



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

MÍSTO MASA RYBY, ALE...

S velkou suverénností se píše, jak jsou ryby zdravé. Ve skutečnosti je to trochu složitější. Ryby jsou skutečně zdravější než maso suchozemských živočichů. V tuku ryb je totiž saturovaných tuků mnohem méně, než je jich v tuku suchozemských živočichů, a současně tuk v masě vodních živočichů obsahuje velké množství polynesaturovaných (omega-3) mastných kyselin.

Z obou těchto důvodů náhrada běžného masa rybami snižuje nebezpečí aterosklerózy. (To však zcela neplatí pro ryby v na-



Z OBSAHU:

NA CESTĚ KE ZDRAVÍ.....	2
OPTIMÁLNÍ STRAVA	4
NA OCTOVOU NOTU	6
MELASA - ČERNÉ ZLATO.....	7
DVĚ TVÁŘE JEDNÉ LÁSKY.....	8
KOŘENY DEPRESE	10
UČENÍ - A SVOBODA	11
ZPLODINY BLAHOBYTU	12
VELKÝ HŘÍCH	14
LÉKAŘ VYCHOVATELEM	16
AKTUALITY CL A SPZ	18

šich rybníciích, složení jejichž tuku již není vzhledem k jejich přikrmování tak výhodné, jako složení tuku mořských ryb.) Ryby jsou méně nezdravé než maso.

Cromann a Green (*Acta Med Scand*, Vol. 208, r. 1980, str. 401-406) při dlouhodobém sledování Eskymáků zjistili, že

**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**

NA CESTĚ KE ZDRAVÍ

V jednom čísle prestižního lékařského časopisu *New England Journal of Medicine* vyšly v roce 1985 současně tři studie:

V první uváděli vědci výsledky dvacetiletého studia úmrtnosti na koronární nemoc srdeční u mužů žijících v Holandsku. Zjistili, že ti z nich, kteří konzumovali průměrně 30 g rybiho masa denně, měli o 50% snížené riziko úmrtí na nemoci srdce a cév. (*N Engl J Med* 1985 May 9; 312 (19): 1205-1209) Druhá zpráva popisovala prospěšný účinek rybiho oleje na snižování cholesterolu a triglyceridů. (*N Engl J Med* 1985 May 9; 312(19): 1210-1216) Třetí studie se zabývala účinkem rybiho oleje na funkci bílých krvinek. (*N Engl J Med* 1985 May 9; 312(19): 1217-1224)

V důsledku výsledků těchto a dalších studií začala řada lidí zařazovat do svého jídelníčku (místo jiných druhů masa) maso rybí. Doufali, že tak zlepší svůj příjem cenných tuků a současně sníží hladinu cholesterolu a tím i riziko nemocí srdce a cév.

O dva roky později, v roce 1987, začala být Jane Richardsonová poněkud zneklidněna. Po létech úspěšného kontrolování hladiny cholesterolu stravou, začala nyní její hladina krevního cholesterolu stoupat. Její LDL cholesterol stoupanul za tři měsíce o více než 1 mmol. Dr. Richardsonová, jako kterýkoliv jiný dobrý lékař, se snažila najít vysvětlení tohoto podivného zvýšení. Nezdálo se, že by se v jejím životě něco podstatného změnilo. Váha nebyla problém, od posledního měření zhubla Jane skoro tři kila. Nedošlo ani ke změně v činnosti žláz nebo orgánů, které mohou zapříčinit změnu hladiny cholesterolu. Konečně, po dalším zkoumání, se podařilo objevit příčinu. Jane slyšela o zdravotním prospěchu konzumace ryb a přidala v poslední době ke své takřka vegetariánské stravě hojné množství ryb. Dr. Richardsonová posléze zjistila, že to byl právě tento přírůstek rybiho masa, který vedl ke zvýšení hladiny cholesterolu v její krvi.

V mnoha případech tato strategie skutečně funguje. Nahrazení velké spotřeby červeného masa velkou spotřebou rybiho masa má skutečně tendenci snižovat hladinu cholesterolu a přináší tak srdci zdravotní prospěch. Je to proto, že v porovnání s ostatními produkty živočišného původu má rybí maso příznivější (vyšší) poměr obsahu polynenasatovaných a satureovaných mastných kyselin. Zvýšení tohoto poměru vede ke snížení cholesterolu. Ryby mají rovněž méně satureovaných tuků (kterých je naopak hodně v mase, plnotučném mléce, vejcích a kokosovém oleji).

jejich úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční je 13x menší než úmrtnost stejně starých Dánů. Avšak např. úmrtnost Japonců v době krátce po druhé světové válce byla ještě mnohem menší než úmrtnost Eskymáků. V té době Japonci prakticky vůbec nejedli maso, mléko, vejce, jedli i poměrně málo zeleniny, ovoce a nepřiliš ryb. Přitom trpěli všemi nevýhodami prostředí civilizace. Hustota jejich osídlení je více než 10 000x větší než v Grónsku. Také obyvatelé těch částí Asie, Afriky a Latinské Ameriky, kde se živočišné potraviny prakticky nepožívaly či nepožívají, měli či mají ještě nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční než Eskymáci.

Cromann a Green zjistili, že v jimi sledovaném období a oblasti byli na infarkt myokardu hospitalizováni jen tři Eskymáci, zatímco v Dánsku by bylo možno očekávat čtyřicet hospitalizací. Naproti tomu na mozkovou mrtvici bylo hospitalizováno pětadvacet Eskymáků, zatímco v Dánsku by bylo možno očekávat jen patnáct případů. Autoři dále poznamenávají, že mnoho smrtelných případů se do nemocnic v Grónsku vůbec nedostalo, takže nejsou v údajích zahrnuty, a také četné lehčí případy nejsou hospitalizovány, zatímco v Dánsku by hospitalizovány byly. Autoři rozdíl výskytu obou zmíněných nemocí v Dánsku a u Eskymáků v Grónsku vysvětlují tím, že Eskymáci mají sníženou srážlivost krevních destiček, která na jedné straně brání trombóze a nepřímo tím brání infarktu myokardu, ale současně zvyšuje tendenci ke krvácení a tím i nebezpečí cévních příhod mozkových.

Na základě těchto dat je možno odhadnout, že skutečný součet případů mozkových mrtvic a infarktu myokardu je u stejně starých osob v Grónsku obdobný jako v Dánsku. U Eskymáků se však jedná téměř výhradně o postižení mozku, zatímco postižení srdce je velmi vzácné. Eskymáci by ale vlastně měli mít mnohem nižší úmrtnost na kardiovaskulární nemoci, a to proto, že v minulosti nepožívali prakticky žádnou sůl, vůbec tedy netrpěli vysokým krevním tlakem a tím byli výjimečně výrazně chráněni proti cévním příhodám mozkovým a v menší míře i proti koronární nemoci srdeční. Jejich srdce je kromě toho chráněno jejich původním způsobem života, vysokou fyzickou aktivitou a také tím, že až do nedávna nekouřili a i nyní kouří poměrně málo. Je tedy dost možné, že kdyby obyvatelé hospodářsky vyspělých zemí jedli stravu Eskymáků (ryby), zvýšila by se u nich úmrtnost na cévní příhody mozkové více, než by poklesla úmrtnost na nemoci srdce a cév.

Vollset et al. (1985) na základě údajů o 11 000 osobách sledovaných po 14 let v Norsku nezaznamenali, že by spotřeba ryb snižovala úmrtnost na koronární

nemoc srdeční. Stejně tak Snowdon (1981) v USA při dvanáctiletém sledování 14 000 osob nezjistil, že by spotřeba ryb snižovala výskyt koronární nemoci srdeční. Totéž lze říci o výsledcích Curba et al. (1985 v Honolulu), při nichž byly zhodnoceny údaje z průběhu 12 let o 7 615 osobách. Ani čtrnáctileté sledování 10 966 osob ve Švédsku (Norell et al. 1986) nepotvrdilo statisticky signifikantní vliv spotřeby ryb na úmrtnost na koronární nemoc srdeční, i když je zde pozitivní trend naznačen. I když se tedy suverénně říká, že ryby nás chrání před koronární nemocí srdeční, tak výsledky z největších šetření nic takového neukazují.

Nejdůležitější je ovšem vliv spotřeby ryb na celkovou úmrtnost. Vollset et al. (1985) ve svém souboru nepozorovali ani pozitivní ani negativní vliv spotřeby ryb na celkovou úmrtnost. Ještě rozsáhlejší je ovšem studie Kahnova (1984) z USA, kde při sledování 27 000 osob po 21 let byl pozorován jasný trend k růstu úmrtnosti při vzrůstající spotřebě ryb. I když autoři po zevrubném rozboru dochází k názoru, že účinek ryb není statisticky signifikantní, je třeba si uvědomit, že sečteme-li výsledky obou pokusů dohromady, tak není ani náznak toho, že by ryby celkovou úmrtnost snižovaly, ale je tu náznak toho, že ryby dokonce celkovou úmrtnost zvyšují. Uvedená šetření nicméně potvrzují, že ryby jsou skutečně zdravotně vhodnější než maso suchozemských živočichů.

Eskymáci nejí maso suchozemských živočichů, mléko a mléčné výrobky, vejce. Také chudí obyvatelé Kolumbie tyto potraviny z finančních důvodů jí velmi málo. Přitom ale jedí velké množství cukru. A podle publikovaných údajů mají ještě nižší úmrtnost na koronární nemoc srdeční než Eskymáci.

Zdá se tedy, že jak ryby, tak cukr nijak podstatně nepřispívají ke vzniku koronární nemoci srdeční. Cukr ale k této nemoci přispívá dle těchto údajů ještě méně než ryby. Čím ryby mohou ke koronární nemoci srdeční přispívat? Důvod je naprosto jasný. V rybách je cholesterol a jsou tam i živočišné bílkoviny. Obě tyto složky zvyšují riziko koronární nemoci srdeční. Jejich účinek však tlumí rybí oleje či přesněji řečeno polynenasatované (omega-3) mastné kyseliny.

Pokud si úplný vegetarián zařadí do stravy ryby, tak si nebezpečí infarktu myokardu mírně zvýší. Pokud si konzument masa a dalších živočišných potravin maso (hovězí, vepřové atd.) nahradí masem rybím, tak si nebezpečí infarktu myokardu výrazně sníží. □

Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“ (k zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulici). Vydalo nakladatelství Pragma.

Jak je tedy možné, že u dr. Richardsonové došlo ke zvýšení hladiny cholesterolu? Byla snad nějakou výjimkou z pravidla?

Odpovědí je, že „v porovnání s konzumací prakticky vegetariánské stravy přinese konzumace ryb zvýšení obsahu cholesterolu ve stravě – a často i obsahu saturovaných tuků. Výsledkem může být, jako u dr. Richardsonové, prakticky vegetariánky, stoupnutí hladiny krevního cholesterolu.“ Další studie z nedávné doby potvrdily, že konzumace rybiho oleje přinese s největší pravděpodobností u většiny lidí zvýšení hladiny LDL (tedy špatného) cholesterolu.

Rybí maso je produkt živočišného původu, jako takové obsahuje cholesterol. Není velký rozdíl mezi obsahem cholesterolu v rybím masu a v masu kuřecím, hovězím nebo vepřovém. To, že obsahuje cholesterol, je klade do úplně jiné kategorie než veškeré produkty rostlinného původu, které cholesterol vůbec neobsahují! Používá-li se rybí tuk proti kardiovaskulárním onemocněním, obsahuje standardní terapeutická dávka 15 g (3 lžice) přibližně stejně cholesterolu (mezi 73 a 115 mg, podle druhu rybiho tuku) jako 100 g hovězího steaku – tím se dále napomáhá překračování již tak velmi benevolentně určené hranice příjmu cholesterolu ve stravě (300 mg); tělo totiž žádný exogenní (vnější) cholesterol ke své spolehlivé funkci nepotřebuje, dokáže si jej vyrobit samo.

Je pravda, že v porovnání s jinými druhy masa má rybí maso příznivější poměr polynenasaturovaných ku saturovaným mastným kyselinám. Nemá však tak příznivý poměr P/S jako většina potravin rostlinného původu! I když je tedy pravdou, že někteří lidé, kteří nahradí „červené“ maso ve své stravě masem rybím, docílí určitého snížení cholesterolu, vegetariánská strava je v tomto ohledu ještě mnohem účinnější. Jinými slovy: rybí maso zvyšuje hladinu krevního cholesterolu méně než maso červené nebo drůbeží. V porovnání s produkty rostlinného původu však rybí maso – na rozdíl od nich – hladinu cholesterolu zvyšuje!

A tak, i když mnohé přitahuje ke konzumaci rybiho masa v první řadě jeho proklamovaný účinek na hladinu cholesterolu, je zajímavé nahlédnout ještě jednou do nizozemské studie, která vyvolala takový

zájem veřejnosti a ohlas v lékařských kruzích. Když autoři publikovali tuto studii uvádějící snížení úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění o 50%, nezapomněli při tom uvést jeden důležitý fakt, který bývá ale často opomíjen: jedlíci rybiho masa i jedlíci „červeného“ masa měli prakticky stejnou hladinu krevního cholesterolu!

Obsahuje tedy rybí maso nějakou složku, která snižuje riziko nemocí srdce a cév, i když se hladina cholesterolu v krvi nemění? Odpověď zřejmě leží v další složce výživy, která se hojně nachází – mimo jiné – v masu některých ryb a která se jmenuje omega-3 mastné kyseliny.

Bylo zjištěno, že ve vztahu k nemocem srdce a cév mají omega-3 mastné kyseliny některé prospěšné účinky: snižují lepivost krevních destiček (srážlivost krve); mají tendenci snižovat serum triglyceridy, tedy hladinu krevních tuků; dojde-li k infarktu, mohou zmenšit svalové poškození, které je jeho důsledkem; zdá se, že snižují riziko, že se krevní céva po angioplastice či operaci bypassu opět ucpe.

Některé ryby jsou bohatým zdrojem těchto kyselin. Mezi nimi losos, sardinky, makrela a některé další tučné ryby.

Vezmeme-li v úvahu tyto poznatky, můžeme si znovu položit stejnou otázku, jako na začátku našeho zamýšlení: měli bychom jíst ryby, abychom snížili riziko svého srdečního onemocnění? Nalézt odpověď nám pomůže bližší pohled na populační studie. V nizozemské studii jsme zaznamenali 50% snížení rizika koronárního onemocnění. To je jistě významný zdravotní prospěch. K ještě mnohem většímu snížení rizika dochází u úplných vegetariánů, kteří nekonzumují vůbec žádné maso. Např. studie na adventistech, úplných vegetariánech, prokázala snížení rizika koronárního onemocnění oproti běžné populaci o plných 86%! (*Am J Clin Nutr* 1978 Oct;31(10 Suppl): S191-S198)

Získáváme již tedy zřetelnější obraz. Lidé na špatné stravě mohou mít ze zařazení rybiho masa namísto škodlivějších potravin prospěch. Tento prospěch však nemůže být takový (tak velký), jaký přináší optimální strava.

Zvláštní pozornost si zaslouží další populační studie, zřejmě nejpodloženější statistický výzkum týkající se této problematiky. Zatímco nizozemská studie zahrnovala 852 mužů, vědci z Harvardu studovali obrovský počet 44 895 mužů, pracovníků ve zdravotnictví. Výsledky této studie, která byla publikována v roce 1995 (opět v časopisu *New England Journal of Medicine*) byly překvapivé: v této studii měli muži, kteří jedli rybí maso několikrát týdně, stejné riziko onemocnění srdce jako ti, kteří je jedli jednou za měsíc.

Zařazení rybiho masa do jídelníčku může být pozitivním krokem pro někoho, kdo směřuje od běžné, „normální“ stravy ke stravě zdravější.

Dokonce se ukázalo, že muži, kteří jedli ryby šestkrát a více týdně, měli o něco vyšší riziko koronární nemoci srdeční než muži, kteří jedli ryby maximálně jednou měsíčně! (*N Engl J Med* 1995 Apr 13; 332(15): 977-982)

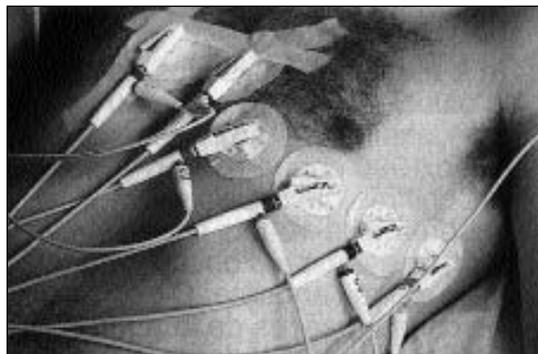
Vysvětlením rozporu mezi výsledky nizozemské studie a výsledky této novější studie jsou s největší pravděpodobností další potraviny obsažené v jídelníčku zkoumaných osob. Platí, že čím lepší je celkové složení stravy, tím menší je prospěch plynoucí ze zařazení ryb do jídelníčku. Blíží-li se složení stravy optimu, tedy je-li strava založena v první řadě na potravinách rostlinného původu, má zařazení rybiho masa do jídelníčku z hlediska rizika nemoci srdce spíše škodlivý účinek.

V další velké studii, která byla vypracována ve Finsku a zahrnovala na 22 tisíc mužů středního věku, kuřáků, se pak ukázalo, že ti z nich, kteří jedli ryb nejvíce, měli dokonce o 30% vyšší riziko úmrtí na koronární nemoc srdeční v porovnání s těmi kuřáky, kteří měli nejmenší příjem rybiho masa. (*Am J Epidemiol* 1997, May 15; 145(10): 876-887)

Abychom výsledky našeho pátrání v oblasti souvislostí mezi konzumací rybiho masa a koronárním onemocněním srdečním závěrem ještě jednou shrnuli: současná úroveň vědeckého poznání uvádí silné důkazy pro to, že konzumace rybiho masa pouze zhoršuje v ostatních ohledech výbornou stravu. Zařazení rybiho masa do jídelníčku (nahrazování „červeného“ masa masem rybím) může být pozitivním krokem pro toho, kdo směřuje od běžné stravy, založené převážně na konzumaci potravin živočišného původu, ke stravě zdravější, protože konzumace rybiho masa přináší – z hlediska onemocnění srdce – zřejmě menší zdravotní rizika.

Jde-li nám o úplné zdraví, stává se rybí maso stále více problematickou potravinou, již bychom měli užívat s mírou a obezřetností – a to zvláště vzhledem ke stále se zvětšujícímu znečištění životního prostředí a kumulaci toxinů na vrcholu potravinového řetězce. □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“. Autor, povoláním lékař, se zabývá problematikou zdravé výživy a životosprávy.



Varování před vejci

V USA budou kartóny s vejci již brzy muset být povinně označeny varováním před přítomností škodlivých bakterií společně s návodem, jak se vyhnout případné otravě.

Navrhovaný text by měl znít: Vejce mohou obsahovat škodlivé bakterie, o kterých je známo, že mohou způsobit vážná onemocnění, a to zvláště u dětí, starších osob a lidí s oslabeným imunitním systémem. Proto uchovávejte vejce v lednici, vařte, až je žloutek tuhý, a jídla obsahující vejce důkladně propečte.

Bude rovněž požadováno, aby výrobky obsahující vejce byly baleny, skladovány a distribuovány za teploty 7°C nebo nižší. Tyto skladovací podmínky se budou vztahovat i na supermarkety, restaurace, nemocnice, školy atd. Ukázalo se totiž, že řádné chlazení dokáže zabránit množení bakterií salmonely, které se v některých vejcích nacházejí.

Toto opatření vstoupí v USA v platnost od 27. srpna tohoto roku.

Vitamin E a chabá paměť

Vědci zjistili zřetelnou souvislost mezi špatnou pamětí a nízkou hladinou vitamínu E u starších lidí.

Zlepšení stravy by mělo být cestou, jak tento problém zmírnit. Výzkumníci totiž zjistili, že s kvalitou paměti souvisel spíše obsah vitamínu E ve stravě než příjem vitamínu E ve formě vitaminových doplňků.

American Journal of Epidemiology
1999;150:37-44

Mírná konzumace alkoholu a naše zdraví

Výsledky nové studie na skotských mužích nepotvrzují závěry některých předchozích studií, které uváděly, že konzumace alkoholu v mírném množství přináší jistý zdravotní prospěch.

Muži, kteří konzumovali více než 35 jednotek alkoholu za týden, měli dvojnásobné riziko úmrtí na mozkovou mrtvici než nepijící alkoholu či lidé, kteří konzumovali méně než 35 jednotek alkoholu za týden.

Studie, která probíhala 21 let a zkoumala 5 766 mužů ve věku 35 až 64 let z různých pracovišť v Glasgow, rovněž ukázala, že muži, kteří konzumovali více než 15 jednotek alkoholu týdně, měli vyšší celkovou úmrtnost, než ti, kteří pili méně než 15 jednotek.

V této studii láhev vína odpovídala 6 jednotkám alkoholu, půllitr piva dvou jednotkám a odlička lihoviny jedné jednotce alkoholu.

British Medical Journal
1999;318:1725-1728

OPTIMÁLNÍ STRAVA

Definovat stravu, která zabraňuje vzniku chorob, je o mnoho jednodušší, než si možná myslíte. Na celém světě existují populační skupiny, u kterých je velmi nízký výskyt rakoviny a dalších civilizačních chorob; mnohé může tedy v tomto směru odhalit složení jejich stravy. A i v rámci jedné země můžeme sledovat stravu lidí, u kterých je výskyt civilizačních chorob nižší a kteří jsou celkově zdravější.

Mnozí z nás považují zdůrazňování obilovin a luštěnin v potravě (a ne masa a mléčných výrobků) za trochu nepřirozené. Ale skutečností je nejen, že takto se stravuje většina světa, ale že takto jsme se stravovali v poměrně nedávné minulosti i my.

Ještě na začátku 19. století jídvali totiž Evropané stravu velmi blízkou tomu, co se dnes ukazuje být jako optimální. Většina se živila obilovinami. Jiný typ potravy byl vlastně luxusem. Polévka, kaše a chléb byly každodenními specialitami.¹ Sir William Petty, když hovořil o irském rolnictvu v devadesátých letech 17. století, řekl: „Co se týká masa, to jedí málokdy.“ Je neuvěřitelné, že před rokem 1800 zkonzumoval průměrný Evropan asi 225 gramů masa ročně, což je přibližně tolik, kolik sníme dnes každý den. Mléko se konzumovalo též zřídka. I když bylo dostupné, většina lidí ho odmítala, protože často způsobovalo poruchy v trávení, zřejmě kvůli problémům

s trávením laktózy. Ve Spojených státech a v Evropě jedli lidé koncem 19. století asi 450 gramů celozrnného chleba denně. Dnes jíme chleba o hodně méně – a většína je navíc zbavena vlákniny.² Netvrdíme, že strava našich evropských předků a bílých usedlíků v Americe byla dokonalá. Z jednoduchého důvodu – často nebylo totiž k jídlu vůbec nic. Když se ovšem takové dřive luxusní potraviny, jako je maso a drůbež, staly dostupnějšími, zašli jsme při jejich začleňování do jídelníčku až příliš daleko. V důsledku změn, které jsme v posledních pětasedmdesáti letech ve svém stravování učinili, se výrazně snížil náš příjem čerstvé zeleniny, ovoce a obilovin a naopak zvýšil příjem masa a tuků.³

V ČÍNĚ

I když západní země ve velkém upustily od rostlinné stravy, ostatní části světa tak neučinily. Asi před šedesáti lety studoval William Henry stravu ve třiceti různých lokalitách na severu Číny a zjistil, že se zakládá především na rostlinných potravinách.⁴ Více než 85% kalorií pocházelo z obilovin a jen 2% ze živočišných potravin. V nedávném výzkumu venkovské a městské populace v Číně zjistil Colin Campbell z Cornell University, že současní Číňané z venkova jsou stále z větší části vegetariáni: vlastně nejedí většinu živočišných výrobků, protože většina Číňanů nekonzumuje mléčné výrobky.^{5,6} V čínské stravě se hrává rýže – a v některých oblastech pšenice anebo proso – hlavní úlohu, společně se sójovými výrobky a jinými luštěninami a zeleninou. I když se strava v městských oblastech zčásti změnila, výskyt rakoviny prsu a tlustého střeva je stále v Číně výrazně nižší než v západních zemích.⁷

V JAPONSKU

Když přemýšlíte o potravě v Japonsku, asi vám přijdou na mysl suši, jídla ze sóji



a samozřejmě rýže. Stovky roků se japonská strava moc neměnila. Její hlavní součástí byla rýže, která se doplňovala zeleninou, mořskými rostlinami, luštěninami a mořskými rybami. Mořská živočišná potrava se konzumovala hlavně v pobřežních oblastech a u nejbohatších lidí; mniši a rolníci jedli více rýže, luštěnin a zeleniny. Tato tradiční, na rostlinách založená potrava lidem prospívala. Tradičně je u Japonců nízký výskyt civilizačních onemocnění, jako jsou srdeční onemocnění a obezita, které sužují západní země. I výskyt rakoviny tlustého střeva a prsu je podstatně nižší.⁷

Západní vliv však způsobuje postupnou změnu typické japonské stravy. Rýže stále ještě dominuje, ale Japonci jí dnes konzumují o 35% méně než před čtyřiceti roky.⁸ Velmi výrazně zvýšili Japonci příjem masa a tuků. V posledních desetiletích se příjem tuků ztrojnásobil.⁹ Souběžně s těmito změnami se děje něco, co se dalo očekávat – výskyt západních onemocnění z nadbytku, jako jsou srdeční choroby a rakovina prsu, neustále stoupá.⁸

V JIŽNÍ AFRICE

Jednou z vůbec prvních skupin obyvatelstva, u kterých se zkoumal vliv stravovacích návyků na dobrý zdravotní stav, bylo černošské obyvatelstvo jihoafrického venkova. Tamní strava je téměř úplně založena na obilovinách. Lékařští misionáři, kteří pracovali mezi tímto obyvatelstvem před několika desetiletími, žasli nad neuvěřitelně nízkým výskytem rakoviny tlustého střeva. Onemocnění tlustého střeva se vlastně skoro vůbec nevyskytovalo.^{2,10}

V MEXIKU

Taramuharové v centrálním Mexiku též přitahovali pozornost lékařské obce svým vynikajícím zdravím. Asi padesát tisíc Taramuharů obývá rozeklané pohoří Sierra Madre v severním státě Chihuahua. Jsou známí především svou výjimečnou fyzickou kondicí. Soutěže v kickballu vyžadují od hráčů, aby několik dní běhali vzdálenosti až do 200 mil.¹¹ Strava Taramuharů obsahuje velmi málo živočišných potravin; 75-80% kalorií pochází z uhlohydrátů a jen 10% z tuků. Většina jídel je z luštěnin, tykve a kukuřice, zbytek stravy tvoří zelenina.¹¹ I když nemáme údaje o výskytu rakoviny u Taramuharů, víme, že výskyt srdečních onemocnění a vysokého krevního tlaku je zde mimořádně nízký.¹¹ A víme také, že Mexiko má jeden z nejnižších výskytů rakoviny na světě.⁷

Tyto příklady ukazují, že mnohé části světa – mající velmi odlišné stravovací návyky, než máme my – mají nižší výskyt chorob, které nás postihují. Nemusíme jejich stravování úplně napodobovat, ale můžeme se od nich velmi poučit o tom, jak se stravovat, abychom dosáhli optimálního zdraví. Je jen na nás, abychom byli dobrými žáky.



Globální vs. lokální přístup

Čím to je, že např. strava Taramuharů a černošů jižní Afriky je chrání před rakovinou? Nemusí být důležité vědět, které specifické složky stravy jsou za tuto ochranu zodpovědné. Nejsme si úplně jisti – a ani na tom až tak úplně nezáleží. To, na čem záleží, je, že dokážeme identifikovat celkový model stravování, který chrání před tzv. civilizačními nemocemi.

Někdy se vědci tak zaměří na detaily, že jim uniká celek. Tento přístup mýlí konzumenty – i profesionály. Zdá se, že ve zprávách se každý den objevuje nějaká nová informace o stravování a chorobách, a velmi často je v rozporu s tím, co jste četli před týdnem. Potom si musíte skládat stravu podle stovek často protichůdných informací. Toto je lokální přístup k plánování stravování, který se pokouší identifikovat specifické složky stravy, která je prospěšná.

Navrhujeme o mnoho jednodušší přístup – globální přístup. Tento přístup znamená identifikovat země a obyvatelstvo s nízkým výskytem civilizačních nemocí – např. venkovské obyvatelstvo Číny, ale i jiné, které jsme nezmínili – a potom přebrat jejich typ stravy.

Při pohledu na populace s nízkým výskytem různých druhů rakoviny a dalších civilizačních onemocnění můžeme zaznamenat řadu společných faktorů. Je to nízký obsah tuků ve stravě, vysoký obsah obilovin a zrnin, požívání různých druhů ovoce, zeleniny i luštěnin a nízký příjem potravin živočišného původu. □

Z knihy Marka a Virginie Messinových „Zdravo jest, dlho žití“. Vyšlo slovenské nakladatelství Motýl.

Transmastné kyseliny, margarín a cholesterol

Vysoký příjem transmastných kyselin – což jsou tuky, které se nacházejí hlavně v margarínech – souvisí podle výsledku nové studie se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Většina margarínu se vyrábí z rostlinných olejů. Tyto oleje jsou ztužovány procesem zvaným hydrogenace, který omezuje jejich žluknutí. Tento proces však současně zvyšuje jejich obsah transmastných kyselin. Různé studie dávají do souvislosti příjem transmastných kyselin stravou se zvýšenou hladinou krevních tuků a kardiovaskulárními onemocněními.

Ve studii trvající 35 dní se ukázalo, že u těch pokusných osob, které konzumovaly stravu s nejuvětším zastoupením másla či margarínu, došlo ke stoupení hladiny celkového cholesterolu (a k současnému poklesu hladiny HDL, tedy „hodného“ cholesterolu, který je dáván do souvislosti s nižším rizikem srdečního onemocnění). Naproti tomu u těch jedinců, kteří konzumovali stravu, ve které tuky byly zastoupeny především sójovým olejem, došlo ke snížení celkového cholesterolu o 12%. U všech 36 pokusných osob (starších 50 let) tvořily tuky 30% energie přijaté stravou.

The New England Journal of Medicine 1999;340:1994-1997

Kojení a rakovina prsu

Kojení snižuje riziko rakoviny prsu až o 30% – a to nezávisle na počtu kojených dětí či věku matky při první a poslední laktaci.

Autoři studie vypracované na University of North Carolina porovnávali výskyt rakoviny prsu u 751 matek, které kojily nejméně jedno dítě, a u 743 matek, které nikdy nekojily. Kojení snižovalo riziko rakoviny prsu o 20% u žen ve věku 20 až 49 let a o 30% pro ženy ve věku 50 až 74 let.

International Journal of Epidemiology 1999;28:396-402

Kouření v těhotenství a problémy v dospívání

Ženy, které v průběhu těhotenství kouří, tím podstatně zvyšují riziko, že u jejich dítěte dojde v dospívání k určitým problémům, jmenovitě k problémům s chováním u chlapců a k problémům s užíváním drog u děvčat.

Tato souvislost se ukázala u těch matek, které kouřily v průběhu těhotenství více než deset cigaret denně.

The Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 1999;38:892-899

Česnek brání tvorbě plaků v cévách

Zatímco předešlé studie se soustředily na přínos konzumace česneku pro srdce a snižování hladiny cholesterolu, výsledky nové studie naznačují, že česnek brání tvorbě plaků v cévách (a dokonce přispívá ke zmenšení již vytvořených plaků).

Němečtí výzkumníci uvádějí, že čtyřleté sledování 280 dospělých ukázalo, že ti účastníci studie, kteří denně užívali 900 mg česnekového prášku měli o 18% méně plaků v cévách než ti, kteří brali placebo. U mužů, kteří brali placebo, došlo k 5,5% vzrůstu velikosti plaků, u mužů, kteří užívali česnekový prášek, došlo k pouze 1,1% nárůstu velikosti plaků.

Pozoruhodné je, že u žen, které užívaly česnek, došlo ke snížení velikosti plaků o 4,6%, zatímco u těch, které braly placebo, došlo k nárůstu o 53%.

Atherosclerosis 1999;144:237-249

Káva a alkohol mohou zvyšovat krevní tlak

Vysoký denní příjem alkoholu nebo kávy může zvyšovat krevní tlak. Dvě studie docházejí k závěru, že snížení spotřeby těchto nápojů může pomoci pacientům s vysokým krevním tlakem.

V první studii porovnávala dr. Maria Teresa Aguilera se svými kolegy z Barcelonské univerzity krevní tlak 42 mužů s vysokou spotřebou alkoholu před tím a poté, co absolvovali jednoměsíční detoxifikační program. U 72% mužů s hypertenzí měla abstinence za následek návrat tlaku k normálnímu hodnotám.

Ve druhé studii zjistil mezinárodní tým vedený dr. Klagem z Johns Hopkins University v Baltimore, že pravidelná konzumace velkého množství kávy může být rovněž impulsem ke zvýšení tlaku.

Dr. Klag s kolegy provedl detailní přehled výsledků jedenácti studií zabývajících se konzumací kávy. Celkem tyto studie zahrnovaly více než 500 účastníků, kteří konzumovali průměrně pět šálků kávy denně po dobu téměř dvou měsíců. Výzkumníci zjistili, že „v průměru bylo pití kávy spojeno se vzrůstem systolického tlaku o 2,4 mm Hg a se vzrůstem diastolického tlaku o 1,2 mm Hg“.

Hypertension 1999;33:647-652, 653-657

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

NA OCTOVOU NOTU

Během svých přednášek v Country Life jsem opakovaně dostával otázky týkající se léčivých účinků ovocného octa. Rozhodl jsem se proto do seriálu „Cesty ke zdraví“ zařadit článek o D.C. Jarvisovi, kterého lze považovat za „znovuobjevitele“ a velkého propagátora této přírodní léčebné metody.

Deforest Clinton Jarvis se narodil v USA v roce 1881. Vystudoval medicínu a specializoval se na oční, ušní, nosní a krční lékařství. Od roku 1909 pracoval jako praktický lékař ve městě Barre ve Vermontu, což byla oblast s velice špatnou sítí cest a komunikací a s jednou z nejnižších hustot osídlení v celých tehdejších Spojených státech. Lidé bydlící ve vzdálených, osamocených vesničkách se nemohli spolehat na těžko dostupnou lékařskou péči a museli si v případech zdravotních problémů často pomoci sami. Používání přírodních léčebných prostředků zde bylo proto na denním pořádku.

Dr. Jarvis si uvědomil, že prostředky, které používají k léčbě místní lidé, jsou mnohdy šetrnější a účinnější, než jaké znal a měl k dispozici on jako vystudovaný lékař. Tento mladý lékař v sobě našel dostatek pokory, aby dokázal sestoupit z piedestalu školní medicíny a učit se nekonečným možnostem přírodních léčebných prostředků. Založil skupinu lékařů, kteří si položili za cíl zdokumentovat co nejvíce zkušenosti s přírodním léčitelstvím. V do-

bě největšího rozmachu sdružovala tato organizace až padesát lékařů. Část informací získaných v průběhu dvou desetiletí publikoval dr. Jarvis v knize s názvem „Žij dlouze a zdravě“. Tento nekonvenční lékař, který se stal členem mnoha lékařských společností, byl mimo jiné i vydavatelem časopisu *The Medical World*.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Dr. Jarvis tvrdil, že jak lidé, tak zvířata byli v minulosti zcela závislí na přírodě a na používání léčivého účinku nejrůznějších bylin. Podle toho, v které oblasti žili, si vždy našli ty správné léčivé byliny. Člověk se proto v mnohém může učit právě od zvířat, které instinktivně ví, které byliny používat, když jsou nemocná.

Obyvatelé Vermontu byli často ještě ve svých sedmdesáti letech schopni vykonávat těžkou fyzickou práci. Jejich strava byla založena v první řadě na sacharidech (uhlohydrátech), jejichž zdrojem byly pro ně především obiloviny a ovoce. Pravidelnou konzumací domácího jablečného octa (s trochou medu), připravovaného podle několik století starého receptu, získávali, jak věřili, dostatek minerálů.

Používání jablečného octa se stalo alfou a omegou léčebné metody dr. Jarvise. Dr. Jarvis vysvětloval silný léčebný účinek jablečného octa jeho kyselou reakcí a vysokým obsahem draslíku. (Zajímavé je, že i mnohá zvířata vyhledávají kyselou chuť, např. kyselou rebarboru nebo kyselá jablka.) Podle dr. Jarvise je moč zdravého člověka kyselá. Jakmile člověk onemocní, reakce moči se změní: stane se zásaditou. Každodenní užívání jablečného octa tomu – a tedy i onemocnění – může zabránit. Draslík je podle dr. Jarvise minerál vyžadovaný zejména měkkým vazivem. To, co znamená vápník pro kosti, znamená draslík pro svaly, šlachy apod. Lidský organis-



MELASA – ČERNÉ ZLATO

Melasa je vedlejším produktem výroby cukru z cukrové třtiny. Sladká, ale výživově cenná šťáva ze třtiny se vařením koncentruje, přičemž rafinovaný cukr krystalizuje a odstředováním se odstraňuje.

Výsledkem opakování tohoto procesu je hustý sirup, který obsahuje v koncentrované podobě veškeré cenné látky z cukrové třtiny (který je ale zbaven většiny cukru.) Přesto je však melasa dostatečně sladká, aby se mohla stát náhražkou jiných, běžně užívaných kuchyňských sladidel (které neobsahují žádné živiny – jako je např. rafinovaný bílý cukr).

Až do začátku tohoto století byla zejména v severní Americe melasa běžným sladidlem. Melasou, ne cukrem, se sladila kaše z ovesných vloček, jí se polévaly lívance, ona se přidávala k mléku podávanému před spaním. Tehdejší Američané ovšem ještě nemohli vědět, jak cenný přínos pro jejich dobrou výživu užívání melasy znamená.

Melasa obsahuje méně kalorií než ostatní sladidla, asi dvě třetiny oproti medu, polovinu oproti cukru. Nejlepší melasa obsahuje asi jenom 18-20% cukru, a to většinu ve formě glukózy a fruktózy, které mají vyšší sladivost než sacharóza obsažená v bílém cukru a u nichž je menší riziko vzniku zubního kazu. Snad ještě důležitějším faktem je, že fruktóza nezvyšuje tak prudce hladinu krevního cukru jako sacharóza, vstřebává se do krve pomaleji a je tak lepším a trvalejším zdrojem energie. Melasa obsahuje asi tři procenta bílkovin (cukr neobsahuje žádné) a malá, ale významná množství vitaminů B₁, B₂, B₆, kyseliny pantotenovou – tedy většinu vitaminů B komplexu.

Největším kladem tohoto sladidla, které je někdy nazývané „černým zázrakem“, je však velký obsah minerálů, cenných zejména pro obyvatele tzv. rozvinutých zemích se převážně rafinovanou stravou. Plných deset procent obsahu melasy tvoří minerály: železo (melasa je jedním z jeho nejbohatších rostlinných zdrojů), měď, vápník, chrom, fosfor, draslík, hořčík, zinek a řada stopových prvků.

Není žádný div, že melasa se stala trvalou součástí tzv. lidové medicíny. Je ceněna zvláště při anémii, revmatických poruchách, zácpě, nespavosti atd. Lze ji používat i zevně ke koupelím – při ekzémech a lupence.

Melasa je nezbytnou ingrediencí tradičních amerických koláčů a pudinků – a může se stát i součástí mnoha našich receptů. □

mus potřebuje hodně draslíku; proto bychom měli konzumovat potraviny, které jej obsahují větší množství, jako např. mrkev, hrozny, banány, jablka – a samozřejmě jablečný ocet.

Dalším pilířem zdravotního systému dr. Jarvise je užívání medu (především v kombinaci s jablečným octem). Med, podobně jako ocet, přináší do organismu kyselou reakci a obsahuje hodně draslíku. Kromě toho obsahuje med další důležité minerály (např. měď, mangan), stopové prvky a některé vitamíny (B₁, B₂). Dr. Jarvis propagoval užívání medu namísto cukru.

HODNOCENÍ

Dr. Jarvis žil na začátku tohoto století. Od té doby došlo k velikému rozmachu lékařského poznání. Lze tedy polemizovat s jeho teoriemi o kyselých a zásaditých reakcích či s jeho představou o takřka záračných účincích draslíku. Určitě se ale můžeme od dr. Jarvise leccemu přiučit –

v první řadě pokoře a schopnosti přijímat nové poznatky, byť někdy odporující současnému vědeckému poznání.

Užívání jablečného octa s medem je, podle mého názoru, nenáročnou přírodní léčebnou metodou, která nikomu neuškodí. Jablečný ocet si můžete koupit a přidat k němu několik lžic medu anebo si ho můžete sami vyrobit, a to tak, že necháte zkvasit jablečný mošt. Po přidání medu ocet uchovávejte v lednici, aby dál nekvasil.

Doporučená dávka jablečného octa je jedna až tři polévkové lžice ve sklenici vody denně, pokud možno před jídlem. □

Dr. Peter Pribiš, autor článku i celého seriálu „Cesty ke zdraví“, je absolventem Fakulty všeobecného lékařství UK a absolventem oboru výživa a preventivní medicína na School of Public Health na Loma Linda University v Kalifornii.

„Čokoholici“ podobni jiným závislým

„Čokoholici“, tedy lidé závislí na čokoládě, trpí silnějšími pocity úzkosti, viny, neklidu, frustrace a deprese, když jsou vystaveni čokoládě, než lidé, kteří nejsou na čokoládě závislí – z toho vyplývá, že návyk na čokoládu je v mnohém podobný drogové či alkoholové závislosti.

Takové jsou výsledky malé studie vědeckých pracovníků finské univerzity v Tampere, kteří porovnávali důsledky konzumace čokolády u šestnácti lidí, kteří se označili za závislé na čokoládě, s projevy u patnácti dobrovolníků, kteří sice prohlásili, že mají čokoládu rádi, ale necítili se být na ní závislí.

Lidé závislí na čokoládě projevovali vyšínutější postoje v jídle i v chování: byl u nich častější sklon k bulimii a významně častěji trpěli i depresemi.

International Journal of Eating Disorders 1999;25:169-175

Hubené modelky a dospívající dívky

Štíhlé modelky, které se objevují na stránkách módních časopisů, mají velký vliv na to, jak jsou se svým tělem spokojeny dospívající dívky.

Dívky, které často čtou takové časopisy, uvádějí dvakrát až třikrát častěji než jejich vrstevnice, že články v těchto časopisech je vedly k tomu, že se pokoušely shazovat váhu – držením diet nebo cvičením.

„Vliv médií byl tak silný, že dokonce i mezi dívkami, které četly módní časopisy jen občas, uvádělo téměř 60%, že média ovlivnila jejich představu, jak má vypadat ideální postava,“ uvedl dr. Field, vedoucí studie.

Pediatrics electronic pages 1999;103:e36

Pramínek vlasů a rakovina prsu

Australská studie naznačuje, že analýza pramínku vlasů by se mohla stát jednoduchou a spolehlivou screeningovou metodou pro zjišťování rakoviny prsu.

Výzkumná pracovníce Veronica Jamesová z University of New South Wales v Sydney s kolegy zjistila, že intermolekulární struktura vlasu pacientek s rakovinou prsu se liší od struktury vlasu u zdravých lidí. Všechny vzorky odebrané od 23 pacientek s rakovinou prsu vykazovaly po zpracování rentgenovým zářením stejnou charakteristickou změnu, na rozdíl od vzorků odebraných domněle zdravým ženám, kde zůstalo beze změny 24 z 28 vzorků.

Nature 1999;398:33-34

SVATEBNÍ PŘÁNÍ

**A byla svatba...
Tak pohádky končí.
Však život –
ten je teprv na začátku.**

**V něm čeká na vás
mnoho všedních dnů,
a jenom málo
slavností a svátků...**

**Co v těch dnech přijde
– to ví jenom Bůh.
A jenom On
vše zvládnout umí.**

**Svou radost může
do srdce vám dát,
i příšlou bolest
svoji dlaní ztlumí...**

**Já nemohu vám
skvostné dary dát,
bohatá nejsem –
to vy dobře víte...**

**Však jedno chci vám,
moji milí, přát:
Ať na tu cestu
s Bohem vykročíte.**

**Vždyť to je víc než
tučné konto v bance,
či vůz – jenž
seberychleji snad jede.**

**Ať na té vaší
nepopsané stránce
sám Ježíš Kristus
vaši ruku vede.**

Věra Gajdošíková

DVĚ TVÁŘE JEDNÉ LÁSKY

Je to napětí a naplnění, hluboká touha a zároveň zápas. Je to něco, co těší i bolí. Není to jedno bez druhého. K lásce patří i utrpení. V obojím spočívá tajemství lásky, její krása i její tíha. Láska je cit, jemuž je třeba se učit.

Sylvie pocítovala přímo fyzickou bolest, když se měla vzdát svého snu. Nyní si však byla jista tím, že sen je u konce.

Než se s ním setkala, nosila v srdci představu o tom, jaký její budoucí manžel bude. Bude vysoké, štíhlé a atletické postavy, duchaplný, absolvent univerzity, o něco starší než ona a ovšem bude mít rád hudbu a poezii. Bylo-li by to možné, bude profesorem angličtiny nebo religionistiky a bude mít zajištěné postavení ve státních službách.



Když Sylvie míjela obchod s květinami a viděla ve výloze tmavě červené růže, představovala si, jaké krásné to bude, až jí její nastávající jednoho dne přinese takové růže jako vyznání lásky.

Sen se rozplynul. Ten, o němž snila, byl naprosto jiný. Nebylo na něm nic vzrušujícího. Když ji požádal o první schůzku,

modlila se ve svém srdci: „Prosím, Pane, ať to není on! To není ten, jehož bych si chtěla vzít!“

Sylvie se nikdy nezajímala o technické záležitosti – a právě to byla hlavní oblast jeho zájmu, protože byl stavebním inženýrem. Kromě toho se jí zdál být poněkud těžkopádný. A nepřinesl jí růže. Nepřinesl jí vlastně nic. Prostě přišel a byl tu. Stál před ní.

Ne že by to byl muž, který by postrádal cit. Ale právě projevy jeho citů ji dráždily. Nemohla se na ně spolehnout. V určité chvíli byl nadšený až vášnivý, a jindy se projevoval vážně, ba až škrobeně. Když zatloučila po něžném slově, nabídl jí místo toho polibek – a jako jedním dechem začal rozhovor o fotbalu a o svých studiích.

Ve všem u něho převládal rozum a vůle. Neváhal ji považovat za hloupou a sentimentální, když dala více na svoji intuici, než na jeho rozum a myšlení.

Proč nemůže být chlapec jako dívka?

Někdy to zkusila reagovat jako dikobraz, tj. stočit se do klubíčka a ukázat mu své ostny, aby si uvědomil, že ani svit měsíce nezesílí její přání po užším sblížení.

Pokusila se též stáhnout se v jeho přítomnosti do opevněných hradeb své svobody a vztyčit vlajku své nezávislosti. Ale při tom všem Sylvie tohoto chlapce „neposlala k vodě“. Myslela si sama pro sebe: „Ještě ne, možná později.“

Avšak později, asi půl roce, se začal v některých ohledech její pohled na něj měnit. Začala chápat, že mladý muž, který jí pošle knihu, která ho zajímá, může být vážnější než ten, který by jí poslal růže. V té knize četla slova: „Rád bych se s tebou podělil o něco, co nyní hýbe mým srdcem. Rád bych ti svěřil důležitou úlohu ve svém životě. Rád bych znal tvé smýšlení. Je to pro mne důležité, abych věděl, jak přemýšlíš.“

Jednoho dne zjistila ke svému úžasu, jak jinak se začala dívat na stavbu mostu. Po prvé si všimla jeho vzletné konstrukce a jeho linií. Anebo se zastavila a pozorovala nosnou konstrukci mrakodrapů tyčících se do výšky a pomyslela si: Musím ho na to upozornit! Nebylo už pro ni na prvním místě důležité to, aby on chápal ji, ale spíše, aby ona sama začala

chápat jeho. Tak se naučila první lekci lásky: je zapotřebí vzdát se svých vlastních snů, které jsou nejednou velkou překážkou na cestě ke štěstí.

Láska je zvláštním citem – něčím, čemu je třeba se učit

Jestliže se této zvláštní cestě lásky nenaučíme a jestliže vynecháme určitou romantiku ve vztahu mezi pohlavími, stávají se pak sex a láska jednou a toutéž věcí. A to je velká chyba.

Tak například v Africe, kde jsem mnoho let žil a pracoval, je tomu do značné míry stále tak, že sex je nazýván láskou a láska je považována za totéž, co sex. „Miloval jsem dívku“ znamená „byl jsem s ní v posteli“. Jestliže se nenaučíme tomu, co je vlastně láska, pak zůstává možností buď „dosáhnout všeho“, anebo „nemít nic“. V tom případě neexistuje nic mezi tím.

Důsledky tohoto nepochopení jsou strašné. V takovém případě je žena pro muže jen o něco málo více než její klín a lůno, anebo dobře vybavený inkubátor pro zplazené a ještě nenarozené dítě. Není pro muže osobou, ale pouze věcí, s kterou lze obchodovat, lze ji kupovat a prodávat, darovat a přijímat, vyměňovat ji a volně s ní disponovat; stává se podřadnou bytostí bez vlastní vůle, která musí být poslušnou mužových přání. V každé kulturní sféře, kde je nízká sexuální zdrženlivost a kde se vynechává a pomíjí romantika a všechno to, co je „mezi tím“, stává se žena pro muže pouhou věcí, předmětem, objektem.

Afrika potřebuje více než cokoliv jiného naučit se, co je láska. Můžeme však říci, že se tomu naučili lidé žijící v oblasti západních kultur? Co zjišťují afričtí studenti, kteří přicházejí do Evropy nebo do Ameriky? Nalézají zde něco jiného, než co opustili odchodem z domova? Tak zvaná „nová morálka“, která volá po sexuální svobodě, nijak ženu neemancipovala, ale spíše ji degradovala, takže žena jako taková ztratila svoji důstojnost a často i svoji osobnost. Také v Evropě a v Americe je žena nejednou považována za pouhou věc, za hračku, na nástroj a objekt k uspokojování žádostí a přání muže.

My všichni se musíme učit, jak milovat a jak hodnotit krásu toho „mezi tím“ a jak se radovat z toho, co je zatím jen předběžné a prozatímní.

Sylvie mi řekla: „V našem vzájemném vztahu došlo k určité nenucenosti, k nenucenosti toho, co zatím není konečné. A to bylo právě to, čeho jsme si nejvíce vážili. V tomto nenuceném vztahu bylo cosi velkého a hlubokého. Právě v této předběžnosti bylo něco, co prozářilo naše přátelství, naši známost příslibem toho, co teprve přijde.“

Tato spontánní předběžnost, to, co lze vyjádřit slovy „mezi tím“, neznamenalo, že by všechno probíhalo bez bolesti a bez tou-

LEGENDA O STVOŘENÍ ŽENY

V Indii se vypráví legenda o stvoření ženy: Když Pán Bůh ukončil stvoření muže, uvědomil si, že k tomu použil všech konkrétních materiálních prvků; nezůstalo nic pevného, kompaktního, co by ještě nebylo použito a z čeho by mohl stvořit ženu.

Pro delším uvažování vzal Stvořitel:

- zakulacenost měsíce, ohebnost a přilnavost vinné révy a chvění trávy;
- štihlou rákosového stébla a rozkvetlou nádheru květů;
- lehkost listů a jas slunečních paprsků;
- slzy mraků a nestálost větru;
- plachost zajíce a marnivost páva;
- měkkost papouščí hrudi a tvrdost diamantu;
- sladkost medu a krutost tygra;
- pálivost ohně a chladivost sněhu;
- mnohomluvnost straky a zpěv slavíka;
- faleš jeřába a věrnost divoké kachny.

Všechny tyto nehmotné elementy spojil Stvořitel v jednu bytost a přivedl ji k muži. Asi za týden přišel muž ke Stvořiteli a řekl: „Pane, ženu, kterou jsi mi daroval, činí můj život nešťastným. Bez přestání mluví a nesnesitelně mne trápí, takže nemám žádného klidu. Chce, abych se jí stále věnoval, a já tím jenom ztrácím čas. Při každé maličkosti nadělá mnoho křiku a vede lenivý život. Přišel jsem, abych ti ji vrátil, protože s ní nedokážu žít.“

„Inu, dobře,“ řekl Stvořitel a vzal si ženu zpět. Avšak za týden přišel muž opět ke Stvořiteli a řekl: „Pane, od té doby, co jsem ti to „stvoření“ vrátil, je můj život prázdný. Stále na ni musím myslet, jak tancovala a zpívala, jak se na mne z koutků svých víček dívala a jak se pak ke mně přitulila. Byla tak krásná na pohled a tak měkká na dotek! Její smích mne obšťastňoval. Prosím, vrať mi ji!“

„Tak dobře,“ řekl Stvořitel a vrátil mu ji. Avšak za tři dny přišel muž znovu a řekl: „Pane, nevím, nedovedu to prostě vysvětlit, ale po všech těch zkušenostech s ní jsem došel k závěru, že s ní mám přece jenom více starostí nežli radostí. Proto tě prosím, vezmi si ji znovu nazpět. Nemohu s ní žít!“

Nato Stvořitel muži řekl: „Dělej, ať co nejrychleji zmizíš! Už toho mám dost! Žij, jak umíš!“ Ale muž odvětil: „Já s ní ale doopravdy neumím žít.“ „A bez ní žít také nedokážeš,“ odpověděl Stvořitel, obrátil se k muži zády a pokračoval ve své práci.

„Co tedy mám dělat,“ řekl muž téměř zoufale. „S ní žít nedokážu – a bez ní také ne!“ □

hy, bez utrpení a bez nejistoty. Ale právě tím byly dohromady svázány bolest a utrpení lásky na jedné straně s hluboce prožívaným štěstím na straně druhé.

Slyšeli jste dobře? Bolest a utrpení! To znamená, že různé písňové „hity“, které se nám snaží namluvit, že je možné mít štěstí bez utrpení, jsou pouhou lží. Právě tento názor je příčinou mnoha pokažených vztahů, příčinou frustrací a utrpení, dokonce i příčinou zevšednění a ztroskotání nejednoho manželství: totiž představa, že by se láska mohla vyvíjet a žít bez utrpení.

Láska a utrpení se nevyklučují, spíše se navzájem podmiňují

Mnohé sexuální problémy mohou mít své kořeny v tom, že bylo odmítnuto utrpení. V lásce prostě nelze přeskočit ono zmíněné stádium „mezi tím“ s jeho bolestnými napětími a úzkostmi, aniž bychom

tak slovo láska zbavili obsahu. – Avšak bolestný pocit žalu člověka, který miluje, se vyplácí!

Utrpení nelze prostě z oblasti lásky eliminovat, aniž bychom si byli vědomi toho, co ztrácíme. Dovedeme-li procházet utrpením lásky a přijímat je, může se toto utrpení stát studnicí bohatství, hloubky a růstu našeho vztahu lásky, a také i zdrojem naplnění a pravého štěstí. A proto znovu opakují, že na rozdíl od zmíněných písňových „hitů“ se bolestný pocit žalu člověka, který miluje, vyplácí. □

Z knihy Waltera Trobische „Láska je cit, kterému se máme učit“. Knihu vydalo v roce 1997 brněnské nakladatelství Naděje.

KOŘENY DEPRESE

Deprese, tato bolestná a temná síla, která nás zachvacuje z hlubiny naší bytosti a zdá se, že se šíří po celém těle, má původ ve zraněních, která jsme utrpěli ve svém útlém dětství.

Jsou to velmi dávná utrpení, která jsme zatlačili do podvědomí a která se v daném okamžiku vynoří na povrch. Potom nás přepadají a ochromují pocity smutku, provinění. Máme dojem, že nejsme schopni udělat cokoli, co by za něco stálo. Naše energie a chuť k životu se vytratily: zůstala nechut ke všemu nebo touha zmizet, zemřít.

Pohledme na útrapy, na strach a úzkost malého dítěte, jakým jsme byli my všichni. Nemluvně, které se právě narodilo, je tak maličké, tak křehké, tak zranitelné! Když se cítí osamocené, poraněné a něco potřebuje, nemůže dělat nic než křičet o pomoc nebo odmítat komunikaci a potravu.

Tato křehkost, tato slabost dítěte je jeho krásou. Aby mohl žít, potřebuje být chráněno, krmeno, milováno, a to hlavně svou matkou. Je-li milováno pro sebe samo, je v bezpečí a v pokoji. Tu se usmívá, jeho očka a celé jeho tělo se tetelí radostí. Na lásku své matky odpovídá důvěrou.

Ale co se stává, když se dítě necítí chtěné, milované, když necítí, že by si ho družili cenili pro ně samo s jeho dary a schopnostmi? Když jeho matka je po celý čas nepřítomna nebo je duchem jinde, když je unavená, deprimovaná, příliš zaneprázdněná, než aby mohla odpovídat na křik a potřeby dítěte jinak než agresivitou a hněvem? Zachází-li s dítětem jako se svým vlastnictvím a střeží si je pro sebe, kvůli svým vlastním úzkostem? Cítí-li dítě kolem sebe konflikty, je-li přítomno násilným scénám? Potom se bojí, hrozně se bojí. Cítí se příliš osamělé, a proto má úzkost. Necítí-li se milováno a respektováno pro sebe samo, a tedy je-li milováno špatně, myslí, že je špatné. Je to moje vina, myslí si dítě, že mě stále kontrolují, bijí a odhánějí. Začíná v něm vyrůstat představa, že ono samo je příčinou všeho zla. Takto si vytvoří negativní obraz o sobě samém, rodí se v něm pocit veliké viny.

Někteří se zřejmě domnívají, že dítě nic necítí, že netrpí dvojsmysly a rozpory, v jakých žijí dospělí kolem něho. To naprosto není pravda. Dítě má svrchovaně zranitelné srdce. Má živou potřebu lásky, něhy a povzbuzení od svých rodičů. Potřebuje pravdu, nemůže snést nesprave-

dnost ani lež. Láska neznámá pouze pro někoho něco dělat. Je to něco mnohem hlubšího. Milovat někoho znamená odhalit mu jeho krásu, jeho cenu, jeho důležitost. Znamená radovat se z jeho přítomnosti, trávit čas v jeho společnosti a rozmlouvat s ním. Milovat znamená mít společenství s druhým, dávat mu ze sebe a přijímat od něho.

Dítě trpí, když zůstává jeho žízeň po společenství bez odpovědi nebo když je jeho pouto s lidmi bez vysvětlení přerušeno. A ještě hůře, když je dítě klamáno, když se s ním zachází brutálně, když je bez závažného důvodu trestáno. Přerušené společenství, to je úzkost, osamění, strach. Nese s sebou ztrátu veškeré sebedůvěry.

Všechny tyto útrapy jsou umocněny v zranitelném srdci dítěte jeho vlastními dvojznačnostmi, rozpory, které se v něm rodí. Dítě začne zazlívát svým rodičům. Mohou vzniknout i pocity nenávisti vůči nim. Tyto agresivní city ho děsí a potvrzují mu, že je špatné. Má z toho strach. Hrozí se své schopnosti ničení, objevuje v sobě „netvora“. Vždyť jak může pocítovat nenávisť a hněv k tatínkovi nebo k mamince, kteří mu dali život, poskytují mu potravu a ochranu? Jak může tutéž osobu milovat i nenávidět, přát jí současně život i smrt, toužit po její přítomnosti i nepřítomnosti?

Toto všechno je pro dítě příliš složité. Tyto rozporuplné city spojené s úzkostí a provinilostí jsou nesnesitelné. Je třeba na ně zapomenout, udusit je, ukrýt je v podvědomí, postavit zeď mezi ně a své vědomí. Dítě se pak začíná zbavovat svých příliš bolestných emocí. Může-li, pustí se do činnosti, do plánování, do her a zábav. Vyplňuje své vědomí jinými realitami, aby rychleji zapomnělo a mohlo lépe žít. Ale tyto udušené city, plné rozporů a utrpení, zůstávají v hloubi jeho bytosti, v paměti

jeho těla a jeho srdce. Jsou jakoby skrytým pozadím temnot, viny, smutku a nenávisti. Dítě je uvězněno za vysokými zdmi, na které je příliš těžké se podívat, připustit je nebo vyjádřit. Ale potají ovládají tyto temnoty více či méně život a postoje dítěte a ovlivňují ho v období dospívání a vstupu do života v dospělém věku. Částečně rozhodují o jistých rysech jeho charakteru a jsou vysvětlením strachu, hněvu, vůle k moci a jiných iracionálních postojů. Mají svůj podíl také na prahnutí po světle, po ideálu, po dokonalosti. Neboť je třeba utéci a napravit zlo, které má člověk v sobě, a vinu, kterou tuší, ale kterou nezná.

Deprese je výsledek všech těchto skrytých smutků, temnot, pocitů viny, které vystupují na hladinu vědomí a zachvacují celou bytost. K tomuto vystupování, k této invazi, dochází v určitém okamžiku života, při nějakém neúspěchu, při bolestné události, při úmrtí někoho blízkého, při odloučení od milované osoby, v okamžiku, kdy se bariéry, které si člověk postavil kolem svého srdce, zřítí, ve chvílích nesnesitelných napětí a konfliktů. Všechny tyto temné city, které dítě kdysi uložilo „do trezoru“ nebo zapomnělo, se při depresi probudí, aniž to dospělý může dnes pochopit, aniž může objevit jejich skrytý pramen nebo původ. Tato nemožnost je pochopit ještě ztěžuje situaci. Deprese se pak stává chorobou, za kterou se člověk stydí. „Jsem blázen. Musím jít k psychiatrovi.“ Člověk má potom co dělat s obrazem, který je ještě víc zraněný a víc hodný hanby, než je on sám. Cítí se pak ještě horší. Je odepsán, je nenormální, je pro druhé zátěží.

Některé děti žijí ve špatných poměrech. Jsou nuceny postavit si v sobě velké pře-hrady, aby se uchránily. A přesto neupadnou do chorobné deprese, protože jejich genetická konstituce je pevnější. Kdežto



Všechn lidský růst záleží v tom, že se naučíme nechat světlo pronikat hlouběji do tmy; že dovolíme důvěře a lásce, aby přemohly strach, předsudky a nenávisť; že nalezneme vnitřní sílu žít a přijímat svou skutečnou minulost se všemi svými zraněními, že nebudeme unikat do světa iluzí a snů.

jiné děti snad žily v rodinném prostředí zdánlivě šťastnějším: „Vždycky jsem miloval své rodiče.“ To nevylučuje, že mohly trpět nevhodným počínáním. Snad byly chvíle, kdy bylo jejich citlivé srdce zraněno, protože rodiče byli příliš zaměstnáni, příliš unavení, nemocní, neschopní naslouchat a projevit něhu. Jsou-li biologicky slabí, mohou trpět depresí. Jsou pro ni disponováni.

Rány srdce jsou životní reality, kterým nelze zabránit. Každé dítě uloží tato utrpení, jak může, a uzavře je v sobě. Záleží na tom, je-li více nebo méně schopné o nich mluvit. Takto se vytváří naše podvědomí a částečně naše osobnost. Takto je geneze vztahů dítěte spojena s jeho tělem a se všemi jeho biologickými zvláštnostmi.

Někteří si v dospělém věku idealizují své rodiče. Jako kdyby absolutně potřebovali, aby byli jejich rodiče dokonalí. Trápí je, když poznávají své omyly, své slabosti, a právě tak je to trápí u jejich rodičů. Odmítají uznat, že každá lidská bytost je směsicí světla a tmy, důvěry a strachu, lásky a nenávisť. A přece se tomuto zákonu nikdo nevymkne. Všechn lidský růst záleží v tom, že se naučíme nechat světlo pronikat hlouběji do tmy; že dovolíme důvěře a lásce, aby přemohly strach, předsudky a nenávisť; že nalezneme vnitřní sílu žít a přijímat svou skutečnou minulost se všemi svými zraněními, že nebudeme unikat do světa iluzí a snů. V každém z nás, i když to nechceme přiznat, je tajný a skrytý svět, připravený vyvstat s větší nebo menší silou v podobě smutku a deprese. □

Z knihy „Deprese, city, strach“, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství. Autorem zamyšlení je Jean Vanier, zakladatel světových společenství pro mentálně postižené lidi.

UČENÍ – A SVOBODA

„Děti nemohou dělat ve škole jen to, co je baví.“ Zdá se, že tento výrok musí platit beze zbytku. Vždyť je jasné, že děti se mají naučit překonávat překážky, vyvinout úsilí. Nelze také popřít, že vzdělání obsahuje prvky, které dítě prostě potřebuje zvládnout a jejichž souvislosti a smysl nemusí umět ještě dohlédnout, a tudíž by se je samo od sebe neučilo.

Ano, to vše je pravda. Mýtem je naše přesvědčení, že hlavní cestou, jak tomu všemu děti naučit, je cesta nátlaku, donucování, používání odměn a trestů, tedy vnější motivace. Nesprávně se domníváme, že dítě získá víc, když ho přimějeme dělat pro něj sice nesmyslné, ale z našeho hlediska důležité věci, než kdyby se zabývalo něčím, co ho baví.

Člověk se samozřejmě dá přinutit příslibem odměny nebo hrozbou, aby dělal něco, co pro něj nemá smysl a co by z vlastních pohnutek jinak nedělal. Mylná je však představa, že se takto vytvoří vztah k dané činnosti. Výsledkem tohoto postupu naopak je, že se takové činnosti snažíme nějakým způsobem vyhnout, a pokud to nejde, pak ji udělat jen do té nejnútnejší míry, abychom ještě získali odměnu či se vyhnuli trestu. Často také způsoby nepravě čestnými.

Nejde o zábavu, ale o přesvědčení

Vnitřní motivace znamená, že děláme něco z vnitřních pohnutek. Často se tyto vnitřní pohnutky chápou zúženě, jen jako přitažlivost cíle či činnosti (vyjadřujeme to právě výrazem, že nás něco baví, zajímá). Zapomínáme někdy, že do vnitřní motivace patří i věci, které nejsou samy o sobě přitažlivé, ale o kterých jsme přesvědčeni, že je máme či musíme udělat, protože je to tak správné nebo to pomůže něčemu, na čem nám záleží. Klíčovým pojmem vnitřní motivace není zábava, ale smysluplnost.

Informace potřebují souvislost

Kromě smysluplnosti udržují vnitřní motivaci ještě svobodná volba postupu práce a možnost spolupráce (označují se jako tři „s“ vnitřní motivace). I nezáživná práce může být smysluplná. I nezáživná práce může být udělána dobře a efektivně, pokud máme vliv na její průběh, můžeme si zvolit způsob, jakým ji budeme dělat. Nezáživná práce se dělá lépe a snadněji ve spolupráci s ostatními.

Výuka v tradiční škole postrádá často smysluplnost, protože nové informace jsou předkládány izolovaně, bez souvislosti s informacemi z jiných předmětů, ale také bez

souvislosti se skutečným životem, jsou často nepřiměřené věkové úrovni dětí i jejich individuálním schopnostem. Zde je tedy první rezerva pro zlepšení.

Další dvě součásti vnitřní motivace, možnost ovlivňovat způsob práce a spolupracovat, tradiční škola neposkytuje téměř vůbec. Teprve alternativní přístupy přicházejí s výukou založenou na tzv. kooperativním učení ve skupinkách, kde děti jednak spolupracují, jednak mají možnost dohodnout se, jakým způsobem úkol pojmu (ten je předestřen jako problém k řešení, nikoliv jako provedení zadaného postupu). Například i násobilka se dá učit bez stresu a donucování, když se „promrskává“ při vyučování ve dvojicích (samozřejmě ne pod hrozbou známky) a nenechává se na osamělé učení doma.

Když hovořím o možnosti zvolit si způsob práce, samozřejmě mám na mysli, že se to děje v rámci určitých pravidel a omezení. Byla bych nerada, aby se tato slova vykládala tak, že by děti měly rozhodovat o tom, zda se učit matematiku, nebo ne... Vzpomínám si na zážitek z Dánska. Tam nám jedna paní učitelka vyprávěla, jak na konci druhé třídy požádala děti, aby jí napsaly, co by se chtěly učit. Byl to velmi dlouhý seznam. Protože v Dánsku osnovy pro dějepis ve třetí třídě znějí: probrat jedno významné historické období a učit děti historicky myslet, zeptala se jich také, které období by je nejvíce zajímalo. Děti se dohodly na pravěku. Ona potom připravila šestitýdenní projekt, kde si děti zkusily dlabat dřevo pazourky, šít z kůže, barvit přírodními barvivy atd.

Domácí úkol nemusí být cvičení

Smysl, možnost volit vlastní postup a spolupráce by se měly dostat i do domácích úkolů. Místo vypracování cvičení 3 na str. 42 by děti mohly například zjišťovat názory lidí ve svém okolí na zajímavou otázku, zjistit výskyt něčeho, porovnat informace z různých zdrojů, systematicky sledovat vývoj nějakého jevu a podobně. Při takových úkolech mají děti přece jen trochu prostoru pro vlastní rozhodování, možnost zorganizovat si práci. Učí se vytrvalosti, iniciativě, mohou spolupracovat.

Když se vyslovuje věta, že děti nemohou dělat ve škole jen to, co je baví, většinou se také dodává, že v životě budou muset dělat také spoustu věcí, které je nebaví. Když se v dospělosti ocitneme v situaci, že musíme dělat něco, co nás skutečně nebaví a ani nemá smysl, pak – na rozdíl od dětí – máme možnost s tím něco dělat. Třeba odejít ze zaměstnání nebo se snažit něco v té činnosti změnit. Tuto možnost však děti v tradiční základní škole většinou nemají.

Chceme, aby se děti naučily překonávat překážky. Dělat něco pod tlakem nemá však s překonáváním překážek nic společného. Ani velmi přitažlivá činnost není přitažlivá úplně ve všech svých složkách. Ale ty nezajímavé složky překonáváme právě proto, že mají v celém kontextu smysl. □

Jana Nováčková, NEMES

ZPLODINY BLAHOBYTU

Heslem dne je prosperita. Ekonomové a politici bez ohledu na stranickou příslušnost slibují svým voličům více štěstí, více blahobytu, více prosperity. Zaklínadlo prosperity k nám promlouvá z rádia, zubí se na nás z televize a mává na nás z plakátů, z nichž ještě včera civěly neméně stupidní reklamy na vyspělý socialismus.

Nikdo se příliš neobtěžuje objasnit, co vlastně ona magická prosperita znamená, jaký je účet, který za ni bude třeba zaplatit, a jaké jsou vůbec šance lidí přežít důsledky slibovaného blahobytu. Údaje o odvrácené straně prosperity se již nevešly na rozjásané plakáty a nevešly se ani do vysílacích časů reklamami přetížených médií. Je to škoda, neboť tyto údaje jsou výmluvné.

V roce 1992 vymírá denně na planetě, která patří politikům a ekonomům, nejméně 140 rostlinných a živočišných druhů. Tyto druhy již v budoucím ráji prosperity zaručeně nenalezneme. Většina je jich likvidována v důsledku masového ničení dřívě nezměrných pralesů, jichž letos opět ubylo 17 milionů hektarů. Plocha obětovaná pouštím se tak opět zvětšila o rozlohu celého Rakouska. V příštím roce tomu bude nejinak. Za uplynulý rok přibýlo téměř 100 milionů obyvatel na planetě zmenšované pouštěmi. Devíti desetin z nich se prosperita určitě týkat nebude: koncentrace oxidu uhličitého v atmosféře opět stoupla a zemský povrch se zase o něco více rozpálil. Ochraná ozónová vrstva nad ním naopak dále slábne, a to tempem, které dvojnásobně překračuje rychlost předvídanou vědci ještě koncem osmdesátých let (Brown 1992:3).

Stav světa se zhoršuje působením zplodin naší prosperity a situace dosáhla rozměrů, kdy další zplodiny blahobytu již ohrožují prosté přežití. V této situaci politici a ekonomové volají po urychlení ekonomického růstu, slibují ještě větší blahobyty a zaklínají se novými a nebývalými perspektivami. Toto šílenství se stalo běžnou normou politické kultury. Lidé, kteří vyzývají lidstvo k tomu, aby spáchalo ekologickou sebevraždu, jsou odměňováni čestnými doktoráty. Téměř nikdo se tomu nedívá, všichni se již těší na to, jaké to bude. Prý super.

Skupinky těch, kteří říkají nepřijemnou pravdu a varují, jsou označovány za podi-

víny, o které se v lepším případě zajímají šprýmaři z humoristických časopisů, v případě horším tajná policie, která nežertuje.

Není cílem této práce inventarizovat podrobně všechny pohromy, které teprve ve svém celku dávají smutný obraz dnešní ekologické situace. Takové přehledy samozřejmě existují a po čistě technické stránce lze k nim s těžší něčím nového dodat. Kromě údajů o skleníkovém efektu, o úbytku ozónové vrstvy, o mizení tropických pralesů, erozi úrodné půdy, mizení rostlinných a živočišných druhů, obsahují údaje o vymírání celých podvyživených národů, referují o nárůstu odpadu všeho druhu, včetně odpadů jaderných, o průmyslovém šíření tisíců nových chemikálií, o záhadných genetických vývojových programech.

Nebudeme již postě popisovat, co se děje s přírodou. Spíše se pokusíme hledat odpověď na otázku, proč se to vlastně děje. Hlavně se soustředíme na věc zdaleka nejpodivuhodnější: proč se s tím nic neděje? Jak je možné, že lidé, i když tuší, anebo dokonce vědí, že jim zcela bezprostředně hrozí velké nebezpečí, činí tak neuvěřitelně málo pro to, aby toto nebezpečí odvrátili. Co způsobilo, že místo toho probíhají v lehce euforickém transu dost možná poslední etapou svých dějin? Co je dokázalo zhypnotizovat natolik, že jednají vzhledem k hrozcímu nebezpečí zcela iracionálně a pokračují v tom, co měli již dávno zastavit? Jak je vůbec možné, že mechanismy pudu sebezáchovy, které v individuálních případech působí vcelku spolehlivě, v případě lidstva jako celku žalostně selhávají?

Ilustrativní je v této souvislosti krátká, ale poučná historie freonů (dále jen CFC). Vynalezl je roku 1930 Thomas Midgley. Jejich nejedovatost, nehořlavost a výjimečná stabilita je předurčovaly k využití při výrobě zboží masové spotřeby. Téměř čtyřicet let sloužily ke všeobecné spokojenosti všech uživatelů ledniček. Jsou vyráběny

dodnes, i když na rozdíl od třicátých let bezpečně víme, že „zřetelný nárůst četnosti rakoviny kůže, nárůst počtu těžkých očních onemocnění, zeslabení imunitního systému, značný pokles výnosu čtených zemědělských plodin s vážnými důsledky pro výživu světové populace, stejně tak jako dramatické účinky na mořský plankton – to vše jsou vysoce pravděpodobné důsledky úbytku ozonu, který lze pozorovat již dnes a který v našich zeměpisných šířkách činí v zimním období 10 až 15%“ (Gruzten; Müller 1988:233).

Již koncem šedesátých let zaznamenal renomovaný vědec James Lovelock, autor hypotézy Gaia, pozvolné přibývání freonů v přírodě. Nekonstatoval tehdy ještě jejich škodlivost. Na tu upozornili zcela jednoznačně a otevřeně američtí badatelé Molina a Rowland. Učinili tak roku 1974, tedy před dvěma desetiletími.

Tehdy se nestalo téměř nic. Proto dnes ničí ozónovou vrstvu nad námi sloučeniny vyrobené a uvolněné v době, kdy oba badatelé poprvé upozornili na jejich zcela výjimečnou nebezpečnost. Postup proti výrobě těchto plynů je právě tak pomalý, jako jejich vzestup do horních vrstev atmosféry. Trval déle než patnáct let. I když badatelé placení firmou DuPont v polovině sedmdesátých let snášeli důkazy o naprosté neškodnosti freonů, halonů a příbuzných sloučenin, vlády Spojených států (roku 1978), Kanady (1979) a Švédska (1979) jejich užívání omezily alespoň částečně. Jiné země jednaly mnohem rozvážněji. Zatímco Spojené státy zakázaly výrobu sprejů, odborníkům britského chemického koncernu ICI se podařilo přesvědčit vládu Velké Británie, že užití navrhovaných náhražek by bylo příliš nebezpečné. V zájmu většího bezpečí nás všech tedy výroba CFC pokračovala a počátkem osmdesátých let mohly firmy DuPont a ICI opět omezit nákladné výzkumné programy



vývoje alternativních látek. Ještě v červnu 1984 se na stránkách německého tisku táže firma Aerosole: „Musela ta hysterie kolem ozónu vůbec být?“ Zástupce firmy ujišťuje, že vědci se od počátku mylili ve svých odsudcích freonů, a slibuje, že firma bude pokračovat ve výrobě sprejů s freony, neboť právě ony, jak známo, naše životní prostředí ochrání nejlépe.

O rok později, v květnu 1985, anglický polární vědec Joe Farman oznámil, že ozónová vrstva nad Antarktidou se již několik let rychle zmenšuje. Podal by svou zprávu dřív, ale chyběly mu přesnější přístroje. Když zprávu konečně dodal, ležela řadu měsíců v redakčním stole jednoho vědeckého časopisu. Výrobci CFC ve Spojených státech okamžitě Farmanovu zprávu zpochybnili a úbytek ozónu nad Antarktidou prohlásili jen za přechodnou anomálii. Druhý největší výrobce CFC v USA, firma Allied Signal, rozšiřuje roku 1986 svoji produkci a přesvědčuje výrobce počítačů, aby čistili elektroniku novým výrobkem CFG 113. Západoevropské země téhož roku produkují téměř půl milionu tun CFC.

Přesně tři roky poté, co ve Vídni proběhla mezinárodní konference na ochranu ozonové vrstvy, tvrdí v dubnu 1988 firma DuPont, že „výsledky vědeckých výzkumů nehovoří pro dramatickou redukci výroby CFC: ve skutečnosti poslední pozorování ukazují, že nad USA dochází k ústupu slunečního ultrafialového záření“ (Douthwaite 1992: 181). Ve stejné době prodávají americké firmy Indii zařízení pro výrobu ledniček chlazených CFC. To vše jen několik měsíců před tím, než vstoupí v platnost Montrealský protokol, který požaduje snížit výrobu freonů do roku 2000 o 50%.

I když jsou v Londýně roku 1990 opatření Montrealského protokolu dále zpřísněna (požadují zastavit do roku 2000 veškerou výrobu freonů), brzy se ukazuje, že i tento krok byl nedostatečný.

V dubnu 1991 je konstatováno, že v průběhu osmdesátých let ubylo dvakrát více ozónu, než vědci předpokládali. Ani toto varování nedokázalo výrobu CFC zastavit. Firma DuPont trvá na postupném omezování výroby až do roku 2000, firma ICI dělá gesto a je ochotna uvažovat o zastavení výroby vražděných látek již do roku 1997.

Zimní sezóna 1991/1992 přinesla drastický, i když tentokrát ještě přechodný, úbytek ozónové vrstvy nad Evropou. Začátkem roku 1992 prach ze sopky Piriato na Filipínách zvýšil působení CFC, takže přechodně ubyla značná část ozónové vrstvy dokonce i nad Severní Amerikou. Pod dojmem této tragédie přichází prezident Bush s iniciativou zrušit výrobu CFC ve Spojených státech do roku 1995. Již podle stavu z roku 1991 lze ovšem očekávat jen v USA v průběhu příštího půlstoletí vzrůst výskytu rakoviny kůže o 12 milionů případů. Úbytek planktonu, který byl potvrzen roku 1991 v jižních mořích, však

naznačuje, že to nebude rakovina kůže, nač se bude především umírat.

Již roku 1988 uzavřeli ministři životního prostředí (!) Evropského společenství dohodu (tzv. „burden sharing“); podle níž se omezování výroby CFC týká jednotlivých zemí, a nemůže tedy být bráněno tomu, aby země s menší výrobou svoji výrobu rozšiřovaly. Tato dohoda umožňuje firmě DuPont otevřít nové provozy v Lucembursku, které až dosud produkovalo freonů směšně málo – pouhých 170 tun ročně. Firma DuPont k tomuto množství přidá velkoryse dalších 1 000 tun ročně.

I v případě, že by výroba freonů byla zastavena okamžitě, úbytek ozónu a doprovodné silení tvrdého ultrafialového záření bude pokračovat ještě desítky let. Ani tato vize nedokáže přimět politiky a výrobce k rázným krokům. Stručná historie výroby freonů zřetelně ukazuje dvojvrstevnatost postupující ekologické krize. Nejde v ní totiž pouze o to, že společnost ničí přírodu, že vyčerpává její zdroje a zamořuje prostředí, které až dosud sloužilo k životu. Druhá a snad ještě záladnější stránka celé věci spočívá v tom, že sama společnost zároveň vytváří mechanismy, které dokáží vcelku spolehlivě odvádět pozornost právě od tohoto jejího počínání. Moderní společnost vytváří mechanismy, které dokáží hypnotizovat její členy do té míry, že slepou uličku vývoje vnímají jako cestu jediné správnou a vysoce perspektivní.

Skutečná hloubka dnešní ekologické krize tedy nespočívá pouze v tom, že společnost ničí přírodu. Spočívá navíc v tom (a tato dimenze je pro naši šanci na přežití možná podstatnější), že příroda je ničena společnostmi, která nedokáže evidentní důkazy o sebevražednosti svého počínání pochopit jako signály ke změně svého jednání. Moderní společnost je postavena na principech, které blokují projevy jejího pudu sebezáchovy. Takzvané vyspělé společnosti se liší od civilizací předchozích nejen tím, že mohou být stěží rozvráceny svými sousedy, tedy zvnějšku, jak se to zcela běžně stávalo kulturám v minulosti. Vyspělé společnosti představují unikát také v tom, že nutně, nezmění-li radikálně způsob svého fungování, budou rozvráceny v důsledku fungování právě těch principů, na nichž jsou založeny.

Jedná se především o princip ekonomického růstu, který je úzce a mnohonásobně provázán s mechanismy tržní ekonomiky, dále o princip pasivní demokracie, který se vyvinul v souvislosti s fungováním politických stran, a konečně o princip konzumního stylu života, jenž úzce souvisí s charakterem společnosti středních vrstev.

Tržní růst, pasivní demokracie a konzumní styl života vznikly v různých historických souvislostech, dnes se však prolínají a ve svém negativním působení na životní prostředí se navzájem umocňují. Jejich společným jmenovatelem je snaha

Skutečná hloubka dnešní ekologické krize spočívá v tom, že příroda je ničena společností, která nedokáže evidentní důkazy o sebevražednosti svého počínání pochopit jako signál ke změně svého jednání.

dosáhnout, udržet a maximalizovat blahobyt. Blahobyt je hnacím prvkem ekonomiky trhu, vystupuje jako základní legitimizační prvek pasivních demokracií a je synonymem konzumního stylu života.

Volba, před kterou dnes stojíme, je osudová. Pokud se nezřekneme blahobytu, sami máme možná ještě šanci nějak dožít; budoucí generace již takovou šanci mít nebudou. Pokud se proti blahobytu postavíme, může to zničit tržní systém v jeho dnešní podobě, zcela jistě to způsobí legitimizační krizi pasivní demokracie a pochopitelně to zruší možnost praktikovat v masovém měřítku konzumní styl života.

Jsou lidé, kteří tvrdí (a někteří z nich si to snad dokonce i myslí), že lze zachránit obojí. Žádná fakta o akutním stavu přírody nedokáží zpochybnit jejich víru v to, že přírodu zachrání, budou-li používat recyklovaný toaletní papír. Připomene-li jim někdo tisíce druhů rostlin a živočichů, které člověk vyhubil, vyjmenují snad všechny, které ještě zbývají. Hovoří zasněně o rozumných úsporách energie, recyklaci a filtrech, které jednou umožní všechno napravit. Jejich snaha zachránit planetu alespoň částečně je dojemná, ale nebezpečná. „Z hlediska drastických změn, které musí nastat; máme-li přežít, jsou mnohé aktivity dnešních environmentalistů triviální – a co je horšího, stávají se překážkami našeho prohlédnutí. Jakkoli jsou snahy o větší důraz na veřejnou dopravu, recyklaci, méně škodlivé obaly, více veřejné zeleně, o filtry na komínech apod. samy o sobě hodnotné, zastírají nutnost osvobodit se od destruktivního produktivismu vcelku. Z čistě ekologického hlediska už nezbývá žádný čas ani prostor pro čistější výrobu a recyklaci přebytkových věcí“ (Hoogendijk 1991:89). □

Z knihy Jana Kellera „Až na dno blahobytu“. Autor chápe současnou ekologickou krizi jako důsledek snahy moderního člověka vymanit se z omezení daných přírodou. Vydalo Hnutí duha.

VELKÝ HŘÍCH

Dnes se dostávám k části křesťanské morálky, která ji nejvíc odlišuje od morálky ostatní. Existuje jedna neřest, které není prost žádný člověk na světě; u druhého člověka se všem na světě hnusí; kromě křesťanů se jí však sotva kdo cítí vinen.

Slyšel jsem od lidí přiznání, že jsou mrzouti, že se nedokážou neobírat děvčaty či pitím, ba dokonce že jsou zbabělci. Z této neřesti jsem se nikdy nikoho obviňovat neslyšel. A zároveň jsem se málokdy setkal s někým, kdo nebyl křesťan a byl vůči ní u druhých shovívavý. Pro žádnou jinou svou vadu se člověk nestane tak neoblíben a žádné jiné své vady si nejsme tak málo vědomi. A čím více ji sami máme, tím méně ji snášíme u ostatních.

Neřest, o níž mluvím, se jmenuje pýcha nebo domýšlivost – a ctnost, která jí v křesťanské morálce odpovídá, se nazývá pokora. Možná si vzpomenete, že když jsem mluvil o mravnosti sexuální, varoval jsem vás, že tam jádro křesťanské mravnosti nespočívá. K němu jsme se dostali teprve teď. Pýcha je podle křesťanských učitelů esencí neřesti, svrchovaným zlem. Ve srovnání s ní jsou necudnost, hněv, hamiznost, opilství a všechno ostatní pouhé maličkosti. Skrze pýchu se ďábel stal ďáblem; pýcha je původcem všech ostatních neřestí: je to stav mysli, který je v dokonalém protikladu vůči Bohu.

Že je to přehnané? Pokud vám to tak připadá, nechte si to projít hlavou. Před chvílí jsem poznamenal, že čím je člověk pyšnější sám, tím méně snáší pýchu u druhých. Chcete-li zjistit, jak moc jste pyšní, nejsnadnější je se zeptat sebe sama: „Jak moc mi vadí, když mě někdo usadí, když mě vůbec nebere na vědomí, strká nos do mých věcí, buzeruje mě nebo se předvádí?“ Pýcha každého z nás si totiž konkuruje s pýchou těch druhých. Protože chci být hvězdou večírku, vadí mi, když je hvězdou někdo jiný. Dva z jednoho fochu se nikdy neshodnou. Je třeba si jasně uvědomit, že pýcha je soutěživá bytostně, samou svou podstatou, zatímco ostatní neřesti jsou soutěživé jen takříkajíc shodou okolností. Pýcha se neraduje z toho, že něco má, ale jen z toho, že má víc než ten vedle. Říkáme, že lidé jsou pyšní na to, že jsou bohatí, chytrí, hezcí, ale není tomu tak. Jsou pyšní na to, že jsou bohatší, chytřejší či hezčí než ti druzí. Kdybychom byli všichni stejně bohatí, chytrí či hezcí, nebylo by se čím pyšnit. Pyšnými nás činí srovnávání: potěšení z toho, že máte navrch. Jakmile

prvek soutěživosti zmizí, zmizí i pýcha. Proto říkám, že pýcha je na rozdíl od ostatních neřestí soutěživá bytostně. Toužili dva muži po stejné dívce, může je pohlavní touha přimět k soupeření. To je však dilem náhody; právě tak by mohli toužit každý po dívce jiné. Pyšný muž vám ale přebere dívku nikoli proto, že by ji chtěl, ale aby si dokázal, že je lepší než vy. Chamtivost může vyvolat soupeření, je-li něčeho nedostatek pro všechny; pyšný muž se však bude snažit získat víc, i když má víc, než snad chce, jen aby upevnil svou moc. Skoro všechny neřesti světa, které lidé připisují chamtivosti nebo sobectví, jsou spíše dilem pýchy.

Vezměte takové peníze. K touze po penězích je člověk jistě přiveden nenasytností, tím, že si chce moci dopřát lepší dům, lepší prázdniny, lepší jídlo a pití. Ale jen do jisté míry. Co žene člověka, který vydělává deset tisíc liber ročně chtít vydělávat dvacet tisíc? To není touha po větším blahobytu. Deset tisíc vám poskytne veškerý přepych, z jakého se kdo může skutečně těšit. Je to pýcha, touha být bohatší nežli jiní bohatí lidé, a ještě spíš touha po moci. Moc je tím, co pýchu skutečně těší: ze žádné příčiny se člověk necítí tak nadřazen ostatním, jako když jimi může posunovat jako dětskými vojáčky.

Co vede krásnou dívku rozsévat trápení všude, kam přijde, lovením nových a nových nápadníků? Jistě ne pohlavní pud: takové dívky bývají často frigidní. Je to pýcha. Proč zachází politický vůdce nebo celý národ stále dál, proč nemá nikdy dost? Opět z pýchy. Pýcha je samou svou povahou velmi soutěživá: proto nemá nikdy dost. Jsem-li pyšný, budu mít soka a nepřítel v každém člověku, který je mocnější, bohatší nebo chytřejší než já, i když byl třeba jen jeden.

Křesťanství má pravdu: hlavní příčinou utrpení všech národů i rodin od počátku světa je pýcha. Jiné neřesti mohou někdy

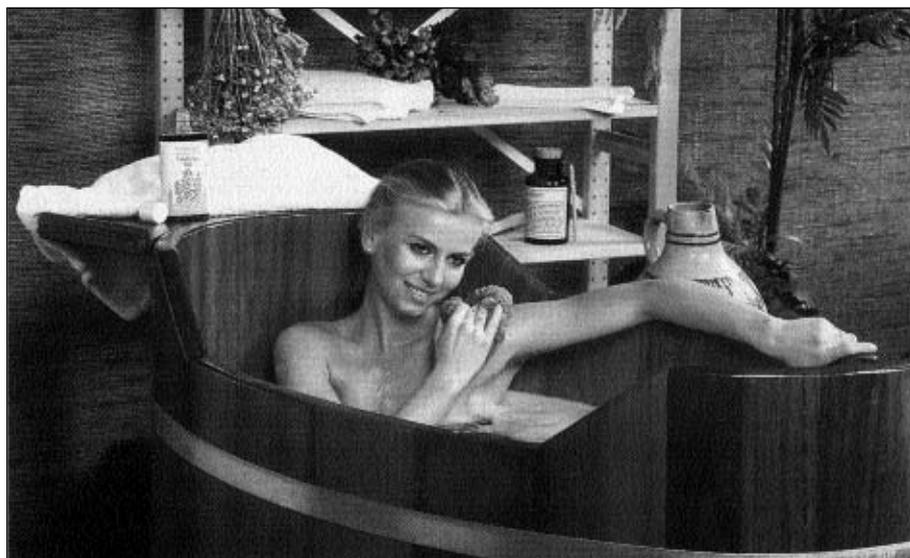
Říkáme, že lidé jsou pyšní na to, že jsou bohatí, chytrí, hezcí, ale není tomu tak.

Jsou pyšní na to, že jsou bohatší, chytřejší či hezčí než ti druzí.

lidi sblížit: mezi opilými či necudnými lidmi naleznete kus kamarádství, legrace i dobrou partu. Pýcha však vždycky znamená nepřátelství – vždycky nepřátelstvím je. A nejen nepřátelstvím mezi lidmi, ale i nepřátelstvím vůči Bohu.

V Bohu se setkáváte s něčím, co je vám v každém ohledu bezměrně nadřazeno. Pokud neznáte Boha takto, a tedy sebe sama ve srovnání s ním jako cosi nicotného, neznáte ho vůbec. Pyšný člověk na všechno a na všechny pohlíží svrchu: a díváte-li se svrchu, neuvídíte pochopitelně to, co je nad vámi.

Tím vyvstává hrozná otázka. Jak mohou lidé, které pýcha na první pohled beze zbytku stravuje, věřit v Boha a považovat se za velmi zbožné? Obávám se, že to znamená, že uctívají smyšleného Boha. V přítomnosti tohoto preludu teoreticky připouštějí, že nejsou ničím, ve skutečnosti si ale neustále představují, jak se Bohu líbí a jak si myslí, že jsou mnohem lepší nežli ostatní. Za haléř smyšlené pokory vůči Bohu sklídí hřivnu pýchy vůči svým bližním. Myslím, že když Kristus mluvil o lidech, kteří o něm budou kázat a v jeho jménu vymítat duchy, a přesto na konci světa zjistí, že je nikdy neznal, mluvil právě o takových lidech. Do takové smrtelné pasti se může kdykoli chytit kdokoli z nás. Naštěstí to můžeme zjistit. Kdykoli máme ze svého náboženského života pocit, že jsme dobří,



Pýcha se neraduje z toho, že něco má, ale jen z toho, že má víc, než ten vedle.

Jakmile prvek soutěživosti zmizí, zmizí i pýcha.

a zejména, že jsme lepší než někdo jiný, můžeme si být jisti, že nejdeme, jak chce Bůh, ale jak chce ďábel. Že jste v přítomnosti Boží poznáte podle toho, že na sebe buď zapomenete docela nebo že se vidíte jako něco malého a nečistého. Lepší je na sebe zapomenout docela.

Je to hrozné pomýšlení, že se nejhorší ze všech neřestí může propašovat až do samého středu našeho náboženského života. Lze to ale vysvětlit. Ostatní, méně špatné neřesti pocházejí od ďábla, který se na nás snaží působit skrze naši zvířecí přirozenost. Tato ale s naší zvířecí přirozeností nemá vůbec nic společného. Pochází přímo z pekla. Je ryze duchovní: je proto mnohem rafinovanější a zhoubnější. Proto lze pýchu často využít k potlačení prostších neřestí. U chlapců učitelé často apelují na jejich pýchu či, jak to oni nazývají, na sebeúctu, aby je přiměli ke slušnému chování. Nejedna muž překonal zbabělost, chtíč nebo zlobu proto, že se domníval, že jsou pod jeho důstojnost – tedy díky pýše. Ďábel se směje. Spokojeně vám dovolí být stále cudnější, statečnější a stále lépe se ovládat, pokud tím ve vás nastoluje diktát pýchy, stejně jako by ho těšilo, kdyby se vám zahojily oznobenyiny, pokud by vám mohl výměnou za ně přivodit rakovinu. Poněvadž pýcha je rakovinou ducha: pozře jakoukoli možnost lásky, uspokojení, ba zdravého rozumu.

Než opustím toto téma, musím se ohradit proti několika možným nedorozuměním:

1) Mít radost z chvály ještě není pýcha. Dítě, které si vysloužilo pohlazení, protože umělo látku, či žena, jejíž krása se těší obdivu milého, mají radost, a mají ji právem. Tato radost totiž nepramení z toho, co jste, ale z toho, že jste potěšili někoho, koho jste potěšit chtěli a kdo si to zaslouží. Svízel začíná tam, kde si přestanete myslet: „Udělal jsem mu radost; to je fajn“, a pomyslíte si: „Něco takového by jen tak někdo nedokázal“. Čím víc se rozplýváte nad sebou samými a čím menší radost máte z chvály, tím je to s vámi horší. Když se věnujete jenom sobě a na chvále vám vůbec nesejde, klesli jste až na dno. A proto ješitnost, i když je ze všech podob pýchy nejvíc vidět, je mezi nimi nejpříjemnější a nejdopustitelnější. Ješitný člověk neúměr-

ně touží po chvále, potlesku, obdivu a stále se jich dožaduje. Je to nešvar, ale nešvar dětinský a (svým zvláštním způsobem) dokonce pokorný. Ukazuje, že si s pouhým sebeobdivem nevystačíte. O druhé máte alespoň takový zájem, aby vám záleželo na tom, zda se na vás dívají. Jste vlastně stále ještě lidští. Pravá černá, ďábelská pýcha přichází, až když druhými pohrdáte natolik, aby vám nezáleželo, co si o vás myslí. Nedbat, co si o nás lidé myslí, je samozřejmě velmi správné a mnohdy je to dokonce naší povinností, pokud nás k tomu vedou správné důvody; zejména pokud přikládáme větší váhu tomu, co si o nás myslí Bůh. Pyšný člověk však o mínění druhých nedbá z jiného důvodu. Říká si: „Co je mi po potlesku té sebranky, jako by jejich názor měl nějaký význam! A i kdyby měl, copak se chlap jako já radostí začervená, když ho někdo pochválí, jak holka v prvních tanečních? Ne, já jsem hotový, dospělý člověk. Nejde mi o víc, než dostát vlastním ideálům, svému uměleckému svědomí, rodinným tradicím nebo jsem zkrátka, jaký jsem. Pokud se to lidem líbí, jejich věc. Mně to může být ukradený.“

Opravdová pýcha tak může být brzdou marnivosti; protože, jak jsem již řekl, ďábel rád vymítá malé nešvary velkými. Musíme se snažit nebýt ješitní, v boji proti své ješitnosti si však nikdy nesmíme brát na pomoc pýchu; lepší pánvička než rovnou plamenu.

2) Říkáme o někom, že je „pyšný“ na svého syna, na svého otce, na svou školu či regiment, a lze si položit otázku, zda je taková „pýcha“ hříšná. Myslím, že to záleží na tom, co si pod spojením „být na někoho pyšný“ představujeme. V těchto větech může velmi často znamenat „chovat k někomu upřímný obdiv“. Něco takového ovšem nemá s hříchem co dělat. Mohlo by to ale také znamenat, že se někdo svým věhlasným otcem či regimentem vyťahuje. To by ovšem byla chyba: i tak je to ale pořád lepší než se pyšnit sebou samým. Milovat a obdivovat cokoli, co nejsme my sami, nás posune o krůček dál od narpřostého duchovního zničení; třebaže dobře na tom nebudeme nikdy, pokud budeme cokoli milovat či obdivovat více, než milujeme a obdivujeme Boha.

3) Nesmíme se domnívat, že Bůh zapovídá pýchu, protože ho uráží, nebo že pokoru vyžaduje k zachování vlastní důstojnosti – jako by sám byl pyšný. Na jeho vlastní důstojnosti mu ani v nejmenším nesejde. Pravda je taková, že chce, abyste ho poznali: chce vám dát sebe sama. A vy a on jste takovými bytostmi, že když s ním přijdete do styku, pokornými se nutně stane – a budete mít radost, že jste se konečně zbavili všech těch hloupých nesmyslů, pro něž vám záleželo na vlastní důstojnosti a které vás znepokojovaly a trápily celý život. Snaží se, abyste byli pokorní,



aby vám takovou chvíli mohl umožnit: snaží se, abychom se zbavili spousty hloupých, šeredných oblečků, které jsme si na sebe navlékli a v nichž si to jako malí blbečci vykračujeme. Sám bych si přál, abych se s pokorou dostal dál: kdyby se mi to podařilo, mohl bych vám pravděpodobně říct mnohem víc o úlevě, o pohodlí, které s sebou takové vysvěcení nese – když se zbavíte svého nepravého já, všech těch „podívejte se na mě“ a „nejsem já ale štramák?“, všeho pózování a předvádění. Přiblížit se tomu třeba jen na moment je jako doušek chladivé vody na poušti.

4) Nepředstavujte si, že potkáte-li pokorného člověka, bude takový, jak si dnes lidé „pokoru“ představují: nebude to takový ten vlezlý patolízal, který vás v jednom kuse ujišťuje, on že je nula. Budete si o něm patrně myslet jen, že vypadal jako inteligentní, veselý člověk, kterého to, co vy jste mu říkali, podle všeho zajímalo. Pokud se vám nebude líbit, bude to nejspíš proto, že nejspíš budete závidět člověku, který se tak snadno těší ze života. O pokore nebude přemýšlet: vůbec nebude přemýšlet o sobě. Pokud se někdo chce stát pokorným, můžu mu myslím poradit první krok, jak na to. Prvním krokem je uvědomit si, že jsme pyšní. A je to krok milový. Přejmenším před ním nelze učinit nic. Myslíte-li si, že nejste domýšliví, znamená to, že jste ve skutečnosti domýšliví až běda. □

k zamyšlení

Z knihy C.S. Lewise „K jádru křesťanství“. Knihu vydalo nakladatelství Návrat domů a je k zakoupení mimo jiné i v prodejně Country Life v Melantrichově ul.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE

Melantrichova 15

Praha 1

otevřeno denně 9-21

v pátek 9-18

(v sobotu zavřeno)

Uchovejte živiny: vařte zeleninu v páře!

Zelenina, zejména je-li dobře a šetrně připravena, se může stát hlavním zdrojem bílkovin (!), vitamínů, minerálů a vlákniny v našem jídelníčku.

Vaření ve vodě značně snižuje výživnou hodnotu zeleniny i její optickou a chuťovou přitažlivost. Někteří kuchaři přidávají do vody, ve které se zelenina vaří, sodu na pečení, aby tak uchovali její barvu. Tím se však ničí thiamin, tedy vitamín B₁.

Jedním z nejlepších způsobů, jak připravit lahodnou a výživnou zeleninu, je vaření v páře. Vařte zeleninu jen až je mírně křehká, tedy ne až je blátivá. Během vaření pokud možno nezdvihejte pokličku, výsledkem by byla ztráta aromatických olejů, které dávají zelenině její příjemnou chuť. Nejlépe je zeleninu připravovat těsně před podáváním.

DOBA VAŘENÍ V PÁŘE (V MIN):

brambory	25-30
brokolice	7-10
celer (nakrájený)	35-40
červená řepa (střední)	20-30
dýně	35-40
kapusta	15-25
kedluben	10-20
kukuřice (klas)	5-7
květák	10-20
lilek (nakrájený)	10-15
mangold	5-10
mrkev (nakrájená)	15-20
mrkev (vcelku)	30-40
pastinák (nakrájený)	10-15
růžičková kapusta	15-20
špenát	5-7
vodnice, listy	20-30
vodnice, nakrájená	15-20
zelené fazolky	7-12
zelený hrášek	5-10
zelí	15-20

Podle kuchařky „Weimar's Institute
NEWSTART Lifestyle Cookbook“

LÉKAŘ VYCHOVATEL

Pravý lékař je vychovatelem. Uvědomuje si svou odpovědnost nejen vůči nemocným, kteří jsou v jeho přímé péči, ale také vůči společnosti, v níž žije. Je tu jako strážce tělesného i duchovního zdraví. Jeho snahou je nejen učít správným metodám, jak ošetřovat nemocné, ale také vést je ke správným návykům a šířit znalost správných zásad.

Dnes je zapotřebí více než kdy jindy učit lidi zdravotním principům a zásadám. Navzdory vynikajícímu civilizačnímu pokroku v mnoha oblastech, který učinil život pohodlnějším a příjemnějším, navzdory pokroku v lékařství a v léčbě nemoci je úpadek fyzické zdatnosti a odolnosti děsivý. Tato skutečnost vyžaduje pozornost každého, komu leží na srdci blaho jeho bližních.

Naše vyumělkovaná civilizace s sebou přináší zla, která ničí dobré zásady. Návyky a móda jsou v rozporu s přírodou. Způsob, jakým lidé žijí, zábavy, jimž holdují, jim stále ubírají na tělesné i mentální síle a neúnosně zatěžují lidské pokolení. Všude je vidět nestřídmost, zločin, nemoc a bídu.

Mnozí přestupují zákony zdraví proto, že je neznají. Takoví potřebují poučení. Většina lidí však dobře ví, co dělá. Těm je třeba vštípit, jak je důležité, aby se v životě řídili svou znalostí. Lékař má mnoho příležitostí k tomu, aby šířil znalost zdravotních zásad a aby ukázal, jak je důležité se jimi řídit. Vhodným poučením může učinit mnoho pro to, aby napravil zlo, které způsobuje nezměrnou škodu.

UŽÍVÁNÍ ŠKODLIVÝCH LÉKŮ

Návykem, který připravuje půdu pro

vznik mnoha nemocí a pro další závažné problémy, je hojné používání škodlivých léků. Když přijde nemoc, mnoho lidí se nechce zabývat náročným hledáním příčin svého onemocnění. Starají se hlavně o to, jak se zbavit bolesti a nepříjemností. Uchylují se k „všelékům“, o jejichž skutečných účincích skoro nic nevědí. Žádají lékaře o nějaký lék, který by odstranil následky jejich nesprávného jednání. Nepřemýšlejí však o tom, jak změnit své nezdravé návyky. Nedostaví-li se okamžitá úleva, zkoušejí jiný lék a pak další. A tak zlo pokračuje.

Je třeba, aby lidé pochopili, že medikamenty vlastně nemoc neléčí. Je pravda, že někdy léky přinesou úlevu. Zdá se, že se pacient díky nim uzdravuje. Je to proto, že příroda má dostatek vitální síly vyloučit škodlivé látky a zlepšit stav způsobený nemocí. Zdraví se obnoví i přesto, že bylo použito škodlivého léku. Ve většině případů však vedlejší účinky léků pouze změní formu onemocnění a způsobí, že se nemoc objeví někde jinde. Často se zdá, že účinek jedu je na čas překonán, avšak důsledky zůstávají v těle a způsobí velké škody někdy později.

Užíváním škodlivých léků si mnozí lidé způsobují celoživotní onemocnění a maří se mnoho životů, které mohly být zachráněny aplikací přírodních léčebných prostředků. Jedy obsažené v mnoha takzvaných „všelécích“ vytvářejí návyky a závislost, které ničí tělesný i duševní život. Mnoho obecně používaných „všeléků“, dokonce i některé léky ordinované lékaři, přispívají k vytváření špatných návyků, jako jsou alkoholismus a užívání drog. Alkoholismus a drogy jsou strašnou kletbou společnosti.

Jediná naděje na zlepšení je ve výchově lidí, ve vštěpování správných zásad. Lékaři by měli učit lidi, že uzdravující síla není v lécích, nýbrž v přírodě. Nemoc je snaha přírody zbavit tělo stavu, který je výsledkem porušení zákonů zdraví. Při onemocnění se má zjistit příčina. Nezdravé poměry se musí změnit a zlovyky napravit. Tak se



má přírodě pomáhat v jejím úsilí o vyloučení nečistot a obnovení harmonie v těle.

SÍLA PŘÍKLADU

Lékař, který působí v rodinách, bdí u lůžka nemocných, zmírňuje jejich těžkosti a vrací zpět do života ty, kteří už byli na pokraji smrti. Dodává naději umírajícím a tím si získává jejich důvěru a náklonnost jako málokdo jiný. Ani služebníku evangelia se nedostává tak velkých možností a tak pronikavého vlivu.

Lékař přichází neustále do styku s lidmi, kteří potřebují pomoc a povzbuzení prostřednictvím správného příkladu. Mnozí z nich jsou po morální stránce slabí. Schází jim síla sebeovládání a snadno podléhají pokušení. Lékař může těmto lidem pomoci jen tehdy, když sám ve svém životě zjevuje sílu zásady, která mu umožňuje zvítězit nad každým škodlivým zvykem a nečistotou žádostí.

Mnozí lidé, kteří se v důsledku svých zlovyků stali mravní troskou, vyhledávají lékařskou radu a péči. Jsou ztrápení, slabí, a zranění. Vidí svou pošetilost, cítí, že nemají sílu se vzchopit. Takoví lidé by kolem sebe neměli mít nic, co by v nich vyvolávalo myšlenky a pocity, které z nich udělaly to, čím jsou. Potřebují žít v atmosféře ušlechtilých a vznešených myšlenek. Jak hrozná je to nezodpovědnost, když ti, kteří jim mají být příkladem, jsou sami zotročení týmiž zhoubnými zlovyky, takže svým vlivem ještě posilují pokušení!

LÉKAŘ V BOJI S ALKOHOLISMEM

Do lékařovy péče se dostávají také mnozí, kteří si ničí tělesné i duševní síly užíváním tabáku nebo alkoholických nápojů. Lékař, který si je vědom své odpovědnosti, musí těmto pacientům ukázat příčinu jejich utrpení. Je-li však sám kuřákem nebo konzumentem alkoholických nápojů, jakou váhu budou mít jeho slova? Uvědomí-li si takový lékař, že sám holduje těmto zlovykům, bude schopen jasně poukázat na zdroj utrpení v životě svého pacienta? Holduje-li sám těmto věcem, jak může přesvědčovat mladé o jejich škodlivých následcích?

Jak může být lékař ve společnosti příkladem čistoty a sebeovládání, jak může účinně vést lidi ke střídmosti a zdrženlivosti, když sám holduje nějakému špatnému návyku? Jak může být vítán u lůžka nemocného a umírajícího, když už jeho dech, prosycený zápachem alkoholu nebo tabáku, je odpuzující?

Vzrušuje-li své nervy a zatemňuje-li svůj mozek užíváním narkotik, je možno mu důvěřovat jako schopnému lékaři? Za takových okolností nemůže pohotově stanovit diagnózu a provádět přesně zákroky.

Nedbá-li zákonů, které vládnu jeho organismu, dává-li přednost sobeckému ukájení vášní místo duševnímu a tělesnému zdraví, neříká tím vlastně, že je nevhodný

k tomu, aby mu byla svěřena odpovědnost za lidské životy?

ZKLAMÁNÍ V PRÁCI

Ovšem i ten nejobratnější a nejsvědomitější lékař prožívá mnohá zklamání a porážky. Často ve své práci nedosahuje takových výsledků, jakých touží dosáhnout. Ačkoli navrácí svým pacientům zdraví, nepřináší to pravý užitek ani jim, ani světu. Mnozí se uzdraví, jen aby se vrátili ke svým zlovykům, které způsobily onemocnění. S touží chtivostí jako kdysi se znovu vrhají do víru nesmyslných vášní. Lékařova práce pro ně se zdá být zbytečně vynaloženým úsilím.

Kristus prožil totéž. Přesto však neprestal usilovat o záchranu ani jediného trpícího člověka. Z deseti malomocných, kteří byli očištěni, ocenil tento dar jen jediný, navíc cizinec, Samařan. Kvůli tomuto jedinému člověku uzdravil Kristus deset lidí. Nesetká-li se lékař s větším úspěchem, než s jakým se setkával Spasitel, ať si vzpomene na Lékaře lékařů.

I kdyby evangelium milosti přijal pouze jeden jediný člověk, Kristus by pro záchranu tohoto jediného člověka podstoupil život plný útrap a pokoření a potupnou smrt. Kdyby byla naším přičiněním pozvednuta a napravena jediná lidská bytost, aby pak zářila v Božím království, nebyl by to pro nás důvod k radosti?

OSOBNÍ POTŘEBY A NEBEZPEČÍ

Práce lékaře je náročná a vyčerpávající. Aby ji mohl vykonávat co neúspěšněji, musí mít lékař dobrý tělesný stav a pevné zdraví. Člověk slabý nebo nemocný nemůže vydržet námahu, kterou s sebou nese lékařské povolání. Komu schází dokonalé sebeovládání, nemůže dosáhnout způsoblosti zabývat se všemi druhy nemocí.

Lékař je často připravován o spánek, zanedbává dokonce i jídlo, je ve velké míře oloupen o možnost společenského vyžití i o účast na náboženských shromážděních, takže se zdá, jako by žil ve stálém ústraní. Utrpení, které má před očima, bezmocní umírající toužící po pomoci, styk se zkaženými, zpustými lidmi, to všechno sklíčuje srdce a téměř zbavuje důvěry v lidi.

V boji s nemocí a se smrtí je nutno napnout všechny síly až do krajnosti. Toto strašné napětí důsledně zkouší povahu. Tehdy působí pokušení nejmocněji. Lékař potřebuje více než ostatní lidé v kterémkoli jiném povolání sílu sebeovládání, čistotu ducha a víru, která se opírá o nebe. V zájmu druhých i ve svém vlastním zájmu si nemůže dovolit nedbat zákona, jemuž podléhá tělo. Lehkomyšlnost v tělesných návycích vede k lehkovážnosti v oblasti mravní.

JEDINÉ BEZPEČÍ

Lékař je v bezpečí jedině tehdy, jestliže za všech okolností jedná podle zásady, posílené a zušlechtné odhodlaností, kterou lze nalézt jen v Bohu. Má projevovat mrav-

Lékaři by měli pacienty učit, že uzdravující síla není v lécích, ale v přírodě.

Nemoc je snaha přírody zbavit tělo stavu, který je důsledkem porušení zákonů zdraví.

ní dokonalost Boží povahy. Každý den, každou hodinu a každý okamžik má žít jako před očima neviditelného světa. Jako kdysi Mojžíš, tak i lékař musí být pevný, jako by „viděl toho, jenž je neviditelný“. Čím více je člověk ve styku s lidmi, tím těsněji musí být jeho srdce spojeno s nebem.

Čím naléhavější je práce lékaře a čím větší je jeho odpovědnost, tím více potřebuje Boží pomoc. Při péči o časné záležitosti si musí najít čas na rozjímání o věčných hodnotách. Musí vzdorovat nabídkám světa, aby se neoddělil od Zdroje síly. Měl by se více než kdokoli jiný prostřednictvím modlitby a studia Písma svatého dostávat pod štít Boží ochrany. Měl by žít v ustavičném spojení s Bohem a ve vědomém souladu s principy pravdy, spravedlnosti a milosti. Tyto prožívané zásady zjevují přítomnost Božích vlastností v nitru člověka.

Nakolik člověk přijímá a poslouchá Boží slovo, natolik ho ovlivní svou mocí a poznamená každý jeho čin a každý rys jeho povahy. Očistí každou myšlenku a upraví každou touhu. Ti, kdo uvěří Božimu slovu, budou žít jako lidé a budou silní. Povznesou se nad všechny bezcenné věci a budou žít v atmosféře čistoty.

Žije-li člověk ve společenství s Bohem, pak jasný cíl, který sledovali Josef a Daniel ve zkaženém prostředí pohanských dvorů, způsobí, že i jeho život bude prožíván v opravdové čistotě. Roucho jeho povahy bude bez poskvrny. Kristovo světlo nebude v jeho životě ničím tlumeno. Kristus jako zářivá Jitřenka bude nad ním stále zářit v neměnné slávě.

Takový člověk bude přínosem pro společnost. Bude ochranou proti zlu, povzbuzením pro pokoušené a majákem pro ty, kdo v nesnázích a v bezradnosti hledají správnou cestu. □

Myšlenky, které E.G. Whiteová formulovala již před sto lety, k nám i dnes promlouvají se stejnou naléhavostí jako v době jejich zapsání. Ukázka pochází z knihy „Cesta ke zdraví a životní harmonii“ (vydalo nakladatelství Advent-Orion).

AKTUALITY CL

ECOVER – pro přátele životního prostředí

Country Life nabízí celou řadu účinných ekologických mycích, čistících a pracích prostředků belgické firmy ECOVER, špičkového evropského výrobce.

Produkty ECOVER jsou vyráběny na bázi minerálních látek a rostlinných složek, které se rychle rozkládají při minimálním zatížení životního prostředí.

Ekologická kvalita výrobků je dána pečlivým výběrem složek z obnovitelných a minerálních zdrojů: vhodných pro citlivou pokožku, s nejvyšší biologickou rozložitelností a s velmi nízkou úrovní toxicity pro život ve vodě.

Na ukázkou uvádíme:

WASHING-UP LIQUID

with aloe vera & lemon

Tekutý prostředek na mytí a odmašťování nádobí a jídelních přístrojů s aloe vera a citrónem (1 L)

Účinně umývá, aniž by docházelo k tvorbě velkého množství pěny. Na jedno mytí nádobí je potřeba pouze dávky odpovídající jednomu stříknutí (asi 8 ml na 10 L vody).

CREAM CLEANER

Krémový čistící prostředek (500 ml)

Odstraňuje i zaskle nečistoty a přitom nepoškrábe. Byl vyvinut k odstraňování zaskle a čištění odolávajících skvrn na všech druzích tvrdého povrchu. Ideální je zejména pro kuchyně a koupelny.

Použití: Malé množství čistícího prostředku naneste přímo na mycí houbu, látku nebo povrch, který hodláte čistit. Vydrhněte podle potřeby a poté opláchněte. Vaše koupelny, pracovní plochy i nádobí na vaření budou opět zářivě čisté. □

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

**COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

MRKEV KAROTKA

Pektin obsažený v mrkvi, zelí a bramborách na sebe váže až 80 procent těžkých kovů v těle a vylučuje je z organismu ven. To je důležitý poznatek pro osoby žijící a pracující v průmyslových aglomeracích. Tito by měli mít mrkev 4-5krát týdně.

V lidové medicíně se karotka používá proti nervozitě, astmatu, kožním onemocněním, při jaterních chorobách, žloutenkách, středních zánětech.

Karotka se také používá při rakovině plic a rakovině slinivky břišní. Zajímavé studie ukazují, že omezená množství karotky, zvláště betakarotenu, který je v karotce obsažený, zřejmě dokáží zastavit rozvoj rakoviny a také rozrušit rakovino-tvorný mechanismus měnící buňky ve zhoubná onemocnění.

KAROTKA A RAKOVINA

Karotka se objevuje v mnoha výzkumech, pátrajících po protirakovinně působících potravinách. V jedné německé studii v roce 1986 označili vědci karotku za jednu z potravin působící na obranu před rakovinou slinivky břišní. Druhou potravinou byly citrusové plody. Lidé, kteří jedí téměř denně karotku, snižují podstatně riziko onemocnění rakovinou slinivky břišní.

Existují působivé a rozsáhlé výzkumy, ukazující souvislost mezi ovocem a zeleninou, které obsahují betakarotén, a menším výskytem rakoviny plic. Deset z jedenácti mezinárodních přehledů o výživě dokládá, že lidé, kteří jedí nejméně karotky a jiné stravy obsahující betakarotén, onemocní s větší pravděpodobností rakovinou plic.

Podle všeho je ochrana zprostředkována různými druhy zeleniny (jako je např. karotka či špenát, které obsahují vysoké koncentrace karotenoidů) a podmíněna nejen osamoceným účinkem betakarotenu, nýbrž společným působením stovek ještě netestovaných antioxidantů – karotenoidů, spolu s jinými neznámými faktory.

Dr. Hans Stich, expert v oblasti rakoviny z Britské Kolumbie v Kanadě, toto působení označuje jako koktejlový efekt, jenž je podle jeho mínění ještě nedostatečně prozkoumán. Příroda se neřídila podle Eli Lilly, Hoffmann-La Roche, Searle či jiných farmaceutických koncernů. Zdá se být pravděpodobnější, domnívá se autor, že výživa poskytuje organismu celou škálu chemické prevence nesrovnatelnou s žádným jiným lékem. Domnívá

se, že směs betakarotenu s jinými karotenoidy má kumulativní účinek – silnější a méně jedovatý než kterákoli chemická látka vzata z naší stravy samotná. Tento koktejlový efekt, říká dr. H. Stich, je pravděpodobně to, čím naše strava působí.

Vyvolává v nás vědomí, že v současné době nevíme, zda proti rakovině působí betakarotén nebo jiný určitý karotkový faktor. Víme pouze, že tento účinek zjevně nastupuje, jíme-li ovoce a zeleninu. Proto zřejmě onen těžce uchopitelný karotkový faktor nespočívá v jediné esenci obsažené v karotce, již je betakarotén, ale je přítomný s velkou pravděpodobností v celé karotce a v celé brokolici, růžičkové kapustě, zelí, kapustě či špenátu.

Nejlepší dodavatelé protirakovinně působících karotenoidů (pravidlo – čím tmavší je zeleň listové zeleniny a oranžová barva ovoce a zeleniny, tím vyšší je obsah karotenoidů) jsou: meruňky, především sušené (bohaté na betakarotén), brokolice, kapusta (vůbec nejvyšší obsah karotenoidů), karotka (bohatá na betakarotén), zelí, hlávkový salát, dýně (bohatá na betakarotén), růžičková kapusta, špenát, rajčata.

V epidemiologických studiích je uváděno, že zelenina obsahující velké množství betakarotenu (např. karotka a jiné) má vliv na nižší výskyt rakoviny hrtanu, jícnu, prostaty, močového měchýře, dělohy (a v jednom výzkumu u starých lidí v Massachusetts i na nižší riziko všech druhů rakoviny). V laboratorních pokusech byla zastavena rakovina jater u krys, když jim byla podávána karotka.

KAROTKA A KUŘÁCI

Karotka je záchranou pro bývalé kuřáky. Ve své studii v roce 1981 zjistil dr. Richard Shekelle účinek stravy bohaté na betakarotén na rakovinu plic. Po dobu 19 let analyzoval stravovací zvyklosti a riziko rakoviny plic u asi 2000 mužů. Kuřáci, mezi nimiž byli i ti, kteří kouřili po 30 let a kteří jedli nejméně stravy obsahující betakarotény, měli ve srovnání s kuřáky, kteří jedli stravu na betakarotén nejbohatší, 8krát vyšší vznik rakoviny plic. Protože rakovinný proces je pomalý (všeobecně proběhne do objevení se příznaků tři až čtyři desetiletí), budí to dojem, jako by strava bohatá na betakarotén dokázala zabrzdit rozvoj rakoviny v pozdních stadiích. Proto může karotka, když někdo přestal kouřit, přispět k tomu, že budou potlačeny pokročilé škody na buňkách, jejichž výskyt by bylo možno očekávat.

Je dobrou výživou pro srdce. Syrová karotka jednoznačně snižuje cholesterol

přírodní léčebné prostředky

RECEPTY S MRKVÍ

Mrkvový salát s citrónem a medem

4 mrkve, šťáva z půlky citrónu, lžíce medu, 1 dl vody, 3 lžíce strouhaného kokosu, 100 g mandlí

Mrkve nastrouháme na jemném struhadle, přidáme mandle, strouhaný kokos a zalijeme vodou s citrónovou šťávou a medem. Zamícháme.

Rajčatový salát s mrkví

8 rajčat, 4 mrkve, hrst lístků čerstvé meduňky lékařské, šťáva z citrónu, půl menšího celeru, 1 lžíce panenského oleje, mořská sůl

Nastrouháme mrkev, jemně nakrájíme rajčata, meduňku, přidáme citrónovou šťávu, nastrouháme celer, mírně osolíme, omastíme olejem a zamícháme.

Mrkev s kysaným zelím

6 mrkví, 200 g kysaného zelí, 1 cibule, 4 lžíce klíčené čočky, 1 lžíce za studena lisovaného oleje, mořská sůl

Nastrouhanou mrkev smícháme s pokrájenou cibulí, kysaným zelím, klíčenou čočkou, olejem, mírně osolíme a zamícháme.

Jáhly s mrkví

200 g jáhel, 3 mrkve, 3 stroužky česneku, mořská sůl, 1 lžíce za studena lisovaného oleje, petrželová nať

Jáhly 3krát spaříme, propláchneme vodou a uvaříme v osolené vodě do měkka. Odstavíme a přidáme olej, nastrouhanou mrkev, prolisovaný česnek a zamícháme. Posypeme petrželkou.

Pšeničná polévka s mrkví

1 litr vody, 50 g pšenice, 1 lžíce za studena lisovaného oleje, 2 nastrouhané mrkve, pažitka, 3 stroužky česneku, mořská sůl

Pšenici uvaříme v osolené vodě do měkka. Odstavíme přidáme nastrouhanou mrkev, nakrájenou pažitku, prolisovaný česnek, omastíme olejem a zamícháme.

Recepty pocházejí z knihy „Léčba výživou“ autorů Drahomíry a Karla Červených

KOSMETICKÝ KOUTEK CL

Aromaterapie dr. Valneta

Dr. Valnet je přesvědčen, že užívání rostlin je účinným a lidské tělo nepoškozujícím léčebným prostředkem.

Z řady produktů dr. Valneta dnes pro letní měsíce, kdy jsme vystaveni zvýšenému riziku kousnutí hmyzem i riziku spálení na slunci, nabízíme:

VOLAROME

Účinný repelent na hmyz (neničí ochrannou ozónovou vrstvu)

VOLAROME obsahuje 3,7% éterických olejů z levandule, muškátu, šalvěže, citronelly, eukalyptu a máty a 65% obj. alkoholu

Chrání před kousnutím hmyzu.

TEGAROME

První pomoc při menších odřeninách, spáleninách, kousnutích a štípnutích, přirozená regenerace buněk epidermu, všeobecná péče o pokožku

TEGAROME obsahuje 23,5% éterických olejů z levandule, niaouli, cypřiše, rozmarýnu, šalvěže, muškátu, tymiánu, eukalyptu a 18% obj. alkoholu

Prodejna přírodní kosmetiky

COUNTRY LIFE

Melantrichova 15 (ve dvoře)

Praha 1

tel. 2421-3366 l. 22

Po-Čt: 9-19, Pá: 9-18

v krvi. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že klesl krevní cholesterol v průměru o 11%, když pokusné osoby snídaly každé ráno 200 g syrové karotky. Karotka zvýšila kromě toho hmotnost stolice asi o 25%, což přispívá k udržení zdraví tlustého střeva.

MRKVOVÁ ŠTÁVA

Mrkvová (nebo karotková) šťáva je základem všech léčivých šťáv dr. Walkera, dr. Popa i jiných autorů. Mrkvová šťáva se nejčastěji kombinuje se šťávou z červené řepy nebo celerovou šťávou, a to v poměru 3 díly mrkvové šťávy a 1 dl jiné. Šťáva se pak ředí vlažnou vodou v poměru 1 : 1. Šťáva z mrkve je nesmírně důležitá při

onemocněních rakovinou, tuberkulózou, infekčními onemocněními, dnou, revmatickými chorobami, překyselením organismu, bolestech hlavy, chorobách sliznic a pokožky. Z 1 kg mrkve či karotky získáme asi 1/4 litru šťávy, tedy jeden hrníček. Toto množství by měly denně dostávat oslabené a neduživé děti, děti malého věku, chudokrevné děti, všichni rekonvalescenti, nekojené děti závislé na Sunaru či sójovém mléku apod. Šťáva z mrkve s celerovou a pampeliškovou šťávou je vhodná při překyselení, dně, nedostatku vápníku a skeletotvorných prvků, šťáva z mrkve a červené řepy je vhodná při všech chorobách krve – s doplněním zeleným nápo-

jem z kopřiv, řebříčku, kostivalu, pampelišky a jetele.

Při střevních katarrech a průjemch se podává vařené mrkvové pyré, rýžový odvar, čaj ze sušených borůvek.

Závěrem: Chceme-li být zdraví, konzumujme mrkev alespoň čtyřikrát týdně v různé formě či úpravě. Vyplatí se nám to. Úprava: nejúčinnější je syrová mrkev, při střevních katarrech vařená – pyré. □

Z knihy manželů Červených „Léčba výživou“ (aneb Encyklopedie léčivých potravin).

RECEPTY COUNTRY LIFE

Studená zeleninová polévka

1/2 šálku nakrájených oloupaných okurek, 1 rajče, 1 paprika, 1 lžíce nakrájené cibule, 1-2 stroužky česneku, 1/2 lžičky mořské soli, 1 lžička cukru, šťáva z půlky citrónu, na špičku lžičky mletého nového koření, 3/4 šálku sójového mléka, 2 1/2 lžíce na kaši rozvařených ovesných vloček, 2 lžíce panenského oleje

Všechny suroviny dohladka vymixujte. Podávejte vlažné nebo studené. Při podávání můžete zlehka zamíchat lžičku sušeného sójového mléka.

Rajská studená polévka

1/3 šálku na kostky nakrájených rajčat, 1 šálek sójového mléka, 2 1/2 lžíce do měkka uvařené rýže natural, 1/2 lžičky mořské soli, 2 lžičky panenského oleje, 1 lžička cukru

Všechny suroviny dohladka vymixujte. Servírujte vlažné nebo studené, na povrchu ozdobte kolečkem z rajčete.

Meruňková polévka

1 1/2 šálku vypeckovaných meruněk, 1 šálek sójového mléka, 2 lžičky medu, špetka mořské soli, 2 vrchovaté lžíce uvařené rýže natural

Všechny suroviny dohladka vymixujte. Podávejte vlažné nebo studené, na povrchu ozdobte kolečkem meruňky.

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, šéfkuchař vegetariánské restaurace Country Life. Recepty pocházejí z jeho kuchařky „Zdravá kuchyňa v praxi“ (250 receptů bez cholesterolu) - k zakoupení pouze v Country Life!

PŘEDNÁŠKY:

Milí přátelé,

podzim se blíží mílovými kroky a my si v této souvislosti dovoluujeme vás upozornit na cyklus přednášek, seminářů a setkání pořádaných od září Country Life a Společností Prameny zdraví.

Připravujeme pro vás neobvykle pestrý program a několik překvapení. V nabídce nebudou chybět oblíbené kurzy vaření, lekce výživy, program zdravotní obnovy NEWSTART, protistresový seminář, odvykový program pro kuřáky a kurz studia Bible.

Novinkou a obohacením se může stát seminář přírodních léčebných prostředků a masáží, kurz komunikace či promítání filmů z různých oblastí, stejně jako účast řady nových lektorů.

Chcete-li se dozvědět více, seznámit se s lektory a získat úplný program akcí, přijďte, prosím, na úvodní setkání, na kterém se vám představí všichni přednášející.

Toto setkání se bude konat ve:

čtvrtek 9. září 1999 v 18.45

**v restauraci Country Life
Melantrichova 15, Praha 1**

Srdečně si vás za celý kolektiv organizátorů dovoluje pozvat

**Roman Uhrin,
šéfkuchař Country Life**

Country Life – na cestě k úplnému zdraví!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/99)
za částku 138,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/99) - 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

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19
Pá 8-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-21
Pá: 9-18
Ne 11-21

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30
Pá 8:30-18

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17
Pá 9-17

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

Registrační číslo MK ČR 7115

Podávání novinových zásilek povolila
Česká pošta s.p., Odštepny závod Praha,
čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995