříkladnou dobročinností, morální velikostí a ušlechtilostí; obětovat tomuto plánu svůj život, a to tváří i tvář obrovským předsudkům svého národa a své doby?“

Když chtěl Ježíš získat následovníky, kteří by věřili, že je Bůh, proč si vybral zrovna židovský národ? Proč se stal nazaretským tesařem v zemi s tak malou rozlohou i počtem obyvatel, kteří se navíc tak puntičkářsky drželi víry v jednoho nerozděleného Boha? Proč nešel do Egypta, anebo ještě lépe, do Řecka, kde lidé věřili ve spoustu bohů, kteří se zjevují v různých podobách?

Někdo, kdo žil tak, jako žil Ježíš, učil to, co učil Ježíš, a zemřel tak, jako zemřel

Ježíš, nemohl být podvodník. Jaké možnosti nám zůstávají?

BYL JEŽÍŠ PŘÍPAD PRO PSYCHIATRA?

Když je tak nepředstavitelné, že by Ježíš byl podvodník, nemohlo to být tak, že se považoval za Boha, ale byl na omylu? Konec konců, člověk si přece může upřímně myslet, že má pravdu, a přitom se mýlit.

Nesmíme ale zapomenout na to, že považovat se za Boha, a zvláště v tak přísně monoteistické kultuře, a říkat lidem, že podle toho, jestli v něho samého věří, stráví věčnost v nebi nebo v pekle – to není jenom nějaký menší úlet do fantazie, ale hodně vážná duševní choroba. Byl to Ježíšův případ?

Člověk, který by věřil, že je Bohem, by na tom byl podobně jako někdo, kdo si v dnešní době myslí, že je Napoleon. Musel by si to namlouvat a být obětí sebeklamu. Nejspíš by ho někam zavřeli, aby neublížil sobě nebo někomu jinému.

Na Ježíši ale nepozorujeme žádné z odchylek nebo poruch duševní rovnováhy, které se u psychiatrických pacientů většinou vyskytují. Kdyby Ježíš trpěl duševní nemocí, rozhodně by překvapoval jeho klid a vyrovnanost.

I když se podíváme na ostatní věci, které o Ježíši víme, je těžké si představit, že by byl duševně nemocný. Jedná se o člověka, který řekl věci patřící k tomu nejhlubšímu, co bylo kdy zaznamenáno. Jeho rady osvobodily mnoho lidí postižených psychickými problémy.

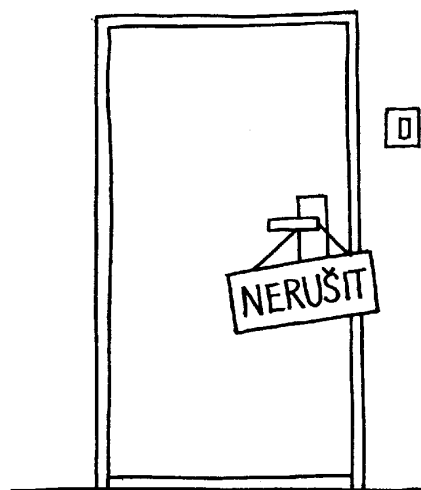
Student z jedné kalifornské univerzity mi vyprávěl, jak při přednášce z psychologie profesor prohlásil, že mnoha jeho pacientům stačí, když vezme Bibli a přečte jim něco z Ježíšova učení. Je to veškerá psychologická pomoc, jakou potřebují.

C. S. Lewis říká: „Najít pro Ježíšův život, jeho výroky a vliv vysvětlení, které by bylo přijatelnější než křesťanské, je velký historický problém. Pro tento rozdíl mezi hloubkou a rozumností... jeho morálního učení a nebetyčnou megalomanií, která musela stát za jeho učením teologickým (pokud ovšem nebyl opravdu Bohem), se nikdy nenašlo uspokojivé vysvětlení.“

BYL JEŽÍŠ PRAVÝ PÁN?

Já osobně nedokážu přijmout závěr, že Ježíš byl podvodník nebo případ pro psychiatra. Zbývá jediná možnost: že byl Kristus, Boží Syn, jak to sám tvrdil.

Když o tom mluvím s většinou židů, je zajímavé všimnout si, jak reagují. Většinou mi řeknou, že Ježíš byl morální a čestný náboženský představitel, dobrý člověk nebo něco jako prorok. Tak jim vysvětlím, co o sobě Ježíš prohlašoval, a také obsah tohoto zamyšlení – trilema „podvodník, případ pro psychiatra, pravý Pán“. Když



DŮKAZY JASNĚ SVĚDČÍ VE PROSPĚCH TOHO, ŽE JEŽÍŠ JE BŮH. NĚKTEŘÍ LIDÉ JE OVŠEM ODMÍTÁJÍ, PROTOŽE SE NECHTĚJÍ SMÍŘIT S MORÁLNÍMI DŮSLEDKY, KTERÉ S SEBOU NESE JEJICH PŘIJETÍ.

se jich pak zeptám, jestli považují Ježíše za podvodníka, ozve se v odpověď kategorické: „Ne.“ Potom následuje otázka: „Myslíte si, že byl duševně nemocný?“ Odpovídají: „Samozřejmě, že ne.“ „A věříte, že je Bohem?“ Ještě než to dořeknu, slyším: „To už vůbec ne!“

Ale žádná další možnost už není.

Nejde o to, který z těchto případů je možný, protože je jasné, že možné jsou všechny tři. Otázka zní spíše takto: „Který z nich je nejpravděpodobnější?“

Rozhodování, za koho budete Ježíše Krista považovat, nesmí být prázdné teoretizování. Nemůžete ho odložit do vitrínky jako jednoho z významných učitelů morálky. Tohle není oprávněná možnost. Ježíš je buď podvodník, nebo případ pro psychiatra, nebo pravý Pán a Bůh. Musíte si vybrat.

Apoštol Jan ale říká, že to, co udělal Ježíš před očima učedníků, zapsal proto, „... abyste věřili, že Ježíš je Kristus, Syn Boží, a abyste věřící měli život v jeho jménu“ (Jan 20,31).

Důkazy jasně svědčí ve prospěch toho, že Ježíš je Bůh. Někteří lidé je ovšem odmítají, protože se nechtějí smířit s morálními důsledky, které s sebou nese jejich přijetí. Nechtějí čelit odpovědnosti nebo morálním důsledkům, které jsou spojeny s uznáním Ježíše za Pána. □

Z jedné z neznámějších knih Joshe McDowella „Více než tesař“. Vydalo nakladatelství Luxpress.

k zamyšlení

AKTUALITY CL

Vážení a milí čtenáři, věrní předplatitelé,

těší nás, že i my můžeme trochu přispět k Vašemu lepšímu zdraví! A to nejenom zdravou četbou, resp. myšlenek setbou, ale i prakticky.

Přijměte od nás jako drobnou pozornost – po dobrých loňských zkušenostech – opět malý dárek na celý rok:

SLEVU 10%, kterou ve vegetariánské restauraci Country Life, Melantrichova 15, Praha 1 získávají celoroční předplatitelé časopisu zdravého životního stylu PRAMENY ZDRAVÍ.

Předplatné, které na rok 2002 zůstává nezměněno a činí opět 148,- Kč, můžete po vyplnění objednávky uhradit v prodejně přírodní kosmetiky (v průchodu – naproti vchodu do restaurace), přičemž Vám bude předán průkaz předplatitele spolu s výtiskem 1/2002 časopisu Prameny zdraví (další výtisky časopisu Vám již budeme zasílat poštou).

V prodejně přírodní kosmetiky si mohou průkaz (na své jméno) vyzvednout i stálí předplatitelé.

Těšíme se, že budete i v letošním roce nadále spokojeni jak s naším časopisem, tak s naší kuchyní! □

**Se srdečným pozdravem
Robert Žížka, šéfredaktor**

KZ CL PRAHA

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

29. ledna Jáhly
19. února Pohanka
5. března Kuskus a bulgur

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

STOP NEMOCEM

6. února Racionální výživa dětí
27. února Jak (a na co) používat aktivní uhlí
20. března Mléko a lidské zdraví – aktualita

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

ŠLA NANYNKA DO ZELÍ...

Zelí patří mezi naši nejrozšířenější a nejoblíbenější zeleninu. V české kuchyni naleznete řadu výtečných zelných polévek, zelí vařené, plněné zelné listy, náky-py a také nádiuky do pečiva.

Zelí začali pěstovat Keltové, od nich je převzali Slované, kteří vynalezli kyselé zelí.

Červené zelí má méně vlákniny, více sacharidů, silic, železa a barviva, které zpevňuje cévy. Obsahuje vitamíny C, B-1, E, karoten i minerální látky, zejména síru, hořčík, vápník, fosfor a draslík. Štáva ze zelí má antibakteriální účinky, příznivě působí na střevní mikroflóru.

Pro pěstování zelí volíme vlhčí stanoviště; daří se mu i ve výše položených oblastech. Zelí vyžaduje vápník v půdě, kyselé půdy nesnáší.

Zelí pěstujeme většinou z předpěstované sadby. Rané odrůdy vyséváme již začátkem dubna a to na vzdálenosti padesáti centimetrů od sebe. Zelí vyžaduje vydatnou závlahu. Během vegetace ho několikrát okopáváme a zeminu vždy přihrneme k rostlinám. Sklízíme podle potřeby. K uskladnění vyjímáme rostliny i s kořeny.

ZELNÉ ZÁVITKY

1 ks uzeného tofu, 1 ks zelí, 1 ks cibule, olej, umeocet, shoyou, rýžový papír

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme nakrájené zelí, nastrouhané tofu, ochutíme umeocetem a sójovou omáčkou shoyou. Asi 15 minut podusíme. Takto upravené zelí zabalíme do rýžového papíru (který trochu navlhčíme). Závitky ihned smažíme na oleji.

ZAPEČENÉ ZELÍ

1 menší hlávka zelí, 1 hrnek uvařených sójových bobů, 1 ks jemného klasa, 1 čl papriky, 1 čl soli, 1 pl škrobu, voda, olej, mouka

Zapékací mísu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Do mísy vložíme nakrájené zelí a nakrájené klaso, zalijeme rozmixovanými sójovými boby s vodou, škrobem a kořením. Pečeme čtyřicet minut při 200°C.

SLADKÉ ZELÍ

1/4 hlávky zelí, 2 ks mrkve

Zelí vložíme do hrnce s vodou. Mrkev nakrájíme na kolečka, vložíme do hrnce a přidáme špetku soli. Vaříme 30 minut. Zelí i mrkev dlouhým vařením zesládnou. Takto uvařenou zeleninu použijeme na ranní sladké kaše místo ovoce. Poléváme dezertem Provamel. □

Kateřina Kukosová

ČERVENÁ ČOČKA

Jedná se o druh čočky, která se prodává slupky zbavená (je spíše oranžová). Je velice rychle uvařená, asi za 10 minut, a (neb nemá slupku) i velice dobře stravitelná. Vařením oušem svoji jasnou barvu ztrácí, můžeme ji proto dobarvovat kurkumou.

Červená čočka je bohatým zdrojem železa, selenu, fosforu, zinku, vitamínu B-6. Obsahuje vlákninu, která povzbuzuje činnost střev a pomáhá proti zácpě. Škroby obsažené v luštěninách se (díky obsahu vlákniny) pomalu vstřebávají a umožňují tak rovnoměrné uvolňování glukózy do krve. To je důležité zejména pro diabetiky, ale samozřejmě nejenom pro ně. Červená čočka se výborně hodí i jako první koncentrovanější zdroj bílkovin pro miminka.

DĚTSKÁ POLÉVKA

brokolice, 2 pl červené čočky, 3 pl rýže, 750 ml vody

V trošce vody uvaříme rýži, přidáme další díl vody, čočku a brokolici a povaříme. Podle věku dítěte ochutíme kořením „vegi-vegi“ nebo würlz.

INDICKÁ PAŠTIKA „DHAL“

1 hrnek červené čočky, kurkuma, bobkový list, římský kmín (kumin), česnek, cibule, dýňový olej, sůl, 1 hrnek zeleniny (mrkev, zelené fazolky, pastinák, celer), ředkev

Čočku, česnek a koření povaříme ve vodě 20 minut. Na oleji osmažíme cibuli, přidáme zeleninu a uvařenou čočku. Ještě 10 minut podusíme, vodu necháme odpařit. Podáváme studené s pečivem a nakrájenou ředkví. □

luštěniny

RECEPTY NA ZAKÁZKU

Máme radost, že můžeme po celý letošní rok v těchto místech přinášet ukázky z tvorby účastníků soutěže o nejlepší recept zákazníků Country Life, která proběhla v roce právě uplynulém.

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

ROZINKOVÉ HOUSKY

900 g celozrnné pšeničné mouky hladké, 200 g opláchnutých rozinek, 1 kostka čerstvého droždí (40-50 g), 1 čajová lžička soli, asi 1 litru vlažné vody, 2 lžíce oleje

Z droždí, špetky soli a trochu vlažné vody uděláme kvásek, který necháme na teplém místě nakynout.

Kvásek smícháme s ostatními surovinami, vypracujeme těsto a necháme nakynout. Poté ho prohněteme a rozdělíme na dvaatřicet dílů. Každý díl vyválíme na dlouhý tenký váleček, přeložíme napůl a zamotáme. Uložíme na plech, necháme nakynout, potřeme teplou vodou a posypeme mákem. Pečeme v předehřáté troubě 10 minut při 175°C, můžeme je znovu potřít vodou a dopéct 20 minut při 150°C. V případě, že vaše trouba hodně vysušuje, vložte do její spodní části plech nebo nádobku s vodou.

Lenka Pavelková, Velký Osek

ZELNÉ ŠPAGETY

Asi 1/2 balíčku (250 g) celozrnných špaget, 1 větší cibule, olivový olej, 1/2 krabičky sójového granulátu se šunkovou příchutí, 1 větší rajský protlak, würlz, kurkuma, 1 menší sklenice sterilizovaného sladkokyselého zelí, sójová omáčka, sůl podle potřeby, 1/4 kostky uzeného tofu

Cibulku nakrájenou na drobné kousky zpěníme na olivovém oleji a přidáme spařený a chvíli odstátý, vody vymačkáním zbavený sójový granulát se šunkovou příchutí, trochu orestujeme, přidáme rajský protlak, a osmahneme. Ochutíme kurkumou, würlzem, přidáme sterilované slad-



kokyselému zelí s nálevem (zelí můžeme nakrájet, aby nebylo příliš dlouhé) a podusíme skoro do měkka. Dochutíme sójovou omáčkou a solí podle potřeby.

Tuto směs smícháme se špagetami (uvařenými do měkka v mírně osolené vodě), vložíme do zapékačské misky, posypeme strouhaným uzeným tofu a necháme asi 15-20 minut zapéct. Podáváme teplé se šťavnatým zeleninovým salátem.

Jiřina Nováková, Praha

MRKVÁKY

3 střední brambory, 4 střední mrkve, 3-4 pl celozrnné pšeničné mouky, 1 pl wurzlu nebo solčanky, sůl podle chuti a potřeby, stroužek česneku na potřetí, trocha olivového oleje na pokapání vafle

Brambory a mrkev uvaříme ve slupce asi 15 minut, potom je oloupeme a nastrouháme na větším strouhadle. Ochutíme, přidáme mouku a po důkladném zamíchání vytvoříme placky. Rozpálený vaflovač jemně potřeme olejem a placku pečeme asi 6-8 minut. Mírně necháme vychladnout, potřeme česnekem a pokapeme olivovým olejem.

Jako přílohu můžeme servírovat salát ze syrové zeleniny.

René Novák, Praha

OVOCNÉ RIZOTO

Rýže natural, ovoce (jablko, hruška, banán, broskev, hroznové víno, mandarinka...), mandle nebo lískové oříšky, trocha skořice, medu

Rýži uvaříme ve vodě do měkka. Mezitím si nakrájíme na kousky ovoce a spolu s mandlemi (či lískovými oříšky) je opatrně s rýží promícháme. Osladíme medem a posypeme skořicí.

ing. Jitka Jiráková, Praha

PŘIDEJTE SE!

Společnost Country Life přijme pro provozovnu Velkoobchod nové zaměstnance na tyto pozice:

Obchodní zástupce

Prodej sortimentu racionální výživy a biopotravin a služby zákazníkům.

Specialista zákaznických služeb

Telefonická komunikace se zákazníky, vyřizování objednávek, aktivní telemarketing.

Fakturantka

Fakturace zboží prostřednictvím účetního softwaru APLS.

Své profesní životopisy, včetně referencí, představy o svém ohodnocení a termínu možného nástupu pošlete na vaclavik@countrylife.cz nebo fajnujte na číslo: (02) 2431-6406. □

CHCETE POSILOVAT?

Pro muže obézní či s nadváhou a obézní diabetiky II. typu (BMI nad 27), do 55 let bez dalšího závažného onemocnění, nabízíme tříměsíční cvičební program v posilovně, třikrát týdně, s odbornou instruktáží a sledováním.

Součástí je komplexní lékařské vyšetření před zahájením a po dokončení tréninku k posouzení dosažených změn v hmotnosti a složení těla, metabolismu a výkonnostních parametrů. Kromě vyšetření metabolismu tuků a cukrů a antropologického vyšetření bude provedeno i zátěžové vyšetření na rotopedu a speciální vyšetření tukové tkáně.

Program je bezplatný, upozorňujeme však na časovou náročnost – nutnost dodržování doporučeného cvičení. – Zahájení průběžně.

Oddělení tělovýchovného lékařství
3. lékařská fakulta, UK
Ruská 87, 100 00 Praha 10
tel. 6710-2211 (dr. Hejnová)
e-mail: jindra.hejnova@lf3.cuni.cz

Zájemci, přihlašujte se telefonicky u MUDr. Jindry Hejnové, kde můžete získat i podrobnější informace. Možno se též hlásit písemně na uvedené adrese (nezapomeňte uvést telefon a eventuálně adresu, na které Vás bude možné kontaktovat) nebo e-mailem. □



JAK CHUTNÁ VAŠE ZDRAVÍ

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

V roce 2001 se týdenních pobytů NEWSTART zúčastnilo celkem okolo půldruhé stovky vesměs spokojených hostů, o které se staral tým externích spolupracovníků SPZ a Country Life – v čele s těmi, na kterých jako obvykle nejvíce záleží: našimi kuchaři.

Věkové rozpětí účastníků bylo od nula do osmdesáti let, váhové rozpětí ještě širší. Poklesy hladiny krevního cholesterolu byly opět značné, ještě více však, jak jsme mohli zaznamenat, byt ne změřit, poklesla hladina stresu. Jedna z účastnic se dokonce svěřila, že si ji po návratu dospívající dcera stále prohlížela, protože se jí zdálo, že se až podezřele často usmívá!

V letošním roce si Vám opět dovolíme nabídnout tři takové pobyty, první z nich, jarní, se bude konat v hotelu Maxov (bývalé rekreační středisko Poldi Kladno, v Jizerských horách, nad Josefovým Dolem), který nabízí komfortní zázemí, dostatečnou kapacitu i krásné okolí vhodné k vycházkám či k turistice.

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí

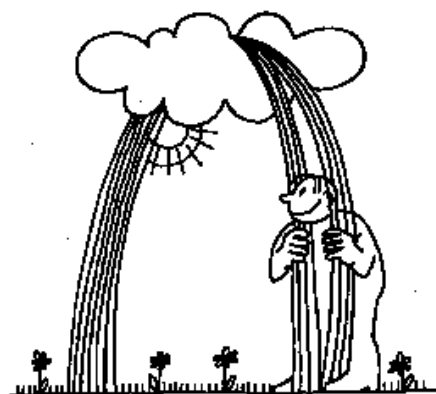
nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienti bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli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

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

Co konkrétně nabízíme?

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

Na začátku a na konci pobytu Vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom



NEWSTART '02

subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Chcete-li se zúčastnit našeho jarního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: přímo před hotelem staví autobus z Prahy.

Termín: 14.- 21. 4. 2002

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,-

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

Za organizační tým

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

Přihláška na jarní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02

14.-21.4. 2002

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

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

JABLEČNÁ CUKRÁRNA

Jablko je u nás nejoblíbenějším ovocem (před banány). Po dozrání obsahuje velké množství vitamínů (které se však u většiny druhů skladováním postupně ztrácí). Velmi hodnotnou je jablečná vláknina, která podporuje činnost střev.

Flameri

2 hrnky jemných ovesných vloček, 6 ks jablek, 2 pl rozinek, nastrohané vlašské ořechy, 2 pl zlatého lněného semínka, 4 hrnky vody

Vločky a lněné semínko namočíme do vody a asi 20 minut povaříme, až vznikne jemná hladká kaše. Jablka oloupeme, odstraníme jádřinec a uvaříme pyré. Ohnivzdornou mísu vymažeme olejem a vysypeme ořechy, v tenkých vrstvách klademe kaši, jablečné pyré a rozinky. Zapečeme asi 30 minut v troubě při teplotě 200°C a poté necháme vychladnout. Hotové flameri zdobíme tofu krémem.

Jablečné taštičky

1 hrnek uvařených jáhel, 1 hrnek celozrnné mouky, 2 pl sladěnky, Mišutka

Ještě teplé jáhly smícháme s moukou a necháme 4 hodiny na teplém místě uležet. Zahustíme Mišutkou tak, aby se těsto nelepilo. Jablka nakrájíme na kostky a obalujeme tenkou vrstvou těsta (ruce si přitom namáčíme do vody, aby se nám těsto nelepilo). Takto obalená jablka můžeme tepelně upravovat třemi různými způsoby: 1. vaříme ve vodě jako knedlíky, 2. smažíme v oleji jako koblihy, 3. pečeme na pánvičce jako placky na sucho nebo s trochou oleje (v tom případě je lepší jablka nakrájet na plátky). Na závěr jablečné taštičky zdobíme tofu krémem.

Tofu krém

1 ks tofu natural, 2 pl sladěnky, 2 čl agarových vloček, 4 ks jablek

Tofu povaříme 15 minut ve vodě. Jablka oloupeme, vykrájíme jádřince a 10 minut s trochou vody vaříme, přidáme agar a sladěnku a ještě chvíli povaříme, aby se rozpustil agar. Do mixéru vložíme tofu a jablka a mixujeme 10-15 minut. Necháme zchladnout v lednici. Pro sladší a jemnější chuť můžeme přidat sušené sójové mléko.

Kateřina Kukosová

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-Pá 9-17

PRAMENY ZDRAVÍ - vydává Country Life, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6, tel/fax: (02) 2431-6406
šéfredaktor: R. Žižka, ilustrace: O. Pazerini, foto titul: A. Malá-Videmannová, registr. číslo MK ČR 7115.

BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

Tymián obecný

Patří mezi hluchavkovité, je to polokeř až třicet centimetrů vysoký s čtyřhranným stonkem. Listy jsou drobné, eliptické. Kvete od května do října, květy jsou růžové až fialové. Najdeme ho na skalnatých svazích okolo Středozemního moře.

Lze ho pěstovat i u nás na zahrádce nebo v květináči. Obsahuje hlavně silice, tymol, třísloviny a hořčiny. Má silné antiseptické a konzervační účinky. Staří Egypťané tymián používali při balzamování. Řekové přidávali tymián do koupelí a masážních olejů. Název *thymus* je odvozen od řeckého slova *thymon*, což znamená odvahu.

Tymián se používá při výrobě zubních past, ústních vod, kloktadel a vod po holení. Má své využití také v kuchyni: napomáhá trávení. Používáme ho jako koření do fazolových jídel, salátů, k marinování tofu, na pizzu a k zelenině.

Tymiánový éterický olej se získává parovodní destilací kvetoucí natě. Působí jako antidepresivum, posiluje nervy při vyčerpání, používá se do preparátů proti plísňovým onemocněním. Do koupele se přidává při revmatismu, svalové bolesti a nízkém krevním tlaku. Masážním tymiánovým olejem při nachlazení potíráme chodidla. V období chřipkových epidemií jej používáme i jako prevenci do aromalampy.

Čaj na kašel

1 pl sušené natě zalijeme 250 ml vody a vaříme 1 minutu. Necháme 10 minut vyluhovat. Pijeme 3x denně. Uvolňuje hleny a utiňuje křeče. Používá se při bronchitidě a kašli.

Tymiánový olej

50 ml oleje lisovaného za studena, 30-50 kapek tymiánového éterického oleje

Důkladně promícháme. Tymiánový éterický olej je velmi silný, proto ze začátku zkusíme nižší koncentraci. Může dráždit pokožku.

**Prodejna
přírodní kosmetiky
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

JAKO HOUBY PO DEŠTI...

Všechno, co zahrnuje pojem zdraví, vzbuzuje naději. Kluby zdraví nejsou však pouhým lákadlem, nabízejí hodnotnou náplň vedoucí k pozitivní změně životního stylu, v jejímž důsledku se Vaše zdraví může stát hmatatelnou skutečností.

V několika slovenských i českých městech mají Kluby zdraví už několikaletou tradici. Společnost Prameny zdraví se ve spolupráci s několika podnikatelskými subjekty působícími v oblasti zdravotní prevence (Veto Petráček, Country Life...), Občanským sdružením Život a zdraví a Církví adventistů sedmého dne rozhodla podpořit vznik Klubů zdraví i na dalších místech Čech a Moravy.

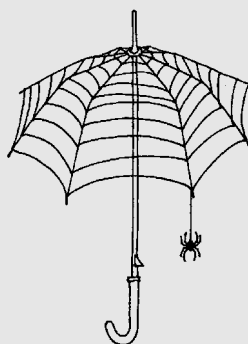
Kluby zdraví vedou zaškolení laičtí či profesionální lektoři, kteří vycházejí ze závěrů seriózních lékařských studií a z moderních poznatků vědy o výživě. Kluby zdraví jsou zaměřeny zejména na prevenci civilizačních chorob, v neposlední řadě pak i na hledání nepomíjejících životních hodnot.

Kluby zdraví aplikují teorii do praxe – učí účastníky, jak zdravě vařit bez cholesterolu (kurzy vaření spojené s ochutnávkou), jak se vypořádat se stresem, jak správně cvičit a hubnout nebo jak pěstovat zdravé vztahy, atd. atp. Konkrétní náplň je závislá od potřeb zájemců – a od možnosti dobrovolných pracovníků místní pobočky Klubu zdraví.

Pokud chcete vědět o činnosti Klubů zdraví více nebo snad vyhledat Vám nejbližší Klub zdraví, e-mailujte směle na: lifestyle@iol.cz (nebo pište na adresu: Společnost Prameny zdraví, U páté baterie 26, 162 00 Praha 6).

Na kontakt s Vámi se těší

**Roman Uhrin, zdravotně-osvětový koordinátor (ZOK)
Společnosti Prameny zdraví (SPZ) pro zakládání Klubů zdraví (KZ)**



kluby zdraví

P.P.
10639/02
160 00 Praha 6

OP

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2002) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

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

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

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

U páté baterie 26
162 00 Praha 6

tel/fax: (02) 2431-6406
e-mail: ocountry@comp.cz