



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ŽIVOTNÍ STYL A RAKOVINA

Zdravotnické organizace ve Spojených státech a na jiných místech (například Národní instituty zdraví, Americká společnost pro výzkum rakoviny, Americká asociace pro léčení srdečních chorob, Ministerstvo zdravotnictví a služeb veřejnosti Spojených států, Světová zdravotnická organizace WHO atd.) předložily na základě studií z celého světa doklady o tom, které prvky životního stylu podporují zdraví a působí preventivně proti vzniku a rozvoji chorob.

Z OBSAHU:

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU	4
TRÁVENÍ, A NE TRÁPENÍ	4
TŘINÁCTKRÁT ALOE VERA	6
KARCINOGENY VE STRAVĚ	8
JSME VÍCE NEŽ ZVÍŘATA?	10
BUĎTE JAKO DĚTI	12
CO JE TO VZDĚLÁNÍ?	13
POVÍDEJ MI O LÁSCE	14
ZÁZRAČNÝ LETEC	16
PŘÁTELSKÉ MINERÁLY	18

Součástí těchto důkazů jsou výsledky zdravotního výzkumu mezi příslušníky Církve adventistů sedmého dne.

Zdravotní průzkum se soustředil na adventisty ze dvou důvodů. Za prvé proto, že jsou jednotní v mnoha otázkách volby životního stylu, jako je odmítání alkoholu



DOBŘÍ ZPRÁVA O RAKOVINĚ: PREVENCE JE MOŽNÁ!

**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**

Ve světě již bylo publikováno více než 250 vědeckých prací o zdravotní prospěšnosti životního stylu adventistů.

a kouření, a za druhé jsou poměrně různorodí v otázce stravování. Jsou mezi nimi vegani (ne Konzumují nic živočišného), lakto-ovo-vegetariáni (součástí jejich stravy jsou mléčné a vaječné produkty, ale žádné maso), ale také ti, kteří do svého jídelníčku zahrnují i maso.

Ve světě již bylo publikováno více než 250 vědeckých studií o zdravotní prospěšnosti životního stylu adventistů. Většina údajů v tomto článku se vztahuje k výzkumu, který prováděli vědci z univerzity Loma Linda mezi adventisty v Kalifornii. Podobné výsledky však byly zaznamenány také mezi adventisty v Norsku, Holandsku, Polsku, Dánsku, Japonsku, Austrálii a v jiných zemích.

STUDIE ÚMRTNOSTI ADVENTISTŮ

První seriózní epidemiologický průzkum mezi adventisty začal v roce 1958 a týkal se úmrtnosti adventistů. Součástí studie bylo 22 940 adventistů bělošského nehispanšského původu žijících v Kalifornii. Výsledky studie mezi adventisty se srovnávaly s podobným výzkumem, který v průběhu stejného období pořádala Americká společnost pro výzkum rakoviny. Obou studií se účastnili dobrovolníci, kteří vykazovali ve srovnání s průměrným obyvatelem Kalifornie vyšší úroveň vzdělání.

Srovnání odhalilo následující skutečnosti. Jestliže úmrtnost na rakovinu mezi účastníky výzkumu Americké společnosti pro výzkum rakoviny označíme jako 100 procent potom úmrtnost adventistů je u mužů 60 procent a u žen 76 procent. To znamená, že po přihlídnutí k rozdílům věkového rozvrstvení v obou studiích vykazují muži adventisté výrazně nižší míru úmrtnosti na rakovinu v rámci určité věkové skupiny v porovnání se srovnatelnou skupinou běžné veřejnosti. Totéž lze konstatovat v případě adventistek. Protože není žádný apriorní důvod věřit tomu, že kalifornští adventisté se geneticky liší od neadventistů, předpokládá se, že důvodem pozdějšího umírání na rakovinu je jeden nebo více znaků životního stylu nebo vlivu okolního prostředí.

Protože jednou z hlavních příčin vzniku rakoviny je kouření, vědci, kteří prováděli výzkum úmrtnosti adventistů, srovnali stupeň úmrtnosti nekuřáků z obou skupin. Podle očekávání se míra úmrtnosti těchto

neadventistů blížila k výsledkům adventistů. Nicméně i v tomto případě vykazali všeobecně lepší výsledky adventisté, přičemž zde nebylo možné uplatnit argument kouření v minulosti. Kromě nekuřáctví jsou tedy pro snížení rizika onemocnění zcela jasně důležité také jiné prvky životního stylu adventistů, jako je strava a pravděpodobně i opora ve společenství.

Také v případě kardiovaskulárních onemocnění umírali adventisté v pozdějším věku vzhledem k ostatním. Jestliže opět označíme úmrtnost respondentů Americké společnosti pro výzkum rakoviny jako 100 procent, potom adventisté muži dosahují hodnoty 66 procent tohoto výsledku. V případě adventistek byla míra úmrtnosti jen nepatrně nižší – 98 procent normálu. Úmrtnost adventistů mužů v důsledku mozkové mrtvice byla pouze 72 procent ve srovnání s muži neadventisty a u žen se míra úmrtnosti na mozkovou mrtvici dostala na 82 procent úmrtnosti neadventistek.

Z výsledků těchto studií je zcela zřejmé, že životní styl adventistů představuje určitou ochranu před rakovinou a ostatními smrtelnými chorobami.

STUDIE ZDRAVOTNÍHO STAVU ADVENTISTŮ

Za finanční podpory Národního v roce 1974 pod vedením výzkumníků z univerzity Loma Linda další velká studie, tzv. studie zdravotního stavu adventistů, která se v rámci stále se rozšiřujícího výzkumu zdraví prospěšných znaků životního stylu adventistů zabývala novými případy rakoviny a srdečních onemocnění.

Respondentům bělošského nehispanšského původu byl zaslán dotazník ohledně životního stylu. Ohlas na tento průzkum byl neobyčejně vysoký – celkový počet od-

povědí dosáhl čísla 34 198. Tato skupina se stala předmětem studie zdravotního stavu, v rámci které se zjišťovaly případy nového výskytu zhoubných a nezhoubných forem rakoviny a infarktu myokardu diagnostikovaného po vyplnění základního dotazníku životního stylu.

Smyslem studie zdravotního stavu adventistů bylo především pozorovat odlišnosti životního stylu mezi samotnými adventisty a zjistit, jak se díky těmto odlišnostem mění riziko vzniku onemocnění.

Základním profilem respondentů byl průměrný věk 51 let u mužů a 53 let u žen. Procento dotázaných, kterým lékař diagnostikoval vysoký krevní tlak, se blížilo běžnému průměru mezi dospělou populací. Ačkoliv malé množství respondentů uvedlo, že v minulosti kouřili – obvykle předtím, než vstoupili do církve adventistů, v době výzkumu nebyly ve skupině prakticky žádní kuřáci. Poměrně vysoký počet dotázaných uvedl, že alespoň s minimální pravidelností cvičí. Skupina, kterou tvořilo asi 60% žen, vykazovala poměrně vysoké vzdělání. O něco málo více než polovina účastníků studie napsala, že konzumuje maso méně než jedenkrát týdně (nebo vůbec ne). Většina dotázaných byli lakto-ovo-vegetariáni.

Jaký vliv má podle výsledků této studie životní styl na snížení rizika výskytu některých civilizačních onemocnění a celkové úmrtnosti?

RAKOVINA PLIC

Zdaleka nejsilnějším rizikovým faktorem v případě rakoviny plic je chronické působení tabákového kouře, jak při aktivním, tak při pasivním kouření (pobyt v zakouřeném prostředí). Ukázalo se, že práce nebo bydlení s kuřákem zvyšuje riziko, že člověk onemocní rakovinou dýchacího





MNOHO LIDÍ NEPŘIJÍMÁ STRAVOU DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ OCHRANNÝCH PRVKŮ JAKO JSOU VITAMÍNY, ANTIOXIDANTY APOD.

ústroj. Studie zdravotního stavu adventistů ukázala, že jedinec může dále omezit riziko výskytu rakoviny plic nejen tím, že se bude co nejméně vystavovat působení tabákového kouře, ale také když zahrne do svého jídelníčku různé druhy ovoce obsahující složky (například antioxidantně působící vitamíny), které podle předpokladů pomáhají tělu bojovat s rakovinou. Adventistům, kteří dvakrát nebo vícekrát denně konzumovali ovoce, hrozilo jen čtvrtinové riziko rozvoje rakoviny plic ve srovnání s těmi, kdo jedli ovoce méně než třikrát za týden. Tento pozitivní dopad konzumace ovoce na zdraví se projevil jak u adventistů, kteří zanechali kouření, tak u těch, kdo nikdy nekouřili.

RAKOVINA PROSTATY

Odhaduje se, že 29% všech nově diagnostikovaných případů rakoviny u mužů ve Spojených státech v roce 1998 se týkalo prostaty, přičemž výskyt tohoto onemocnění v několika posledních desetiletích stoupá. Během studie s adventisty se ukázalo, že velmi výrazné preventivní účinky má konzumace přiměřeného množství luštěnin (jako jsou fazole, čočka a hrách), citrusového ovoce, sušeného ovoce (například rozinky a datle) a rajčat.

RAKOVINA PRSU

V polovině osmdesátých let odsunula rakovina plic rakovinu prsu z pozice nejčastěji diagnostikované formy rakoviny u amerických žen. Mezi nekuřačkami, ke kterým patří i adventistky sedmého dne, však z hlediska výskytu stále zaujímá prvenství právě rakovina prsu. Mezi známé rizikové faktory vzniku rakoviny prsu patří období zvýšené hladiny hormonů estrogenu a/nebo progesteronu v průběhu první menstruace, pozdní menopauza a obezita u žen po

přechodu. Naopak mezi preventivní okolnosti vzniku rakoviny prsu patří nízká hladina hormonů estrogenu a/nebo progesteronu, rané stadium těhotenství, kojení a tělesný pohyb.

U žen, které během studie zdravotního stavu adventistů intenzivně cvičily, se riziko výskytu rakoviny prsu snížilo o 21 procent a průměrný věk, kdy byl tento druh rakoviny diagnostikován, se prodloužil o 6,6 roku v porovnání se ženami, které pravidelně necvičily. Nedostatek tělesné aktivity spíše výrazně ovlivňoval věk výskytu rakoviny než stupeň ohrožení života. Preventivní účinky tělesného pohybu vzhledem k riziku výskytu rakoviny prsu se projevovaly zejména v mladším věku, neboť u žen po přechodu se prospěšnost cvičení nijak výrazně neprojevila.

RAKOVINA MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Nejsilnějším rizikovým faktorem vzniku tohoto druhu rakoviny je opět kouření. U adventistů, kteří před vstupem do církve kouřili, bylo riziko výskytu rakoviny močového měchýře dvakrát vyšší než u těch, kdo nikdy nekouřili. Dřívější výzkumy ukázaly zvýšené riziko výskytu rakoviny močového měchýře u lidí, kteří konzumovali velké množství potravin živočišného původu. Přibližně polovina respondentů studie zdravotního stavu adventistů byli lakto-ovo-vegetariáni. U adventistů, kteří nejedli maso, drůbež a ryby, bylo riziko vzniku rakoviny močového měchýře poloviční ve srovnání s těmi, kdo taková jídla konzumovali třikrát nebo vícekrát týdně.

RAKOVINA SLINIVKY BŘIŠNÍ

Studie ukázala, že velmi významné preventivní účinky proti vzniku rakoviny slinivky břišní má zvýšená konzumace luštěnin, sušeného ovoce a bílkovin rostlinného původu (obsažených v sóji, lepku z obilnin nebo bílkovin z ořechů).

OSTATNÍ DRUHY RAKOVINY

Studie se zabývala také jinými druhy rakoviny (rakovina tlustého střeva, mozkové nádory, leukémie a zhoubný nádor kostní dřeně). Zjistilo se, že nejnižší riziko onemocnění některou z těchto sledovaných chronických chorob vykazují jedinci, kteří se nejstriktněji řídí zásadami životního stylu adventistů.

SRDEČNÍ CHOROBY

Studie zdravotního stavu adventistů nezkoumala pouze vztah mezi různými aspekty životního stylu a vznikem smrtelných nádorových onemocnění, ale sledovala také okolnosti spojené s onemocněním srdce. Překvapivým zjištěním, které výzkumníci opakovaně potvrdili studiemi u jiných skupin lidí, byla skutečnost, že častá konzumace ořechů – pětkrát nebo

vícekrát týdně (vždy asi hrst ořechů) – měla za následek podstatně nižší počet onemocnění koronárních srdečních cév končících smrtí a vyléčených infarktů myokardu ve srovnání s těmi, kdo jedli ořechy méně než jednou za týden. Avšak díky vysokému celkovému obsahu tuku nemusí být konzumace velkého množství ořechů až tolik prospěšná.

U adventistů, kteří jedli převážně celozrnný chléb, pokleslo riziko ohrožení infarktem o 40 procent v porovnání s ostatními, kteří většinou konzumovali bílý chléb. Dvojnásobnému ohrožení infarktem v porovnání s vegetariány se vystavovali ti, kdo nejméně třikrát týdně jedli hovězí maso. Riziko úmrtí následkem infarktu se naopak rovněž významně snížilo u adventistů, kteří pravidelně cvičili po dobu patnácti minut nebo déle nejméně třikrát týdně.

VEGETARIÁNSKÁ POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Na základě dokladů mezinárodních epidemiologických studií za několik posledních desetiletí sestavily zdravotnické organizace na celém světě dietetická doporučení zaměřená na snížení rizika vzniku rakoviny, srdečních chorob a ostatních chronických onemocnění. Potravinová pyramida ilustruje poměrný podíl rozličných druhů potravin. Základnu pyramidy tvoří celozrnné pečivo a obiloviny. Nad nimi je ovoce a zelenina. Mnoho lidí nepřijímá dostatečné množství ochranných prvků jako jsou vitamíny. Další patro pyramidy obsahuje potraviny, které poskytují bílkoviny a minerály – ideálně luštěniny, tofu atp. Těchto potravin potřebujeme mnohem méně. A nakonec vrchol pyramidy tvoří sladkosti, tuky a oleje (kterých potřebujeme skutečně jen velmi málo, pokud vůbec nějaké).

Jestliže tato doporučení skutečně pomáhají snižovat výskyt chronických onemocnění, potom se zdá logické, že u skupiny lidí, kteří se těmito zásadami řídí již více než sto let, by mělo být omezení výskytu těchto chorob pozorovatelné. A právě takové závěry vyplývají ze studií adventistů sedmého dne. □

Přejato a upraveno z článku publikovaného v mezinárodním časopise Dialog (číslo 11, únor 1999). Autor článku, Larry Beeson, vyučuje epidemiologii a biostatistiku na Fakultě zdraví veřejnosti a Lékařské fakultě univerzity Loma Linda. Od počátku výzkumu je členem týmu provádějícího studií zdravotního stavu adventistů.

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU

Porozumění příčiny onemocnění žlučníku vám pomůže při prevenci anebo léčení této choroby. Více než 90% žlučnickových kamenů, které se nacházejí u lidí žijících v západních zemích, je tvořeno v první řadě z cholesterolu.

Když jsou žlučové tekutiny ve žlučníku přesyteny cholesterolem, začíná se cholesterol srážet do pevných krystalků, které se postupně spojují, až vytvoří kameny různých velikostí. Hlavním viníkem přesytení žluči cholesterolem je strava obsahující hodně potravin, které obsahují cholesterol – tedy maso, drůbež, ryby a mléčné výrobky. Podobně i polynenasaturované mastné kyseliny (rostlinné oleje) způsobují, že játra vylučují velká množství cholesterolu, která se dostávají do tekutin ve žlučníku a tak napomáhají tvorbě kamenů.

Kdykoliv je to možné, vyhněte se chirurgickému zákroku. Několik studií z nedávné doby se zabývalo tím, zda by se asymptomatické (tedy takové, které nepůsobí problémy) žlučnickové kameny měly vyoperovat nebo ne. Výsledky soustavně ukazovaly, že riziko úmrtí či komplikací je mnohem větší při chirurgickém zákroku, než když se rozhodnete nechat kameny být.

Na operační sál se nejčastěji dostávají lidé, kteří trpí bolestmi žlučníku. Není-li jejich stav příliš vážný, mají však stále ještě dobrou šanci uniknout skalpelu – učiní-li rozumné rozhodnutí přestat jíst potraviny s vysokým obsahem tuku a cholesterolu, které tvorbu kamenů vyvolávají. Nízkotučná dieta je časem prověřený způsob, jak ulevit od bolestí žlučníku a jak zabránit dalším záchvatům. Změna stravy však nezaručuje, že se kameny rozpustí – a odstranění kamenů by ani nemělo být vaším cílem.

Lékaři v dobré víře někdy nutí pacienty k operaci tím, že zdůrazňují možnost vzniku rakoviny žlučníku v důsledku stálého dráždění žlučnickovými kameny. Ve skutečnosti je riziko vzniku rakoviny z této příčiny nepatrné. Rozhodně se nenechte vmanipulovat do odstraňování asymptomatických kamenů operací v důsledku této fobie z rakoviny u některých lékařů.

Představa, že žlučnickové kameny se dostanou do žlučovodu a ucoupou jej, je dal-

ší omluvenkou, kterou lékaři vystavují pacientům, aby ospravedlnili chirurgické odstranění asymptomatických kamenů. Ve skutečnosti však dochází velmi zřídka k tomu, aby byly malé kameny (a to dokonce ani ne ty, které byly rozpuštěny v důsledku podávání léků) zachyceny ve žlučovodu, který by zablokovaly.

Máte-li žlučnickové kameny, změňte hned dnes svůj jídelníček. Nebude-li tento přístup z nějakého důvodu úspěšný (ani poté, co jste dost dlouho drželi nízkotučnou dietu), může být potřeba nechat si žlučník zkušenným chirurgem odoperovat. (Pro zajímavost: Tuto operaci podstupuje jen v USA ročně 515 tisíc pacientů, při průměrných nákladech na jednu operaci asi 10 tisíc dolarů.)

Doporučení: Strava, která neobsahuje žádný cholesterol a jen velmi malé množství tuku (to se týká i rostlinných olejů) je nejlepší stravou pro prevenci onemocnění žlučníku a tvorby žlučnickových kamenů. Pokud záchvat poleví a nejste případem pro okamžitou chirurgickou intervenci, začněte jíst stravu s nízkým obsahem tuku, abyste se vyhnuli dalším záchvatům.



Nesvolujte k operaci mající za cíl odstranit kameny, které nepůsobí žádné potíže. □

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Program“. Dr. McDougall vychází při formulování svých doporučení z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní více než dvacetileté klinické praxe.

TRÁVENÍ, A NE TRÁPENÍ

Bílkoviny, tuky a sacharidy představují tři hlavní složky naší potravy. Jsou také hlavním zdrojem energie pro náš organismus. Ten je schopen je systematicky zpracovávat, avšak ne všechny stejně rychle.

Nejrychleji probíhá trávení jednoduchých sacharidů (cukrů), zatímco nejdelší je trávení tuků. Potrava s vysokým obsahem tuků se zdržuje v žaludku až šest hodin, zatímco potrava obsahující převážně jednoduché sacharidy opouští žaludek již za dvě až tři hodiny. Délka trávení bílkovin a komplexních sacharidů (škrobů) leží někde uprostřed mezi cukry a tuky.

Je prospěšné konzumovat odděleně sacharidy a bílkoviny tak, jak to doporučuje např. Hayova dělána strava?

Když se podíváte do přírody, pak tam nenajdete podporu pro tuto teorii. Všechny potraviny, a rostlinného či živočišného původu, jsou vždy kombinací sacharidů, bílkovin a tuků. Např. fazole obsahují v hojnosti především bílkoviny, zatímco třeba švestky zase sacharidy a avokádo tuky. To ale neznamená, že ve fazolích nejsou také sacharidy a tuk, naopak i švestky obsahují určitý podíl bílkovin a tuků, stejně jako avokádo obsahuje malé množství sacharidů a bílkovin.

Čistým sacharidovým jídlem by byl například krystalový cukr anebo škrobovitý zbytek, který zůstane po odstranění lepků z bílé mouky. Za jídla skládající se výlučně z bílkovin je pak možné považovat např. vaječný bílek nebo nejrůznější práškové proteinové preparáty. A pokud jde o tuk, to byste museli sníst několik polévkových lžic másla nebo oleje. Čistá jídla v tomto smyslu slova se v přírodě nevyskytují. Nicméně je možné je vyrobit.

Jak se ale dokáže žaludek vypořádat s těmito rozdílnými složkami naší stravy? Nevede to k zažívacím poruchám?

Trávení je proces, při kterém se potrava rozkládá na její základní složky, takže ze sacharidů a škrobů se stane glukóza, tuky se rozloží na mastné kyseliny a bílkoviny na aminokyseliny. Krví se pak tyto živiny dostávají ze střev do celého organismu.

Pouze jedna část trávení probíhá v žaludku – zbytek se děje v ústech a ve střevěch. Sacharidy jsou tráveny již v ústech

prostřednictvím slin, dále tento proces pokračuje v žaludku.

Bílkoviny se začínají trávit v žaludku a trávení pokračuje ve střevech. Tuky jsou tráveny pouze ve střevech.

Ovlivňuje kyselost nebo zásaditost potravy proces trávení?

Žaludek plní tři základní funkce:

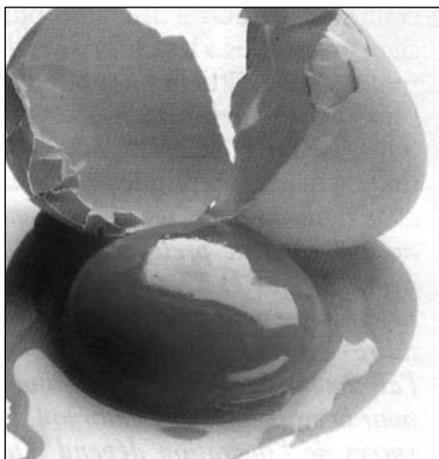
Pomocí svalové činnosti rozmělnuje a promíchává rozkousanou potravu, aby z ní vytvořil kašovitou hmotu.

K žaludečnímu obsahu přidává nebo z něj vstřebává tekutiny, aby natrávenina měla správnou konzistenci (hustotu).

Vylučováním trávicích šťáv, jejichž součástí je kyselina chlorovodíková, se celý obsah žaludku stává vysoce kyselým. Přitom dochází k trávení bílkovin prostřednictvím enzymu pepsinu, který ke své činnosti potřebuje kyselé prostředí.

Když se natrávená potrava dostane do horní části tenkého střeva (dvanáctníku), promíchá se s pankreatickou šťávou a žlučí, které způsobí její změnu z povahy kyselé na zásaditou. Trávení je pak dokončeno ve střevech.

Ve své původní teorii dr. Hay tvrdil, že se poruší zákon trávení, konzumují-li se společně bílkoviny a sacharidy. Zdůvodňoval to tím, že konzumace bílkovin vyvolá v žaludku produkci kyseliny chlorovodíkové a tyto šťávy omezují čin-



nost enzymu amylázy ze slin. Pokud jíme pouze sacharidy, žaludek vylučuje málo kyselých šťáv, účinnost amylázy zůstane zachována a tak mohou být sacharidy lépe tráveny.

Dr. Hay, který formuloval svoji teorii ve třicátých letech, však do velké míry přecenil význam amylázy ve slinách. K hlavnímu trávení sacharidů dochází totiž především prostřednictvím amylázy slivky břišní v tenkém střevě.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

**Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1**

Není ale pravdou, že některá jídla dokáží proces trávení zpomalit?

Jídla obsahující hodně tuků jsou v tomto směru nejhorší. Organismus nemůže strávit tuky, dokud nejsou alkalizované (převedené z povahy kyselé na zásaditou – to se děje prostřednictvím enzymů přítomných v pankreatické šťávě) a emulgované (to se děje prostřednictvím žluči; jde o podobný proces, jako když odstraňujete tuk z rukou – musíte jej nejprve emulgovat pomocí mýdla a horké vody).

Má-li proces emulgace probíhat dokonale tak, aby organismus nebyl přetížen, odměřuje se množství tuku procházející ze žaludku do střev. Pokud konzumované jídlo obsahuje málo tuku, proces trávení proběhne rychle. Silně tučným jídlům však trvá podstatně déle, než projdou trávicím traktem.

Jak by tedy měl vypadat vyvážený způsob stravování?

Náš organismus dokáže bez větších problémů strávit jídlo skládající se ze tří nebo čtyř různých druhů přirozených potravin. Složitější jídla se zažívají déle a organismus na to musí vynaložit více energie.

Jedením mezi jídly narušujete proces trávení a zatěžujete žaludek. Pokud budete jíst jednoduchá jídla, poskytnete žaludku dostatek času k trávení a dokonce mu dovolíte si mezi jídly i trochu odpočinout. Rozhodně přitom nebudete trpět různými zažívacími problémy. Ideální by bylo stravovat se ve čtyř- až pětihodinových intervalech.

Takže bychom mezi jídly neměli nic jíst?

Pijte čistou vodu. Voda nevyžaduje žádné trávení. Projde rychle vnitřními orgány a navíc je dobře očistí a propláchně. Pokud nemůžete vydržet a potřebujete něco na zub, snězte kousek čerstvého ovoce nebo syrové zeleniny. □

Příspěvek pochází z knihy „Dynamický život“ autorů H. Diehla, A. Lundigtonové a Petra Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v Praze v prodejně Country Life v Melantrichově ulici č. 15 v Praze 1.

Špenátem a brokolicí proti rakovině

Výsledky nové studie ukazují, že konzumování špenátu, brokolice, pomerančové šťávy a mrkve snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Tyto potraviny obsahují velká množství luteinu, antioxidantu, který neutralizuje volné radikály (které přispívají ke vzniku rakoviny).

Ti, kteří měli nejvyšší příjem luteinu, měli o 17% nižší riziko rakoviny střeva oproti těm, kteří jej přijímali nejméně.

Dr. Slatteryová, vedoucí studie, uvedla, že její výsledky „posilují hypotézu, že rostlinné potraviny, a zvláště některé z nich, jsou prospěšné při snižování rizika rakoviny tlustého střeva“.

American Journal of Clinical Nutrition 2000;71:575-582

Nízkoenergetická strava a premenstruační syndrom

Konzumování nízkotučné vegetariánské stravy zkracuje délku a bolestivost menstruačních křečí.

Třiatřicet žen ve věku od 22 do 48 let konzumovalo po dva měsíce nízkotučnou veganskou stravu (tzn. i bez mléka, mléčných výrobků a vajec). Tuk tvořil ve stravě asi 10% kalorií.

Průměrná doba menstruace se zkrátila z původních čtyř dnů na 2,7 dne a intenzita menstruačních křečí se snížila.

Vedoucí studie, dr. Neal D. Barnard, uvedl, že výsledky by měly povzbudit ke změně jídelníčku zvláště ženy s bolestivou menstruací: „Úprava stravy znamená přirozený přístup bez léků, který směřuje přímo ke kořenům problému“.

Podle vědců snížením příjmu tuků dochází ke snížení produkce hormonu estrogenu a tím i ke snížení produkce prostaglandinů. A protože je veganská strava bohatá na vlákninu, zvyšuje se tím současně i hladina bílkoviny globulinu, která pomáhá tělu vylučovat estrogen. Tím dochází rovněž ke snížení produkce prostaglandinů, které jsou právě odpovědné za menstruační křeče.

Obstetrics & Gynecology 2000;95:245-250

Dospívající více ohroženi závislostí na nikotinu

Dr. DiFranza uvedl (na šestém výročním setkání Society for Research on Nicotine and Tobacco) na základě výzkumu na 681 dospívajících, že adolescentní kuřáci mohou upadnout do závislosti na nikotinu ještě dříve, než začnou kouřit pravidelně. „K závislosti může dojít ještě dříve, než dospívající začnou kouřit cigaretu denně,“ řekl dr. DiFranza.

TŘINÁCTKRÁT ALOE VERA

Herbalisté a lidoví léčitelé uznávají tuto rostlinu již po celá staletí jako „lékaře v květináči“. Aloe vera, rostlina podobná kaktusu se zelenými dýkovitými listy plnými čirého viskózního gelu, byla do Severní Ameriky přivezena v 16. století z Afriky.

Ale již i předtím byla aloe vera, jejíž jméno znamená „zářivá hořká látka“, považována mnohde za přední hojivou rostlinu. Např. staří Egypťané se zmiňovali o aloe jako o „rostlině nesmrtnosti“ a zahrnovali ji mezi dary pohřbené společně s faraóny. V posledních desetiletích lékařský výzkum potvrdil a rozšířil mnohá tvrzení o účinku oné „zářivé hořké substance“ (používané zevně nebo konzumované jako nápoj), která je srdcem aloe. Zde je stručný přehled účinků aloe vera.

POMÁHÁ HOJIT ZRANĚNÍ

List aloe vera vyplňuje gel, který se skládá z 96% z vody. Ve zbývajících 4% jeho objemu se nachází pětasedmdesát dosud popsaných látek. Při aplikaci na zraněná místa působí tento gel mírně anesteticky a ulevuje od svědění, otoků a bolesti. Má rovněž antibakteriální a protiplísňový účinek, zvyšuje přítok krve ke zraněným oblastem a stimuluje fibroblasty, kožní buňky odpovědné za hojení ran. Studie na zvířatech, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *Journal of the American Pediatric Medical Association* ukázala, že jak orální, tak i povrchové aplikování preparátů z aloe urychlilo hojení při různých poraněních. Aloe byla podávána buď s vodou (100 mg/kg živé váhy) po dobu dvou měsíců anebo jako 25% krém aplikovaný přímo na poraněná místa, a to po dobu šesti dnů. Pozitivní účinek byl zaznamenán v obou případech. U zvířat, která užívala aloe orálně, se velikost ran snížila o 62% (u kontrolní skupiny o 51%). Zevní použití aloe vyvolalo snížení velikosti ran o 51% (oproti 33% u skupiny kontrolní).

PODPORUJE POOPERAČNÍ REGENERACI

Podle zprávy zveřejněné v časopise *Journal of Dermatologic Surgery and Oncology* zkracuje aloe dobu potřebnou

k pooperační regeneraci. Osmnáct pacientů s akné se podrobilo operativnímu dermatologickému obroušení pokožky na obličej (při kterém jsou odstraněna poškozená místa). Po operaci byly na jejich obličej přiloženy obvazy. Na polovinu obličej každého z pacientů byl s obvazy aplikován standardní chirurgický gel, na druhou polovinu gel z aloe vera. Polovina tváře ošetřená aloe vera gelem byla vyhojena o 72 hodin dříve než druhá polovina.

Dermatolog James Fulton, z Newport Beach v Kalifornii, autor zprávy, používá aloe zevně k urychlení hojivého procesu. „Jakékoli zranění, které ošetřujeme, ať už je to sešívání rána nebo odstraňování kůže postižené rakovinou, se s pomocí aloe hojí mnohem lépe,“ říká.

ZMÍRŇUJE SPÁLENINY

V thajské studii, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *Journal of the Medical Association*, bylo 27 pacientů s průměrnými spáleninami léčeno pomocí gázy namáčené buď v gelu z aloe vera nebo v přípravku Vaseline (ropná vazelína používaná v lékařství). Spáleniny se hojily mnohem lépe ve skupině používající aloe vera, a to s průměrným časem hojení dvanáct dnů v porovnání s osmnácti dny ve skupině, která používala Vaseline.

MINIMALIZUJE POŠKOZENÍ MRAZEM

Další odborná lékařská studie, tentokrát publikovaná v časopise *Annals of Emergency Medicine*, potvrdila, že aloe pomáhá i při omrzlinách. Výzkumníci použili u 154 pacientů s lehkými až těžkými omrzlinami standardní léčbu (antibiotika, ibuprofen, nahřívání). Z pacientů, kteří navíc doplňkově používali krém s aloe vera, se zotavilo 67,9% bez ztráty tkáně

Některé studie ukázaly, že šťáva z aloe vera pomáhá detoxifikovat střeva, neutralizovat žaludeční kyselost a přináší úlevu při zácpě a žaludečních vředech.

(příp. amputace) v porovnání s 32,7% v kontrolní skupině.

Vědci došli k závěru, že aloe zabránila snížení přítoku krve do postižených oblastí, což je běžná příčina ztráty tkáně při omrzlinách.

CHRÁNÍ PROTI RADIACI

Podle vědců z Hoshi University v Japonsku má aloe schopnost chránit člověka před poškozením kůže z rentgenového záření. Studie publikovaná v časopise *Yakugaku Zasshi* ukazuje aloe vera jako efektivní antioxidant, který nás zbavuje volných radikálů vzniklých radiací a současně chrání dvě z hojivých substancí lidského těla – superoxid dismutázu (antioxidační enzym) a glutathion (což je aminokyselina, která stimuluje imunitní systém).

HOJÍ MÍSTA POŠKOZENÁ PSORIÁZOU

V tzv. „double-blind“ (tj. dvakrát zaslepené) studii (kdy polovina pacientů dostává místo léčebných prostředků placebo) jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise



NA POLOVINU OBLIČEJE BYL APLIKOVÁN BĚŽNÝ CHIRURGICKÝ GEL, NA DRUHOU POLOVINU GEL Z ALOE VERA. POLOVINA TVÁŘE OŠETŘENÁ ALOE VERA BYLA VYHOJENA O 72 HODIN DŘÍVE NEŽ DRUHÁ POLOVINA.

Tropical Medicine and International Health, používalo šedesát pacientů s chronickou psoriázou 0,5% extrakt z aloe vera v masti z minerálního oleje, která byla aplikována třikrát denně po dobu pěti po sobě jdoucích dnů (patnáct aplikací týdně) v průběhu čtyř týdnů. Když byly obě skupiny po osmi měsících kontrolovány, zjistilo se, že mnohem více postižených míst bylo vyhojeno ve skupině používající aloe vera (82,8%), než ve skupině, která brala placebo (7,7%). A navíc, 83,3% pacientů z aloe skupiny bylo považováno za vyléčené z psoriázy, v porovnání s pouhými 6,6% druhé skupiny.

ZMÍRŇUJE INTESTINÁLNÍ PROBLÉMY

Jedna z vědeckých studií zveřejněných v časopise *Journal of Alternative Medicine* uvádí, že šťáva z aloe vera může být účinná při léčbě zánětlivých střevních chorob. Deset pacientů dostávalo třikrát denně po dobu sedmi dnů 60 ml šťávy z aloe vera. Po týdnu byli všichni vyléčeni z průjmu, čtyřem se zlepšila pravidelnost stolice a tři hlásili zvýšenou energii. Vědci došli k závěru, že aloe vera je schopná nastolit rovnováhu ve střevech pomocí regulace gastrointestinálního pH při zlepšení samovolné pohyblivosti, zvýšení specifické váhy stolice a redukcí mikroorganismů přítomných ve výkalech (včetně kvasinek). Další studie ukázaly, že šťáva z aloe vera pomáhá detoxifikovat střeva, neutralizovat žaludeční kyselost a přináší úlevu od zácpy a žaludečních vředů

SNÍŽUJE KREVNÍ CUKR PŘI DIABETU

Časopis *Hormone Research* oznamuje, že aloe vera redukuje hladinu cukru v krvi diabetiků. Pět dospělých pacientů s cukrovkou (nezávislých na podávání inzulínu) dostávalo denně po dobu čtrnácti týdnů půl čajové lžičky extraktu z aloe vera. Hladina cukru v krvi se snížila u všech pacientů v průměru o 45%, a to beze změny jejich hmotnosti.

REDUKUJE ARTRITICKÉ OTOKY

Časopis *Journal of the American Pediatric Medical Association* přinesl zprávu o příznivém vlivu používání aloe vera při prevenci artritidy a redukcí zánětů v kloubech již postižených artritidou. Aloe rovněž může potlačit autoimunitní reakci spojenou s jistými formami artritidy, při kterých tělo napadá své vlastní tkáně.

Několika zvířatům byly injekčně podány bakterie vyvolávající artritické symptomy, zejména záněty a otoky. K přesnému určení, zda dokáže zabránit artritidě, byla aloe vera (150 mg/kg váhy) injekčně aplikována pod kůži, a to denně po dobu třinácti dnů. Každý den probíhalo měření,

kteří mělo určit míru otoků a zánětů. Podle vědců, kteří se tohoto výzkumu zúčastnili, vykazalo antiartritickou aktivitu několik složek aloe vera. Jedna organická kyselina v aloe dokázala snížit zánětlivost o 79,7% a potlačit autoimunitní odezvu o 42,4%. Jiná složka aloe (antrachinony) snížila zánětlivost o 67,3%, ale neměla žádný efekt na autoimunitní odezvu.

OMEZUJE INFEKCI HIV

Extrakt z manózy, jednoho z cukrů nacházejících se v aloe vera, může potlačit HIV-1 virus (spojovaný s AIDS). Ve studii z roku 1991 otištěné v časopise *Molecular Biotherapy*, byly buňky HIV-1 testovány in vitro (mimo tělo) právě manózovým extraktem. Aloe zpomalila reprodukci viru o plných 30%, snížila celkový počet virů, potlačila rozšíření viru z napadených buněk a zvýšila životnost (šanci na přežití) napadených buněk.

NUTRIČNÍ PODPORA PRO PACIENTY S AIDS

Podle časopisu *Journal of Advanced Medicine* je šťáva z aloe vera efektivní součástí programu nutriční podpory pro pacienty s HIV+. Po čtyři měsíce byla 29 pacientům podávána čistá aloe vera (150 ml čtyřikrát denně) společně s doplňky obsahujícími esenciální mastné kyseliny a dalšími doplňky s vitamíny, minerály a aminokyselinami. Pacientům bylo řečeno, aby přijímali běžnou potravu a vyhnuli se dalším potravinovým doplňkům. Po devadesáti dnech měli všichni pacienti nižší výskyt náhodných infekcí, aftózních zánětů ústní dutiny, vyčerpanosti či průjmů, a naopak zvýšení počtu bílých krvinek (tzn. jejich imunitní systém reagoval pozitivně). Odhad celkové kvality jejich zdraví se rovněž zvýšil. U 25% pacientů aloe vera zřejmě zlikvidovala reprodukční schopnost virů. Výzkumníci zjistili, že aloe (manózový extrakt a snad i jiné složky) stimuluje imunitní systém organismu, zvláště pak pomocné buňky T4, tj. bílé krvinky, které aktivují imunitní odezvu na infekce.

STIMULUJE IMUNITNÍ ODEZVU PROTI RAKOVINĚ

Podle nedávných studií může aloe pomoci prodloužit dobu přežití a stimulovat imunitní systém pacientů s rakovinou.

Ve studii z roku 1994 zveřejněné v japonském lékařském časopise *Yakuhak Hoeji* byla aloe vera podávána orálně po dobu čtrnácti dnů myším s rakovinnými nádory. I když aloe nezastavila růst nádorů, průměrná životnost myší se zvýšila o 22% u těch, kterým bylo podáváno 50 mg aloe/kg váhy, a o 32% u těch, které dostávaly 100 mg/kg váhy denně. Souběžný experiment na lidských rakovinných buňkách (mimo tělo) zjistil, že vysoké

Ochranný účinek aloe vera byl potvrzen výsledky studie na 673 pacientech s rakovinou plic v japonské Okinawě.

**Vědci uvedli:
„Aloe vera je
preventivní prostředek,
který působí proti
různým druhům
rakoviny u člověka.“**

ké dávky aloe významně potlačily růst těchto rakovinných buněk.

Vědci publikující v časopise *Cancer Immunology and Immunotherapy* zjistili, že složka aloe (lektin), pokud je injekčně vpravena přímo do nádoru, aktivuje imunitní systém k útoku proti rakovině. Buňky typu T, bílé krvinky, které se váží na nepřátelské buňky a ničí je, začaly napadat buňky nádorů s lektinem. Aloe startuje imunitní systém aktivací makrofágů (bílé krvinky, které „polykají“ antigeny), které uvolňují imunoaktivační substance jako interferony, interleukiny a TNF („tumor necrosis factor“ – cytokin tvořený některými bílými krvinkami – účastní se imunitních dějů). A navíc, říkají vědci, aloe vera podporuje růst normálních (nerakovinných) buněk.

POMÁHÁ PŘI RAKOVINĚ PLIC

Ochranný efekt aloe vera byl potvrzen ve studii 673 pacientů s rakovinou plic v japonské Okinawě. Výzkum byl zveřejněn v časopise *Japanese Journal of Cancer Research*. Tato studie pohlíží na spojení mezi kouřením, srovnatelným množstvím sedmnácti aplikovaných rostlin a výskytem rakoviny plic během pětiletého pozorovacího období. Ukázalo se, že aloe byla jedinou rostlinou, která chránila proti rakovině.

„Výsledky rostlinné epidemiologie naznačují, že aloe vera zabraňuje rozvoji rakoviny plic u člověka,“ uvádějí vědci. A pokračují: „Aloe vera je širokospektrální preventivní přírodní léčebný prostředek, který působí proti různým druhům rakoviny u člověka.“ □

Přetištěno z časopisu „Alternative Medicine“, číslo 28, březen 1999. Autorem článku „13 Ways Aloe Vera Can Help You“ je John Anderson.

Revmatická horečka příčinou smrti Mozarta?

Revmatická horečka je nemoc, která postihuje klouby a srdce. Dochází k ní, když imunitní systém silně reaguje na infekci streptokokovou bakterií.

Dr. Fitzgeraldová z University of California v Davisu uvedla, že od smrti W. A. Mozarta bylo spekulováno již o 118 jejích možných příčinách.

Na sklonku roku 1791 se u Mozarta náhle objevily vysoké horečky, bolení hlavy, pocení a otékání rukou a nohou. O dva týdny později nateklo celé jeho tělo a přidalo se zvracení, průjem a vyrážka. Po patnácti dnech od nástupu nemoci začal mít Mozart křeče, upadl do komatu a zemřel.

Dr. Fitzgeraldová zjistila, že Mozart měl v dětství nejméně dva záchvaty revmatické horečky. Tyto záchvaty a opakující se bolení v krku a záněty mandlí napovídají, že mohl trpět vracející se streptokokovou infekcí, která vytváří podmínky pro selhání srdce. „Bylo-li Mozartovo otékání způsobeno selháváním srdce, pak trpěl zánětem srdečního svalů,“ uvedla dr. Fitzgeraldová, podle níž Mozart naplňoval většinu kritérií pro diagnózu revmatické horečky. „A konečně je zde jeho náhlá nechuť ke zpěvu jeho oblíbeného kanárka. Po drážděním je klasickým příznakem revmatické horečky.“ Řada známek tak napovídá, že Mozart zemřel na jednu z obvyklých nemocí své doby.

V současné době je revmatická horečka hrozbou pouze v zemích třetího světa (v důsledku nedostatku antibiotik).

6th Annual Clinical Pathological Conference, Baltimore, Maryland

Alkohol působí na mozek a paměť dospívajících

Dospívající, kteří hodně pijí, mají v porovnání s těmi, kdo nepijí, potíže zapamatovat si nové informace. Takové jsou výsledky studie dr. Tapertové (z University of California v San Diegu) u třiatřiceti teenagerů závislých na alkoholu – a to v porovnání se čtyřiašesteti jejich nepijícími vrstevníky.

Období okolo patnácti nebo šestnácti let je pro vývoj mozku velmi důležité. Asi do šestnácti let věku se totiž rozvíjí funkce čelních mozkových laloků, což je oblast mozku zodpovědná za schopnost úsudku, plánování a řešení problémů. Narušení funkce mozku pitím během tohoto období může tak mít celoživotní následky.

Alcoholism: Clinical & Experimental Research,
February 2000

KARCINOGENY V POTRAVINÁCH

Chtěl bych obrátit vaši pozornost k jedné dotěrné otázce, jmenovitě ke karcinogenům v potravinách. Už jsme o této problematice hodně slyšeli, zejména, že karcinogeny způsobují rakovinu a antikarcinogeny vzniku rakoviny brání.

Tato myšlenka byla zpracována profesorem Amesem z University of California v článku zveřejněném v časopise Science v roce 1983. Domnívám se nicméně, že i přes cenné úsilí profesora Amese zůstávají naše představy o karcinogenech příliš zjednodušené.

Pracovní definice karcinogenu vznikla okolo roku 1915, kdy se tak začala označovat taková chemikálie, která při testování na pokusných zvířatech způsobovala rakovinu. Během následujících dvou či tří desetiletí bylo zjištěno, že tuto vlastnost má řada chemikálií. Koncem padesátých let se již nedal přehlédnout černý praporek s nápisem rakovina třepetající se i nad některými potravinami. Tehdy se totiž zjistilo, že herbicid používaný při pěstování křikve vyvolával u pokusných zvířat nádory štítné žlázy. Krátce poté vydal americký kongres rozhodnutí, že taková chemikálie,

u níž se prokázalo, že u pokusných zvířat způsobuje rakovinu, by měla být vyloučena z užívání lidmi.

JE TO NESPLNITELNÝ ÚKOL?

Zdálo se to být tak jednoduché. Od té doby se nepřetržitě provádějí pokusy na zvířatech, které mají testovat schopnost určitých chemických látek způsobovat rakovinu u člověka. O třicet let později je však tento úkol stále jenom na začátku. Podle některých odhadů nebylo otestováno více než 5% chemických látek z našeho prostředí. Experimentální patologové a toxikologové mají práci ještě na celá desetiletí – a rozpočty na výzkumné projekty v této oblasti si svou velikostí nezadají ani s rozpočty ministerstva obrany.

Někdo by se mohl domnívat, že díky všem těm výzkumům je naše dnešní porozumění roli chemických karcinogenů podstatně větší než v roce 1958. Pravdou však je, že si dnes uvědomujeme, že tato problematika je mnohem složitější, než jsme se před lety domnívali. Objevila se řada důležitých otázek. Jsou hladiny karcinogenů užívané v pokusech se zvířaty relevantní i pro člověka? Existuje nějaká hranice vystavení karcinogenu, pod kterou k rakovině nedojde? Tyto otázky jsou důležité, protože mnohé nasvědčují tomu, že rozdíly mezi druhy, včetně člověka, mohou být i tisícásobné! Je-li to pravda, pak potřebujeme vědět, jaká dávka je relevantní pro člověka a jaká je relevantní pro krysy a myši.

Další otázka se týká toho, zda by se mělo označení karcinogen omezovat jen na ty chemikálie, které vyvolávají vznik nádorů. Těmto látkám se často říká mutageny, protože jsou schopny mutovat genetickou DNA a současně „započít“ rakovinný proces. Existují ale také chemikálie, které sice samy o sobě vznik nádoru nezpůsobují, nicméně napomáhají jejich růstu a rozvoji.

Nejjednoduššími testy na mutageny jsou ony testy, které původně rozvinul profesor Ames (podle něj se dnes i jmenují, říká se jim Amesovy testy). Tyto a podobné testy se široce používají pro rané ověřování, zda zkoumaná látka může způsobovat rakovinu. A, jak dobře ví každý průmyslový toxikolog, když se u nějaké chemické látky s komerčním potenciálem ukáže, že je mutagenní, další její rozvoj je okamžitě zastaven. Je tomu tak proto, že existuje velká pravděpodobnost, že se nakonec ukáže, že tato látka způsobuje u pokusných zvířat rakovinu.

NEBEZPEČNÉ DIETY

Když vezmeme v úvahu, že rozhodnutí z roku 1958 (v USA) specifikovalo, že každá látka, u níž se ukáže, že u pokusných zvířat způsobuje rakovinu, musí být označena jako karcinogen, musíme si



položit otázku: Proč není jako karcinogen označena také živočišná bílkovina? Jedná se o velký paradox. Aby mohla být nějaká chemikálie označena za karcinogenní, důsledkem požití nadměrného množství této substance musí být rakovina. Při studiích na zvířatech však bylo zjištěno, že k vyvolání rakovinného bujení stačí požití i poměrně malého množství živočišné bílkoviny. Karcinogennímu účinku živočišné bílkoviny nasvědčují i výsledky studií na lidech, a to i při běžných úrovních konzumace těchto bílkovin. Podle mého názoru neexistuje žádný jiný karcinogen, který by se byl jen blížil karcinogennímu účinku, jaký má živočišná bílkovina.

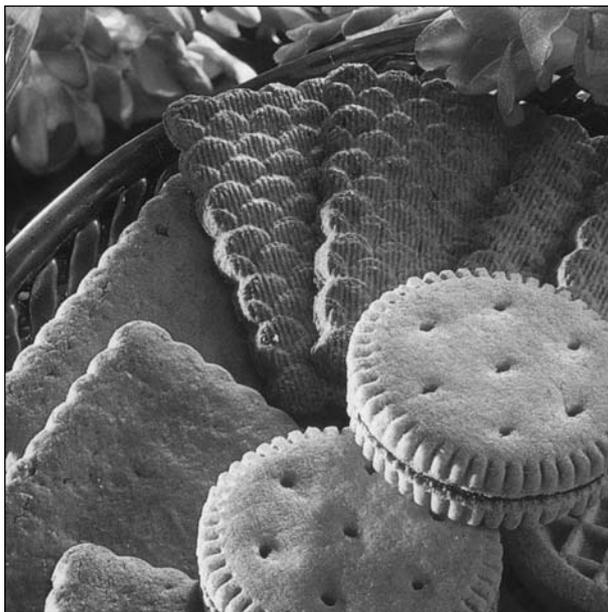
Druhou stránkou tohoto problému je často přehlížená schopnost potravin rostlinného původu chránit před potenciálně škodlivými účinky mutagenů. Je například známo, že řada mutagenů se přirozeně vyskytuje v rostlinách. Proč si nedělat starosti s těmito chemikáliemi? Zřídka uznávanou odpovědí je, že rakovinotvorný potenciál přirozených mutagenů (obvykle přítomných v malých množstvích) je vyvažován současným příjmem živin a dalších látek obsažených v těch samých rostlinách. Důležité by bylo možno si položit otázku, zda tyto potenciálně škodlivé látky nejsou v rostlinách obsaženy právě proto, aby stimulovaly a rozvíjely obranné mechanismy lidského těla.

Žádné jiné téma není pro laickou i odbornou veřejnost tak matoucí, jako jsou chemické karcinogeny. To, k čemu jsem vás, milí čtenáři, chtěl dovést, je, že i když při přidávání dalších chemických karcinogenů do našeho životního prostředí musíme zachovávat opatrnost, měli bychom současně vědět, že tím nejvýznamnějším karcinogenem ze všech je strava živočišného původu, a to jak v důsledku přítomnosti látek, které napomáhají vzniku rakoviny, tak v důsledku nepřítomnosti ochranných látek, které se nalézají v rostlinách. Chci říci, že bychom se měli o trochu méně obávat specifických chemických karcinogenů a o trochu více pozornosti naopak věnovat konzumaci pestré stravy skládající se z kvalitních potravin rostlinného původu.

Nenavrhuji, abychom si nevsímalí potenciálně škodlivých účinků chemických karcinogenů, chci jen do této problemati-

Ročně utrácíme milióny a miliardy na nesmírně pomalé testování chemických karcinogenů – a jenom zlomek této částky na relevantní výzkum v oblasti výživy.

ky vrátit určitou vyváženost, a to ve prospěch výživy. V důsledku panující nerovnováhy totiž utrácíme ročně milióny a miliardy na nesmírně pomalé testování chemických karcinogenů – a jenom zlomek této částky na relevantní výzkum v oblasti



výživy. Asi před sedmi lety jsem byl pozván na seminář k vládní instituci odpovědné za testování chemických karcinogenů. Bylo mi řečeno, že i když má kritika může být oprávněná, nikdo na nižší úrovni než je úroveň Bílého domu tento program nezastaví ani nezruší. Investiční zájmy byly zkrátka příliš velké na to, aby mohlo dojít k radikálním změnám. □

Dr. T. Collin Campbell je vedoucím probíhající velké čínské studie věnované vztahu stravy a zdraví (Cornell-Oxford China Diet and Health Project). Dr. Campbell získal vzdělání ve výživě, biochemii a toxikologii. V současné době je mj. profesorem biochemie výživy na Cornellské univerzitě.

Podchlazená lyžařka úspěšně zachráněna!

Devítihodinové úsilí týmu norských specialistů znamenalo úspěšnou resuscitaci a (po převezení do nemocnice po pěti-měsíčním úsilí) plnou obnovu všech tělesných i duševních funkcí devětadvacetileté lyžařky, pro kterou pád do ledové vody znamenal klinickou smrt, když teplota jejího těla poklesla na (neuvěřitelných) 13,7 stupňů Celsia.

Lyžařka propadla ledem do vody; její přátelé, kteří ji nebyli schopni z vody vyprostit, přivolali pomoc, která přijela za jednu hodinu 19 minut. Do nemocnice se pacientka dostala za dvě hodiny a 50 minut. Po devíti hodinách resuscitace, oteplování a stabilizace byla převedena na jednotku intenzivní péče, kde zůstala 28 dní. Po této době byla převezena do místní nemocnice a po šedesáti dnech na rehabilitační oddělení.

The Lancet 2000;355:375-376

Úzkostlivé matky a anorektické dcery

Úzkostlivé matky, které přehnaně chrání své malé dcery, tím možná významně přispívají k tomu, že se u těchto dívek v období dospívání může rozvinout anorexie.

Britská studie matek dívek s anorexií totiž ukázala, že řada z těchto matek trpěla během těhotenství a raného dětství dítěte úzkostnými stavy a u čtvrtiny z nich již dříve došlo k potratu nebo k narození mrtvého dítěte.

British Journal of Psychiatry

Modlitba urychluje rekonvalescenci

Podle vědců dokáže modlitba snížit počet komplikací u hospitalizovaných pacientů s nemocemi srdce a cév.

Všem pacientům (téměř tisíci) ve studii provedené v Saint Luke's Hospital v Kansas City se dostávalo standardní lékařské péče. Dr. Harris, vedoucí studie, však poskytl křesťanům jména poloviny z nich patnácti pětičlenným týmům aktivních křesťanů, kteří se za uzdravení „svých“ pacientů denně po dobu čtyř týdnů modlili (za zbývající pacienty se nikdo nemodlil).

U těchto pacientů (kteří o tom, že se za ně někdo modlí, nevěděli) zaznamenali vědci o 11% nižší výskyt komplikací nebo potřeby chirurgického zákroku či podávání léků oproti kontrolní skupině ostatních pacientů.

Archives of Internal Medicine 1999;159:2273

DVĚ ETICKÉ OTÁZEČKY

Otázka číslo 1:

Kdybyste znali ženu, která je těhotná, přitom má už osm dětí, tři z nich jsou hluché, dvě slepé, jedno mentálně retardované, a ona měla syfilis, doporučili byste jí potrat?

Otázka číslo 2:

Je čas zvolit vůdce světa a Váš hlas má rozhodnout. Tady jsou fakta o třech nejžhavějších kandidátech:

A. Spolčuje se s politiky, kteří nehrají vždy čistou hru a svoje činy konzultuje s astrologem. Měl dvě milenky, kouří a denně pije osm až deset martini.

B. Dvakrát ho vyhodili ze zaměstnání, spává do oběda, na univerzitě bral opium a každý večer vypije čtvrt láhve whisky.

C. Byl vyznamenaný jako válečný hrdina, je vegetarián, nekouří, pije jen příležitostně pivo a neměl žádné mimomanželské aféry.

Kterého z těchto kandidátů byste vybrali?

Nejdříve odpovězte na obě otázky, až potom se podívejte na řešení!

Kandidát A: tlevsooR .D nilknarF

Kandidát B: llihcruhC notsniW

Kandidát C: reltiH flodA

Jen tak mimochodem, odpověď na otázku potratu: pokud jste odpověděli ANO, právě jste zabili anevohteeB ...

JSME VÍCE NEŽ ZVÍŘATA?

Nerovnoprávnost, nadřazenost jednoho druhému, se přičítá demokratickým návykům a postojům. Proto dnes vznikají otázky, které si lidstvo před demokratickou revolucí nekladlo, alespoň ve vztahu ke zvířatům. Jsou lidé opravdu „vyšší“ druh? Pokud ano, opravňuje to bezohlednost vůči „nižším“ druhům?

Jsou lidé opravdu vyšší? Podle čeho? Že jsou rozumové bytosti? Toho si váží lidé, avšak psi si daleko víc váží věrnosti a dobrého čichu. Podle svých měřítek by se psi museli považovat za vyšší bytosti. Či měli bychom posuzovat druhy podle toho, jak prospívají světu jako celku? V tom případě bychom museli považovat lidstvo za výrazně nižší, pokleslý druh, který vykácel lesy, zamořil ovzduší, otrávil vody – a všechno jen ve vlastním sobeckém zájmu. Že člověk vytvořil Monu Lisu a Mozartovu Eine kleine Nachtmusik? To prospívá jen lidem, ne Zemi, biosférické soustavě všeho života. Ano, člověk je jiný, avšak z toho bychom těžko odvozovali, že je také „vyšší“ bytost.

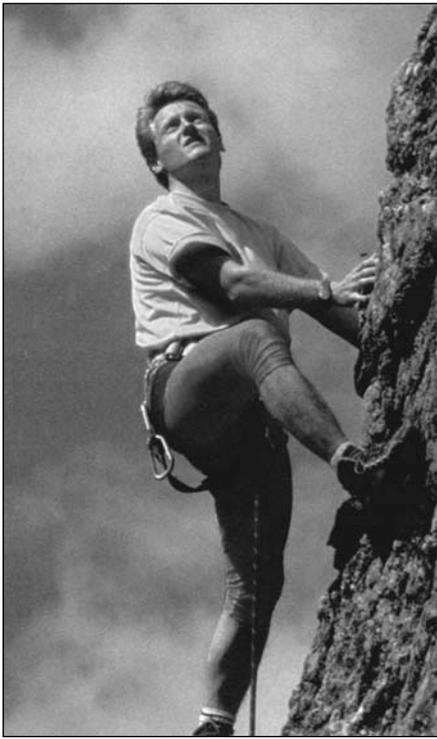
Ostatně, i kdybychom uznali; že člověk je v nějakém smyslu „vyšší“ bytost, znamenalo by to, že se může vůči „nižším“ bytostem chovat bezohledně? Vysokoskolsky vzdělaný houslový virtuos vytříbených mravů je zjevně jiný, než pologramotný hulvát-pivař. Jsou lidé, kteří by řekli, že je i „vyšší“, třeba proto, že prý se

chová i vůči pivaři ohleduplně, ne neoma-leně. Jenže znamená to, že mezi nimi můžeme rozlišovat třeba v zajištění zdravotní péče? Nebo v nároku na občanství? Bez rozmyšlení by asi mnozí z nás reagovali z předsudku, že ano. Jenže demokracie je diskuse, ve které platí důvody, ne předsudky. Představuje kterýkoliv z rozdílů důvod pro diskriminaci? Sotva.

Podobně ve vztahu ke zvířatům: i kdybychom uznali, že my lidé jsme v určitém smyslu „vyšší“ bytosti, třeba mocnější či náročnější, dává nám to právo, abychom se chovali bezohledně vůči druhým? Třeba v masné výrobě. Řekněme, že máme „právo“ jíst telecí, stejně jako má vlk „právo“ jíst jehněčí: i my jsme součástí potravinového řetězce. Jenže můžeme z toho odvodit „právo“ telátka nesmyslně a nesmírně krutě týrat v „masné výrobě“? Bezmyšlenkovitě mu působit nelidské vleké utrpení, jen aby masíčko bylo jemnější a výroba ekonomicky výhodnější? A ostatně, trvá naše „právo“ i dnes, když máme řadu jiných možností a masitou stravu či kožešinové odívání nepotřebujeme?

Podobně s pokusy na zvířatech. Nejde o zoufalé obětování druhého *in extremis*. V mezích podmínek obětujeme i člověka: námořníci až do minulého století považovali kanibalismus za přijatelný, pokud byl jedinou možností záchranu celé posádky před smrtí hladem. Ve válce ne-jednou obětujeme jednoho vojáka pro dobro celku. Jenže na devadesát pět procent pokusů je zbytečných a bezdůvodně krutých. Často mučíme ze zvyku, z lhostejnosti nebo z výhodnosti. Opravňuje naše údajná nadřazenost něco takového? Či v otázce transplantace: máme právo zabít člověka, třeba toho pologramotného pivaře, abychom transplantaci jeho orgá-





nů zachránili houslistu? Sotva. Máme právo uspišit smrt umírajícího pivaře z toho důvodu? Ani to ne. Co nám pak dává právo zabít opici, která se také raduje ze života a nechce zemřít? Jen to, že neumí česky?

Obvykle takové otázky raději odmrštíme s odvoláním, že odpověď je přece samozřejmá. My, vzdělání bílí árijci, jsme přece nadřazení ostatním. Druzí vůči nám nemají žádná práva. Všem rasistům se to zdá samozřejmé. Jenže ono to opravdu samozřejmé není. Z toho, jak se zvířata snaží uniknout smrti, je zřejmé, že jim to samozřejmé není. Nebylo to samozřejmé původním Američanům, avšak nebylo to samozřejmé ani Albertu Schweitzerovi, Leonardu da Vinci, Pythagorovi – či osmdesáti procentům všech Indů, kteří již po staletí nejedí mrtvá těla svých mimolidských bližních neboli „maso“.

Není to samozřejmé ani Peteru Singerovi a jeho stoupencům, jednoznačným zastáncům radikálního osvobození našich zvířecích otroků. Singerovi nejde o to, že máme rádi zvířata, protože jsou chlupatá. Jde mu o moralitu lidského soužití s ostatními živočichy.

Singer vychází z radikálního pojetí rovnoprávnosti všeho života. Jsme si rovní neznamená, že jsme stejní. Nejsme, stejně jako muži a ženy, Arabové a Evropané, lidé a psi. Jsou mezi námi velké rozdíly. Jenže otázka je, zda nepopíratelný rozdíl je i morálně relevantní, tj., zda odůvodňuje odlišné zacházení, či zda všichni mají nárok na stejnou ohleduplnost v zacházení i na stejnou možnost naplnit potřeby

svého života, i když ty jsou rozdílné. Lidé se dovedou dorozumívat slovně, psi nikoliv. Avšak znamená to, že bolest bolí méně, že ztráta matky či dítěte je méně bolestná, když jde o fenu a štěně? Můžeme odebrat štěně psí matce, protože nemůže protestovat slovy? Mohli bychom odebrat dítě hluchoněmé matce, která také nemluví? Nebo cizince, která se neumí dorozumívat v žádné řeči, které rozumíme? Proč by měl být zásadně odlišný případ zvířete, které má prokazatelně stejnou škálu citů jako my?

Singerovi se to jeví naprosto jednoznačné: žádný z rozdílů mezi člověkem a jeho mimolidskými bližními není morálně relevantní. Žádný neopravňuje nadřazenost a diskriminaci. Samozřejmě, máme rozličné potřeby. Jsou lidé, pro které je hudba nebo literatura základní potřebou, zatím co jiní vystačí s pivem a s utopenci. U vyšších živočichů uznávají společnosti pro ochranu zvířat čtyři základní potřeby (mimochodem ještě před dvěma sty lety upírané i africkým otrokům). Je to za první možnost volného pohybu na dostatečném prostoru, za druhé přirozený cyklus dne a noci, činnosti a odpočinku, za třetí společenství svých bližních, včetně mateřských vztahů, a konečně přirozená strava odpovídající danému živočichu. Stádu krav není potřeba poskytnout komorní hudbu – ač na farmě mého newhampshirského přítele se ukázalo, že ta přispívá ke spokojenosti a vyšší produkci mléka. Zavřít krávu ve chlévě bez možnosti pohybu, oddělit ji od druhých a od telete, vystavit ji čtyřia dvacetihodinovému osvětlení, jak je obvyklé ve výrobě telecího, a krmit ji umělou stravou a steroidy, to je týrání živé bytosti. Žádný z rozdílů mezi lidstvem a skotem neposkytuje morální oprávnění, abychom krávé upřeli právo pást se se svým telátkem a s druhými kravami na otevřené pastvině. Máme různé potřeby, avšak stejné právo na jejich naplnění.

Singer odsuzuje zásadně každý pokus odvozovat z rozdílnosti nadřazenost. Každá představa, že jedna skupina je nejen jiná, nýbrž přirozeně nadřazená druhé, a že z toho může odvozovat zvýhodnění pro sebe a znevýhodnění pro druhé, je rasismus. Ten je zavrženíhodný, ať již je to rasismus rasy, národnosti, vyznání, pohlaví – nebo živočišného druhu. Ne, že bychom na tom všichni byli stejně: nejsme. Faktická rovnost neexistuje ani mezi lidmi. Syn neurochirurga a profesorky filosofie v Oslu má daleko lepší výchozí předpoklady než nemanželská dcera maďarsky mluvící romské uklízečky v Ústí nad Labem. Jenže byť rovnoprávnost není fakt, je morální ideál, morální norma, jak se chovat jeden k druhému. Obrazně řečeno, Bůh nikomu nenadržuje. Sub specie aeterni je dobro jednoho stejně cenné jako dobro

kohokoliv jiného, dobro ježka stejně cenné z hlediska kosmu jako dobro řidiče.

Podle Singera je prostě schopnost trpět, cítit bolest, ztrátu, dostatečným důvodem pro ohleduplnost. Kdokoliv a cokoliv žije, může trpět a zahynout, se snaží vyhnout záhubě a utrpení. Tato tužba si



zasluhuje ohleduplnost. Pokud se nad tím nezamyslí, lidé jsou většinou rasisté: zcela ignorují potřebu druhých bytostí vyhnout se utrpení. Vycházejí z předpokladu, že pro ostatní živočichy utrpení jaksi patří k věci. Snad se nad tím nikdy nezamyslili, či snad žijí s vágní karteziánskou představou, že jen vědomý subjekt je nositelem citění a tudíž zasluhuje ohled. Jenže důkazy se hromadí, že i jiní živočichové trpí a snaží se vyhnout utrpení, že trpí strachem z očekávání. Trpí jím děti, trpí jím zvířata odchycená z volnosti do zajetí, chovná zvířata vedená na porážku. To, že nemluví, neznamená, že by necítila. Pro Singera je výsledek jednoznačný. Příkázání Nezabíješ! se vztahuje na všechno ubližování, všechno zabíjení. Ve všech vztazích, mezilidských i mimolidských, máme morální povinnost vzít v potaz hodnotu života.

Singer vychází z přesvědčení zásadní rovnosti člověka a ostatních živočišných druhů. Proto považuje každou krutost ke zvířatům za naprosto nepřijatelnou a odmítá se na ní podílet. □

pokračování příště

Z knihy Erazima Koháka „Zelená svatozář“, ve které autor klade závažné otázky týkající se vztahu člověka k přírodě. Je člověk na Zemi pánem – nebo hostem? Můžeme si dovolit ignorovat následky našeho jednání pro Zemi? Je příroda zahrádkou v lidském světě – nebo lidský svět umělý ostrůvek ve světě přírody? Atd. atd. Vydalo nakladatelství Slon.

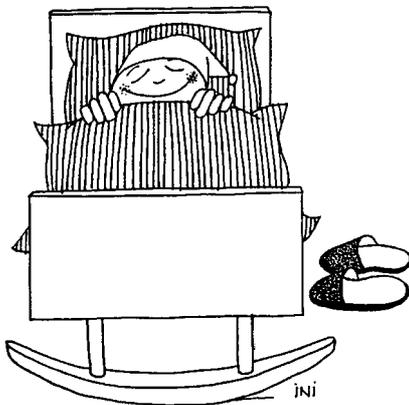
BUĎTE JAKO DĚTI

První vlastnost, která člověka upoutá, když se podívá do očí dítěte, je nevinost: jeho úžasná neschopnost lhát, mít masku či předstírat, že je něco, co není.

V tom je dítě stejné jako zbytek Přírody. Pes je psem, růže růží, hvězda hvězdou, všechno je zkrátka tím, čím to je. Pouze dospělá lidská bytost je schopná být něčím a zároveň předstírat, že je něčím jiným. Když dospělí trestají dítě za to, že říká pravdu, že ukazuje, co si myslí a co cítí, dítě se tak učí přetvářce a jeho nevinost je tatam. Brzy se připojí k nekonečně dlouhým řadám lidí, kteří bezmocně říkají: „Nevím, kdo jsem.“ Neboť tím, že tak dlouho skrývali pravdu o sobě samých před druhými, dřív nebo později ji automaticky začnou skrývat i sami před sebou. Kolik ve vás z vaší dětské nevinosti ještě zůstalo, je ještě někdo, v jehož přítomnosti umíte být absolutně sví, tak naprosto otevřeně a nevinně jako děti?

Je ještě jeden, nenápadnější způsob, jak lze ztratit nevinost dětství: když se dítě nakazí touhou se něčím stát. Pomyslete na ty davy lidí, jež se ze všech sil snaží stát se ne tím, co jim Příroda určila – hudebníky, kuchaři, mechaniky, tesaři, zahradníky, vynálezci – ale někým: stát se úspěšným, slavným, mocným; stát se něčím, co s sebou přinese nikoli tiché sebenaplnění, ale sebezbožnění, expanzi sebe sama. Díváte se na lidi, kteří ztratili svou nevinost, protože se rozhodli nebýt sami sebou, nýbrž prosazovat se a předvádět se,

dokonce i kdyby tak měli činit jen sami před sebou. Pohlédněte na svůj každodenní život. Jsou v něm myšlenky, slova a činy neposkvrněné touhou stát se někým, i když třeba netoužíte po ničem jiném než stát se duchovně úspěšným či světcem, neznámým než sobě samému? Dítě, stejně tak jako nevinné zvíře, se odevzdává své přirozenosti a je prostě tím, čím je. Dospělí, kteří si svou nevinost uchovali, se rovněž, tak jako děti, odevzdávají popudu Přírody a Osudu bez sebe-menšího úmyslu stát se někým a oslnit ostatní; ovšem narozdíl od dětí se nespo-



léhají na instinkt, ale na to, že si jsou neustále vědomi všeho v sobě i okolo sebe. Toto vědomí je chrání od zla a přináší jim růst, který byl pro ně zamýšlen Přírodou, nikoli naplánován jejich ctízádnostivými egypty.

A zde je další způsob, kterým dospělí znehodnocují dětskou nevinost: učí děti někoho napodobovat. Ve chvíli, kdy udě-

**Amen, pravím vám,
jestliže se neobrátíte
a nebudete jako
děti, nevejdete do
království nebeského.**

Matouš 18:3

láte z dítěte kopii, uhasíte jiskru jedinečnosti, se kterou přišlo na svět. Ve chvíli, kdy se rozhodnete být jako někdo jiný, už je ten někdo jakkoli slavný či svatý, prodáte vlastní bytí. Pomyslete se smutkem na tu boží jiskru jedinečnosti, která ve vás někde leží, pohřbená pod vrstvami strachu. Strachu, že se vám budou vysmívat nebo že vás budou odmítat, když se odvážíte být sami sebou a odmítnete se v tom, jak se oblékáte, jak se chováte a myslíte, mechanicky přizpůsobit. Všimněte si, jak se přizpůsobujete nejen svými činy a myšlením, ale i ve svých reakcích, emocích, přístupech a hodnotách. Neodvažujete se prolomit tuto prostituci a znovu nabytí svou původní nevinost. To je cena, kterou platíte za přijetí společnosti či komunitou.

Takto vstupujete do světa sehnutých a ovládaných a jste vyhnáni z království nebeského, které patří nevinosti dětství.

Poslední a rovněž nenápadný způsob, jak ničíte svou nevinost, je, když soutěžíte a srovnáváte se s ostatními. Tak vyměňujete svou prostotu za ambici být tak dobrý jako někdo jiný, nebo dokonce lepší. Zamyslete se nad tím: Důvodem toho, že si je dítě schopné udržet svou nevinost a žít jako zbytek tvorstva v blaženosti království nebeského, je, že nebylo ještě vtlačeno do toho, čemu my říkáme svět – do té oblasti temna obydlené dospělými, kteří netráví své životy tak, že je žijí, ale tak, že vyhledávají potlesk a obdiv; kteří nejsou blaženě sami sebou, ale neuroticky se srovnávají a soupeří, prahnouce po něčem tak prázdném jako je úspěch a sláva, přestože je mohou získat pouze za cenu porážky, ponížení a zničení svých bližních. Pokud si to dovolíte a skutečně pocítíte utrpení tohoto pekla na zemi, tu naprostou prázdnotu, kterou přináší, možná v sobě ucítíte odpor, znechucení tak silné, že setřese řetězy závislosti a klamu, které jste si kolem své duše sami ukovali, a vy se dostanete na svobodu do říše nevinosti, kterou obývají mystikové a děti. □

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





CO JE TO VZDĚLÁNÍ?

Kdyby se nás někdo zeptal, čemu jsme se ve škole naučili, většina by začala vyjmenovávat kromě čtení a psaní především soubor určitých vědomostí z jednotlivých předmětů, eventuálně určité postupy (zejména v matematice).

Málokdo by jmenoval schopnost komunikovat, schopnost vcítit se a pomoci druhému, vážit si odlišností, nebát se jich, pochybovat a ověřovat si věci z různých stran, schopnost spolupracovat a další důležité věci pro život. Ne, tím se škola nezabývá. Představa vzdělání je značně vázána právě na onu sumu vědomostí. Za vzdělané považujeme ty, kdo v televizní soutěži sypou ze sebe data.

Nepodceňuji význam faktů, informací, znalostí. Ale také je nepřeceňuji. Myslet bez znalostí se nedá. Mít znalosti a neumět myslet, neumět tyto znalosti propojovat a hlavně použít, je také k ničemu.

V obecném povědomí je, že naše děti i dospělí mají více znalostí, než je běžné v jiných zemích. Také to bývá jeden z argumentů, abychom toho raději ve škole moc neměnili. Všechny znalosti však nemají stejný význam a užitečnost pro život. Rozhodně jsou cennější znalosti na úrovni pojmů než na úrovni pouhých faktů, které tradiční škola upřednostňuje, mimo jiné protože se nejsnáze ověřují.

První sonda zjišťující, do jaké míry je oprávněné tvrzení, že naše děti jsou na tom dobře s vědomostmi, byla podniknuta v lednu 1994. Obsahovala šestnáct otázek, na které odpovídalo více než tři tisíce žáků devátých tříd. Výsledky nebyly příliš povzbudivé: jednoduchý příklad na procenta (cena televizoru je 30 tisíc Kč, což je o 20% více než od výrobce – jaká je původní cena?) vyřešilo správně jen 13% dětí. Najít spoj v jízdním řádu svedlo jen 9%, seřadit chronologicky do správného pořadí upálení Jana Husa, založení Karlovy univerzity a bitvu u Lipan se podařilo jen 22% dětí. Mezi nejúspěšnější patřily odpovědi na otázku, co to je fotosyntéza (70%) a jaké jsou složky krve (69%).

Dost lidí bude asi souhlasit s tím, že vzdělání by opravdu nemělo být jen sumou encyklopedických vědomostí, že škola by se měla záměrně a systematicky starat o kultivaci osobnosti dětí, o jejich sociální i emocionální rozvoj.

Vzpomínky na vlastní školní léta však hned vnukají myšlenku: Ano, ale kdy? To by se muselo hodně zredukovat učivo – a přece jen: neublížíme tím dětem, nebudou potom sice vyrovnané, tvořivé, ale hloupé? Rovněž od učitelů slýchávám: „Jsme si vědomi, že by to bylo třeba, ale kde na to vzít čas? Osnovy jsou přeplněné!“ Představa, že buď budeme rozvíjet osobnost dětí, nebo jim poskytneme onu sumu vědomostí, je velmi rozšířená. Při tradičním modelu výuky, kdy učitel vysvětlí látku, procvičí a vyzkouší, by to opravdu byla volba buď – anebo. Tudy cesta ale nevede. Vede přes jinou organizaci i metody vyučování, především (ne však jediné a výlučně) přes kooperativní učení. Když žáci poslouchají výklad, mlčí a jsou pasivní. Když spolupracují ve skupinách, komunikují navzájem, jsou aktivní, je tam prostor pro rozvoj mnohých sociálních dovedností.

Karel Čapek řekl, že vzdělání je to, co zbude, když zapomeneme, co jsme se ve škole naučili. Kéž by nám zbylo kritické myšlení, tvořivost, úcta k sobě i druhým a další pozitivita. □

Jana Nováčková, NEMES

**EKOLOGICKÉ
MYCÍ, ČISTÍCÍ
A PRACÍ
PROSTŘEDKY
ECOVER
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

Optimismus opravdu prodlužuje život

Vědci z kliniky Mayo zkoumali třicetileté lékařské záznamy 839 pacientů, kteří se v letech 1962 až 1965 podrobili standardním testům vyšetření osobnosti. Podle výsledků těchto testů bylo 124 z nich optimisty, 197 pesimisty a 518 spadalo někam mezi.

Vědecký tým dr. Maruta zjistil, že vysoký stupeň pesimismu významně korespondoval s nadprůměrnou mírou úmrtnosti. A naopak, ti účastníci studie, kteří byli optimisty, měli životní vyhlídky podstatně lepší, než by se dalo očekávat.

Pesimisti mohou být pasivnější a tak náchylnější k nehodám – jako je zranění či nemoc – které zkracují život. Psycholog dr. Seligman dále vysvětluje, že pesimisté mohou být těž náchylnější k depresi, spíše mohou kouřit, pít, vyhýbat se lékařům a jinak zanedbávat své zdraví – protože se domnívají, že stejně proti nemoci nic nezmohou. A konečně poznamenává, že předchozí studie kladly pesimistický přístup k životu do souvislosti s oslabením funkcí imunitního systému.

Mayo Clinic Proceedings
2000;75:133-134, 140-143

Hodně školáků má problémy se spaním

Více než třetina školáků trpí problémy, které souvisejí se spaním, jako je pomalé probuzování se, potíže s usínáním, buzení se uprostřed noci, potíže se vstáváním a nebo problémy s dýcháním během spánku. Podle výsledků studie vedené dr. Owensovou z Rhode Island Hospital v Providence vědci mj. také zjistili, že 10% dětí ze 494 účastníků studie (od mateřské školky do čtvrté třídy základní školy) má pravidelně problémy ve škole neusnout.

Journal of Development and
Behavioral Pediatrics 2000;21:27-34

POVÍDEJ MI O LÁSCE...

Bylo mi dvacet let... nebo dvacet pět, více nebo méně... Na tom nezáleží. – Chtěl jsem žít, ale nevěděl jsem, proč žít ani jak žít. – Hledal jsem. – Až úzkostně jsem hledal a často se mi stalo, že jsem se jen honil za svými přeludy.

Hladověl jsem. – Moje tělo hladovělo touhou. Moje nenasytité tělo toužilo spolykat až do posledního soustečka všechny rozkoše, které jsem na své cestě potkával.

Můj duch hladověl touhou. Shromažďoval jsem bez ladu a skladu všechny myšlenky, které se povalovaly v knihách. Sbíral jsem slova lidem ze rtů, jen abych svého ducha nakrmil. Moje hlava však byla bzučícím úlem, který nedával med.

Čas od času několik slunečních paprsků ozářilo temnotu v mé ubohé hlavě, ale temné mraky hned světlo zahnal.

Zůstával mi sen. Odváděl mě velmi daleko... Ale copak prosnit svůj život znamená skutečně žít? Velmi rychle se přihlásila bouře. A propukla s plnou silou. Rozervala mé snové šaty, srazila mě na zem a nechala mě tam tak, nahého; člověka, který se sám v sobě vůbec nevyzná.

Žíznil jsem.

Moje srdce žíznilo tam kdesi v hloubi, tam v nejzazším nitru, bylo to žíznění, které vycházelo z onoho tajemného, svět přesahujícího prostoru, jehož nekonečnost jsem se zneklidněním a chvěním srovnával s nekonečností své vlastní žízně.

Jak palčivá je tato žízeň, která zachvacuje požárem celou bytost jako oheň, který víří v bezedné propasti!

A přesto jsem žil; ale jak dál žít, když nevíme, proč žít a jak živit svůj život?

Svůj život jsem vlekl jako neskladný balík, který si zlomyslní lidé předávají z ruky do ruky, protože nevědí, co s ním, a protože je na nošení příliš těžký.

Rodiče mi řekli: „Splnili jsme svou povinnost. Dali jsme ti život, stejně jako byl dán nám.“

Velkoryse a v dobré víře mi dokonce předali „morální poučení“, jakýsi starý návod, napolo vymazané poznámky, které jsem jen stěží rozluštil.

Návod říkal: Je třeba dělat tohle a nedělat ono. Ptal jsem se proč. Rodiče odpověděli: „Protože je to dobré nebo protože je to špatné.“ Nevěděl jsem však, proč je to dobré či špatné. Dokonce ani sami moji rodiče to nevěděli. Když jsem se jich vytrvale dotazoval, odpovídali: „Protože je to tak.“

Velice rychle jsem si všiml, že otec a matka nežili vždycky podle toho, co mi říkali. A dospělí kolem mě také ne. Mnoho mých kamarádů se mi zlomyslně pošklebovalo a prohlašovalo, že můj návod je už dávno zastaralý, že je už nepoužitelný. Žádné jiné návody neznali a tvrdili, že by každopádně i tak byly k ničemu a že takové otázky si není ani třeba klást, protože na ně stejně nejsou odpovědi.

Říkali, že důležité je žít, protože teď už není nic zakázané, protože teď je možné chodit po trávníku a trhat podle libosti všechny květiny, co kvetou v zahradách: „Dělej všechno, co máš chuť dělat, a budeš šťastný.“ Dělal jsem to.

Prochodil jsem mnoho zahrad, často jsem je pošlapal a trhal jsem květy rozkoše. Ale skutečné štěstí jsem vůbec nenašel. Několikrát jsem o ně letmo zavadil na několik prchavých hodin. Ale ta ubohá štěstička se rozplývala v mých příliš hladových ústech jako čokoládové pralinky, aniž by zmírnila můj hlad.

Hladověl jsem touhou.

Žíznil jsem touhou, ale nevěděl jsem, jak svůj hlad a žízeň uspokojit.

Není nic krutějšího než mít hlad a nevědět nic o chlebě.

Není nic krutějšího než mít žízeň a nevědět nic o víně.

A pomyslel jsem si: „Kdo mě vysvobodí z mého utrpení?“

Jeden přítel mi řekl: „Nenajdeš svou cestu, když se budeš dívat jen na sebe. Jdi ven ze svého domu! Pokud zůstaneš v přístavu, nepoznáš nic z nekonečného moře.“

Neměl jsem však kompas a vůbec jsem neuměl plavat.

Druhý přítel mi radil: „Svou cestu nalezeš v Knize. Tam je shromážděno Boží slovo, aby lidi vedlo a živilo na cestě.“

Občas jsem Knihu otevřel. K jejím slovům jsem měl úctu, zdála se mi krásná, avšak pokaždé mi ta krásná slova unikala; byla to zma se slupkou příliš tvrdou na to, abych mohl vychutnat jejich blahodárný obsah.

Třetí přítel mi řekl: „Potřebuješ někoho, kdo by ti ta slova vyložil. Někoho, kdo je vstřebal a kdo z nich žije. Někoho, kdo by ti život v nich obsažený předal jazykem dnešní doby.“

Jdi za mudrcem! Všichni říkají, že mluví jako Kniha a že se jeho slova stávají semenem v srdcích těch, kteří mu naslouchají. Je-li tvá zem úrodná,...

Rozhodl jsem se, že tam půjdu...

Mudrc bydlel v miniaturním bytě na samém konci temné chodby. Nikdo nevěděl, kdo to vlastně je ani odkud přišel. Ti, kdo se k němu přiblížili, respektovali jeho tajemství. Také já je budu respektovat.

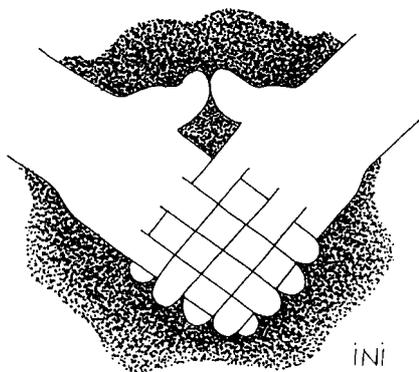
Poslepu jsem kráčel temnou chodbou. Nebylo snad potřeba projít nocí a dospět tak ke světlu?

Zaklepal jsem. Dveře se otevřely a já jsem spatřil mudrce ve slabém světle, které do místnosti bázlivě pronikalo nepatrným okénkem.

Byl to velmi starý člověk. Neměl ani dlouhé vlasy, ani dlouhé bílé vousy, jak jsem si ve své pošetilosti představoval. Dokonce si myslím, že jeho tvář byla docela obyčejná, ale neviděl jsem ji. Viděl jsem jen jeho oči, či spíše světlo jeho očí. Od toho okamžiku jsem se nemohl zbavit myšlenky, že toto světlo tajemně odkudsi přichází, že je jako slunce, a pokud bych ho přijal, osvítilo by i moji cestu.

Později jsem však o tom všem pochyboval.





„Dobrý den, příteli,“ řekl mi mudrc, „očekával jsem tě.“

Dlouze mě pozoroval a jeho pohled, který na mně spočíval, osvěžoval mé srdce, jako když rosa pomalu proniká vschlou půdou. Dlouho mlčel a potom zašeptal: „Máš velké štěstí!“

„Proč?“ zeptal jsem se.

„Protože jsi člověk, a tedy můžeš hledat. Růže je krásná, ale prožije svůj život růže, aniž by věděla, proč je krásná, a hlavně... pro koho?“

„K čemu je dobré něco hledat, když se to stejně nenajde?“

„Kdo poctivě hledá, nachází, ale slepý někdy odmítá světlo a hluchý někdy nechce nic slyšet.“

„Prosím vás, pomozte mi. Hladovím a žízním po životě, a nikde nenacházím to, co by mohlo můj hlad a žízeň ukojit.“

Mudrc seděl nehnutě a neodpovídal.

Do místnosti se vplížilo dlouhé mlčení. Byl jsem už nesvůj a začal jsem pokašlávat s nadějí, že ticho zaženu; ono tam však setrvalo a zařizovalo se, jako by se tam cítilo doma. Podle toho, jak se mudrc pod lehkým dotykem ticha usmíval, jsem pochopil, že je s tímto tichem ve vztahu velice přátelském. Možná dokonce ve vztahu tajemného manželství?

Jednou mnohem později mi to mudrc potvrdil. Dodal, že tento vztah s tichem dal jeho duchu všechny děti, které mu kdysi hlučnost dát odmítla. „Uvidíš,“ říkal mi, „vstoupíš také do takového vztahu s tichem a najdeš v něm lásku.“

Ten den jsem ta podivná slova nechápal; sám jsem se totiž stýkal jen s nejrůznějšími hluky, a abych zahnal svou samotu, bral jsem je s sebou všude, dokonce i do postele.

Přece jsem nepřišel kvůli tomu, abych si ohočil mlčení. Chtěl jsem slyšet jasnou řeč, a dokonce jsem se rozhodl na tom trvat...

„Chci žít...“

Mudrc mě nenechal dokončit. Zvedl hlavu a zvolna, velmi zvolna zašeptal:

„Nejde o to žít, ale milovat.“

Nerozuměl jsem tomu ani trochu, nic jsem však neříkal, protože jsem měl strach, aby mudrc na mé proč neodpověděl tak, jak jsem to tolikrát slyšel a v mé hlavě to znělo jako bouchnutí prudce zavíraných dveří: „Protože je to tak!“

Tentokrát jsem se zmylil. Mudrc promluvil sám.

„Poslyš, tvůj hlad a tvá žízeň tě svádějí z cesty a zároveň tě trápí. I kdybys nashromáždil všechny pozemské pokrmky a pokoušel se jimi nasytit, NIKDY svůj hlad nebudeš schopen uspokojit. Tak zůstaneš vězněm svého hladu. Není to totiž jen tvůj hlad po životě. Za tvými pocity hladu se skrývá ještě něco mnohem neodbytnějšího, náročnějšího, něco, co má příchut' nekonečna.“

Nejhlubší touhou v srdci každého člověka, touhou důležitější než pouhé přání žít, je touha milovat a být milován. V tom spočívá skutečný lidský hlad po životě.“

Odměl se a skoro nehlasně, jako by mluvil sám k sobě, dodal: „...a není na tom nic divného, protože člověk je stvořen s láskou a pro lásku.“

„Ale život stojí na prvním místě,“ namítám, „protože nejprve musíme žít, teprve potom můžeme milovat.“

„Ne, nikdo nemůže žít, pokud není nejprve milován.“

Život je řeka, a ne pramen. A ty...

Ty se noříš do řeky, v ní se obracíš sem a tam, ale řeka pod tebou ubíhá, uniká tvým pažím.

Sváma dychtivýma rukama se pokoušíš zachytit její živou vodu, ale v dlaních ti z ní nezůstane nic.

Vzdorovité kapky ti utíkají mezi sevřenými prsty a připojují se k proudu svých vzdalujících se sester.

Občas tě okouzlí ohnivými barvami nějaký květ, který se zachytil u břehu. Jdeš za ním a bereš ho do rukou.

Když se pak s únavou znovu vrátíš do proudu řeky, přepadne tě zlost, když zjistíš, že řeka na tebe nepočkala... a že tvá květina je mrtvá.

Tolik ses vysílil vyčerpávajícím úsilím, až se konečně zastavíš v krásné říční zátočině, pozoruješ tam řeku a pokoušíš se proniknout její tajemství.

Vidíš, jak plyne, jak stále plyne, nic víc se však o ní nedovíš, protože ještě nemáš ani ponětí o jejím Prameni a nevíš nic ani o jejím Moři.

Takový je život. Jestliže plyne v tobě, ve mně, v celém lidstvu, je tomu tak proto, že řeka je dcerou PRAMENE a že jejím pramenem je LÁSKA.

Chceš-li žít, nenechávej si svůj život pro sebe! Musí hladit i jiné břehy, zavlažovat i jiné země. Běž k PRAMENI!

Chceš-li si svůj život nechat jen pro sebe, abys z něj měl své potěšení, ztratíš jej. Jestliže však kvůli PRAMENI svolíš k tomu, abys jej ztratil, nalezněš jej.“



Fascinovalo mě to, ale zároveň i trápilo. Hlava se mi točila, jako kdybych vyseďoval příliš dlouho na prudkém slunci. Byl jsem naplněn pochybnostmi, protestoval jsem.

„Ztratit svůj život! ...ale já nechci umřít!“

„Kdo tady mluví o smrti, já ti vyprávím o životě! ...jednoho dne pochopíš, že zemřít neznamená přestat žít, ale přestat milovat.“

Poděkoval jsem a rozloučil se. V té chvíli jsem nevěděl, jestli se někdy odvážím ho zase navštívit.

Byl večer, ležel jsem na posteli, moc dobře mi nebylo.

Pokaždé když jsem se vrátil z práce, utekl jsem pryč z domu nebo jsem se alespoň snažil vyhnout nepříjemným chvílím, kdy jsem byl sám se sebou. Občas se mi to však nepodařilo a pak jsem si připadal jako opuštěná bárka, která ze všech stran nabírá vodu.

Teď jsem se však pokoušel přemýšlet.

Od mé návštěvy mudrce uplynul asi měsíc. Byl jsem zvědavý a zároveň jsem měl takový neurčitý strach. Stále jsem se nemohl rozhodnout k tomu, abych se za ním znovu vypravil. Hledal jsem si výmluvy. Nechtělo se mi přijmout jeho slova. Byly právě tyto odpovědi odpověďmi na moje otázky? Byl jsem neklidný, protože cosi ve mně mi zcela potichoučku našeptávalo: „...a co když jsou mudrcova slova pravdivá?“

Moje tělo už zase hladovělo touhou. A já jsem už nemyslel na nic jiného než na to, jak ho nasytit.

Nejdříve jsem vyvolal zvuky, své věrné spojence. Přišly: písně a rytmy zaplnily

pokračování na straně 16

k zamýšlení

dokončení ze str. 15

můj pokoj. Měl jsem moc zesílit jejich hlasitost a udělal jsem to bez ohledu na souse-
dly.

Uspokojím tělo, zadusím to tiché na-
šeptávání.

Dosáhl jsem svého, ale zůstal jsem ne-
klidný, protože jsem cítil, že se někde ve
mně schyluje k bouři, k jedné z těch bou-
ří, kterých jsem se tolik obával.

Byla nejsilnější z těch, které jsem dosud
poznal. Vrhla se na mě jako tornádo.
Všechno, co jsem se čas od času pokou-
šel si poskládat, těch několik myšlenek,
které jsem shromažďoval kamínek po ka-
mínku a které jsem pokládal za celkem
jasné, několik dobrých úmyslů, které ob-
čas probouzely moje svědomí – to vše by-
lo v kratičkém okamžiku, jen co by blesk
sjel z oblohy, smeteno. Měl jsem dojem,
že ve mně ani kolem mne nezůstal kámen
na kameni. NIC. Všude jen trosky. A co
bylo nejhorší: zbylo ve mně PRÁZDNO,
a v tom propastném prázdnu moje bušící
srdce trápené sžíravým pocitem, že mu
něco CHYBÍ, že se mu něčeho nesmírně
důležitého NEDOSTÁVÁ... Čeho se mu
ale nedostávalo?

V tom bylo moje trápení.

Jsem normální? Ptal jsem se sám sebe.
Nebo jsem blázen? Možná. Je bláznovství
hledat, jak by měl člověk žít? Je bláznov-
ství hledat, odkud a kam směřuje život? Je
bláznovství hledat smysl toho všeho? Uvě-
domil jsem si, že to je poprvé, co si kladu
tuto otázku: je bláznovství hledat k čemu
je život?

...a nakonec jsem si znechuceně po-
myslel: To, co není k ničemu, se vyhazuje!

Měl jsem pocit, že jsem to už někdy u-
dělal. Udělal jsem to skutečně?

Snad.

Rozplakal jsem se.

Opravdu jsem plakal.

Nevím, jak dlouho.

Někteří lidé za se pláč stydí. Pokaždé –
docházelo k tomu však velmi zřídka – když
mé oči uvolnily stavidla slzám, jsem pak
cítil jakési osvěžení.

Pozvolna se mi navracel klid. Ale v du-
chu jsem jako vnitřní šepot slyšel slova
mudrce. Musel jsem si přiznat, že to byla
ta jeho slova, která mě mučila, že to byla
jeho slova, proti kterým jsem bojoval.

A budu bojovat dál!

Nezřeknu se přece svého života kvůli
kdovíjakému přeludu!

Chci žít a budu hledat život. Vezmu ži-
vot do svých vlastních rukou, uchopím ho
ze všech sil, a budu ho vymačkávat, jako
když mačkáme z plodu šťávu, stisknu ho,
aby mi vydal své štěstí.

Vstal jsem a došel k oknu. Otevřel jsem
ho...

Najednou jsem byl ztracený.

Venku zněla píseň. Nesla se ve větru
a zasáhla mě. Najednou jsem si uvědomil,
že skoro všechny písně zpívají o lásce...
a že skoro ve všech filmech se mluví o lás-
ce... a že všechny romány... a že všichni
lidé...

Sledoval jsem všechny ty lidi, kteří se
pohybovali po ulici. Vraceli se zpátky ke
svým láskám, kvůli nimž ráno vyšli z domu
a vydali se do města pracovat. A jiní byli
rozervaní a zklamaní. Opouštěli dům, pro-
tože jejich láska zmizela a oni pospíchali
namísto ní hledat jinou, která je na prodej
nebo která se nabízí.

Bylo to ten večer, ale ještě o něco po-
zději, když se i mladí po svém flirtování
s láskou, která se podle nich nechala po-
slušně spoutat, vrátili do svých domovů,
když postupně pozhasínala všechna okna.
Ten večer jsem věděl, že všichni a všech-
ny, děti, rodiče, manželé i lidé osamělí,
každý podle svého, ve svých snech nebo
činech, ve slovech nebo mlčení, ve smí-
chu nebo pláči, v modlitbách nebo rouhá-
ní, když se objímají nebo častují ranami,
že všichni chtějí uchopit a přijmout něko-
lik soust lásky...

Té lásky, která je životodárná a bez
níž, jak jsem poněkud zdráhavě začínal
připouštět, člověk umírá, protože umírá
hlady.

Vykláněl jsem se z okna a stále ještě
jsem se díval na ulici...

Zahlédl jsem dítě, jak nepozorně pře-
chází vozovku. Jeho matka se za ním
vrhla, aby ho zadržela a ochránila.

Zdálo se mi, že slyším šeptat slova, byl
to však hlas, který jsem vnímal ve svém
vlastním nitru: „Dám za tebe svůj život!“

Viděl jsem milence, jak se objímají. Ted
si začali něco něžného povídat.

Jako bych je slyšel šeptat, ale byl to o-
pět hlas, který jsem vnímal jen srdcem:
„Dám za tebe svůj život!“ Konečně se roz-
hostilo ticho, avšak tam kdesi uvnitř ticha
jsem zřetelně zaslechl hlas, a byl to hlas
mudrce: Vidiš, chlapče, láska je vzácnější
než život.

Nemyslím si, že by mě to zcela pře-
svědčilo. Nicméně jsem šel celkem pokoj-
ně spát a byl jsem takovým zvláštním způ-
sobem šťastný.

Ušnul jsem a zdálo se mi, jak klepu na
mudrcovy dveře. □

Ukázka z knihy „Povídej mi o lásce“, jejímž autorem je známý francouzský spisovatel Michel Quoist. Vydalo nakladatelství Portál.

ZÁZRAČNÝ LETEC

*Kulík zlatý, pokud smím prosit!
Neznáte mne? Inu, jsem velký asi
jako holub, a létat umím také.
Ale to je asi tak všechno, co mám
se svým kolegou společného.*

Podívejte se jen na moje peří: Můj krk je
černý jako roura od kamen a také teme-
no, náprsenka a záda září krásnou černí.
Ale přitom si všimněte, jak překrásně můj
Stvořitel orámoval každé mé jednotlivé
peříčko. Vidíte, jak se to všechno zelenoz-
latě třpytí? Konec konců se nejmenuji zby-
tečně „kulík zlatý“. „Pluvialis dominica ful-
va“, jak říkají vědci. Bůh dal každému své-
mu stvoření něco zvláštního, co říkáte?

PROHLUBEŇ VE VĚČNĚ ZMRZLÉ PŮDĚ

Narodil jsem se na Aljašce, jiní mého
druhu ve východosibiřské tundře, tedy
v krajinách, kde půda dokonce v létě roz-
mrzá jen na povrchu. Tam rostou jen nízké
keře, mech, tráva a lišejníky. Tam v o-
tevířené tundře jsem rozbil skořápku svého
vejce, ve kterém jsem šestadvacet dní vy-
růstal. Společně se svými sourozenci jsem
se ocitl v malé prohlubíně, která byla vy-
stlaná mechem a suchým listím. Naši ro-
diče nás krmili, jak si můžete pomyslet, vi-
tamíny a bílkovinami, ovocem a masem
ve formě nakyslých bobulí, tučných hou-
senek, různých plodů a tvrdých brouků.

Tak jsme mohli rychle růst. Brzo jsme
se naučili létat. To bylo podivuhodné!
Jinak tomu bylo s běháním. Když si mne
prohlédnete, začnete se určitě smát. Ano,
ano, máte pravdu, je to kolébavá chůze.
Můj Stvořitel to ale považoval za správné,
aby mne konstruoval právě takto. Domníváte
se snad opravdu, že bych takový, jaký
jsem, mohl vzniknout nějakou náhodou? Či
jak to jiní trochu nadneseně nazývají v
důsledku „samoorganizace hmoty“?

A víte, že létám až na Havajské ostro-
vy? Ano, to je skutečně ohromná vzdále-
nost. Ptáte se, jak to vůbec dokážu? Zcela
jednoduše: Prostě tam letím. Můj Stvořitel
ze mne neudělal mistra v běhání nebo re-
kordmana v plavání. O to lépe umím létat!
To Vám ještě dokážu.

PADESÁTIPROCENTNÍ NADVÁHA

Mým sourozencům a mně bylo teprve
několik měsíců. Sotva jsme se naučili lé-
tat, a rodiče nás už opustili. Letěli napřed
na Havaj. To jsme my ale tenkrát ještě ne-
věděli. Upřímně řečeno, ani nás to moc
nezajímalo. Naopak: Měli jsme především

chuf k jídlu a tak jsme se cpali a cpali. V krátké době jsem přibral 70 gramů, to znamená o více než polovinu své váhy. Zkuste si to pořádně představit! Víte, jak byste vypadali Vy, kdyby se Vám ve třech měsících přihodilo totéž? Kdybyste místo osmdesáti kilogramů vážili najednou sto dvacet kilo?

Nyní se chcete určitě dovědět, proč se tak hodně krmím. Zcela jednoduše: Můj Stvořitel mne tak naprogramoval. Tuto dodatečnou nadváhu potřebuji jako nezbytné pohonné hmoty pro leteckou cestu z Aljašky až na Havajské ostrovy. To je téměř 4 500 kilometrů. Ano, ano, nepřeslechli jste se! Ale to hlavní teprve přijde: Během celé cesty si nemohu ani jednou odpočinout. Po cestě nejsou žel žádné ostrovy, žádný ostroh, ani kousíček suchého místa; a plavat já neumím, to už víte.

ČTVRT MILIÓNU KLIKŮ

Moji vrstevníci a já letíme 88 hodin – tedy tři dny a čtyři noci – nepřetržitě nad otevřeným mořem. Vědci spočítali, že přitom 250 000 krát pohneme křídly nahoru a dolů. Představte si, že byste Vy museli udělat čtvrt miliónu kliků; to by asi bylo přiměřené srovnání.

A nyní se Vás zeptám: Odkud jsem věděl, že musím přibrat právě 70 gramů tuku, abych se dostal až na Havaj? A kdo mi řekl, že to má být Havaj a kterým směrem tam musím letět? Nikdy předtím jsem tu cestu ještě nepodnikl! Na cestě nejsou žádné orientační body. Jak můžeme ty nepatrné ostrovy v Tichém oceánu najít? Neboť pokud bychom je nenalezli, tak bychom se při vyčerpaných zásobách pohonných látek zřítily do volného moře. Mnoho stovek kilometrů kolem dokola není přece nic než voda!

AUTOPILOT

Vaši vědci si stále ještě lámou hlavu nad tím, jak můžeme určovat a korigovat kurs svého letu, neboť nezřídka jsme na své cestě zanášeni bouřemi. Letíme mlhou a deštěm, a nezávisle na slunečním svitu, jasné noci nebo úplně zatažené obloze dorazíme vždy ke svému cíli. A i kdyby vědci jednoho dne něco z toho objevili, stále ještě by nevěděli, jak tyto úžasné schopnosti vznikly. Chci Vám to prozradit. Bůh, Pán, nám vestavěl zařízení zvané autopilot. Vaše trysková letadla mají podobné navigační přístroje. Jsou spřaženy s počítači, které ustavičně měří polohu letadla, tu porovnávají s naprogramovaným kursem a směr letu potom odpovídajícím způsobem upravují. Náš navigační systém Stvořitel naprogramoval na souřadnice Havajských ostrovů, takže můžeme bez námahy držet kurs. Pomyslete jen: Tento autopilot je zabudován do minimálního prostoru a pracuje s absolutní přesností.

Stále ještě věříte, že ke všemu došlo náhodou? Já ne! Uvažujte trochu: Že by se nějaký prapředek kulíka zlatého – ať už by to bylo cokoliv – čistou náhodou vykrmil do 70 gramů tuku? Myslíte, že by potom právě tak náhodně přišel na nápad, aby odletěl? A potom by opět náhodně letěl správným směrem? Že by se na trase dlouhé přes 4000 km nějak neodchýlil? A že by opět náhodou našel správné ostrovy v oceánu?

A potom by tu ještě byla mláděta kulíka zlatého. Mohla by ty samé nahodilosti prožít ještě jednou? Pomyslete jenom: Nepatrná odchylka od naprogramovaného kursu by stačila, aby všechna mláděta nenávratně zahynula.

PŘESNĚ STANOVENÁ RYCHLOST

A to jsem Vám ještě všechno nevyprávěl. Když uletím těch 4 500 kilometrů asi za 88 hodin, činí rychlost mého letu asi 51 kilometr za hodinu. Mezitím Vaši vědci zjistili, že to je pro nás ideální rychlost. Kdybychom letěli pomaleji, spotřebovali bychom příliš velký podíl zásob jenom na pohon. Kdybychom letěli rychleji, zmařili bychom příliš mnoho energie na překonání odporu vzduchu. U Vašeho auta je to podobné. Když jedete rychleji než 110 kilometrů za hodinu, spotřebováváte z důvodu silně vzrůstajícího odporu vzduchu na stejný úsek cesty stále více benzínu. Ovšem – Vy se můžete zastavit u nejbližší čerpací stanice. Já ne. Já se musím se svými 70 gramy tuku dostat k cíli, a to i při příležitostném protivětru.

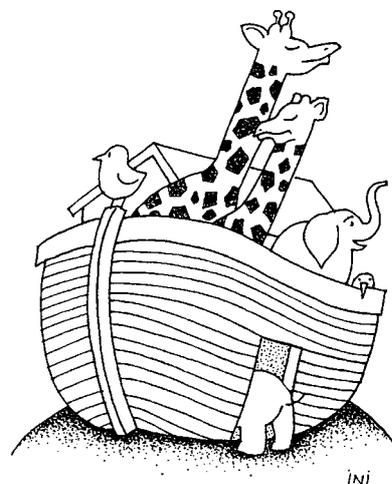
POČETNÍ PŘÍKLAD

Umíte dobře počítat? Konečně, můžete si vzít na pomoc Vaši kalkulačku. Vědci zjistili, že my kulíci zlatí přeměníme za hodinu letu 0,6 % své tělesné váhy na pohybovou energii a teplo. Ostatně Vaše létací stroje jsou konstruovány mnohem hůř. Tak například vrtulník potřebuje v porovnání ke své váze sedmkrát více pohonných hmot a proudová stíhačka dokonce dvacetkrát více než já.

Na začátku letu vážím 200 gramů; z toho 0,6 % činí 1,2 g. Po jedné hodině tedy vážím ještě 198,8 g. Z toho 0,6 % činí 1,19 g. To odečteno od 198,8 g dává 197,61 g. Tolik vážím po druhé hodině letu. Od toho opět odečteno 0,6 % ... Stále mne sledujete? Ještě uvidíte, že i matematika slouží ke cti Boží.

Ke konci své cesty nesmím vážit méně než 130 g, neboť při této váze jsou všechny moje zásoby vyčerpané, a já bych se musel zřítit do moře a utonout. Počítejte prosím ještě dále: Po třetí hodině vážím ještě 196,42 g, po čtvrté ještě 195,24 g ... Jen počítejte, já počkám...

Co je? Aha, myslíte si, že výpočet nemůže vyjít; vychází Vám, že se svými 70



gramy se nemohu dostat k cíli? Zjistili jste, že potřebuji 82,2 g tuku. To souhlasí. Počítali jste správně: Po 72 hodinách letu by byl všečen „zásobní tuk“ úplně spotřebován, a já bych se musel – 800 kilometrů před cílem – zřítit do moře.

JEDINEČNÉ ŘEŠENÍ

Vidíte, i na to můj Stvořitel dobře pamatoval. Každému z nás dal sebou dvě životně důležité informace: „1. Neleť přes to velké moře sám, nýbrž ve společnosti ostatních“ – a dále „2. Vždy se při tomto letu seřadte do klínové formace!“ Při letu v klínu každý ušetří – v celkovém přepočtu – oproti letu jednotlivce 23 % energie. Přirozeně tato úspora neplatí pro každého předáka na špici formace, ten ale také tuto zátěž nenese trvale. Ti nejsilnější se vpředu střídají, neboť tam je zatížení největší, a v zadní části řetězce je energie potřebí o to méně. Tak praktikujeme ve společenství způsob chování, který je ve Vaší Bibli označen jako zákon Kristův: „Jedni druhých břemena neste“ (Ga 6,2). Tak můžeme svého zimního obydlí s jistotou dosáhnout. Každému z nás dokonce ještě několik gramů tuku zbývá. Náš Stvořitel to tak naplánoval pro každý případ, protože někdy může přijít i protivitr. Také v tom se o nás zázračně postaral.

Stále ještě věříte, že mne stvořila a přivedla sem náhoda? Já ne! Na náhodu já pískám! Ale svého Stvořitele, toho chci chválit: „Tlích, tuích!“ □

Ukázka z knihy Wernera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata mohla mluvit“. Vydalo nakladatelství CLV v roce 1992.

tajemství života

PŘÁTELSKÉ MINERÁLY

Minerály si výborně rozumějí s vitamíny a jejich účinek na náš organismus je na jejich spojení přímo závislý. Například vitamíny skupiny B se vstřebávají jen tehdy, je-li přítomný fosfor. Vitamín C významně napomáhá vstřebávání železa a vápník by se nemohl vstřebávat, kdyby mu v tom nepomohl vitamín D. Zinek podporuje uvolňování vitamínu A ze zásob v játrech.

Některé minerální prvky jsou součástí dalších vitamínů. Vitamín B-1 obsahuje síru a B-12 zase kobalt. To je jen několik příkladů intenzivních „společenských“ vztahů mezi vitamíny a minerály.

Co mají minerály na práci? Rozhodně se nenudí. Tvoří sice jenom čtyři až pět procent hmotnosti lidského těla (z dospělého muže, který váží sedmdesát kilogramů, by nám zbyla asi tříkilogramová hromádka popela), ale jsou potřebné pro mnoho chemických reakcí a biologických procesů v našem organismu. Všechny buňky, tkáně a orgány obsahují minerály. Minerály jsou stavebním materiálem kostí, zubů, svalů, krve a nervových buněk. Minerály jsou nevyhnutelně potřebné pro činnost svalů, přenos informací v nervovém systému, trávení a metabolismus. Zúčastňují se také tvorby hormonů.

Minerály pomáhají udržovat správný poměr tekutiny v krvi a buňkách. Na správnosti poměru pak závisí správnost tělesných a duševních funkcí.

Minerály udržují také chemickou rovnováhu našeho vnitřního prostředí – správné pH. Pomáhají při výměně růz-

ných látek procházejících buněčnou membránou směrem ven i dovnitř. Zúčastňují se procesu „výroby“ protilátek v tajných laboratořích armády našeho těla. Minerály mohou mít dvě podoby – organickou (vázané v organických sloučeninách rostlinných a živočišných tkání) a anorganickou (čistě minerály nebo anorganické sloučeniny). Pro vstřebávání, přeměnu a využití minerálů v organismu je výhodnější přijímat některé prvky v organické podobě. (Těžko lze například na doplnění hladiny železa doporučit pití vody ze zrezivělých hřebíků, i když je plná anorganického železa. Možná vás to udiví, ale i s takovým nápadem jsem se setkal. Dokonce u lékaře.) Jiné minerály zase přijímáme v podobě anorganických sloučenin (sodík a chlór ze soli). V anorganické podobě však mohou být určité minerály pro naše buňky jedovaté.

Čistý, klasický deficit minerálů není v našich podmínkách častý. Mnohem častěji se v našem případě projevuje nerovnováha minerálů. Nadměrný příjem jednoho prvku způsobuje zvýšené ztráty jiného. I za těchto okolností se samozřejmě nedostatek projevuje stejnými příznaky jako deficit klasický.

Podle množství, ve kterém se jednotlivé prvky v organismu nacházejí, je můžeme rozdělit na makro- a mikroelementy. Makroelementů je v těle podstatně více a jejich příjem měříme v miligramech. Mikroelementy nám stačí ve velice malých, stopových množstvích (od této skutečnosti se odvozuje název stopové prvky). Jejich množství v organismu udáváme v mikrogramech. Tak máme v našem těle například asi půldruhého kilogramu vápníku (makroprvek), zatímco železa (mikroprvek) by se v něm našlo sotva na jeden hřebík.

K makroprvkům patří: vápník (Ca), hořčík (Mg), sodík (Na), fosfor (P), draslík (K), chlór (Cl).

Snad každý ví, na co je dobrý vápník. Prý hlavně na kosti. Jenomže pro správný růst a pevnost kostí je potřebný také vitamín D, fosfor, měď, zinek, bór a mangan. Užívání přípravků obsahujících pouze vápník („šumivé kalcium“) nemá bez těchto ostatních látek žádný léčebný účinek. Reklama mlékárenského průmyslu zdůvodňuje například své vnucování mléka nesmyslným tvrzením, že bílou barvu mléka způsobuje velké množství vápníku. Ale tak to není. Z čínské zeli, růžičkové kapusty, brokolice získáte více vápníku než z mléčných výrobků. Dvě polévkové lžice sezamového semínka mají tolik vápníku jako dva decilitry mléka. A co je v tom mléku ještě navíc, nechtějte raději vědět!

Optimální poměr mezi příjmem vápníku a fosforu je 1:1 (pro kojící ženy a děti 1:1,5). Maso, drůbež, ryby, rybí kosti ob-

Čistý, klasický deficit minerálů není v našich podmínkách častý.

Mnohem častěji se u nás projevuje nerovnováha minerálů, kdy nadměrný příjem jednoho prvku způsobuje zvýšené ztráty jiného.

sahují asi dvacetkrát více fosforu než vápníku. Člověk se konzumací těchto potravin vystavuje nevyváženému příjmu důležitých prvků. Užívání antacid s obsahem hydroxidu hlinitého (např. Anacid) zase znemožňuje vstřebávání fosforu.

Hořčíku máme všeobecně zřejmě málo. Přítomnost hořčíku je velmi významná. Tento prvek aktivuje v těle přes tři stovky enzymů. Jestliže konzumujete alkohol, přijímáte nadbytek hořčíku. Pokud se léčíte diuretiky (močopudné léky), hořčík se z organismu ztrácí.

Draslík, sodík a chlór jsou tři „šviháci“, kteří se nechají obklopovat prostopášnými molekulami vody a udržují tak dostatečný objem tělesných tekutin v každém „oddělení“. V důsledku všeobecně nadměrného příjmu sodíku (tříkrát až pětkrát více, než je vhodné), máme nedostatek draslíku. Tato nerovnováha se projevuje poruchami pH, poškozením činnosti ledvin či srdce. Draslík má svoje hlavní sídlo v buňce, sodík a chlór mimo ni. Chlór přijímáme v podobě kuchyňské soli a pitné vody. Nadbytek soli přispívá ke zvýšení krevního tlaku, ale může vyvolávat také záchvaty migrény, rakovinu žaludku a poškození ledvin. Chlór z pitné vody ničí vitamín E a střevní bakterie. Bylo zjištěno, že rovněž zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva.

K mikroelementům zařazujeme následující prvky: železo (Fe), selen (Se), molybden (Mo), měď (Cu), mangan (Mn), síra (S), chrom (Cr), zinek (Zn), fluór (F), kobalt (Co), jód (I).

Dosáhnout doporučenou dávku železa je těžké jakoukoli stravou. Přesto podle posledních informací trpí asi dvacet procent americké populace nadbytkem železa. To zvyšuje riziko cirhózy jater, cukrovky, rakoviny, infarktu myokardu a aterosklerózy. Nadbytek železa podporuje tvorbu volných radikálů, které poškozují buňky.

dokončení na zadní straně obálky

**VEGETARIÁNSKÁ
RESTAURACE**

**COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

**otevřeno 9-20.30
v pátek 9-17
(v sobotu zavřeno)**

RECEPTY COUNTRY LIFE

Jarní salát

2 hlávkové saláty nakrájené na větší kusy, 1 mladá nakrájená cibulka, 5 ředkviček nakrájených na kolečka, 1/2 šálku slunečnicové majonézy (viz níže)

Suroviny lehce promíchej a polij majonézou.

Slunečnicová majonéza

1 1/2 šálku loupané slunečnice, 2 šálky vody, 1 1/2 lžičky Würzlu (bylinné koření na způsob solčanky, k dostání v Country Life), 1 lžička mořské soli, 1 1/2 lžičky cukru, 1 lžička cibulového prášku, 2 lžičky hořčice (není nutná)

Do mixéru dej slunečnici a mixuj s trochou vody. Pomalu přilévaj zbytek vody, aby se slunečnice rozmixovala najemno. Pak přidej ostatní suroviny a rozmixuj. Chuť této majonézy může být rozmanitá. Podle vlastního uvážení můžeš přidat česnek, citrónovou šťávu, trochu sójové omáčky nebo nechat majonézu bez ochucení jen s troškou soli.

Pohankové placky pečené na sucho

1/2 šálku ovesné mouky (v kávomlýnku rozemleté ovesné vločky), 1/2 šálku pohankové mouky (v kávomlýnku rozemletá loupaná pohanka), 1/2 šálku polohrubé mouky, 1/4 lžičky soli, 1/2 lžičky drceného kmínu, 1/5 lžičky mletého fenyklu, 1 šálek studené vody

Suroviny smíchej, nech pět minut odstát a namočenou polévkovou lžící dávkuj těsto na rozehřátou pánev (nejlépe Tefal), namočeným spodkem lžice ho na pánvi roztláč a vytvaruj placku. Když je placka tuhá, podeber ji a obrať na druhou stranu. Používá se jako náhrada chleba.

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

KLUB ZDRAVÍ:

MIMOŘÁDNÉ AKCE

- | | |
|-----------|---|
| 5. dubna | Ekologie – proč?
(Otakar Jiránek) |
| 1. června | Den dětí v Klubu
zdraví Country Life |

KURZ KOMUNIKACE

Praktická cvičení vede Mgr. J. Hrdinka.

Vždy ve čtvrtek:

20. dubna, 18. května, 15. června

STUDIUM BIBLE

Studium problematiky zla vede na biblickém základě Mgr. Radek Jonczy.

Vždy ve středu:

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

VIDEOTÉKA: NET '99

Promítání přednášek zabývajících se základními životními otázkami.

Vždy ve čtvrtek:

- | | |
|------------|-----------------------|
| 30. března | Mít nebo být? |
| 13. dubna | Proč právě já? |
| 27. dubna | Najednou sám |
| 11. května | Milovat a být milován |
| 25. května | Překročit svůj stín |
| 8. června | Když „musíš“ nestačí |

Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1
Začátky vždy v 18.30 hod.

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

Přihláška na letní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '00 20.-27. 8. 2000

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

bližší informace v Pramenech zdraví č. 1/2000, případně na tel. (02) 2431-6406

dokončení ze strany 18 (Přátelské minerály)

Kdo potřebuje doplnit železo v organismu, může využít železo obsažené v rostlinných potravinách. Je také dobré vědět, že v přítomnosti vitamínu C a ovocných kyselin je organismus schopen vstřebat železo asi pětikrát lépe.

Jód je součástí hormonu štítné žlázy (tyroxinu). Ten ovlivňuje v našem organismu skoro všechno. Je to taková „šedá eminence“ našeho těla. Rozhoduje o využívání energie, ovlivňuje růst a diferenciaci tkání a také mentální funkce. Zelí a jemu podobná zelenina obsahuje látky zhoršující vstřebávání jódu, ale na to, aby byla touto cestou u zdravého člověka vyvolána struma (zvětšení štítné žlázy), bychom museli jíst aspoň 2,5 kg zelí nebo kapusty denně po dobu několika týdnů. Lidé s nízkým příjmem jódu anebo poruchou funkce štítné žlázy by však měli být na zelí opatrnější a nejíst je každý druhý den.

Zinek je velice ambiciózní prvek – je potřebný při tvorbě genetického materiálu a aktivuje přes sto enzymů. Je také součástí enzymu, který rozkládá alkohol. Při pravidelném pití alkoholu jeho potřeba stoupá.

Síra bývá označována také jako „minerál krásy“, protože bez ní si vlasy a pokožka neudrží krásný zdravý vzhled. Je součástí inzulínu.

Chrómová kyselina je součástí látky GTF, která pomáhá inzulínu v jeho těžké práci vypořádat se s cukrem. O dostatek chrómu by se měli zajímat zejména diabetici a kandidáti na cukrovku.

Selen pomáhá udržovat pružnost našich tkání. Jeho množství ve stravě závisí také na množství prvku v půdě. V organické podobě je pro náš organismus velmi důležitý. V anorganické podobě je však jedovatý. Tepelnou úpravou potravin a rafinováním obilnin na bílou mouku se ztrácí čtyřicet až padesát pět procent selenu. Proto je naše strava na selen zpravidla chudá.

Také jedovaté prvky, jako arzen (As), křemík (Si), olovo (Pb), nikl (Ni) jsou pro náš organismus potřebné. Ovšem dostatek těchto látek se nezajišťuje polykáním arzenových zrnků, ani konzumací ovoce ze stromů kolem silnic.

Všechny vitamíny a minerály jsou pro naše zdraví důležité. Stačí nedostatek jednoho z nich, a pomalu se rozvíjejí nepříjemné důsledky. Z komplikovaných vztahů a účinků jednotlivých vitamínů a minerálů nemějme žádný strach! Pestrá výživa, složená z obilnin, luštěnin, ovoce, zeleniny, ořechů a olejnatých semen, zabezpečí všechny potřebné vitamíny a minerální látky v optimálním množství. Užívání syntetických prostředků by měl zvážit váš lékař.

**Z knihy Igora Bukovského „Hledá se zdravý člověk“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

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

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

Datum _____ Podpis _____

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

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

KLUB ZDRAVÍ:**ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL**

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

Vždy v úterý:

- | | |
|------------|---|
| 28. března | Výživa a migrény (PP) |
| 11. dubna | Srdeční onemocnění: jak se vypořádat se zabíjákem č. 1 (RŽ) |
| 25. dubna | Životní styl a násilí v nás i okolo nás (RŽ) |
| 9. května | Ucpané cévy: jak je vyčistit přirozenou cestou (RŽ) |
| 23. května | Výživa a životní prostředí (RŽ) |
| 6. června | Novinky ze světa výživy (PP) |

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

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

Vždy v úterý:

- | | |
|------------|---------------------------------|
| 18. dubna | Oběd – rychle, zdravě, levně I |
| 16. května | Oběd – rychle, zdravě, drahé II |
| 13. června | Večeře – i hodně zdraví škodí |

PŘÍR. LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY

Vždy ve čtvrtek:

- | | |
|------------|---|
| 6. dubna | Aktivní uhlí (I. Špácová) |
| 4. května | Vodoléčba (M. Gomola) |
| 30. května | Nahlédnutí do Boží lékárny (I. Špácová) |

VÝUKA MASÁŽÍ

Praktická výuka masáží – i pro vás.

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

Country Life, Melantrichova 15, P-1

Začátky vždy v 18.30 hod.

Vstupné dobrovolné

Další akce Klubu na str. 19!

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ

Vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26, 162 00 Praha 6

tel/fax: (02) 2431-6406

Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka

Ilustrace: Olga Pazeriní

Registrační číslo MK ČR 7115

Podávání novinových zásilek povolila

Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha,

čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995