



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

TAKÉ MÁTE SLABÉ KOSTI?

Někteří lidé říkají: „Mléko je přece ideálním zdrojem vápníku. A odkud se dá získat lepší bílkovina než z mléka?“

V USA má osteoporózu přibližně 15-20 miliónů lidí.³³ Osteoporóza je nemoc způsobovaná mimo jiné ztrátou vápníku z kostí, výsledkem jsou velmi slabé, křehké kosti. Lidé s osteoporózou mohou utrpět zlomeninu i v případě drobného úrazu, kdy by normálně k poškození kosti vůbec nedošlo. Může u nich dokonce docházet ke spontánním zlomeninám – například zlomenině krčku kyčelní kosti, když pouze vstanou z křesla. Osteoporóza se nejčastěji vyskytuje v bohatých západních zemích (včetně ČR). Její léčba stojí pouze v USA čtyři miliardy dolarů ročně.³⁴

Z OBSAHU:

PŘÍZNAKY INTOLERANCE	4
SŮL – JENOM V POHÁDCE?..	6
JEŠTĚ K OSTEOPORÓZE	8
VÁNOČNÍ PROSPERITA	9
SVĚT DOTEKŮ.....	10
ZA MASKOU JE ČLOVĚK	12
HLEDÁNÍ TOHO PRAVÉHO..	14
TRESTY A ODMĚNY	16
KDO JSME?.....	17
CHŘÍPKY ZA DVEŘMI	18

V zemích, kde se konzumuje málo (nebo vůbec žádné) maso a mléčné výrobky, je výskyt osteoporózy mnohem nižší.³⁵ Studie totiž ukázaly, že mléčné výrobky rozvoji osteoporózy nezabrání.³⁶

Nemělo by proto být pro nás překvapením, že i přes vysoký příjem vápníku



VESELÉ VÁNOCE & ŠTĚSTNÝ NOVÝ ROK 2001 PŘEJÍ PRAMENY ZDRAVÍ

**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**

Osteoporóza je nejběžnější v těch zemích, kde se konzumují největší množství mléčných výrobků. Její hlavní příčinou je totiž příliš mnoho bílkovin ve stravě, nikoliv málo vápníku.

z mléčných výrobků (které jsou na vápník bohaté), způsobuje osteoporóza ročně např. v USA 1,3 miliónu zlomenin u lidí starších 45 let.^{34,37}

Protože tyto skutečnosti jsou v protikladu k tomu, v čem jsme všichni vyrůstali, zamysleme se nad fakty ještě jednou:

V zemích třetího světa, kde se mléko běžně nekonzumuje, je osteoporóza vzácnou nemocí. V rozporu s tím, čemu jsme se mnozí učili, je osteoporóza nejběžnější v těch zemích, kde se konzumují největší množství mléčných výrobků.³⁸

Jak je možné, že vysoká spotřeba mléčných výrobků, která by před osteoporózou měla chránit, nepřináší těm, kteří tato velká množství mléčných výrobků konzumují, valný prospěch? Existuje pro to několik možných důvodů.

BÍLKOVINY A KOSTI

I když platí, že denní příjem vápníku je důležitý, početné studie jasně ukázaly, že hlavní příčinou osteoporózy je příliš mnoho bílkovin ve stravě, nikoliv příliš málo vápníku ve stravě.³⁹ Proč?

Příliš mnoho bílkovin způsobí nadbytek vodíkových iontů v krvi, což zvýší hladinu kyselin v krvi. Protože vysoká kyselost krve může být nebezpečná, tělo tuto kyselost neutralizuje tím, že používá vápník z kostí. Výsledné odpadní produkty, včetně vápníku, jsou pak vylučovány do moči.³⁹

Dr. T. Colin Campbell, známý vědec a profesor biochemie výživy na Cornellově univerzitě v New Yorku, tento mechanismus vysvětluje takto:

„Když tělo metabolizuje více (živočišných) bílkovin, než potřebuje, vytvářejí se kyseliny na základě síry. K neutralizaci těchto kyselin využívá tělo zásob vápníku. A tak se vápník, místo toho, aby byl využit k budování kostí, vylučuje do moči.“⁴⁰

Studie prováděná na *Institutu pro dětskou výživu* v německém Dortmundu závěry dr. Campbella potvrzuje. V této studii výzkumníci zjistili, že když pokusné osoby přešly z lakto-ovo-vegetariánské stravy na stravu, která obsahovala více živočišných bílkovin, jejich hladina kyselin

v krvi stoupla – a stoupaly i ztráty vápníku!⁴⁰ Vědci též hlásili, že čím vyšší byly hladiny živočišných bílkovin, tím dramatičtější byly ztráty vápníku.⁴¹

PŘELOMOVÁ NOVINKA

V dalším průzkumu studovali vědci během desetiletého období 85 180 žen a zjistili, že nadbytek bílkovin vsutku zvyšoval riziko zlomeniny předloktí v důsledku drobných traumatizujících příhod.⁴²

V této studii měly ženy, které konzumovaly 95 g (anebo více) bílkovin denně (v porovnání s ženami, které konzumovaly méně než 68 g bílkovin denně) 1,23x zvýšené riziko zlomeniny předloktí.⁴²

Vědci rovněž zjistili, že u těch žen, které konzumovaly vyšší množství bílkovin nejen v dospělosti, ale i v období dospívání, bylo riziko zlomeniny předloktí „významně zvýšeno, a to o 44%“.⁴²

Takové zvýšení rizika zlomenin bylo pozorováno u bílkovin pocházejících z živočišných zdrojů, při zvýšené spotřebě rostlinných bílkovin ke zvyšování rizika nedocházelo.⁴² Ani konzumování 90 gramů sójové bílkoviny denně nepůsobilo (podle jedné studie) ztráty vápníku z kostí.⁴³ V případech takto vysokého příjmu živočišných bílkovin však bylo ukázáno, že dochází k jednoznačným a měřitelným ztrátám vápníku.

Z pohledu závěrů těchto i dalších studií si možná mnozí děláme příliš mnoho starostí se zajištěním dostatku bílkovin. Jak však tato nadměrná obava z nedostatku bílkovin vlastně vznikla?

ČEHO JE MOC, TOHO JE PŘÍLIŠ

Rané odhady potřeby bílkovin u malých dětí byly značně nadsazené. Mezi lety 1948 a 1974 se odhady potřeby bílkovin snížily asi o dvě třetiny, z více než 3 gramů na kilogram (g/kg) tělesné váhy na něco málo přes 1 g/kg tělesné váhy.⁴⁴

Problém obav z nedostatku bílkovin ještě násobil fakt, že po celá léta řada odborníků pokládala rostlinné bílkoviny za bílkoviny nižší kvality (v porovnání s bílkoviny živočišnými).

Dnes je však obecně známo, že konzumování dvou rostlinných bílkovin při jednom jídle nebo při dvou různých jídlech téhož dne napomáhá růstu více než konzumování jediné živočišné bílkoviny.⁴⁵

Dnešní doporučená denní dávka bílkovin je pro dospělého pouze 0,8 g/kg tělesné váhy⁴⁶ – a to zahrnuje velký bezpečnostní 25% „polštář“ pro individuální rozdíly. Doporučená denní dávka byla navíc kvůli zjednodušení výpočtů zaokrouhlena z 0,75 g/kg na 0,8 g/kg.

Některé studie přitom ukázaly, že již množství bílkovin v pásmu 0,5 g/kg až 0,6 g/kg stačí k pokrytí potřeb většiny dospělých.⁴⁷

Podle *National Research Council* je průměrný denní doporučený příjem energie pro muže ve věku 25 až 50 let při váze 79 kilogramů 2 900 kalorií denně. Takový muž, podle doporučených denních dávek bílkovin, potřebuje tedy denně pouze 63,2 gramů bílkovin (0,8 g/kg x 79 kg). To znamená, že kalorie z bílkovin tvoří méně než 9% jeho celkového doporučeného denního příjmu kalorií.

Je zřejmé, že vegetarián nemá žádný problém s tím, aby této potřebě vyhověl!

Nedávný průzkum ukázal, že náš běžný strážník konzumuje ve formě bílkovin asi 14-18% přijatých kalorií (asi 110 gramů denně)⁴⁸, tedy mnohem více, než je doporučený denní příjem! A hlavním zdrojem těchto bílkovin jsou bílkoviny živočišného původu. Čím vyšší je příjem živočišných bílkovin, tím více vápníku je vyplavováno z kostí.

NĚCO MÁLO O BÓRU

Dalším důvodem, proč velká spotřeba mléčných výrobků nechrání před osteoporózou, je, že mléko, maso a vejce jsou špatnými zdroji bóru.

Bór může být důležitým prvkem prevence osteoporózy, protože brání ztrátám vápníku z těla a může hrát i roli při upravení hladiny estrogenu, hormonu, který má zpětně vliv na kostní metabolismus.⁴⁹ Kde můžeme bór naléznout? Dobrymi zdroji bóru jsou zelená listová zelenina, ovoce, obiloviny a ořechy.

TEST KYSELOSTI

Problém s nadbytkem bílkovin dále násobí fakt, že živočišné bílkoviny se od rostlinných bílkovin liší jak v množství, tak ve složení.

Bílkoviny jsou tvořeny různými kombinacemi asi dvaceti rozdílných stavebních bloků, kterým se říká aminokyseliny. Dvě z těchto dvaceti aminokyselin, methionin a cystein, obsahují síru.

V těle síra oxiduje, tedy mění se na síran a poté se spojuje s vápníkem a vytváří síran vápenatý, který je vylučován ledvinami. Je zřejmé, že celý tento proces má vyluhovací účinek na vápník nalézající se v kostech⁵⁰ – což může vést k osteoporóze.

BÍLKOVINNÝ PRŮBOJNÍK

Potraviny živočišného původu obvykle obsahují asi třikrát více bílkovin než potraviny rostlinného původu – a mají relativně vyšší obsah síry. V mase je asi dvakrát více methioninu než v obilovinách (a pětkrát více než v luštěninách).^{51,52}

I když relativní obsah sirnatých aminokyselin v obilovinách je obdobný jeho obsahu ve většině potravin živočišného původu, výzkum ukazuje, že potraviny rostlinného původu obecně méně přispívají k vylučování vápníku močí.⁵³



NEBUĎ MOUDRÝ SÁM U SEBE, BOJ SE HOSPODINA, OD ZLÉHO SE ODVRAŤ. TO DÁ TVÉMU TĚLU ZDRAVÍ A SVĚŽEST TVÝM KOSTEM.

PŘÍSLOVÍ 3,7-8

Většinou platí, že strava založená na mase produkuje více kyselin než strava založená na rostlinných potravinách.⁵⁴ A, nikterak překvapivě, lakto-ovo-vegetariánská strava produkuje více kyselin než vegetariánská strava.⁵⁴ Strava, která obsahuje živočišné potraviny, má tedy sklon způsobovat větší ztráty vápníku a zvyšovat riziko osteoporózy.

ŽÁDNÉ CAVYKY!

Obecně platí, že každý navíc zkonsumovaný gram bílkovin znamená zvýšení ztrát vápníku asi o 1 mg.⁵⁵ Jedna studie zjistila, že zvýšením spotřeby živočišných bílkovin se pětkrát zvýšila hladina kyselin v krvi!⁵⁵ A to znamená ztrátu vápníku z kostí a ze zubů.

Zajímavé je, že ve čtyřiatřiceti studiích provedených v šestnácti zemích bylo konzumování živočišné bílkoviny ve vztahu ke zlomenině kyčelního krčku.⁵⁶

Poměr množství vápníku ku množství bílkovin ve stravě může být nejlepším indikátorem zdraví kostí, důležitějším než celkový příjem vápníku.⁵⁷ Nižší příjem bílkovin pravděpodobně sníží potřebu vápníku a napomůže zlepšení zdraví kostí.

Když kosti při vysoké kyselosti krve ztrácejí vápník, tělo jej nenahrazuje vstřebáváním velkého množství vápníku z nově konzumované potraviny.⁵⁸ A tak, pokud je příjem bílkovin vysoký, hladina vápníku v kostech trpí – v důsledku jeho vylučování pro udržení rovnováhy.

NEÚPLNÝ PŘÍBĚH

Může to být šokující pro ty, kteří si vždycky mysleli, že jen živočišné bílkoviny jsou kompletní plnohodnotné bílkoviny, tedy bílkoviny hodnotnější než rostlinné

bílkoviny. Pravdou je, že veškeré rostlinné bílkoviny jsou plnohodnotnými bílkoviny, protože poskytují všechny esenciální (nepostradatelné) aminokyseliny potřebné pro udržení dobrého zdraví.^{52,59} Mají rovněž tendenci mít poněkud nižší obsah aminokyselin s obsahem síry.⁶⁰

Po celém světě je nedostatek bílkovin obvykle důsledkem nedostatečného kalorického příjmu, nikoliv konzumace bílkovin nízké kvality.⁶¹

Bílkoviny se hojně vyskytují v obilovinách, zelenině, luštěninách a ořechách, a však většinou v menším množství než v živočišných potravinách. Nejúplnější strava obsahuje denně pestrou nabídku bílkovin z rostlinných zdrojů, jako jsou luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce a ořechy.

To, že rostlinná bílkovina je schopna sama o sobě pokrýt potřebu bílkovin, bylo ukázáno např. v *Michigan State University Bread Study*.⁶² Univerzitní studenti (ve věku 19 až 27 let) jedli po padesát dní stravu, která jim poskytovala 70 g bílkovin denně, přičemž 90-95% z těchto bílkovin pocházelo z pšeničné mouky (ve formě chleba).⁶² Zbývajících 5-10% bílkovin pocházelo ze zeleniny a ovoce.⁶² Studenti nekonzumovali žádné živočišné bílkoviny.

Výsledky testů ukázaly, že studenti měli v průměru vyrovnanou bilanci dusíku, což je dokladem dostatečného příjmu bílkovin.⁶²

Dusíková rovnováha je rovněž udržována v těch zemích, kde je základem stravy rýže, která dodává až 75% denního kalorického příjmu.⁶³

VÁPŇÍK SE PŘECE POČÍTÁ...

Vysoký obsah kaseinu, který se nachází v mléce, může bránit vstřebávání vápníku.¹ Některé studie ukázaly, že vysoký obsah vápníku v mléce brání vstřebávání železa.⁶⁴ A podle jedné zprávy se vápník lépe než z mléka vstřebává při konzumaci některých druhů zelené listové zeleniny!⁶⁵

Veškerá zelená zelenina obsahuje vápník, protože tento je nutným prvkem ve fotosyntéze, procesu, kterým slunce přeměňuje sluneční světlo v energii. Obecně platí, že čím tmavší je zelená listová zelenina, tím větší množství vápníku obsahuje. Většina druhů obilovin, luštěnin, ořechů a mnohé ovoce rovněž obsahují vápník. A o vápník obohacená pomerančová šťáva je rovněž jeho chutným zdrojem. □

Ukázka z knihy „Mooove Over Milk“ podávající přehled současných poznatků o možných důsledcích konzumace kravského mléka pro zdraví člověka. Vydalo nakladatelství Let's Eat!

Zelená listová zelenina, jako je kapusta, brokolice či čínské zelí, jsou, co se týká vstřebatelnosti vápníku, jeho stejně dobrými zdroji jako mléko.

The American Journal of Clinical Nutrition 1990;51:656-657

Průměrný muž (v USA) sní denně o 175% více bílkovin, než je doporučena denní dávka, průměrná žena o 144% více!

Ze Zprávy Hlavního hygienika USA o výživě a zdraví, 1988, str. 69

Zvýšení příjmu bílkovin o 100% může znamenat až zdvojnásobení ztrát vápníku.

Journal of Nutrition 1981;111(3): 553-562

Jablko denně?

Ovoce, zelenina, ořechy a luštěniny jsou dobrými zdroji bóru, který napomáhá zastavení ztrát vápníku z těla.^A Protože mléko je na bór chudé, a obsahuje hodně fosforu a bílkovin, není vhodnou potravinou pro boj proti osteoporóze.

A: Dr. Forrest H. Nielsen, USDA, v Nutrition Today Jan/Feb 1988;4-7, FSAEB Journal 1987;1:394-397

Rostlinné zdroje bílkovin dokáží samy o sobě poskytnout dostatečné množství esenciálních i neesenciálních aminokyselin, za předpokladu, že zdroje bílkovin z rostlinných produktů jsou dostatečně variabilní a že kalorický příjem je dostatečný pro zajištění dostatku energie... Vědomé kombinování těchto potravin v rámci jednoho jídla, jak doporučuje teorie o doplňování bílkovin, je zbytečné.

J of the American Dietetic Association 1993;93(11) 1317-1319

První studie, která ukazovala, že živočišná bílkovina dokáže zvýšit ztráty vápníku, byla publikována v roce 1930!^A Jak je to možné, že o plných sedmdesát let později o tom ještě mnoho lidí neví?

A: Journal of Biological Chemistry 1930;87:669

JEŠTĚ PROTI OSTEOPORÓZE

Americká společnost pro výživu (American Dietetic Association) uvádí ve svém prohlášení k vegetariánské stravě: „Relativně vysoké dávky vápníku – v porovnání s populacemi, které konzumují stravu s vyšším zastoupením potravin rostlinného původu – jsou doporučovány ve snaze kompenzovat vyplavování vápníku způsobované velkým příjmem živočišných bílkovin, který je v USA běžný.

Studie ukázaly, že vegetariáni dokáží z potravy vstřebat a udržet více vápníku než nevegetariáni.“ *J Am Diet Assoc 1993; 93:1317-1319.*

Osteoporóza má ovšem více příčin. Nemusíme se soustřeďovat pouze na jednu možnost. Zvýšení konzumace živočišné bílkoviny na dvojnásobek zdvojnásobí vy-



PŘI KOMBINACI NADBYTKU BÍLKOVIN A SODÍKU JE VYLUČOVÁNÍ VÁPŇÍKU AŽ TROJNÁSObNĚ. MLÉKO OBSAHUJE HODNĚ BÍLKOVIN I ZNAČNĚ MNOŽSTVÍ SODÍKU.

lučování vápníku. Vylučování vápníku z kostí zvyšuje ovšem také příjem sodíku. Při kombinaci nadbytku bílkovin a sodíku je vylučování vápníku až trojnásobné. (Messina M, Messina V, *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 101, 106, Aspen Publication, 1996). Mléko

obsahuje hodně bílkovin i značné množství sodíku.

Příjem sodíku

„Dietní sůl je hlavním faktorem, který určuje, kolik vápníku se vyloučí – čím vyšší je příjem soli, tím větší je vylučování vápníku močí. Sůl je důležitějším určujícím faktorem vylučování vápníku močí než příjem vápníku. Dvouletá studie hustoty kostí u 124 žen po menopauze ukázala významný přímý vztah mezi vylučováním sodíku močí a snížením hustoty kostí. K žádnému řídnutí kostí kyčle nedocházelo, když denní vylučování sodíku bylo nižší než 90 mmol (tj. 2,2 g Na). Devine s kolegy vyvodili, že mírné snížení příjmu soli má na minerální hustotu kostí stejný efekt jako zvýšení příjmu vápníku o 900 mg.

Vitamin K

Lidé ve skupině s nejnižším příjmem vitamínu K měli vyšší riziko zlomeniny krčku. Riziko záviselo nepřímo úměrně na konzumaci hlávkového salátu, který je hlavním zdrojem vitamínu K. *Am J Clin Nutr 1999;69:74-9.* Nurses Health Study ukázala, že ty ženy, které konzumovaly velká množství zeleniny s vysokým obsahem vitamínu K (brokolice, zelí, rů-

žičková kapusta, špenát, kapusta, salát), měly o 30% nižší riziko zlomeniny krčku – a to i když byl vzat v úvahu příjem vápníku a vitamínu D. *UC Berkeley Wellness Letter July 1999, str. 3.*

Vitamin A

Pouhé zdvojnásobení příjmu vitamínu A nad doporučenou denní dávku může dramaticky zvýšit riziko vzniku osteoporózy u žen. *Environmental Nutrition 1998; 21 (No.12): 1.* *Ann Int Med 1998; 129: 770-78.* Švédská studie na 422 ženách ve věku 28 až 76 let ukázala, že na každé zvýšení příjmu retinolu ze stravy o 1 mg (ekvivalent 3333 mezinárodních jednotek vitamínu A) stoupalo riziko zlomeniny o 68%. To se rovněž ukázalo v pokusech na zvířatech. Beta karoten obsažený v rostlinách takovýto účinek nemá. Ve Švédsku je velký výskyt zlomenin krčku, i když se zde spotřebuje velké množství mléka.

Někteří se domnívají, že roli hraje i to, že se do mléka přidává vitamin A.

Nebezpečí z nadbytku vápníku

Když se pokoušíme zvyšovat příjem vápníku, ať už mlékem nebo braním doplňků vápníku, zvyšujeme tím riziko rako-

Již mírné snížení příjmu soli má na minerální hustotu kostí stejný účinek jako zvýšení příjmu vápníku o 900 mg.

viny prostaty. Proč snižovat riziko jedné nemoci za cenu zvyšování rizika nemoci druhé? Mělo by existovat řešení celé situace. Osoby s vysokým příjmem vápníku (2000 mg vs. 500 mg vápníku denně) měly trojnásobné riziko rakoviny prostaty. *Cancer Res 1998;58:442.* Vyšší hladiny vitamínu D v séru mohou vyústit ve snížení rizika rakoviny prostaty. *Cancer Epidemiol Biomark Prev 1993;2:467-72 & 1996;5:212-6.* Nízký příjem vápníku snižuje hladinu vápníku v plasmě, což způsobuje vylučování parathyroidního hormonu, který zase přes ledviny zvyšuje hladinu vitamínu D. Platí i opak: vysoké hladiny vápníku ústí v nízké hladiny vitamínu D. Vitamin D zřejmě chrání proti rakovině prostaty. Jiná studie ukázala, že vysoký příjem mléka zvyšoval riziko rakoviny prostaty o 50%. *Cancer Causes Control 1998;9:559.*

Uživatelé vápníkových doplňků měli o 20% vyšší riziko vzniku ledvinových kamenů. *Ann Int Med 1997;Apr.1, str. 497-504.* „Pacientům, u kterých je známa predispozice k tvorbě ledvinových kamenů obsahujících vápník, je obecně doporučováno, aby nebrali vápníkové doplňky. Vápník může rušit vstřebávání některých minerálních látek a léků, včetně fluoridu, železa, zinku, betablokátorů atenolol a propanolol, salicylátů, bifosfonátů a tetracyklinů.“ *The Medical Letter 1996;38:108-9.*

Pohyb

V Asii (Hongkong, Singapur, Čína) roste výskyt zlomenin, i když konzumace mléka zůstává stejná. Hlavním faktorem tedy zřejmě není neuzívání mléka. Pravděpodobným důvodem je snižující se množství pohybu. Proč se tedy obvykle zabýváme spíše mléčnými výrobky než pohybem? Důvod je prostý: mléko či vápníková pilulka nabízejí zdánlivě jednoduché řešení, cvičit však již není tak snadné.

Životní styl

„Rozdíly v životním stylu, včetně stravy, mohou zčásti nebo zcela kompenzovat nižší příjem vápníku u vegetariánů.“ (Messina M, Messina V, *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*, str. 99, Aspen Publication, 1996). □

J. A. Scharffenberg, M.D., M.P.H.

OTÁZKY & ODPOVĚDI

Snižuje konzumace mléka, s jeho vysokým obsahem vápníku, riziko osteoporózy?

Ve velké studii na zdravotních sestřích (*Nurses Health Study*) se zdvojnásobením konzumace mléka dvakrát rostlo i riziko zlomeniny krčku (konkrétně k tomu docházelo při příjmu vápníku z mléka větším než 350 mg). Jedná se o mnohem větší studii než některé malé studie, které podporují tvrzení, že mléko je pro prevenci osteoporózy dobré. Mnozí vědci v současné době pracují na studiích, které se snaží oddělit vliv vápníku z mléka od vlivu vápníku přijatého odjinud.

Globálně platí, že výskyt zlomenin v důsledku osteoporózy je nejvyšší v populaci s vysokým příjmem vápníku, např. v severní Evropě, což napovídá tomu, že nízký příjem vápníku není sám o sobě hlavním predispozičním faktorem vzniku osteoporózy. (*Messina M, Messina V, The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets, str. 99, Aspen Publication, 1996*)

„Skupina dospívajících dívek konzumovala denně po dobu dvanácti měsíců v průměru nejméně 1 200 mg vápníku. Na konci roku nebyl žádný významný rozdíl mezi touto vápníkem dobře zásobenou skupinou a skupinou dívek, které konzumovaly v průměru 728 mg vápníku – a to ani v hmotě ani v hustotě kostí.“ *Nutr Rev 1996;54:64-5.*

Studie rizika zlomenin (*Health Professionals Follow-up Study*) neukázala žádný vztah mezi příjmem vápníku a výskytem zlomeniny předpaží či krčku u mužů. *J Nutr 1997;1127:1782-7.*

Snižují doplňky vápníku riziko osteoporózy?

Šest a půl roku bylo sledováno přes 9 000 bílých Američanek ve věku nad 65 let. Nebyl zjištěn žádný vztah mezi příjmem vápníku a rizikem zlomenin, i když ty ženy, které braly vápníkové doplňky, měly vyšší riziko zlomeniny krčku a obratle. *Am J Epidemiol 1997;145:926-34.*

Byla vypracována studie na 426 ženách ve věku 45 až 59 let. Příjem vápníku z potravy se pohyboval od 223 mg do 2197 mg denně. Tato studie nezjistila žádný vztah mezi příjmem vápníku a hustotou minerálů v kostech žen po přechodu. *Brit J Nutrition 1997;78:65-72.*

„Neexistují žádné pevné důkazy, že braní vápníkových doplňků skutečně snižuje riziko zlomenin a je diskutabilní, zda lze zvýšit hustotu kostí dospívajících zvýšeným příjmem vápníku,“ podle shrnutí situace, které bylo zveřejněno v časopise *Nutrition Review*. *Nutr Rev 1990;48:27.*

SVÁTKY, VÁNOCE A PROSPERITA

Podle francouzského sociologa Emila Durkheima si lidé své pojetí času odvozují od rytmu sociálního života. Je tomu tak také v podmínkách společnosti prosperity. Především v ní dochází k radikálnímu rozvolnění mnoha vazeb, jimiž byl vždy v minulosti čas společnosti svázán s časem přírody.

Význam tohoto spojení potvrzovaly svátky, přizpůsobené ročním dobám. Svátky v symbolické rovině propůjčovaly majestátně plynoucímu času jeho posvátnost. Svátky byly místem, v němž život celé společnosti přicházel do kontaktu s vyšším řádem a upravoval podle jeho impulzů své vnitřní hodinky.

Moderní společnost strukturalizovala tok času svým vlastním způsobem. Kostru prožívání času v ní tvoří v měřítku dne, ale také týdne a celého roku základní cyklus „práce-nákup-spotřeba“. Tento cyklus probíhá zcela nezávisle na střídání ročních období, vegetačního času, dokonce i světla a tmy. Člověk přitom nikdy neprestal být lovcem a sběračem. To pouze v rámci cyklu nastartovaného společností spotřeby moderní lidé postupně vystupují jako lovci a sběrači peněz, lovci a sběrači zboží, lovci a sběrači zážitků. Sběr peněz, zboží i zážitků probíhá podle téže formule, jež praví, že čas jsou peníze, a velí neustále zvyšovat míru jeho využití. Získávání peněz, zboží a zážitků vyčerpává veškerý čas a neponechává prostor ani pro odvěkou opozici, která vždy v minulosti život lidí zásadním způsobem strukturalizovala, tedy pro opozici profánního a posvátného. Posvátné a profánní se dokonale promíchalo a vzniklá beztvářá směs vyplnila rovnoměrně čas věnovaný práci, nákupům i zážitkům.

V době práce je promísená všední rutina s participací na posvátné tvorbě zisku a budování modly hrubého národního produktu. Čas nákupů se odvíjí v kulisách zázračných supermarketů, těchto luxusních chrámů moderní doby, z nichž penězoměnci definitivně vyhnali kazatele. Čas sběru zážitků si formálně podržel sváteční charakter, nekompromisně ho však zprivatizoval. Namísto svátků jako rekreace, tedy znovuoživení sociálního řádu po vzoru obnovujícího se řádu přírodního, nastoupila individuální rekreace, během níž je nutno co nejefektivnějším způsobem spotřebovat nakoupené.

**Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“.
Vydalo nakladatelství Doplněk.**

dokončení na straně 19

životní styl



ČAS NÁKUPŮ SE ODVÍJÍ V KULISÁCH ZÁZRAČNÝCH SUPERMARKETŮ, TĚCHTO LUXUSNÍCH CHRÁMŮ MODERNÍ DOBY, Z NICHŽ PENĚZOMĚNCI DEFINITIVNĚ VYHNALI KAZATELE.

Strava matek a alergie u dětí

Kojíte-li a přitom milujete hamburgery, chleba namazaný na prst tlustě máslem a další pochoutky s vysokým obsahem tuku, pak je tento text pro vás. Nová studie totiž ukázala, že podobný jídelníček zvyšuje mj. i riziko vzniku alergie u vašeho dítěte.

Ty kojené děti, jejichž maminky konzumovaly velká množství satureovaných tuků, měly totiž o 16% vyšší riziko vzniku alergie, než kojené děti, jejichž matky jedly stravu s vysokým zastoupením uhlohydrátů (sacharidů).

Skoro jedna čtvrtina (23,7%) ze zkoumaných 114 dětí onemocněla do svého jednoho roku nějakou alergií, nejběžněji na vejce, mléko, pšenici – a nebo na kočky.

Autoři studie doporučují, aby zejména ty kojící maminky, které samy měly alergie, upravily svůj příjem tuků.

European Journal of Clinical Nutrition 2000;54:702-705

Krauské mléko a riziko vzniku cukrovky u dětí

Kontroverzní souvislost mezi pitím krauského mléka během raného dětství a rizikem vzniku cukrovky opět nabyla zřetelnějších obrysů.

Dr. Paronenová z University of Helsinki studovala s kolegy malé děti, které měly příbuzné s cukrovkou. Ve třech měsících věku měly ty děti, které dostávaly krauské mléko (sunar) významně vyšší imunitní reakci na krauský inzulín než děti, které byly kojeny nebo dostávaly jinou dětskou výživu neobsahující složky krauského mléka.

„Naše pozorování nastolují otázku, zda orální vystavení cizímu inzulínu nehraje roli při autoimunitním procesu, který vede ke vzniku cukrovky I. typu“, napsala dr. Paronenová. Je možné, že u některých predisponovaných dětí nastartuje rané vystavení krauskému mléku imunitní reakci na inzulín.

Diabetes 2000;49:1657-1665

Omezte dudlíky – vyhnete se zánětu středního ucha

Podle závěrů studie vypracované dr. Niemelou a jeho kolegy z University of Oulu ve Finsku, zvyšuje soustavné používání dudlíku u malých dětí riziko infekcí středního ucha až o 40%. Výsledky studie napovídají, že každé omezení užívání dudlíku (např. pouze při usínání) snižuje riziko zánětlivých onemocnění středního ucha.

Pediatrics 2000;106:483-488

PŘÍZNAKY INTOLERANCE

Jaké jsou příznaky potravinové intolerance? Pokračujeme v úvaze dr. Raphaela Nogiera zveřejněné v minulém čísle časopisu Prameny zdraví (5/2000).

Příznaků potravinové intolerance existuje rozmanitá škála:

PŘÍZNAKY STŘEVNÍ

Může se jednat o příznaky nejrůznějšího druhu: neustávající zácpa, chronický



průjem, bolesti břicha bez zjevné příčiny. Příznaky ukazují na potravinovou intoleranci v případě, že výsledky všech biologických a rentgenových vyšetření jsou normální. Tyto příznaky jsou s oblibou zdůvodňovány psychicky, a lékař, jenž si často s nemocí svého pacienta neví příliš rady, nasazuje bezúspěšně různé terapie a nakonec předepisuje anxiolytikum nebo antidepresivum.

Můj přítel, doktor Rudolf Helling, mě v únoru přizval k účasti na lékařském semináři v Ahlenu, malém německém městečku nedaleko slavného Münsteru.

V podvečer mi byla před posluchářskou zaplněnou asi padesáti lékaři představena nemocná žena.

Bylo jí třicet sedm let a od věku třinácti let trpěla silnými bolestmi v pravé části břicha. Doposud nebyla stanovena žádná diagnóza. S cílem zklidnit bolesti byly

provedeny následující operace: odstranění slepého střeva, odnětí pravého vaječnicku, vyoperování kýly, odstranění dělohy a částečná resekce tenkého střeva. Vše marně.

Všechna vyšetření, která prováděli lékař internista, gynekolog a chirurg, zůstala bez výsledku. Psychický původ byl nezávisle na sobě vyloučen třemi psychoterapeuty. Kromě toho byla před třemi lety provedena plastika břicha s cílem odstranit jizvy po předchozích operacích. Výsledek však byl spíše zklamáním: po obvodu břicha se vytvořila jizva široká tři centimetry. Doktor Helling nás seznamuje s celým případem. Žena se svléká a my jsme při pohledu na jizvu šokováni.

Po zjištění podrobnější anamnézy se dozvídáme, že pacientka trpí migrénami a že jako dítě prodělala opakované rinofaryngitidy, po nichž se objevil ekzém.

Vše napovídá tomu, že se jedná o velmi silnou intoleranci na mléčné výrobky. Navrhujeme doktoru Hellingovi, aby nemocné předepsal stravovací režim s vyloučením mléčných výrobků. Další vývoj dokladuje doktor Helling ve svém dopise:

„Byla potvrzena intolerance na mléko, jakož i intolerance na pohanku, cukr a na aromata E 340 a E 622. Nemocné bylo doporučeno úplné vysazení těchto potravinových výrobků. Zpočátku došlo k výraznému zhoršení bolesti, po němž však po uplynutí šesti až osmi týdnů následovalo zřetelné zklidnění.“

V současnosti nemá tato žena již téměř žádné bolesti“.

OBECNÉ PŘÍZNAKY

Únava

Potravinová intolerance se velice často projevuje nevysvětlitelnou únavou, která člověka znenadání přepadne a donutí ulehnout na chvíli do postele bez zřejmého důvodu.

Chorobná spavost

Tuto chorobu odhalí lékař jen zřídka, neboť nemocný o ní většinou nehovoří. Někteří nemocní, ať malí či dospělí, potřebují k obnově sil spánek v délce deseti až dvanácti hodin.

Tento příznak není typický pro potravinovou intoleranci, ale často ji, a to zvláště u dítěte, doprovází.

KOŽNÍ PŘÍZNAKY

Liší se podle nemocného i podle typu intolerance.

Kruhy pod očima

„Podívejte, pane doktore, syn má oči přes půl obličeje. Každý den odpočívá, ale není to k ničemu – znovu a znovu se probouzí s kruhy pod očima“.

Tato věta, kterou slycháváme tak často, už by měla upoutat naši pozornost a u daného dítěte bychom měli mít podezření na potravinovou intoleranci. Tento příznak je obtížněji prokazatelný u dospělého, který má hrubší, již časem poznamenanou pokožku.

Ekzém: setkáváme se s ním především u dětí, které trpí intolerancí na kravské mléko nebo na cukr. Kožní lékaři ekzém vyvolaný požitím určité potraviny často popírají, avšak v praxi se s ním běžně setkáváme.

Vypadávání vlasů: i plošně rozptýlené. Vlasy vypadávají rychleji, než je běžné. Může dojít i k celkovému vypadávání: vypadnou nejen všechny vlasy, ale i řasy, obočí a ochlupení. Celková alopecie je u mužů i žen ve všech západních zemích stále častější. Setkáváme se též s vypadáváním částečným.

Přibližně před čtyřmi lety ke mně do ordinace přišla asi padesátiletá žena s problémem vypadávání vlasů. Od věku dvaceti let trpěla ložiskovitou plešatostí, o níž se obecně soudí, že má nervový původ. Na hlavě měla kulatou plošku bez vlasů asi o průměru 7 centimetrů. Tato žena již prošla rukama mnoha kolegů kožních lékařů, avšak bez jakéhokoli výsledku. Ke mně přišla na radu jedné ze svých přítelkyň.

Prostřednictvím vylučovacího stravovacího režimu podle doktorky Elleny Grantové jsem zjistil potravinovou intoleranci na oleje jako takové a předepsal jsem jejich vyloučení ze stravy. Na kontrolu přišla po třech měsících. Vlasy zase začaly normálně růst. V průběhu čtyř následujících let na dané plošce vypadaly vlasy jen jednou, a to na přechodnou dobu – když tato žena neodolala a konzumovala olejovou salátovou zálivku.

Kopřivka: kopřivka jako reakce na sluneční záření neboli lucitní kopřivka často souvisí, jak ještě uvidíme dále, s intolerancí na mléčné výrobky.

BOLESTIVOST

Jedním z význačných příznaků potravinové intolerance je **migréna**. Měli bychom však spíše hovořit o migrénách, neboť jich existuje celá řada.

Některé z nich, velmi těžké, mizí po vysazení určité konkrétní potraviny: kávy, čaje, pomerančů, mléka, vajec apod.

Tyto migrény jsou velmi snadno zjištělné, pokud daná osoba konzumuje příslušnou potravinu jen příležitostně. Pokud

ji však požívá každodenně, intolerance je hůře prokazatelná. To je případ intolerance na obilí (chleba a těstoviny) nebo na pomeranče.

NEUROPSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

Nervová deprese: nejpozoruhodnější případ intolerance jsem měl možnost poznat minulý rok, kdy mi matka přivedla svoji třicetiletou dceru trpící velmi hlubokou depresí.

Byla to matka tří dětí a majitelka obchodu s oděvy. Před čtyřmi lety prožila krátké období duševní skleslosti zapříčiněné vyčerpávající prací. Rodinný lékař jí předepsal Guronsan N, aby jí navrátil duševní pohodu. Ona se však oproti očekávání zhroutila a byla nucena navštívit psychiatra, který jí zasadil poslední ránu tím, že jí předepsal neuroleptika, utišující prostředky a antidepresiva. Tato žena trpěla zřejmou intolerancí na kávu (pila čtyři šálky denně) a pravidelně brala předepsaný Guronsan N, jehož chemickým základem je kofein a vitamín C.

Poradil jsem jí, aby tyto dvě škodlivé látky vysadila. Měsíc poté se opět vrátila ke své práci a obnovila normální citový život (předtím odmítala po dobu tří let svého manžela).

Samozřejmě, uvedený případ je krajní; potravinová intolerance ale může mít méně zjevné příznaky, jež však člověku působí obrovské obtíže, které jsou – zvláště u dětí – nevysvětlitelné.

Spazmofilie: často se jedná o intoleranci na mléko.

KARDIOVASKULÁRNÍ PŘÍZNAKY

Vysoký krevní tlak

Pan D. váží 110 kg. Je mu padesát šest let a ve své kůži se cítí dobře. Otevřeně, s úsměvem ve tváři mi popisuje svoje obtíže. Po jídle je velmi ospalý, ale především trpí již deset let zvýšeným krevním tlakem, který „nepřestává stoupat i přes všechny ty léky“.

Zvýšený krevní tlak není ovšem vždy výsledkem intolerance, podezření na tuto příčinu však vzniká v případě, kdy se přidružují trávicí obtíže.

Doporučil jsem mu vylučovací režim a zjistili jsme, že je intolerantní na obiloviny. Poradil jsem mu tedy, aby obiloviny vyřadil ze svého jídelníčku a aby se ukázal po třech měsících.

Pan D. se podle dohody objevil, byl však mimořádně zneklidněný.

„Pane doktore, mám z toho strach. Právě jsem dostal výpověď. Chápejte, v mém věku... Pečlivě jsem dodržoval předepsaný vylučovací režim, ale bojím se, že můj tlak bude v důsledku všech těch starostí vyšší!“

„Položte se na lehátko.“

Jedním z význačných příznaků potravinové intolerance jsou migrény.

Některé z nich, velmi těžké, mizí po vysazení konkrétní potraviny: kávy, čaje, pomerančů, mléka, vajec apod.

Zkontroloval jsem jeho krevní tlak. Měl 140/80 – tedy hodnotu, kterou mu nenašli již několik let.

Tachykardie

Pětaticetiletý lékař trpí únavou a srdečními obtížemi. Jeho srdeční rytmus konstantně překračuje 100 tepů za minutu.

„Kromě toho mám ztěžklé nohy a trpím chronickým průjmem“, dodává.

Doporučuji mu vylučovací režim.

Zjišťuje, že má velmi silnou intoleranci na obilí a na pivo (noc po požití piva se jeho tep abnormálně zrychluje) a také na whisky.

JAK LZE POTRAVINOVOU INTOLERANCI LÉČIT?

Jediný způsob, jak lze potravinovou intoleranci léčit, spočívá v několikaměsíčním vysazení toxické potraviny. Příznaky popisované nemocným se zmírňují až po několika týdnech.

Vysazení potraviny je jen zřídka kdy definitivní. Nemocný ji může zkusit znovu konzumovat v omezeném množství obvykle po uplynutí několika měsíců a zjistit, zda se staré potíže obnovily. V takovém případě lékař pacienta požádá, aby ve vylučovacím režimu pokračoval.

Režim, který je dlouhý a nepříjemný, je nutno nemocnému jasně vysvětlit. Vysadit danou potravinu na několik měsíců není jednoduché. Situaci komplikuje skutečnost, že jde většinou o potravinu oblíbenou. To je paradox potravinové intolerance: nemocný miluje potravinu, která je pro něj toxická.

Zároveň se předepisuje zinek. Podle prací Elleny Grantové je s potravinovými intolerancemi, bez ohledu na typ příslušné potraviny, spojen nedostatek zinku. Tato kúra je však krátká – trvá jeden, maximálně dva měsíce. □

Z knihy Raphaëla Nogiera „Ce lait, qui menace les femmes...“: Dr. Nogier, praktický lékař v Lyonu, formuluje řadu dobře podložených zjištění o možných důsledcích potravinových intolerancí a alergií.

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

Lékaři často nesprávně ordinují antibiotika

I za situace rostoucího výskytu infekčních onemocnění, na které léky nezabírají, přispívají (američtí) lékaři působící na pohotovosti k tomuto problému tím, že předepisují nepodložené antibiotika.

Podle průzkumu po celých USA předepsali lékaři v průběhu roku antibiotika asi čtvrtině pacientů, kteří neměli nic horšího než běžné nachlazení. Nachlazení způsobují viry, a antibiotika proti virům nezabírají. Průzkum však přesto ukázal, že lékaři zcela běžně předepisují antibiotika na virové infekce dýchacích cest.

*Annals of Emergency Medicine
2000;36:320-327*

Kouření zhoršuje funkci ledvin

Je známo, že kuřáci, kteří mají cukrovku, mají problémy s funkcí ledvin mnohem dříve než cukrovkáři, kteří nekouří. Nyní přišli vědci na to, že dokonce i ti kuřáci, kteří nemají cukrovku, mají vyšší riziko problému s ledvinami.

Ve studii na téměř 8 000 lidech zjistili výzkumníci, že oproti nekuřákům měli jak lehčí, tak těžší kuřáci vyšší pravděpodobnost, že se v jejich moči objeví albumin, bílkovina, která je příznakem špatné funkce ledvin.

*Annals of Internal Medicine
2000;133:585-591*

Proč si psi lízají rány

Vědci z National Institute of Health v Bethesdě zjistili, že složka, která se nachází ve slinách a dalších tělních tekutinách, napomáhá hojení ran. Bílkovina, která je ve slinách obsažená, má anti-virální, antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti. Využití této bílkoviny může znamenat převrat v léčení obtížně se hojících ran.

Chronické, špatně se hojící rány, jako jsou např. diabetické vředy a proleženiny, jsou vážným a potenciálně i život ohrožujícím problémem.

Nature Medicine 2000;6:1147-1153

SVĚT DOTEKŮ

Pohlazení, dotek... doprovází nás celým životem, vzbuzuje silné emoce. Někteří lidé jej vyhledávají s vědomím, že obohacuje jejich život, nebo si na jeho základě vytvářejí první dojem o druhé osobě – podáním ruky, což je forma nejběžnějšího společensky přijatelného doteku.

Ti, kteří jsou spojeni poutem lásky, komunikují dotekem ve velké míře. Jiní lidé se doteku úzkostlivě vyhýbají a jejich život je na pohlazení skoupý. I ti mají k takovému postoji své důvody. Jedním může být fakt, že v naší společnosti je dotek obvykle, i když nesprávně, spojován především s erotikou. Vždyť ve světě doteků je nutné rozlišovat. Jde o dotek laskavý? Vyjadřující přátelství? O dotek matky, která hýčká své dítě? Dotkl se nás někdo lhostejně nebo snad omylem? Je to právě kvalita do-

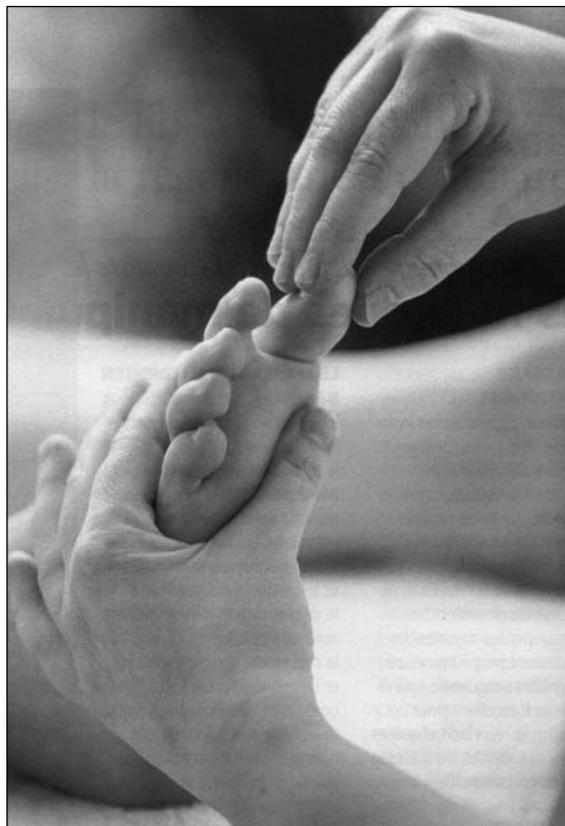
ním světem. V raném dětství je dokonce životně důležitý. Pouto, které se mezi rodičem a dítětem vytváří z velké části správným tělesným kontaktem, je důležité pro zdravý vývoj každého dítěte.

Na pracovním semináři o lidských vztazích vyprávěl řečník o nemocničním pokoji plném osiřelých nemluvnat. V dlouhé řadě postýlek děti churavěly a některé umíraly – kromě dítěte na poslední postýlce. Tomu se dařilo dobře. Lékař byl zmaten. Vždyť všem dětem byla poskytována naprosto stejná péče. Plynuly měsíce, děti se střídaly. Přesto však prospívala pouze nemluvnata ležící na poslední postýlce. Lékař se rozhodl vyřešit tuto záhadu. Ukryl se a pozoroval dění v pokoji. Přišla uklízečka a v kleče drhla podlahu od jednoho konce pokoje k druhému. Když skončila u poslední postýlky, narovnal se, zvedla děťátko z postele, mazlila se s ním, povídala mu a broukala. Poté je opět uložila. To se opakovalo každý večer. Tajemství bylo odhaleno. Dítě ležící v poslední posteli prospívalo, protože dostávalo lásku, někdo se ho laskavě dotýkal.

Časopis *Psychology Today* publikoval zprávu, že nedostatek mateřské lásky – například nedostatek dotyku a pohupování – vede k neúplnému nebo narušenému vývinu neuronových systémů, jež mají pod kontrolou citový vývoj. Během let prokázalo potřebu láskyplných doteků u malých dětí mnoho studií. Časopis *Scientific American* uveřejnil tuto zprávu: „René Spitz z Newyorského psychoanalytického ústavu a jeho kolegyně Katherine Wolfová zapsali anamnézu 91 dětí z naleziště na východě USA a v Kanadě. Zjistili, že nemluvnata trvale jevila úzkost a smutek. Jejich tělesný vývin byl opožděn, nepřibývala na váze. Období vleklé nespavosti se střídala s obdobími otupělosti.“ Podle této zprávy z 91 dětí 34 zemřelo i přes dobrou výživu a svědomitou lékařskou péči.

Zpráva o zjištěních dr. Jamese Prescotta z Ústavu pro národní zdraví říká:

„Od okamžiku narození jsou mnozí připraveni o něco, co by mohlo zabránit tomu, aby se z nich v dospělosti stali násilníci, zločinci nebo duševně nemocní lidé. To je dotek a tělesná náklonnost – jakési smyslové potěšení, které lidé potřebují stejně jako potravu.“



teku, která ovlivňuje sílu a směr jeho působení.

Schopnost vnímat dotek je prvním smyslem, který nám pomáhá ke komunikaci s okolním světem. Dotek nás doprovází již od vývoje v těle matky, a také po porodu je nejdůležitějším pojítkem s okol-

**Dotek lidí
potřebují stejně
jako potravu.**

**Ti, kteří
jsou spojeni
poutem lásky,
komunikují dotekem
ve velké míře.**

Tělesný kontakt je tedy prokazatelně a nezbytně nutný pro vývoj zdravého jedince. Tento princip byl nazván „fenomémem něžnosti“ a byl rozpracován francouzským lékařem Frédérickem Leboyerem. Ten byl také propagátorem nestresujících porodů za přítomnosti otce a okamžitého tělesného kontaktu mezi rodičem a novorozencem.

V tuto chvíli by snad někdo mohl namítnout: „Ano, nikdo nepopírá potřebu láskyplných doteků v dětství, ale později, v dospělosti? To je snad už něco jiného.“ Právě v naší západní kultuře je řeč doteků skutečně velice omezována konvencemi. Přesto každého z nás dotek a jeho význam pro naše duševní i tělesné zdraví doprovází celý život.

V Indianě byl v roce 1986 proveden pokus, který prokázal sílu doteku. Studentům byly po opuštění knihovny kladeň otázky, které se týkaly knihovny a jednání knihovnice. Knihovnice se ke všem studentům chovala stejně, pouze s tím rozdílem, že při vydávání knih se některých lehce dotkla. Ti studenti, kterým se tohoto doteku dostalo, měli na knihovnu pozitivnější názory než ti, kterých se knihovnice nedotkla.

V jiném projektu nechal výzkumný pracovník ležet vedle veřejného telefonu peníze. Při rozhovoru s nálezcem docházelo k častějšímu vrácení peněz, pakliže se muž nálezce lehce dotkl. Z těchto a dalších studií vyplývá, že pomocí doteku je možné měnit postoje a vytvářet hluboké citové vazby. Ať již patříme do skupiny lidí vyhledávajících dotek, anebo mezi ty, kteří se mu spíše vyhýbají, nikdo z nás není vůči jeho síle imunní, bez ohledu na to, zda si to uvědomujeme či nikoliv. Tohoto poznání se využívá rovněž v moderní psychologii, kdy je pacientům v krizovém stavu poskytována lehká masáž – pomoc rychlejší než slova.

Dotek stimuluje nervový systém a stává se tak komunikací beze slov. To vedlo logicky k tomu, že právě dotek byl nejstarší metodou uzdravování. (Nejrozšířenějším terapeutickým dotekem je pak masáž.) Všechny historické metody léčení dotekem mají jeden cíl: pomoci tělu pacienta nalézt vlastní přirozenou rovnováhu. □

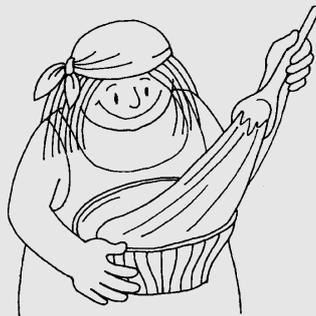


MASO, „MASSO“ – MASÁŽ!

Masáž bývá definována jako léčebná metoda, při níž řadou mechanických podnětů, prováděných zpravidla rukama na povrchu těla, vyvoláme místní i vzdálené reflexní změny.

Slovo masáž je mezinárodní. Původně pochází z řečtiny. „Masso“ v řečtině znamená hníst, mačkat. Masáž má nesporně pozitivní vliv jak na psychiku (podle některých studií 82% lidí tvrdí, že se po masáži cítí lépe), tak na fyzickou stránku. Během masáže dochází ke stimulaci krevního oběhu a ke zmírnění svalového napětí. To je často spojeno s napětím psychickým, a tak zmírnění svalového napětí přímo ovlivňuje míru napětí psychického. Často se to projevuje tím, že se při dobře provedené masáži může objevit touha klienta vypovídat se ze svých starostí.

Kvalitní masáž zvyšuje také naši životní energii. Napětí energii blokuje, relaxace ji uvolňuje. Naše potřeba laskavého doteku se zvětšuje, jsme-li vystaveni stresu nebo jsme-li vážně nemocní. V některých nemocnicích se již masáž používá jako doprovodná terapie k uvolnění svalového napětí, ke zlepšení spánku, ulevění od bolesti, k ovlivnění vysokého tlaku a zlepšení psychického stavu. Pozitivní působení masáže u těžce nemocných pacientů se považuje za prokazatelné. Pacienti, kterým se pravidelně poskytuje jemná masáž, méně trpí stavy úzkosti, cítí se klidnější a vykazují větší životní sílu. Stávají se otevřenější, lépe se jim hovoří o problémech, které je tíží, což umožňuje kvalitnější lékařskou pomoc.



„MASSO“ ZNAMENÁ HNÍST!

Během masáže dochází k úzkému kontaktu mezi terapeutem a pacientem, ruce terapeuta zde slouží jako prostředek pro přenos citu a jako nástroj komunikace. Z tohoto důvodu jsou osoba terapeuta a jeho postoj k masáži i samotnému klientovi nesmírně důležité.

Jak už jsme si řekli, masáž je velmi starý způsob léčby. Snad vychází z instinktivní potřeby každého člověka třít si postižené nebo bolavé místo. Jistě již v nejstarší historii člověk zjistil, že hnětením svalů a kůže je možné snížit bolest či svalovou únavu. □

Obě ukázky na této dvojstraně pocházejí z knihy „Praktická aromaterapie“, jejímiž autory jsou Barbora Nováková a Zbyněk Šedivý. Knihu vydalo nakladatelství Pragma.

přírodní léčebné prostředky

Melatonin podněcuje sexuální touhu

Většina lidí již slyšela, že melatonin prospívá spánku. Mnozí budou však asi překvapeni novou zprávou, která uvádí, že tento hormon napomáhá i dobrému pohlavnímu životu – přinejmenším u kryších samečků...

Italští vědci uvedli, že „u mužů může nedostatečná produkce melatoninu znamenat narušení sexuálních aktivit,“ a to zvláště u impotence, která souvisí s psychickými problémy.

Vědci zjistili, že krysy, které neprojevovaly žádný zájem o sex, se staly po injekci nízkých dávek melatoninu sexuálně aktívnějšími.

Někteří lidé, kteří užívali melatonin pro lepší spánek, zjistili, že jim to přináší i větší zájem o sex – jedná se však pouze o jednotlivé případy. Pokud by se však tyto výsledky u mužů potvrdily, mohlo by užívání melatoninu nabýt i klinického významu.

Brain Research 2000;878:98-104

Vařená mrkev má více antioxidantů

Podle studie prezentované na nedávném zasedání American Chemical Society, bylo množství antioxidantů v dušené a rozmačkané mrkvi více než třikrát vyšší než hladiny antioxidantů naměřené v syrové mrkvi.

Antioxidanty jsou takové složky potravy, které brání poškození volnými radikály (což jsou přirozené vedlejší produkty metabolismu, které mohou poškodit DNA buňky). Studie ukazují, že antioxidanty mohou pomáhat v prevenci onemocnění jako je rakovina a Alzheimerova choroba.

Journal of Agricultural and Food Chemistry 2000;48:1315-1321

Starosti se vzhledem si dělají i při milování

Podle výsledků studie na více než 200 mladých ženách, vysokoškolačkách, si mnohé ženy dělají starosti se svým vzhledem při milování. Jedna třetina dotázaných žen odpověděla, že je to pro ně problém. Tyto ženy se spíše než ostatní vyhýbaly sexu a byly ve svých pohlavních životech méně asertivní.

Podle dr. Wiedermana z Columbia College v South Carolina, se jedná o podobný syndrom, jakým je u mužů starost o to, jestli podají „dobrý výkon“.

The Journal of Sex Research 2000;37:60-68

HLEDÁNÍ TOHO PRAVÉHO

Jaké vlastnosti považujete u muže svých snů za nejdůležitější? Jaký by měl být člověk, po jehož lásce toužíte?

Nedávná anketa časopisu *Family Journal* (Rodina) ukázala, že pro většinu dnešních žen stojí na první příčce žebříčku vlastností, které hledají u svého partnera, citlivost. Soužití s „tvrdým chlapem“ většina z dotázaných žen považuje za příliš riskantní.

Někteří z nás dokážou přesně definovat osobu, o níž si myslí, že je může učinit šťastnými. Na konferenci pro svobodně v Portlandu ve státě Oregon za mnou přišla žena, která se již zjevně blížila ke třicítce: „Pane McDowelle, chtěla bych vám ukázat, jaký by měl být muž, kterého si chci vzít.“ Rázně přede mnou rozložila seznam, který obsahoval čtyřicet devět povahových rysů.

„Milá slečno,“ řekl jsem jí, když jsem si ten seznam přečetl, „vy nechcete manželka, vy chcete Ježíše.“

Ale nejsou to jen ženy, kdo si pořizují seznamy vlastností, které očekávají od svých protějšků. Na Washingtonské univerzitě ke mně přišel student druhého ročníku, vytáhl přede mnou svůj zápisník



a řekl: „Pane McDowelle, rád bych vám řekl, jakou ženu si chci vzít.“ Ze čtrnácti vlastností z jeho seznamu si nyní vzpomínám jen na věrnost a důvěryhodnost.

Tentokrát jsem na to šel jinak:

„Chci se vás na něco zeptat,“ řekl jsem. „Jak byste v těchto čtrnácti věcech zabodoval vy?“ „Co tím myslíte?“ zeptal se mě.

„Myslím ty vlastnosti, které musí mít vaše budoucí žena. Máte je i vy?“

Viděl jsem, že zrozpačitěl.

„Nejde ani tak o to nalézt tu správnou osobu,“ pokračoval jsem, „jako sám tou správnou osobou být. Jestliže chcete královnu, musíte být králem. Chcete-li dobrou ženu, musíte sám být dobrým mužem.“

Pátání po tajemství lásky je podobné hledání brýlí, které pak najdete na vlastním nose. Nebo je to, jako když hledáte klíče a objevíte je v ruce. Většina z nás se stále znovu a znovu snaží najít tu správnou osobu, zatímco klíčem je, abychom se tou správnou osobou sami stali. Příliš mnoho lidí se rozhlíží, místo aby pracovali na tom, aby sami byli těmi správnými lidmi.

Jak se však stát tou správnou osobou? Nejprve si musíme uvědomit, že náš vztah lásky bude vždy odrážet naše charakterové vlastnosti.

Měřítkem jste vy

„V mém okolí žádní pořádní muži (nebo ženy) nejsou,“ poznamená občas někdo. Na takovou poznámku vždy odpovím: „Možná, že ten problém je spíše v tobě a ne v nedostatku pořádných mužů a žen.“ Uznávám, že to může být pro někoho příliš silné tvrzení, skutečností však zůstává, že správní muži a ženy jsou přitahováni k jiným správným ženám a mužům.

Toto potvrzují i sociologové dr. Evelyn Duvallová a dr. Reuben Hill:

Když vstupujete do manželství, co do něj přinášíte? Nový šatník? Úspory na vkladní knížce? Zdeděný nábytek? Příbuzného, který je závislý na vaší péči? Dobré zaměstnání s vyhlídkou služebního postupu? Ať jsou vaše hmotná aktiva a pasiva jakákoli, je tu ještě něco daleko důležitějšího: jste to vy jako osobnost, způsob, jakým se chováte k lidem, a postoje, které si do manželství přinášíte.

Kvalita vašeho manželství závisí na kvalitě toho, kým sami jste. Jestliže jste šťastný a vyrovnaný člověk, máte vyhlídku, že vaše manželství bude těžší šťastné. Jestliže jste se doposud dokázali různým věcem přizpůsobit, je pravděpodobné, že se dokážete uspokojivě přizpůsobit i v manželství a v rodině. Jestliže jste nespokojení a zahořklí nad svým životním údělem, nemůžete očekávat, že budete žít šťastně dříve, než se změníte.

Duvallová a Hill usuzují, že lidé často svádějí svá nešťastná manželství na špatný výběr partnera, finanční potíže, nesoulad v sexu či v náboženském vyznání. Ve skutečnosti však to, že nejsou šťastní, pramení z toho, co sami do manželství přinesli.

Zdůrazňují, že je nutné, abyste do manželství vstupovali „připraveni znamenat pro svého vyvoleného hodně. Úspěch

vašeho manželského vztahu závisí na tom, zda přinesete do vašeho svazku pozitivní postoje a schopnost lásku dávat i přijímat. Takové vlastnosti, které jsou vlastní emocionálně zralé osobnosti, jsou tím nejlepším věnem, jaké můžete do manželství přinést.“

Tytéž věci jsou zdůrazněny i v knize *Your Life Together* (Váš společný život) od Elofa Nelsona: „Dobré manželství je něčím více, než jen nalezením správné osoby. Ještě důležitější je, abychom my sami byli tou správnou osobou. Zjistil jsem, že mladí lidé, kteří ke mně přicházejí pro radu, hledají dokonalého partnera, aniž by se příliš starali o to, koho že to vlastně ten jejich partner dostane.“

Jestliže si chcete vzít skvělého partnera, musíte sami být skvělí. Rozpoznání oblastí, v nichž se potřebujete změnit, je zcela prosté. Udělejte si seznam vlastností, které byste chtěli, aby měl váš partner. Potom se podívejte, zda vy sami máte vlastnosti uvedené v tomto seznamu.

V manželství má mít své místo dávání i přijímání. Musíme být ochotni dávat přesně totéž, co chceme přijímat. Jak řekl jeden terapeut: „Jsou dvě příčiny nešťastných manželství: muži a ženy!“

Dostáváme to, co si zasloužíme

Dostáváme to, co si zasloužíme. Bob Phillips popisuje kontrast mezi tím, co hledáme, a tím, co ve skutečnosti dostáváme. I když pro zdůraznění tohoto kontrastu používá značné nadsázky, v leccem zas nemusí být tak daleko od skutečnosti.

Ideální manželka

Co očekává každý muž:

Je vždy nádherná a roztomilá. Mohla by si sice vzít nějakou filmovou hvězdu, ale chtěla jenom vás. Její vlasy nikdy nepotřebují natáčky ani kadeřníka.

Její krása se neztratí v první bouřce. Nebývá nikdy nemocná, trpí pouze alergií na klenoty a kožichy.

Trvá na tom, že stěhování nábytku prospívá její postavě.

Je odbornicí ve vaření, uklízení, opravování automobilu i televize, malování bytu a držení jazyka za zuby.

K jejím oblíbeným koníčkům patří sekaní trávníku a odklizení sněhu.

Pro pírkou i přes plot skočí.

Její nejoblíbenější větou je: „Co pro tebe mohu udělat, miláčku?“

Je přesvědčena, že máte mozek Einsteina a přitom jste nejkrásnějším mužem na světě.

Přeje si, abyste si někam zašel se svými kamarády, aby mohla v klidu něco ušít.

Je do vás blázen, protože jste neuvěřitelně sexy.

... a co dostává:

Manželka mluví rychlostí 140 slov za minutu, nárazově i 180.

Jak řekl jeden terapeut: „Jsou dvě příčiny nešťastných manželství: muži a ženy!“

V divadelním kroužku jí s oblibou přidělovali roli ježibaby.

Jí pouze příležitostně – příležitost si najde vždy!

Tam, kde je dým, tam ji najdete – jak vaří.

Dává vám na vědomí, že chybujete pouze ve dvou věcech: ve všem, co říkáte, a ve všem, co děláte.

Ať dělá se svými vlasy co chce, vypadají stále jako zbytky po výbuchu v továrně na drátěnky.

Jestliže se někde ztratíte, stačí otevřít portmonku – ona si vás najde.

Ideální manžel

Co očekává každá žena:

Je vynikající a zábavný společník.

Je velmi citlivý muž – vždy milující a schopný člověka pochopit.

Je velmi pracovitý.

Pomáhá doma s umýváním nádobí, vysáváním koberců a udržováním zahrádky.

Pomáhá své ženě při výchově dětí.

Je emocionálně i fyzicky silný.

Je chytrý jako Einstein a přitom vypadá jako Robert Redford.

...a co dostává:

Kdykoli má v hlavě nějakou myšlenku, je tak hluboko, že ji z něj nikdo nedostane.

Je známý jako zázračný pracant – je zázrak, když pracuje.

Podporuje svou ženu v tom, na co byla zvyklá za svobodna – nechává ji, aby všechno dělala sama.

Je tak nudný, že vás dokáže unudit k smrti i při tom, když vám skládá poklonu.

Příjemného společníka z něj dělá jen jeho chvilkové záblesky mlčení.

Myslím, že jste postřehli, o co tu jde.

Zlaté pravidlo pro úspěšné manželství může znít asi nějak takto: Všechny vlastnosti, po kterých toužíš u svého protějšku, vybuduj nejprve u sebe.

Budování hodnotného manželského vztahu plného lásky, péče a zájmu o toho druhého vyžaduje čas a úsilí. Ve skutečnosti bude tento vývoj pokračovat po celý život. K tomu, aby se naše sobecké návyky získané za svobodna mohly přeměnit v nezištnou lásku, která je základem dobrého manželství, je prostě zapotřebí určitého úsilí. □

Z knihy Joshe McDowella „Tajemství lásky“. Vydalo nakladatelství Tandem.

MILUJÍCÍ MUŽ

„Chci ti říct, proč Tě miluji.

Když si Tě vybavuji ve svých myšlenkách, vidím, jak mi podáváš svou ruku.

Důvěřuji Tvé ruce, protože je to ruka jistého a bezpečného muže. Je

pravda, že kráčíš o něco přede mnou, ale když si uvědomíš, že ztrácím dech a nemohu Ti stačit,

zastavíš se. Na obtížných místech se otočíš, podáš mi ruku a pomůžeš mi.

Potom se dostanu těsně k Tobě: hovoříš ke mně a uklidňuješ mne. Neděláš si legraci z mých myšlenek,

ani se jimi necítíš

ohrožený, když Tě

vyzývají, aby ses vydal novou cestou.

Když jsem slabá a potřebuji ochranu, vím, že jsi silnější než já, a tak se chytám

Tvé ruky, protože vím, že nikdy nevyužiješ své síly, aby sis mne podmanil.

Ale i Ty mne potřebuješ

a nestydíš se to dát najevo.

Přestože jsi silný a mužný, dokážeš být bezmocný jako

dítě. Tvá silná ruka se potom může stát

otevřenou, prázdnou.

A já neznám větší štěstí než ji naplnit.“

Ten, kdo miluje, už není

sám: milovaná bytost je

stále s ním. Kdo miluje,

zřiká se svého práva být

si středem života.

Dovoluje někomu jinému vstoupit do svého středu a zakouší v tom sladkost

budoucího. Vstává a nechá se vést. Kdo miluje, má

odvahu stát se tím,

kdo potřebuje.

Walter Trobisch

(Z knihy „Jaký je muž a co by o tom měla vědět žena“)

Koncentrace olova ve vlasech Beethovena

Dr. William Walsh z Health Research Institute v Naperville v Illinois uvádí, že chemická analýza vlasů Ludwiga van Beethovena zjistila, a to 173 roků po smrti známého skladatele, že koncentrace olova v nich byla mnohem vyšší než je tomu u průměrné osoby dnes.

Ze 6 205 lidí, kteří byli testováni na klinice dr. Walshe, mělo jenom 11 osob tak vysokou hladinu olova v organismu jako Beethoven.

Zdá se, že otrava olovem je nejpravděpodobnější příčinou chronického onemocnění, kterým Beethoven trpěl a které se projevovalo vedle špatného trávení „silnými bolestmi v oblasti břicha, a to po celý život“, jak uvedl dr. Walsh.

Významně zvýšené množství olova v těle (43x více, než je běžné) možná také přispělo ke změně povahy Ludwiga van Beethovena. Dr. Walsh citoval z historických dokumentů, které uvádějí, že „Beethoven se stal společenským vyvrhelem; cítil, že jeho choroba zcela zničila sociální stránku jeho života“.

Vědci doufají, že se jim podaří určit i příčinu Beethovenovy hluchoty.

Stres v práci a deprese

Pokud vám váš šéf nenaslouchá a práce se vám na stole kupí, jste možná na nejlepší cestě k depresi – takový je závěr studie vypracované na Johns Hopkins University School of Public Health.

Vědci kontaktovali v roce 1981 a poté opět v polovině devadesátých let 905 lidí žijících v Baltimore.

„Je-li pracovní zatížení velké a nemáte-li možnost se k práci vyjádřit, vzrůstá výskyt tzv. pracovního stresu,“ uvedl dr. Eaton, jeden z autorů studie. „Člověk, který se nachází v takové situaci, má asi pětkrát vyšší riziko depresivních stavů než někdo, jehož stres v práci není tak veliký.“

American Journal of Public Health 2000;90:1765-1770

„Jojo“ diety a cholesterol

Nová studie zjistila, že ty ženy, které nejméně třikrát výrazně zhubly v důsledku redukčních diet, a to přinejmenším pět kilogramů (které potom ovšem zase nabraly), měly v průměru o 7% nižší hladinu HDL („hodného“) cholesterolu než ženy, které si udržovaly stálou váhu.

Studie zahrnovala 485 žen, které si stěžovaly na bolesti na prsou. Nižší hladina HDL cholesterolu je jedním z rizikových faktorů srdečního onemocnění.

Journal of the American College of Cardiology 2000;36:1565-1571

ZA MASKOU JE ČLOVĚK

Určitě nebudeme pochybovat o tom, že nadřizený nemusí mít ve vztahu k podřizenému strach. Může se cítit jistěji, a proto se bude cítit i lépe. Protože každá lidská bytost usiluje o slast, pohodu a pokouší se uniknout nepohodě, upřednostňuje tedy stav převahy, má-li svobodnou volbu ve výběru svého působistě.

Převaha může být nastolena přirozenou cestou, může být však i výsledkem vynalo-



ženého úsilí (tréninku, lepšího vzdělání, větších výkonů). Kojenec se naučí velmi brzy, že za pomoci určitého chování na sebe obrátí více pozornosti. Pokud usilovně křičí, netrvá dlouho a už leží na příjemně měkkém mamčině prsu. Zrovna tak ví i malé štěně, které si před zraky člověka lehne na záda, že za chvíli ucítí příjemné vjemy v oblasti břicha (drbající prsty).

Vyčte-li například jedno dítě druhému nějakou věc, opáčí druhé většinou okamžitě: „Lžeš!“ Kdo může jinému něco vyčíst, cítí se být v převaze. To nesmí napadený připustit, udeří tedy zpět s protiútokem. Když jsme se přestěhovali do našeho nového domu, přišel se podívat tehdy čtyřletý syn od sousedů, rozhlédl se po našem pozemku a řekl mé tříleté dceři: „Máme na zahradě bazén!“ – „A my máme kvěťák!“

Dcera neměla tehdy ještě představu, co je to bazén, a stejně tak ani ponětí, že lidé s bazénem jsou „něco lepšího“. Avšak kvůli potřebě jistoty nemohla připustit, že by tenhle cizí kluk odnaproti mohl vlastnit něco, k čemu by nemohla najít zrovna tak cennou protihodnotu.

Nerovnost mezi dvěma jedinci může být neutralizována tím, že si jeden přisoudí váhu a druhý ji ztratí. Stahuje-li někdo,

kdo se cítí být podřazen, toho výše postaveného k sobě dolů, nacházejí se v jeho očích nyní oba dva na stejné úrovni. Tato tendence srážet hraje roli především tehdy, když se cítí být člověk podřizen. Cítí-li se naopak oba jako rovnocenní partneři, snaží se zpravidla ten s méně vyvinutým egem o převahu a touží ji získat sebezodhodnocením.

Dokonce i potíže s orgasmem, frigidita, slabá erekce nebo předčasný výron semene mohou v poslední instanci představovat maškarádu vystrojenou s úmyslem znehodnotit. V těchto případech vyjadřuje neurovegetativní nervový systém skutečný názor člověka. Nejčastěji nevědomě touží člověk tomu druhému sdělit: „Myslíš si o sobě, že jsi dobrý mileneček a druzí tě za něj rovněž pokládají a ty přitom nejsi v stavu vzbudit ve mně jakékoli vzrušení, erekci nebo orgasmus. Sám tedy vidíš, jakou máš jako mileneček cenu. Vůbec žádnou!“

Tak například vnitřně nejistí lidé přicházejí při jídle na něco, co není v pořádku, a demonstrovují tak kuchaře, manželce nebo přítelkyni svůj pocit nadřazenosti – a zrovna v oblasti, ve které je těžké se přit o pravdu. Je-li pak příprava jídla výjimečně bezchybná, může být pokrm studený nebo zase příliš horký. Zůstaříme ještě u oblíbeného tématu umění vařit. Vypočítávání obměn, jak ještě by se dalo dotčené jídlo připravit, na jaký jiný způsob by jej kritik sám uvařil atd., má vlastně také základ ve sklonu snížit zásluhu druhého.

Jen málo témat se tak dobře hodí k odreagování touhy snížit jako hovory o autech. Důvody, proč pan A upřednostňuje určitou značku vozu, většinou obsahují kritiku značky, již dal přednost pan B. Poněvadž pan B se se svým autem identifikuje, je náhle zasažena hodnota jeho úsudku, alespoň co se aut týče.

Když na mne někdo na silnici vyplázne jazyk nebo ukáže za pomoci svých prstů výmluvnou vidličku, dokazuje to samo o sobě jednoznačně, co si o mně myslí: „Můžeš sedět za volantem, jak jen dlouho ještě chceš, ve srovnání se mnou budeš vždycky jen ubohý začátečník.“

Všechny druhy hrubosti, neotesanosti a hulvátství vůbec představují snížení. Žádný mileneček by na první rande nepřišel neoholený. Je-li si však jist už nějakou tu dobu oddaností své dívky, může se skutečně – a není to tak výjimečné – stát, že přijde na schůzku neumytý a neoholený. „Musí mne přijmout takového, jaký jsem...“ A opravdu je to často právě neomalenost, která stojí na počátku konce milostného vztahu.

Před nedávnem mi jeden pacient zdůvodňoval, jak se mu jeho žena odcizila, při čemž svůj důvod vyjádřil slovy: „Ona si ani neumyla ruce, když byla na záchodě.“ A on? Nejprve přicházel čistý a jako ze škatulky. Později poprvé s propocenou košilí.

Ještě později s propocenou košilí a neoholen. Není snad třeba pokračovat dále.

Komorník Winstona Churchilla hovořil o tom, že jeho šéf pokaždé, když musel jít k mladé královně Alžbětě, aby jí podal zprávy o politické situaci (ministrský předseda chodí jednou týdně do Buckinghamského paláce na odpolední čaj), uvedl své šaty do mírného nepořádku. Budto si rozepnul jeden knoflík u vesty, vysypal trochu cigaretového popela na oblek, nebo si povolil uzal na kravatě. Jednou jej komorník přistihl, jak si trhá knoflík od vesty! Co tím chtěl Churchill vyjádřit? „Aby nedošlo k nějakým nejasnostem, Vaše Veličenstvo: géniem jsem tady já. Vy jste královna, protože i Váš otec byl králem a Vaše matka královnou. Respektuji Vás jako instituci důležitou pro britskou monarchii. Ale ještě jednou: přestože jsem k Vám přišel, abych podal zprávu, ten důležitější z nás obou jsem já.“

Nedochvilnost je nepřistojností, která má mnoho příčin. Nejprve musíme pomyslet na touhu snížit. Mimoto jsou lidé, kteří svůj čas, co se jeho potřeby týče, trvale špatně odhadují. Za maskou, jako je „velice lituji, že jsem se opozdil“, se často ukrývá pouhé přání být sám vyvýšen a vyvolat pozornost. Lidové přísloví říká – ne zcela prosto ironické příchuti: „Čím pozdější hodina, tím významnější hosté.“ Vynoří-li se někdo teprve tehdy, když už sedí ostatní u stolu, sklídí zajisté více po-



zornosti než ti, kteří se objevili spolu s ostatními hosty jako jedni z mnoha. Opozdilec může počítat dokonce s tím, že bude tážán na důvod svého zpoždění. Pak může ovšem hovořit o těžké nehodě, která se mu stala právě při odjezdu, může též zmínit enormně důležitý telefonát z Tokia nebo Buenos Aires, na který musel bezpodmínečně počkat. Opozdilec si následkem svého zdržení může být jist, že bude

stát alespoň po určitou dobu ve středu dění.

Ten, kdo je opravdu důležitý, nepotřebuje podtrhnout svou významnost pozdním příchodem a maškarádou kolem. Neříká se jen tak bezdůvodně, že „dochvilnost je vlastností králů“.

Už odedávna nechává ten nahoře čekat toho dole a nikdy ne naopak.

Představte si, že vás poprosí o laskavost nějaká pro vás velmi významná osoba (vaše nová přítelkyně, šéf, nejlepší přítel, domácí). Přirozeně máte radost z toho, že budete moci prokázat těmto lidem nějakou službu. Zapomenete pak na ni? Pravděpodobně ne. Naopak. Budete plánovat, jak byste všechno mohl časově nejlépe zařídit.

Poprosí vás však o laskavost pan X, řekněme například o to, abyste mu dal vědět, až vstoupí v platnost nový jízdní řád. Nedivil bych se vůbec tomu, kdybyste na celou věc později zapomněli. Ne že byste panem X pohrdali, ale znamenal pro vás vždy velmi málo a předpokládáte, že tomu bude i nadále. Byla by tedy spíše náhoda, kdybyste si na jeho starosti s novým jízdním řádem vzpomněl.

Jako nedostatek času se může prezentovat také sklon odejmut a sesadit. Na začátku má žena pro milého neomezené množství času. Neexistovalo v jeho životě nic, pro co by neměla čas, oči, uši a srdce. Potom jí byl stále lhostejnější a časem měla stále méně a méně času. Častěji mu například do telefonu sdělovala: „Ty, nezlob se, ale já musím teď zavěsit, mám ještě to a to na práci...“ Nebo: „Strašně ráda bych tě dnes večer viděla, ale...“ Slyšíte v těch slovech také, jak už vyzvání umíráček jejich milostnému vztahu?

Se sklonem sesadit jsou často konfrontováni také terapeuti, například když pacient již před vlastní léčbou řekne: „Jsem přesvědčen o tom, že ani vy mi nedokážete pomoci.“

Není tím rozhodně míněno konečné stádium nevyléčitelného utrpení, ale pacient zde měří síly s terapeutem: „Přece byste nevěřil tomu, že byste mohl být tak velkým mužem a něco na mne změnit. O to už se pokoušeli jináč, než jste vy.“

Proti této tendenci shazovat můžeme podniknout něco jen tehdy, když si vyměníme úlohy s tím, kdo nás takto „napadá“. Pošleme tedy notorického pochybovače pryč, protože mu chceme ušetřit čas a peníze... Přijde-li podruhé, je vyléčen minimálně z jedné své potíže, totiž z úmyslu nechat nikoho, aby se pokusil nahlédnout za jeho masku. □

Z knihy dr. Alfreda J. Bieracha „Za maskou je člověk“. Vydalo nakladatelství Alternativa.

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

**COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

Finové jedí, pijí, kouří – a dříve umírají

Uzeniny, pití a cigarety jsou zřejmě nejvíce na vině sedmiletého rozdílu v očekávané délce života mezi muži a ženami ve Finsku. „Finští muži o sebe prostě ne dbají,“ uvedl Mika Gissler, jeden z autorů studie vypracované pro Finský statistický úřad.

V ostatních skandinávských zemích a ve zbytku Evropy (v zemích EU) je tento rozdíl většinou asi o dva roky menší, naopak v baltských zemích a v Rusku o několik let větší. Muži ve Finsku se dožívají v průměru 74 let, ženy 81 let, v sousedním Švédsku je to 77 vs. 82 let.

Pozor na steroidy – i v malých dávkách!

Dlouhodobé užívání steroidů je spojeno se zvýšeným rizikem zlomeniny krčku a vznikem šedého zákalu.

Ve studii na téměř 5 000 pacientech, kteří užívali proti revmatoidní artritidě steroid prednison (v průměru 6,8 mg denně) se ukázalo, že i při těchto nízkých dávkách docházelo ke zdvojnásobení rizika zlomeniny krčku a 2,5násobnému zvýšení rizika vzniku šedého zákalu. Dr. Wong, vedoucí studie, se domnívá, že podobné výsledky budou zřejmě platit i pro astmatiky, kteří dlouhodobě užívají steroidy formou inhalování.

Producenti banánů se mohou radovat

The International Banana Association uvedla, že FDA (organizace, která monitoruje zdravotní souvislosti) schválila pro banány prodávané v USA nálepku „Strava obsahující potraviny, které jsou dobrým zdrojem draslíku a obsahují málo sodíku, přispívá ke snížení rizika vysokého krevního tlaku a mozkové mrtvice“.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

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

Mrkve a rajčata snižují riziko rakoviny plic

Vědci tvrdí, že lidé, kteří jedí často mrkev a další potraviny obsahující hodně karotenoidů, mají nižší riziko vzniku rakoviny plic.

Karotenoidy, nalézající se v ovoci a v zelenině, patří mezi antioxidanty. Tyto látky brání škodlivým volným radikálům poškozovat DNA buněk. Dlouhodobé poškození volnými radikály vede ke stárnutí a chronickým (civilizačním) onemocněním.

Vědci se v nové studii soustředili na potraviny, které mohou obsahovat i další látky, které snižují riziko rakoviny. „Nebylo by moudré myslet si, že podávání karotenoidů ve formě doplňků je možnou alternativou ke stravě s hojným obsahem ovoce a zeleniny“, uvedla dr. Michaudová z Harvard School of Public Health v Bostonu.

Výsledky jsou založeny na dvou probíhajících studiích, které zahrnují více než 124 000 lidí, kteří odpovídali na otázky týkající se jejich stravy na začátku studie a o 10-12 let později. Ti, kteří konzumovali největší množství lykopenu, který se nalézá v rajčatech, a alfa-karotenu, který se nalézá v mrkvi, měli nižší riziko vzniku rakoviny plic.

Nekuřáci, kteří „spořádali“ nejméně alfa-karotenu, měli o 63% nižší riziko rakoviny plic, kuřáci měli užitek z lykopenu, ale ne z dalších karotenoidů.

American Journal of Clinical
Nutrition 2000;72:990-997

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

SŮL - JENOM V POHÁDCE?

Lidé žijící v rozvinutých zemích světa konzumují 10-20krát více soli než organismus potřebuje.

Výsledkem je hypertenze neboli vysoký krevní tlak, srdeční selhání, mrtvice a všechny další problémy způsobené zadržováním vody v organismu.

Znamená to tedy, že sůl nepotřebujeme?

Sůl se skládá ze dvou minerálů – sodíku a chlóru (1 g soli obsahuje 0,4 g sodíku a 0,6 g chlóru). Tím důležitým je sodík. Sodík je obsažen v každé buňce našeho těla i ve všech tělesných tekutinách. Bez sodíku by neexistoval život. Tento minerál, tak důležitý pro látkovou výměnu, může ovšem způsobit i problémy.

Chcete-li zjistit, kolik obsahuje vámi konzumovaná sůl sodíku, pak k výpočtu můžete použít následující jednoduchý vzorec:

Množství soli x 0,4 = obsah sodíku

Např. 2 500 mg soli obsahuje:
2500 x 0,4 = 1 000 mg sodíku.

Jak může sůl zvyšovat krevní tlak?

Přemíra sodíku ve tkáních způsobuje, že se na něj váže voda. Tak vznikají otoky a zároveň se zvyšuje krevní tlak. Srdce se musí více namáhat. Každý pátý občan České republiky trpí v současné době vysokým krevním tlakem.

Japonsko patří k zemím s nejvyšším příjmem soli na světě a také výskytem vysokého krevního tlaku. Nejčastější příčinou smrti v Japonsku je mrtvice, jako častá komplikace hypertenze.

U těch populací, kde je příjem soli nízký, jako např. u amazonských Indiánů nebo u venkovských obyvatel v Ugandě, je hypertenze nemocí zcela neznámou, a to platí i pro jedince v pokročilém věku. Dr. Lot Page, uznávaná autorita na hypertenzi, říká: „Nízký krevní tlak se jednoznačně vyskytuje u těch vrstev populace, které konzumují málo soli. A platí to i obráceně, vysoká konzumace soli předchází častý výskyt hypertenze.“

OBSAH SOLI (mg) VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH (100 g/0,1 L)

CHLÉB A PEČIVO		ZELENINOVÉ KONZERVY	
Perník	700	Špenát	400
Pšeničný chléb celozrný	800	Kukuřice	500
Bílý chléb	1 000	Rajčatová šťáva	600
Knäckebrot	1 000	Hrách	600
Houska	1 200	Zelené fazolky	700
		Žampiony	900
RYBÍ VÝROBKY		NAKLÁDANÉ VÝROBKY	
Uzenáč	200	Nakládané papriky	800
Rybí prsty	700	Kysané zelí	900
Tuňák v oleji	900	Sladkokyselé okurky	1 200
Filé z tresky	1 000		
Zavináč	2 300	VÝVARY, POLÉVKY	
Mořský losos v oleji	7 200	Bramborová	700
Slaneček	15 100	Gulášová	1 000
		Masový vývar (bujón)	1 000
MASNÉ VÝROBKY		Rajská krémová	1 000
Klobása	1 200	Slepíčí vývar	1 100
Jitrnice	2 000		
Šunkový salám	2 000	MASITÉ POKRMY	
Lovecký salám	2 000	Steak (grilovaný)	500
Vídeňské párky	2 300	Roštěnka	600
Šunka	2 300	Vepřový řízek	600
Uherák	3 200	Karbanátek	700
Slanina	4 400	Bůček	900
		Pečené kuře	1 100
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY		Jehněčí pečeně	1 100
Podmáslí	100	Svíčková	1 700
Kefír	100	Sekaná	2 000
Nízkotučné mléko	100	Uzené kotlety	2 400
Plnotučné mléko	100		
Smetana (30% tuku)	100	DALŠÍ, PŘÍSADY	
Tvaroh	100	Bramborák	600
Ementál (30% tuku v s.)	1 100	Bramborové lupínky	1 200
Eidam (30% tuku v s.)	1 700	Kečup	6 600
Camembert	2 100	Vegeta	45 000
Sýr Gouda (45% tuku v s.)	2 100	Sójová omáčka	50 000
Tavený sýr (45% tuku v s.)	3 100		

Platí to pro každého – bez rozdílu?

Ne každý je stejně citlivý na sůl. Jsou lidé, kteří jí mohou jíst kolik chtějí bez nežádoucích účinků. Přibližně 50 procent lidí je však na sůl do určité míry senzitivních. Přitom zatím neexistuje test, který by dokázal dokonale určit tuto citlivost.

Citliví lidé zadržují v organismu sodík, což způsobuje otoky; někteří lidé nosí dva až tři kilogramy extra váhy v podobě vody vázané na sůl. Snížení konzumace soli jim umožní zbavit se této přebytečné vody.

Mnoho lidí s mírnou formou hypertenze může normalizovat hodnoty krevního tlaku pouze tím, že omezí konzumaci soli na maximálně pět gramů denně.

Kromě redukce váhy a snížení krevního tlaku, strava s nízkým obsahem soli působí příznivě také u premenstruačního syndromu a některých bolestí hlavy.

A co léky proti hypertenzi?

Dnes existuje celá řada antihypertenzních léků, které dokáží účinně snížit krevní tlak. Poslední výzkumy však odhalily, že některé z nich mohou přispívat k rozvoji srdečních onemocnění tím, že zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Při delším užívání mohou vést i k poškození ledvin, rozvoji dny a zhoršování cukrovky. Zbavit se nadbytečné vody přirozenými prostředky je rozhodně bezpečnější způsob léčby.

Nemusí lidé trpící vysokým tlakem užívat antihypertenzní léky po celý život?

Nejnovější výzkumy potvrzují, že až 85 procent všech lidí s vysokým krevním tlakem by mohlo přestat užívat léky, kdyby přešlo na stravu s nízkým obsahem soli a tuků kombinovanou s redukcí nadváhy a každodenní delší procházkou.

Neslané jídlo mi ale nechutná!

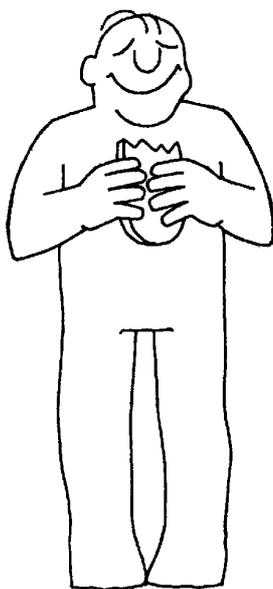
Chuť na slané nám není vrozená. Je to naučený zlovyk, který podporujeme konzumací slaných jídel. Chuť soli často přehluší přirozenou chuť jídel. Zkuste používat více přirozeného koření. Udělejte pokus: omezte na tři týdny konzumaci soli a možná zjistíte, že vám nakonec vyhovuje přirozená slanost potravin.

Která jídla obsahují hodně soli?

K potravinám s vysokým obsahem soli patří nakládaná zelenina, různé slané pochoutky jako bramborové lupínky slané oříšky, krekry či preclíky, solená nebo uzená masa, konzervy, tavené sýry, přísady do polévek jako glutamát sodný, různé instantní nebo konzervované polévky, vývary v kostkách a jídla s rychlou úpravou jako pizza, hamburgery, hranolky apod.

Jaká je bezpečná denní dávka soli?

Většina lidí je upřímně překvapena, když se dozví, jak malá je denní potřeba



K POTRAVINÁM S VYSOKÝM OBSAHEM SOLI PATŘÍ ČASTO I CHLĚB!

soli – průměrně pouze kolem půl gramu. Sodík se totiž v přirozené formě nachází v zelenině, ovoci, obilovinách či luštěninách. Ovšem snížit tak rapidně příjem soli by bylo asi příliš drastické. Místo dosavadních 12 gramů se proto snažte snížit spotřebu na jednu kávovou lžičku denně (5 g). To představuje bezpečné množství pro většinu lidí.

Zde je několik nápadů, jak můžete snížit obsah soli ve stravě:

Jezte více čerstvého ovoce a zeleniny. Nepotřebujete je přisolovat. Navíc svým vysokým obsahem draslíku přispívají ke snížování krevního tlaku.

Přeorientujte se na neslané pochoutky.

Naučte se přichucovat jídla citrónovou šťávou, čerstvě posekanými bylinkami, pažitkou, petrželí, česnekem nebo cibulí místo solení.

Naučte se používat různé zeleninové soli s omezeným obsahem sodíku.

Nepoužívejte polévková koření (masox, sójová omáčka aj.) k přisolování jídel.

Staňte se těmi, kdo pochopili, že trvalé omezení kuchyňské soli je ta nejjednodušší změna, přitom však s velkým významem pro naše zdraví. □

„Dynamický život“ – takový může být i ten náš, jestliže spolu se stejnojmennou knihou autorů Diehla, Ludingtonové a Pribiše (z níž pochází naše ukázka) vyjdeme vstříc potřebám těla i duše a naplníme tak své dny zdravím a pohodou. 52 poutavých kapitol – čtení na celý rok. Pěkný dárek k vánocům pro vaše blízké! Vydal Advent-Orion. K zakoupení v Country Life.

Stroužek proti rakovině

I když mnohé legendy uvádějí, že česnek je dobrým prostředkem proti uhranutí, vědci přišli na praktičtější důvod, proč mít česnek vždy při ruce. Konzumování česneku – ale ne česnekových tablet – totiž chrání proti rakovině žaludku, tlustého střeva a konečníku.

Tým z University of North Carolina analyzoval z tohoto pohledu osmnáct studií. Ti, kteří konzumovali česneku nejvíce, spotřebovali v průměru šest stroužků týdně. Výsledky vyhodnocení napovídají, že „konzumace syrového nebo vařeného česneku ve větším množství snižuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva nebo konečníku o téměř 50%“. Riziko rakoviny žaludku klesalo u těch, kteří konzumovali česneku nejvíce, rovněž téměř na polovinu.

Užívání tablet s obsahem česneku nemělo žádný účinek.

American Journal of Clinical Nutrition 2000;72:1047-1052

Brusinková šťáva na infekce močových cest

Potraviny, které obsahují živé kultury „dobrých“ bakterií, jsou stále populárnější. Lidé jim připisují mnohé prospěšné účinky, včetně schopnosti zabránit infekcím močových cest. Finští vědci však nyní prokázali, že při prevenci a léčbě infekcí močových cest není nad další přírodní léčebný prostředek – brusinkovou šťávu.

Jedna skupina ze 150 mladých aktivních žen s tímto onemocněním dostávala brusinkovou šťávu, další skupina pila nápoj obsahující lactobacillus, třetí, kontrolní skupina nedostávala nic.

Ukázalo se, že brusinková šťáva (na rozdíl od nápoje obsahujícího lactobacillus, kde nebyl zaznamenán žádný účinek) dokázala tomuto infekčnímu onemocnění zabránit. Doporučená dávka je 50-100 ml denně.

Ze 38. výročního zasedání Infectious Disease Society of America

Běžci žijí déle

Podle dánských vědců mají ti, kteří pravidelně běhají, nejen nižší riziko srdečního infarktu, ale i úmrtí vůbec.

Ve studii na více než 4 600 mužích ve věku od dvaceti do devětatřiceti let, měli během pětiletého období rekreační běžci o 63% nižší riziko úmrtí. Nižší riziko měli však jen ti, kteří běhali pravidelně. Prospěšné účinky běhu zůstávaly, i když vědci vzali v úvahu další faktory ovlivňující zdraví, jako je kouření, alkohol, tlak, cholesterol a nadváha.

British Medical Journal 2000; 321:602-603

Počítače mohou děti poškodit

Skupina amerických psychologů a učitelů se domnívá, že rané vystavení počítačům brání dětem předškolního věku ve zdravém rozvoji.

„Děti potřebují zdravou výchovu, a tu jim počítače nemohou poskytnout, protože děti potřebují komunikovat s živými lidmi“, prohlásila Joan Almolová, dříve učitelka v mateřské škole, nyní koordinátorka nevýdělečné skupiny The Alliance for Childhood (Aliance pro dětství).

„Dětem je stále více odpíráno lidské teplo, umělecká inspirace a porozumění. To může poskytnout jenom učitel,“ uvedla dále dětská psychologička K. J. Paynová.

Studie ukázaly, že rané vystavení počítačům potlačuje dětskou kreativitu, může způsobit únavu očí, opakovaný stres a obezitu. Dochází rovněž k určitému znecitlivění dětí, což je zvláště alarmující, protože právě v tomto věku dochází k rozvoji sociálních schopností člověka.

Když si děti hrají s počítačem, nehrají si mezi sebou. Jedná se o virtuální realitu, nikoliv o skutečný svět.

Olivový olej chrání proti rakovině tlustého střeva

Nová studie vypracovaná vědci z Oxfordské univerzity přidala další argumenty nasvědčující tomu, že olivový olej, jeden ze základních kamenů stravy v oblasti Středomořího moře, je zřejmě stejně účinný jako ovoce a zelenina při prevenci rakoviny tlustého střeva.

Vědecký tým porovnával výskyt rakoviny, stravu a spotřebu olivového oleje ve 28 zemích Evropy, v USA, Brazílii, Kolumbii, Kanadě a v Číně.

Země se stravou obsahující značné množství masa (včetně ryb) a málo zeleniny měly nejvyšší výskyt tohoto druhu rakoviny, konzumace olivového oleje pak souvisela se snižujícím se rizikem.

Vědci se domnívají, že olivový olej chrání střevo před rakovinou tím, že příznivě ovlivňuje metabolismus. Mimo jiné zřejmě snižuje množství vylučování žlučových kyselin a zvyšuje hladinu enzymu, který prospívá regulaci obnovy buněk ve střevě.

Rakovina tlustého střeva je druhou nejčastější rakovinou v mnoha rozvinutých zemích, kde je mnohem častější než v zemích třetího světa – tedy zejména v Asii a v Africe.

Journal of Epidemiology and Community Health

TRESTY A ODMĚNY

Tresty a odměny jsou pouhou náhražkou tam, kde selháváme ve vytvoření podmínek pro fungování vnitřní motivace. Mnoho lidí si však přesto nedovede vzdělávání i výchovu dětí bez trestů, odměn a pochval představit. Většina učitelů i rodičů stále věří v jejich pozitivní funkci ve vyuce i ve výchově.

Není sporu o tom, že odměny a tresty přimějí člověka, aby něco udělal či neudělal. To nelze popřít. Mýtem je však víra v jejich dlouhodobý pozitivní účinek. Z dlouhodobého hlediska znamenají pro vývoj dětské osobnosti dokonce značné riziko.

Ve škole jsou odměny a tresty reprezentovány především známkami, písemnými sděleními rodičům (poznámky), veřejnou pochvalou či pokáráním a dalšími sankcemi, také však (a to výrazně) soutěžení.

Začnu dvěma společnými rysy odměn a trestů: za prvé se při jejich používání buď vůbec nezabýváme příčinami, nebo jen málo a povrchně („výslech“ dítěte, proč to udělalo, není ještě analýzou příčin). Jestliže odstraňuji nežádoucí chování nebo vyvolávám chování žádoucí tím, že něco slíbím, nebo něčím pohrozím, nepotřebuji se úvahami o příčinách zdržovat. Tresty a odměny však nejenže neřeší problémy, ony je zastírají. Protože nezasahují do příčin chování, do postojů a emocí, které se vážou na chování, nemohou ani přispět k opravdové změně toho chování.

Jak odměny, tak tresty jsou především manipulací s druhým člověkem. Dají se vyjádřit větou: udělej toto a dostaneš tamto, neudělaš-li toto, stane se ti tato nepříjemnost. Důsledky odměn a trestů si lépe uvědomíme, když si představíme sami sebe, že nás někdo chce tímto způsobem manipulovat a ovládat, než když jsme v situaci, když my sami nabízíme odměny, nebo hrozíme trestem.

Trest nevede k vnitřní změně chování

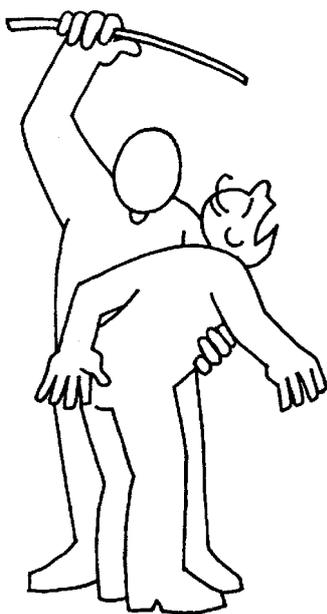
Argumentovat proti trestům nebude asi tak obtížné jako přesvědčit čtenáře o škodlivosti odměn. Základní poselství, které děti při trestání vnímají, je: „Násilí je akceptovatelné. Pokud má člověk dost velkou moc, pokud je větší a silnější, může druhému ublížit.“ Jak jsme si řekli, trest nevede k vnitřní změně chování. Vyvolává tři základní schémata chování: důkladnější zvažování rizika (aby mne nechytili), slepou poslušnost nebo revoltu. Ani jedno nepatří mezi žádoucí cíle výchovy.

U odměn obecně platí, že čím více jich dáváme, tím větší množství je žádáno. Poté, co člověk dostane odměnu, není již žádný důvod pokračovat v činnosti, leda pro další odměnu. Na argument, že se například zvýšil počet přečtených knih po zavedení získání jedničky za každou přečtenou knížku; je třeba se zeptat, co bude, když třeba jiný učitel nebude jedničky za přečtení knihy dávat. Změny chování trvají jen po dobu trvání odměny. Když přisun odměn ustane, lidé se vracejí k předchozímu chování. K zákonitostem odměn patří, že ubíjejí původní vnitřní motivaci a vytvářejí závislost na vnější motivaci. Náhodné pozorování ve dvou školách se stejným programem podnítilo řadu experimentů. V jedné škole si hrály děti zaniceně s hrami, které rozvíjely různé dovednosti, i o přestávkách a jiných volných chvílích, kdežto v druhé jen v hodinách, v nichž jim byly předloženy učitelkou. Rozdíl byl v tom, že ve druhé škole učitelka, aby „povzbudila“ zájem dětí a přispěla tak k co největšímu rozvoji jejich schopností, hraní odměňovala. To, co se stává pouhým prostředkem k získání odměny, ztrácí na hodnotě.

Odměny nezlepší kvalitu

Další mylnou představou je, že odměnami zlepšíme výkon. Mnoho psychologických pokusů skončilo se stejným výsledkem: pokud dvě skupiny pokusných osob měly řešit stejnou úlohu, přičemž jedna skupina měla za dobrý výsledek slíbenou odměnu, kdežto ta druhá ji řešila prostě jen na požádání, bez slibu odměny, druhá skupina měla výsledky lepší! Tento





poznatek se také již promítá do teorie řízení podniků: kde je zájem o zlepšení kvality práce, upouští se od manipulace zaměstnanců mimořádnými odměnami a nahrazuje se to možností podílet se na rozhodování. Vnější motivací můžeme dostat z lidí výkon, ale ne kvalitu.

Většinou je jasně definováno, za co se odměna dostane. Chovat se či dělat něco po svém, jiným způsobem, snižuje možnost získat odměnu. Když někdo pracuje pro odměnu, dělá přesně jen tolik, kolik je na získání odměny nutné. Nechce riskovat špatný výsledek. Chce uspět tak často a tak rychle, jak jen možno, a to někdy i postupem ne právě morálním, což pro děti ve vývoji znamená velké riziko. Nechce uspět v činnosti, ale v získání odměny. Známkování tak odnaučuje děti tvořivému chování, snaze překonávat sám sebe. Naopak je učí vybírat si tu nejsnazší dostačující alternativu. Další výzkumy dokumentují, že lidé, kteří se stali závislí na vnější motivaci, si hledají lehčí úlohy i v případě, že nejde o získání odměny!

Proč vnější motivace tak urputně ve škole přežívá? Učitelé používají tyto přístupy nejen z neznalosti jejich dopadu, ale také proto, že většinou nemají dovednosti pro jiný přístup. Když sliby jedniček nebo hrozby přestanou účinkovat, učitel v tradičním přístupu nemá již moc dalších alternativ.

Manipulace, kontrola a ovládání lidí jsou v rozporu s principem demokracie. A nenamlouvejme si, že slíbit dětem vycházku do zoo, když budou celý týden „hodné“, se nějak významně liší od korupce, kterou tak odsuzujeme.

Jana Nováčková, NEMES

KDO JSME?

Otázkou, která ovlivňuje z velké části naše chování během krátkého života, je: „Kdo jsme?“ Třebaže tuto otázku zřídka kládeme formálně, prožíváme ji velmi konkrétně v každodenních rozhodnutích.

Tři odpovědi, které všeobecně zijeme – aniž bychom je nezbytně dávali – jsou následující: „Jsme to, co děláme; jsme to, co o nás říkají druzí; a jsme to, co máme,“ nebo jinými slovy: „Jsme náš úspěch, naše popularita a naše moc.“

Je důležité poznat křehkost života, který závisí na úspěchu, popularitě a moci. Tato křehkost vyrůstá ze skutečnosti, že se jedná o tři vnější faktory, nad kterými máme jen omezenou moc. Ztráta zaměstnání, slávy nebo bohatství jsou často zapříčiněny událostmi, které jsou úplně mimo naši kontrolu. Ale když jsme na nich závislí, zaprodali jsme se světu, protože jsme tím, co nám svět dává. Smrt nás o to všechno připraví. Konečným tvrzením pak je: „Když jsme mrtví, jsme mrtví“, protože když zemřeme, nemůžeme už nic dělat, lidé už s námi nemluví a vůbec nic už nemáme. Jsme-li tím, co z nás učinil svět, nemůžeme dále existovat, až svět opustíme.

Ježíš nám přišel oznámit, že totožnost založená na úspěchu, popularitě a moci je falešná totožnost – iluze! Nahlas a jasně říká: „Nejste tím, co z vás činí svět, ale jste Boží děti.“

NÁROK NA LÁSKU

Duchovní život vyžaduje neustálé potvrdování naší pravé totožnosti. Naše pravá totožnost je, že jsme Boží děti, milovaní synové a dcery našeho nebeského Otce. Tuto tajemnou pravdu nám zjevuje Ježíšův život. Když byl Ježíš pokřtěn Janem v Jordánu, uviděl, když vystupoval z vody, že z otevřeného nebe na něho sestoupil Duch svatý v podobě holubice. A z nebe se ozval hlas: „Ty jsi můj milovaný Syn, v tobě mám zalíbení“ (Mk 1,10-11). To je rozhodující okamžik Ježíšova života. Byla mu odhalena jeho pravá totožnost. Je Oblíbencem Boha. Jako „Oblíbenec“ byl poslán na svět, aby skrze něho lidé poznali a dělali si nárok na svou vlastní oblíbenost.

Ale tentýž Duch, který sestoupil na Ježíše a potvrdil jeho totožnost milovaného Syna Božího, ho také vedl na poušť a satan ho pokoušel. Satan ho žádal, aby vyzkoušel svou oblíbenost, když promění kámen v chléb, vrhne se dolů z věže chrámu a přijme vládu nad světem. Ale Ježíš odolal pokušení úspěchu, popularity a moci a neochvějně potvrdil svou pravou

totožnost. Ježíš nemusel dokazovat světu, že si zaslouží lásku. Byl už „Oblíbencem“ a jeho oblíbenost mu dovolila, aby svobodně přežil podvodné hry světa a zůstal věrný hlasu, který k němu promluvil u Jordánu. Celý Ježíšův život byl život poslušnosti a pozorného poslouchání toho, který ho nazýval milovaným. Všechno, co Ježíš řekl nebo udělal, vycházelo přímo z nejdůvěrnějšího duchovního spojení. Ježíš nám zjevil, že i my, hříšné a nestálé lidské bytosti, jsme pozváni ke stejnému spojení, v jakém žil Ježíš, že jsme milovaní synové a dcery Boha, stejně jako je jeho milovaný Syn, že jsme byli posláni na svět, abychom hlásali, že všichni lidé jsou oblíbení jako on a že nakonec unikneme ničivé moci smrti, jako to udělal on.

PRAVIDLA MODLITBY

Jednou z tragédií našeho života je, že stále zapomínáme, kdo jsme, a plýtváme časem a energií, abychom prověřili něco, co není nutné prověřovat. Jsme Bohem milovaní synové a dcery ne proto, že jsme sami prověřili, zda si zasloužíme Boží lásku, ale protože si nás Bůh svobodně vybral. Je velmi těžké zůstat ve styku s naší vlastní totožností, protože ti, kteří chtějí naše peníze, náš čas a energii, využívají více naší nejistoty a strachu než naší vnitřní svobody.

Proto potřebujeme kázeň, abychom stále žili v pravdě a nepodlehli nekonečným svodům naší společnosti. Kdekoli jsme, slyšíme hlasy: „Pojď sem, jdi tam, kup toto nebo tamto, seznam se s ním, seznam se s ní, nepropásni toto nebo tamto,“ a tak dále. Tyto hlasy nás neustále odtahují od tichého, něžného hlasu, který promlouvá uvnitř naší bytosti: „Jsi můj milovaný, v tobě jsem našel zalíbení.“

Modlitba je prostředek naslouchání tomuto hlasu lásky. Ježíš strávil mnoho nocí v modlitbě nasloucháním hlasu, který k němu promluvil u řeky Jordán. My se také musíme modlit. Bez modlitby bychom byli hluchí k hlasu lásky a zmátlo by nás mnoho hlasů, soupeřících o naši pozornost. Jak těžké to je! Když se na půl hodiny posadíme – aniž bychom s někým mluvili, poslouchali hudbu, sledovali televizi nebo četli knihu – a pokusíme se zůstat úplně v klidu, často zjistíme, že nás vnitřní hlasy tak zaplavily, že sotva můžeme čekat, že nás znovu nezaměstnají a nevyruší. Náš vnitřní život vypadá často jako banánovník, po kterém skáčou opice! Ale když se rozhodneme neutéct a zůstat soustředění, opice brzy kvůli nedostatku pozornosti odejdou, a my budeme moci slyšet tichý, něžný hlas, který nás nazývá milovanými. □

Ukázka z knihy Henri J. M. Nouwena „Tady a teď“. Knihu vydalo nakladatelství Zvon.

CHŘIPKY ZA DVEŘMI...

Akutní infekce horních cest dýchacích patří mezi nejběžnější onemocnění. Běžný člověk je zaznamenán v průběhu roku průměrně tři- až šestkrát.

Nejvíce těmito onemocněními trpí děti do šesti let – protože se dostávají do častého kontaktu s řadou virů a nedostává se jim ještě imunity získané na základě prodělaných infekcí. Je známo více než dvě stě různých virů, které tyto infekce způsobují.

Pokud budete tyto virové infekce léčit nejmodernějšími léky, budou trvat čtrnáct dní, když však neuděláte nic, bude se vám za dva týdny dařit lépe. Jinými slovy: na běžné nachlazení nebo chřipku neexistuje žádný lék. Jsou však postupy, které mohou dobu trvání nemoci zkrátit a od příznaků infekcí horních cest dýchacích výrazně ulevit.

JE TO RÝMA NEBO CHŘIPKA?

Běžné nachlazení je virová infekce, která postihuje horní cesty dýchací. Je charakterizováno zduřením sliznice, vodovým výtokem z nosu a celkovou nepohodou trvající 4-9 dní. Chřipka je obdobné onemocnění, ovšem s mnohem silnějšími příznaky: patří mezi ně bolení hlavy, svalové bolesti, horečka, zimnice a kašel. Chřipka trvá obvykle 2-6 týdnů.

PREVENCE

MYTÍ RUKOU

Virové infekce se šíří předáváním viru z člověka na člověka. Nejběžnější druh úzkého kontaktu mezi lidmi je prostřednictvím rukou, kterými se druhých lidí dotýkáme, nebo „zavírovaných“ předmětů (nemyslí se diskety, prosím! – pozn. překladatele). Z rukou se virus dostane na sliznice úst a nosu a způsobí jejich infikování. Viry dokáží na povrchu přežít několik hodin. Mytí rukou je účinným prostředkem, jak šíření viru zabránit. V jedné studii na dětech (ve věku od tří do pěti let), které byly vedeny k častému mytí rukou, bylo během chřipkového období zaznamenáno značné snížení rizika nachlazení či onemocnění chřipkou (*J Pediatr Health Care 1997 Jan-Feb;11(1):26-31*).

Šíření infekce z předmětů kontaminovaných viry mohou zabránit dezinfekční přípravky. V jedné studii byl sušený virus vystaven lysolu či bělidlu. Jeho schopnost se šířit se snížila po deseti minutách o 99,9% (*Appl Environ Microbiol 1993 May; 59(5):1579-85*).

OČKOVÁNÍ, VAKCINACE

Hlavním opatřením k prevenci chřipkových onemocnění je používání inaktivovaných vakcín. Tyto vakcíny se získávají z chřipkových virů A a B, které se objevily během předchozí chřipkové sezóny. Vakcína by měla obsahovat tři kmeny virů, u kterých se předpokládá, že během nacházející zimy objeví. Očkování proti chřipce snížilo úmrtnost o 41% pro všechny očkované – a o 75% pro ty, kteří byli již dříve proti chřipce očkováni (*Lancet 1995 Sep 2;346(8975):591-5*).

V současnosti používané vakcíny jsou velmi čisté a nepříznivých reakcí je proto málo. Asi 5% lidí zakouší po očkování horečku a mírné příznaky onemocnění. Asi třetina lidí může zaznamenat citlivost v místě očkování. Vzhledem k tomu, že se vakcíny pěstují na vejcích, lidé, kteří jsou alergičtí na vejce, by se měli očkování vyhnout (anebo si nechat tuto citlivost nejdříve snížit). Očkování je zvláště důležité pro lidi, kteří trpí nějakým vážným onemocněním, jako je astma či srdeční onemocnění – a pro staré lidi. Nejlepším obdobím k očkování je začátek podzimu, před počátkem chřipkové sezóny.

STRAVA

Mnozí mí pacienti uvádějí, že nyní, když zařadili do stravy více ovoce a zeleniny, méně trpí nachlazeními a chřipkami. Existuje značné množství vědeckých podkladů pro tvrzení, že zdravá strava má za následek zdravější imunitní systém, který je lépe schop z odolávat virovým infekcím. Je známo, že tuky, živočišné bílkoviny a cholesterol funkci imunitního systému potlačují a že antioxidanty nacházející se v rostlinných potravinách naopak zvýšení obranyschopnosti našeho těla napomáhají (*Annu Rev Nutr 1998;18:93-116*).

BYLINKY

Za dobrý prostředek proti nachlazení a chřipce se považují některé bylinky, jako je např. ženšen nebo echinacea. V jedné studii užívalo 227 dobrovolníků po dobu dvanácti týdnů denně 100 mg extraktu z ženšenu nebo placebo (neúčinnou látku). Během této doby byli všichni zúčastnění očkováni proti chřipce. Výsledkem bylo 42 případů nachlazení nebo chřipky u skupiny, která brala placebo, a jenom 15 takových případů u skupiny, která užívala ženšen (*Exp Clin Res 1996;22(2):65-72*).

Echinacea purpurea, rostlina, kterou užívali původní obyvatelé Ameriky proti nemocím dýchacího traktu, stimuluje produkci antivirových faktorů lidskými bílými krvinkami (*Int J Immunopharmacol 1997 Jul;19(7):371-9*). Tento účinek má echinacea již při velmi malých dávkách (0,012 mikrogramů/ml).

Naneštěstí neexistuje do dnešního dne dostatek vědeckých podkladů, které by ukázaly, jak moc účinné mohou být tyto

bylinkové přípravky v prevenci virových infekcí. Já osobně užívám echinaceu a vitamín C při první známce toho, že jsem přišel do styku s virem anebo od prvního příznaku nachlazení či chřipky. To určitě neuškodí – a možná pomůže.

ZKRÁCENÍ TRVÁNÍ ONEMOCNĚNÍ ZINEK

Bylo publikováno osm studií o působení zinku při běžném nachlazení. Čtyři z nich prokázaly pozitivní účinek, čtyři nikoliv (*Ann Pharmacother 32:63, 1999; Ann Intern Med 125:81, 1996*). Rozdílné výsledky mohou být důsledkem variací ve formě a v dávkování. Přesný mechanismus účinku je neznámý, zinek možná brání viru navázat se na buňky dýchacího traktu. Maximálního účinku lze dosáhnout, když se začne zinek podávat hned při objevení prvních příznaků. Běžné vedlejší příznaky zahrnují nepříjemnou chuť v ústech, podráždění úst a pocity na zvracení.

VITAMÍN C

V roce 1970 prohlásil Linus Pauling, že vitamín C brání nachlazení, případně při něm přináší úlevu. Během následujících třiceti let byly vypracovány početné studie, které se snažily určit, jak velký prospěch přináší vitamín C v prevenci a léčbě nachlazení. I když toto téma zůstává kontroverzní, nedávná analýza dosud publikované literatury naznačuje významné snížení trvání a závažnosti onemocnění – o 23% (*J Am Coll Nutr 14:116, 1995*). Potenciální prospěšný účinek je největší u lidí s nízkým příjmem vitamínu C z potravy – což jsou ti z nás, kteří jedí málo ovoce a zeleniny. V mase, drůbeži, mléčných produktech ani v jiných výrobcích živočišného původu se totiž žádný vitamín C nenachází – a rafinované potraviny byly většinou vitamínu C zbaveny. Nejvhodnější dávka nebyla určena, je ale pravděpodobně vyšší než jeden gram denně (*Br J Nutr 1997 Jan;77(1):59-72*).

ZVÝŠENÍ TĚLESNÉ TEPLoty

Jednou z přirozených reakcí, kterými tělo reaguje na infekci, je stoupnutí teploty těla, běžně známé jako horečka. Kromě toho, že upozorňuje na to, že je zde nemoc, hraje horečka roli při zabíjení infekčních organismů, jako jsou viry způsobující nachlazení nebo chřipku. V minulosti se terapie horečkou užívalo při léčení neurosyphilis a některých forem chronické artritidy. Při boji s infekcí hrají roli i mnohé další faktory. Přesto však může prosté zvýšení teploty těla posílit imunitní odpověď organismu. Z tohoto důvodu bylo léčení horečkou testováno i jako léčba při AIDS (*ASAIO J. 1997 Sep-Oct;43(5):M830-8*).

Po celá staletí se doporučovala horká lázeň, pára či sauna při nachlazení a při chřipce. Proto jedna z terapií, které doporučuji, spočívá v lázni ve vaně s vodou

RECEPTY COUNTRY LIFE

Mléčná polévka z kořenové zeleniny

1 lžíce oleje, 1/2 šálku na tenké kroužky nakrájeného pórků, 1 1/2 šálku na tenké plátky nastrouhané zeleniny, 1 lžička solčanky (Würzlu), 4-5 šálků vody, 2 1/2 šálku na kostky nakrájených brambor, 1 lžička soli, trochu strouhaného muškátového oříšku, 1/2 šálku ovesných vloček, 2 lžíce hrubé mouky, 2 šálky sójového nápoje, 1 lžička citrónové šťávy, 1 lžička oleje nebo rostlinného másla

Na oleji podus pórek a přidej zeleninu a solčanku (Würzl). Přidej malé množství vody a dus několik minut. Pak zalij vodou, osol, přidej brambory, muškátový oříšek a ovesné vločky. Vař, až jsou brambory měkké, pak za stálého míchání pomalu přidávej mouku, převaž, zalij sójovým nápojem, rozmíchej a vař ještě 3-5 minut. Nakonec dochuť citrónovou šťávou a zamíchej olej (rostlinné máslo).

Seitan „Stará Turá“

4 plátky seitanu

směs na potření plátek:

2-3 prolisované stroužky česneku, 2 vrchovaté lžíce rajského protlaku, 1 lžička sójové omáčky, 1 lžička hořčice, 1 lžička jemně mleté solčanky (raději Würzlu – k zakoupení v Country Life), 1/3 lžičky soli, 1 lžíce oleje, mouka na obalení, olej na opečení

Seitanové plátky potřij směsí připravenou z česneku, protlaku, sójové omáčky, hořčice, solčanky, soli a oleje. Pak obal v mouce a z obou stran opeč do červena. Podávej s bramborovou kaší – nebo s bramborovým salátem.

**Z kuchařky šéfkuchaře Country Life
Romana Uhrina „Zdraví, které chutná“
(aneb 250 receptů bez cholesterolu).**

teplou 42 stupňů Celsia – kvůli zvýšení tělesné teploty, možná až na 38,8°C (normální je pod 37°C). Jak dlouho byste měli v takové koupeli setrvat? Ideální je jedna hodina (mnoha lidem se však zdá tato doba být až příliš dlouhá). Lidé s onemocněním srdce anebo jinými degenerativními onemocněními by neměli léčbu horečkou používat.

LÉKAŘI A ANTIBIOTIKA

Při nekomplikovaných onemocněních horních cest dýchacích by se antibiotika neměla užívat. To ale není směr, kterým se ubírá současná medicína. V nedávném průzkumu se ukázalo, že 21% všech předepsaných antibiotik bylo ordinováno dospělým, kteří trpěli nachlazením či měli chřipku (*JAMA* 278:901, 1997). Další studie zjistila, že 60% pacientů s běžným nachlazením dostalo u praktických lékařů antibiotika (*J Fam Pract* 42:357, 1996). Antibiotika však, jak je dobře známo, proti virům nezabírají.

Správnou indikací užití antibiotik je léčba přidružené bakteriální infekce. Znám-

kou bakteriální infekce je přítomnost zeleného a/nebo žlutého hlenu v nosních průdušcích anebo vychrchlávání při kašli. Čistý výtok svědčí o tom, že k bakteriální infekci nedošlo – a antibiotika by tedy byla v nejlepším případě k ničemu. Vedlejších účinků antibiotik je celá řada, některé z nich jsou vážné. Použití antibiotik při běžném nachlazení nebo při chřipce může tak např. znamenat v konečném důsledku pro ženu další trable – nepříjemné kvasinkové onemocnění pochvy. □

Z „The McDougall Newsletter, Nov/Dec '98“. Dr. John McDougall je průkopníkem používání zdravé, nízkotučné čistě vegetariánské stravy a přírodních léčebných prostředků při léčení řady (zejména) civilizačních nemocí. Při formulování svých doporučení vychází z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní více než dvacetileté klinické praxe.

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, P-1

**PŘED VÁNOCEMI
OTEVŘENO I V NEDĚLI!**

dokončení ze str. 9

SVÁTKY...

Symbolem ritualizované spotřeby se staly žel Vánoce, krátké období oddělující čas hektických předvánočních nákupů od času nástupu do nové práce. Vánoce jsou poslední příležitostí, jak posunout jazýček roční spotřeby zase o kousek nad loňskou úroveň a podat nové svědectví o zázraku ekonomického růstu.

Předvánoční nákupy jsou spásou pro vše neprodejně, co by jen neproduktivně zatěžovalo sklady otevřené vstříc nové prosperitě. Vánoční rituály spotřeby, posvěcené reklamou na rozzářené dětské pohledy, lehce umožní dorovnat schodky v celoročních bilancích.



Vánoce se tak opět stávají určitým symbolem. Tentokrát již nikoliv symbolem znovuzrození člověka, společnosti a veškeré přírody. Mění se v symbol utrácení a alespoň přechodné hojnosti, v příslib prosperity, který bude vzápětí vykoupen několika týdny tuhého lednového nákupního půstu.

**Z knihy Jana Kellera
Abeceda prosperity“.
Vydalo nakladatelství Doplněk.**

DAR MÍRU A POKOJE

Vánoce nám připomínají události, o kterých mluví Bible. Jde o narození Ježíše Krista, Božího Syna, který ze své slávy sestoupil na naši zem.

On, svatý Bůh, přišel do našeho světa, plného hříchu, aby nám dal naději na zcela nový život. Přijal podobu člověka, ponížil se, aby dokázal nekonečnou lásku Boží k člověku. Proto se stal jedním z nás.

VÁNOCE...

oslavují lidé po celém světě, slavnostní nálada naplňuje celou naši zemi. Radují se i ti, kteří Boha nehledají, neznají a odmítají. Člověk touží alespoň v této chvíli po tom, co mu Bůh v osobě Ježíše Krista před dvěma tisíci lety zaslíbil: „Na zemi pokoj, lidem dobrá vůle!“ Války utichnou, ale jen na pár hodin. Takový už je člověk. Zachová mír a pokoj během vánočních svátků, ale vzápětí opět bojuje, zabíjí a ničí. Jen Ježíš Kristus může přinést lidem i národům usmíření, odpuštění, pokoj a lásku.

VÁNOCE...

přinášejí radostnou zprávu o našem vysvobození, záchraně člověka. O největším daru pro nás. „Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný. Vždyť Bůh neposlal svého Syna na svět, aby svět soudil, ale aby skrze něj byl svět spasen. ... Soud pak je v tom, že světlo přišlo na svět, ale lidé si zamílovali více tmu než světlo, protože jejich skutky byly zlé.“ (Bible, Janovo evangelium 3,16-17.19)

VÁNOCE...

jsou obdobím pokoje s Bohem a obdobím lásky k bližnímu, lásky, kterou můžeme vyjádřit tisíci různými způsoby. Kdo miluje Boha celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí, projevuje také Boží lásku všem lidem kolem sebe. Někdy stačí upřímné vánoční přání, telefonický pozdrav nebo malý dárek. Tvořivosti se meze nekladou. Přemýšlejme, hledejme příležitost, jak nejlépe potěšit. Vždyť oslavujeme narození Božího Syna.

A přemýšlejme, koho můžeme potěšit a povzbudit nejen o Vánocích, ale i v celém novém roce. Dar pokoje, míru a lásky nás může provázet po celý rok.

Klára Steigerová, BTM

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2001) - 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

KLUB ZDRAVÍ:

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Škola vaření, novinky ze světa výživy a zdravé životosprávy, jak lépe komunikovat - to je náplň středečních setkání Klubu zdraví Country Life, která se konají 29. listopadu a 13. prosince

Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1
Začátky vždy v 18.00

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



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 9-16

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

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ
Vydává Country Life s.r.o.
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka
Ilustrace: Olga Pazeriní
Registrační číslo MK ČR 7115
Podávání novinových zásilek povolila
Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha,
čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995