



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ČOKOLÁDA? TU JÁ RÁDA!

Čokoláda je milostná záležitost. Pro mnoho lidí je jednoduše neodolatelná. Toužíme po ní, sníme o ní a pochutnáváme si na ní – i když víme, že nám z toho mnoho dobrého nevzejde.

Proč tolik emocí okolo čokolády? Konec konců se jedná jen o mazlavý výtažek z bobů, nikoliv o naplnění všech našich romantických představ. Vědci i výrobci se snaží zjistit, co stojí za přitažlivostí čokolády – ti druzí v naději, že se onen milostný vztah potáhne tak dlouho, jak je jen možné. Je jasné, že tajemství nespočívá pouze ve sladké chuti čokolády. Člověku, který miluje čokoládu, nebude

Z OBSAHU:

ABECEDA ALERGIÍ II.....	4
ALERGIE A DUŠE.....	7
ZDANITELNÁ ZÁVISLOST	8
VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK	10
POHYB JE ŽIVOT	12
HRNEČKU, VAŘ!.....	14
NEMILOVANÁ	15
ZNEČIŠTĚNÍ PŘÍRODY	16
PADESÁT TŘI MINUT DENNĚ ...	17
SVETR A SKŘÍŇ	18

stačit sníst místo ní krabici cukru. Její přitažlivost není také v tom, že je zdrojem některých životně důležitých živin – jak se někteří lidé domnívají. Ve skutečnosti se hodně hořčičku nachází i ve fíkách, v tofu nebo ve špenátu – ale asi jste ještě neslyšeli o lidech, kteří by měli k těmto potra-



Téma: ZÁVISLOSTI, ALERGIE

**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**

vinám stejně milostný poměr jako mnozí lidé k čokoládě.

Pravda je, že čokoláda je v podstatě návykovou látkou. Látkou, která působí na stejné místo ve vašem mozku jako heroin nebo morfin. Bylo zjištěno, že blokátor opiátů naloxon současně dramaticky snižuje i přitažlivost čokolády. Když vědci z University of Michigan vstříkli do krve dobrovolníků blokátor opiátů a poté jim nabídli řadu potravin, které se běžně jedí mezi hlavními jídly, naloxon nijak neovlivnil jejich chuť např. na popcorn – ten byl stejně populární jako předtím. Totéž platilo pro sušenky neboli keksy, což naznačuje, že lidé, kteří se zásobují těmito potravinami, to asi nedělají z důvodu vyhledávání opiátového opojení. Když však došlo na čokoládu, všechno se změnilo. Naloxon zablokoval opiátové působení čokolády – spotřeba Snickers a M&M se snížila na polovinu, u dalšího výrobku z čokolády (Oreo) došlo dokonce ke snížení spotřeby o 90 procent. Jinými slovy – sladká chuť čokolády a její krémová textura jsou příjemné, skutečná přitažlivost čokolády však spočívá v účincích, které má na váš mozek. Když je tento účinek na mozek odstraněn, čokoláda přestává být potravinou, po které člověk tolik touží.

Není ale třeba panikařit.

Ano, čokoládu účinkuje jako droga, to ale neznamená, že se vloupete do obchodu s cukrovinkami, abyste uspokojili svoji sžíravou potřebu. Čokoláda nestimuluje receptory opiátů v mozku ani zdaleka do takového stupně, jak to činí známá narkotika. Čokoláda však na mozek skutečně působí – a to je důležité nezapomenout. Její chuť, vůně a příjemný pocit v ústech, to vše je hezké, ale důvod, proč jíte opakovaně čokoládu spočívá v tom, co se děje ve vašem mozku.

Opiátové účinky skryté v tabulce čokolády nebo v čokoládové tyčince působí magicky na miliony lidí. Dovolte mi, abych vám krátce popsal, jakými mechanismy čokoláda na váš mozek působí. Její chemické působení totiž nespočívá pouze v účinku opiátů.

Čokoláda obsahuje také kofein, i když v mnohem menším množství než káva nebo čaj. Například jedna křupavá tyčinka Nestlé obsahuje 10 mg kofeinu. Pro porovnání – šálek čaje může obsahovat 36 mg kofeinu. A museli byste sníst celý šálek čokoládových chipsů, abyste do sebe dostali tolik

kofeinu jako při vypití šálku kávy (100 miligramů).

V čokoládě se nachází mnohem větší množství chemicky příbuzné látky, které se říká theobromin (doslova „potrava pro bohy“). Theobromin je stimulant, který je jak svojí strukturou, tak svými „vzpružujícími“ účinky podobný kofeinu, i když je mnohem slabší. Máte-li psa, možná jste o theobrominu slyšeli – je důvodem, proč může být čokoláda pro vaše zvířecího miláčka jedovatá. Psi nedokáží rozložit a vyloučit theobromin, který může poškodit jejich srdce, ledviny a nervový systém. Všechny čokoládové výrobky obsahují velká množství theobrominu.

Čokoláda také obsahuje fenylethylamin (neboli PEA), chemickou látku podobnou amfetaminu (i když přibližně pouze v desetině množství oproti syru čedar nebo salámu). Současně obsahuje stopy složek podobných THC, který je aktivní ingrediencí marihuany.



V čem je čokoláda podobná marihuane? Zde je, co zjistili vědci: Mozkové buňky normálně produkují chemickou látku zvanou anandamid, která je příbuznou aktivní složce marihuany, tetrahydrocannabinolu (THC). Některé chemické látky v čokoládě zřejmě zpochybují rozpad anandamidu v mozku a tak jeho příjemné účinky trvají déle, než je normální.

Rozhodující tedy je, že čokoláda neobsahuje pouze jednu složku s působením podobným drogám – jedná se vlastně

o celou lékárnu! Stopy slabých opiátů, kofeinu, složek podobných amfetaminu spolu s lehkou příchutí marihuany, to všechno zabalené do lahodné sladké chuti. Vědci vědí o návykových účincích čokolády již po celá desetiletí. V roce 1999 porovnávali závislé na čokoládě s lidmi, kteří nebyli na čokoládě nijak zvlášť závislí. Ukázalo se, že rozdílné reakce lze změřit. U čokoloholiků, kterým dali obrázky čokolády anebo misku s čokoládovými bonbóny, se prokázalo zvýšení pulsu a začínaly se jim sbíhat sliny, když mohli cítit, ochutnat anebo dokonce jenom spatřit obrázek čokolády. Tyto reakce byly u nich mnohem silnější než u ostatních lidí. Kvůli objektivnosti vědci zkoumali i reakce na časopisy věnované motorismu – žádné velké reakce nebyly zaznamenány ani u jedné skupiny.

Podle některých výzkumníků působí u čokolády návykově její vůně, chuť a textura samy o sobě – zcela nezávisle na chemických účincích, které může mít. Určitě je možné,

že smyslový zážitek je u některých lidí tak silný, že se na něm stávají závislími – jak se třeba děje v případě hazardního hráčství u lidí s nízkým D2 genem. Jejich reakce na náhlé změny rizika, neočekávané výhry a zdrucující prohry jsou zcela jiné než u jiných lidí. Podobně čokoláda představuje pro smysly zvláštní směs, která se nepodobá žádné jiné potravine. Již pouhý dotek cukru na jazyku vysílá zřejmě do mozku signály, které vyvolávají okamžitý účinek podobný účinku opiátů. Čokoláda velmi pravděpodobně účinkuje stejně. K tomu dochází nezávisle na účincích, které jsou dané jejím chemickým složením.

Žádná jednotlivá složka čokolády nevyvolává sama o sobě takovou touhu jako čokoláda vcelku. To ovšem nutně neznamená, že neexistuje žádná fyzikální báze pro závislost na čokoládě. Podobně jako by kuřáci měli být uspokojeni náplastí obsahující nikotin – ale obvykle nejsou, když už si jednou přivykli na pocit inhalování tabákového kouře – milovníci čokolády si také spojují příjemné pocity s konzumací čokolády vcelku. Žádný z nich by se nespokojil pouze s tím, že by k čokoládě jen přivoněl nebo ji jenom olíznul.

ČINÍ NÁS ČOKOLÁDA ŠŤASTNĚJŠÍMI?

Cítíme se díky konzumaci čokolády lépe? Studie na lidech, kteří se sami označili za závislé na čokoládě, ukázala, že se u nich skutečně projevoval zcela zřejmý pocit uspokojení, když čokoládu snědli. Tyto příjemné pocity byly však doprovázeny velkou dávkou viny, což je něco, co příležitostní konzumenti čokolády nezažívají.

Chuť na čokoládu také nijak nesouvisí s hladem. Hlad ji může jistě prohloubit, ale lidé jsou schopni se cpát čokoládou, i když jsou najezení, což je velmi běžné.

JE DŮLEŽITÉ SE S ČOKOLÁDOU JEDNOU PROVŽDY VYPOŘÁDAT?

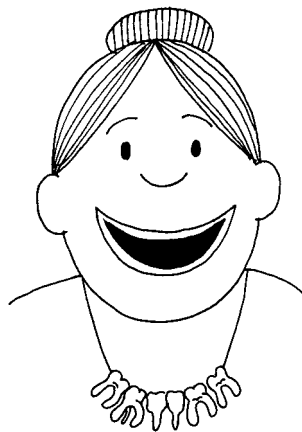
I přes všechno vzrušení, které tato pochoutka vyvolává, včetně vztyčeného obviňujícího prstu, který míří k linii našeho břicha, jež se rozrůstá do netušených směrů, by čokoláda snadno mohla být prohlášena za nevinnou. Svůdná, to ano, ale nejedná se o ďábelské pokušení.

Pokud spočívá váš vztah k čokoládě v občasné konzumaci čokoládové tyčinky, není třeba si dělat starosti. Není pravděpodobné, že to bude mít nějaký významný vliv na vaši váhu a pro vaše zdraví. Pokud se však občasné stane běžným, pak mohou přijít problémy. Možná tak do těla dostáváte více tuku, než si můžete dovolit. Typická čokoládová tyčinka obsahuje cukr a tuk přibližně v poměru padesát na padesát, přičemž obsahuje asi 200 kalorií a 10–15 gramů tuku – což je příliš.

Čokoláda však dokáže více, než vás jen pěkně zakulatit. Spolu s mléčnými výrobky, červeným vínem, masem a několika dalšími potravinami často způsobuje migrénu. Čokoláda dokáže i poměrně nepříznivě ovlivnit náladu. U některých žen zvětšuje její konzumace podrážděnost v týdnu, který předchází menstruaci, což je naneštěstí období, kdy po čokoládě obvykle nejvíce touží. Účinky se člověk od člověka liší, je proto třeba věnovat pozornost tomu, jak čokoláda působí právě na vás.

TI, KTEŘÍ ČOKOLÁDU PROPAGUJÍ

Výrobní průmysl věnuje značnou pozornost tomu, aby našel takovou sestavu ingrediencí, která spolehlivě zařídí, že budete čokoládu stále konzumovat. Ukázalo se, že když je poměr cukru a tuku vyrovnaný, tedy padesát na padesát, dosahuje čokoláda maxima své neodolatelnosti. Poměr složek ve směsi je však třeba s ohledem na zákazníka citlivě upravovat. Vědci zabývající se chuťovými reakcemi objevili, že malé děti dávají přednost chutím, které jsou pro dospělého člověka příliš sladké. Lidé s nadváhou si obvykle vybírají pokrmy obsahující větší množství tuku, pro



SLADKÁ CHUŤ ČOKOLÁDY A JEJÍ KRÉMOVÁ TEXTURA JSOU PŘÍJEMNÉ, SKUTEČNÁ PŘITAŽLIVOST ČOKOLÁDY VŠAK SPOČÍVÁ V ÚČINCÍCH, KTERÉ MÁ NA VÁŠ MOZEK.

štitlejší platí opak. Muži mají v oblibě pokrmy obsahující hodně bílkovin, tuku a soli (steaky, hamburgery apod.), zatímco ženy mají tendenci dávat přednost sladkostem, jako jsou např. koláčky, dortíky, zmrzlina a – ovšem – čokoláda.

Průmysl výroby cukrovinek toto všechno bere v úvahu, když se snaží ovládnout tak velkou část trhu, jak je jen možné. Pro ty, kteří mají rádi cukr, tak např. M&M/Mars vyrábí 3 Musketeers, kde v jedné tyčince je 40 gramů cukru, tedy asi dvakrát tolik kalorií v podobě cukru oproti kaloriím v podobě tuku. Pro ty, kteří jsou spíše na tučné, vyrábějí Twix a M&M s arašidy, které mají více kalorií v podobě tuku než v podobě cukru. A pro ty, jejichž chuti leží někde uprostřed, prodává firma Milky Way a Snickers.

PÁR SLOV O LÉCÍCH

Stejně jako se vědci ve službách potravinářského průmyslu pokoušejí udržet vás závislími na čokoládě, výzkumníci ve službách zdraví se snaží nalézt cesty, jak vám pomoci se osvobodit. Někteří lidé se tak obracejí k lékům, jako k cestě, jak se zbavit touhy po čokoládě. Do určité míry tento přístup účinkuje. Jak jsme si již dříve řekli, naloxon blokuje chuť, snižuje sklon k přecpávání se a celkově snižuje spotřebu potravin. Čím je potravina lákavější – to znamená, čím silnější jsou její účinky na mozková centra rozkoše – tím více naloxon blokuje sklon k přecpávání se. Nejedná se však o jediný lék, který vykazuje takový účinek.

Bupropion (Wellbutrin) je antidepresivum, které u některých lidí snižuje chuť na čokoládu. Např. jedna šestapadesátiletá žena trpěla nutkavou chutí na čokoládu prakticky celý svůj život. Jedla až kilo čoko-

lády denně. Když upadla do depresí, lékař jí předepsal bupropion, aby se zlepšil její psychologický stav. Chuť na čokoládu prakticky okamžitě zmizela. Čokoláda už jí prostě nic neříkala. Jen za první měsíc léčby zhubnula tři a půl kilogramu. Tento prospěšný účinek nebyl pouhým důsledkem působení léku na náladu. Bupropion odstraňuje nutkavou touhu, i když se člověk cítí dobře. Je možné, že účinkuje z toho důvodu, že je chemicky příbuzný fenylethylaminu (PEA), což je, jak jsme si již dříve řekli, látka podobná amfetaminu, která se nalézá v čokoládě, v sýru a v uzeninách.

Topiramate (Topamax) se používá při záchvatech. Poté, co vědci zjistili, že tento lék současně snižuje chuť k jídlu a dokonce způsobuje i ztrátu nadváhy, testovali jej u lidí s vážnými problémy s přecpáváním. Zajímalo je, zda jim nepomůže. Ukázalo se, že tomu tak skutečně je. Po několika-měsíční léčbě hubnul průměrný pacient dvanáct kilogramů.

Je však třeba vyslovit vážné varování. Všechny léky mají vedlejší účinky. Naloxon může způsobit problémy s játry a topiramate může přivodit šedý zákal. Vedlejší účinky změny stravy (směrem ke zdravě) jsou oproti tomu pouze pozitivní – ztráta nadváhy, snížení hladiny cholesterolu, snížení krevního tlaku a další.

Většina lidí dokáže zvládnout svůj vztah s čokoládou bez toho, že by museli užívat léky. Pokud je to třeba, zcela se s čokoládou rozlučte – anebo možná změřte destruktivní vztah na platoničtější přátelství.

SHRNUTÍ

Závislost na čokoládě je reálnou věcí. Vědci identifikovali překvapující množství přirozených látek, které vyvolávají příjemný účinek čokolády na mozek. Dokonce i samotná chuť čokolády působí na mozek podobným, byť mnohem slabším účinkem jako opiáty. Ty samé léky, které blokují účinky heroínu a morfia, dokáží odbourat i chuť na čokoládu.

Ano, čokoláda skutečně obsahuje hodně tuku a cukru, jak se možná obáváte. Výrobci však objevili způsoby, jak množství tuku omezit a přitom zachovat dobrou chuť.

Pokud jste mladá žena, pak si můžete všimnout, že chuť na čokoládu souvisí s vaším menstruačním cyklem. Úprava stravy dokáže snadno vyrovnat hladinu hormonů, které jsou za tyto výkyvy v chuti odpovědné. □

Z knihy „Breaking the Food Seduction“ od amerického lékaře a autora Neala Barnarda, předsedy a zakladatele nevědecké organizace Physicians Committee for Responsible Medicine.

Diabetici, jezte méně živočišných bílkovin!

Cukrovkáři II. typu, kteří omezí příjem živočišných bílkovin a cukru, si mohou významně zlepšit svůj profil lipidů a snížit hladinu hemoglobinu A1c (HbA1c).

Vědci z University of Florida studovali 51 pacientů, kterým nepomáhaly velké dávky orálně podávaných léků na snižování hladiny krevního cukru ani inzulínu. Dostalo se jim doporučení, aby snížili příjem živočišných bílkovin ze dvou nebo tří porcí denně na jednu za dva dny – a to po dobu půl roku. Měli přitom nahradit živočišné bílkoviny stejným množstvím rostlinné bílkoviny. Kalorický objem stravy zůstal stejný, cukr byl zcela vyloučen.

U 31 pacientů, kteří se diety přidrželi, došlo ke snížení HbA1c o 30%, z 10 asi na 7. Celkový cholesterol se snížil o 32%, triglyceridy o 60%, LDL cholesterol o 35%. Hladina HDL („hodného“) cholesterolu se naopak zvýšila o 10%.

Tři pacienti mohli snížit dávky inzulínu o 50%, dva pacienti inzulín zcela vysadili, čtyři pacienti přestali užívat orální hypoglykemika a šest pacientů mohlo vysadit jeden nebo dva léky na snižování hladiny cholesterolu.

„Tyto výsledky nás příliš nepřekvapily,“ uvedl vedoucí studie, dr. Greg Arsenik. „Víme totiž, že živočišné bílkoviny obsahují takové aminokyseliny, které stimulují vylučování inzulínu slinivkou.“ Podle tohoto lékaře může uvedená dieta představovat i cestu k prevenci cukrovky.

Westport Newsroom 203 319 2700

Chraňte miminka před plísněmi v bytě

U velmi malých dětí (do jednoho roku) mohou houby (fungus) a plísně nacházející se v domácnosti přivodit nejen dýchací problémy, ale i zápal plic – takové jsou poznatky studie vypracované vědci z Harvard University v Bostonu na 499 dětech s minimálně jedním rodičem alergikem.

Je dobře známo, že vlhkost v místnosti dokáže způsobovat u dětí i dospělých dýchací problémy. Nová studie ukázala, že v pozadí může stát přítomnost hub, kterým vlhkost nadměru svědčí.

Výsledky však ozřejmily, že houby mohou být problémem, i když je okolní prostředí suché. Vědci proto doporučují neměřit pouze vlhkost vzduchu či stěn místností nebo přítomnost plísní, ale zaměřit se také na přítomnost hub.

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, July 15, 2003

ABECEDA ALERGIÍ II

U 85 procent ze šedesáti pacientů trpících migrénami došlo k dramatickému zlepšení stavu po zavedení na eliminační dietu. Po měsíci došlo u čtvrtiny pacientů, kteří měli vysoký krevní tlak, k jeho normalizaci. Mezi běžné potraviny, které způsobovaly alergickou reakci, patřily: pšenice, pomeranče, vejce, čaj a káva, čokoláda, mléko, hovězí, kukuřice, třtinový cukr a droždí.

U studentů středních a vysokých škol někdy dochází k „pseudomononukleóze“, která se projevuje velkou únavou a zvětšením lymfatických uzlin v tříslech. Dr. Crook eliminoval tyto projevy u dvanácti studentů vyloučením alergenů z jejich stravy.

Alergické děti se často nadměrně potí. Nejčastěji na hlavičce miminka anebo na hrudníku u staršího dítěte. Podle tohoto příznaku se někdy dají rozpoznat alergické problémy u malých dětí. U alergiků, zvláště u dětí, není nikterak vzácným projevem alergie i slzení.

Nespavost, která začíná již v dětství, je často jedním z příznaků potravinové aler-

gie. Pacient někdy bez problémů usne, ale buď se brzy ráno a několik hodin nemůže znovu usnout. Možná se jedná o zpožděnou reakci na potraviny, které snědl o několik hodin dříve.

Nosní polypy jsou nezhoubné útvary, které jsou způsobeny chronickým otokem nosní výstelky, který je – podle dr. Barsocchiniho z University of California – prakticky vždycky důsledkem alergické reakce na určitou potravinu.

Pocit hladu nebo žízně může být ve skutečnosti alergická reakce. Váha se lépe udržuje pod kontrolou, když dojde k vyloučení alergenů. Nízká hladina krevního cukru je častou reakcí na alergen. Hlad spolu s neodolatelnou chutí na problematickou potravinu mají za následek časté jedení a přírůstek na váze.

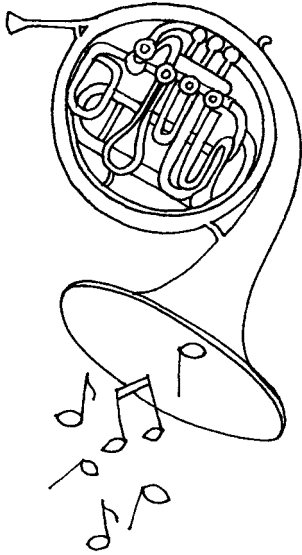
Citlivost na určitou potravinu může vést k zadržování tekutin v těle a tvorbě otoků. Může to probíhat v tak malé míře, že si toho pacient ani lékař nemusejí vůbec všimnout. Jedním z příznaků jsou nateklá oční víčka. V pozadí bývá často citlivost na sůl či oleje.

Konzumace potraviny, na kterou jsou alergické, vyvolává u některých dětí křeč hladkého svalu močového měchýře. Stažený měchýř není schopen udržet dostatečné množství moči, což má v noci za následek u dítěte pomočování.

Dr. Breneman zjistil, že po vyloučení inkriminované potraviny došlo u všech šedesáti dětí během tří až sedmi dnů k upravení stavu k normálu.



POTRAVINOVÉ ALERGIE JSOU PODLE DR. CROOKA NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU PROBLÉMŮ S UČENÍM A CHOVÁNÍM U MNOHA DĚTÍ. VE SVÉ STUDII ZJISTIL, ŽE U 41 Z 45 DĚTÍ DOŠLO K NAPROSTÉMU VYMIZENÍ PŘÍZNAKŮ, KDYŽ BYLY PŘEVEDENY NA STRAVU NEOBSAHUJÍCÍ POTRAVINY, NA KTERÉ BYLY ALERGICKÉ. SOUČASNĚ SE U NICH ZLEPŠILA SCHOPNOST SE UČIT. PODLE DR. VOGELA JE HLAVNÍ PŘÍČINOU RAFINOVANÝ CUKR.



ALERGICI JSOU ČASTO ABNORMÁLNĚ CITLIVÍ NA HLUK – MOHOU SI DÁVAT RUCI NA UŠI, ABY ODRUŠILI ZVUKY, KTERÉ JINÝM VŮBEC NEVADÍ.

Potravinové alergie jsou podle dr. Crooka nejčastější příčinou problémů s učením a chováním u mnoha dětí. Ve své studii zjistil, že u 41 z 45 dětí došlo k naprostému vymizení příznaků, když byly převedeny na stravu neobsahující potraviny, na které byly alergické. Současně se u nich zlepšila schopnost se učit. Podle dr. Vogela je hlavní příčinou rafinovaný cukr.

Potravinové alergie často doprovází průjemové onemocnění. Vyloučení alergenu stav upraví. Nejčastější příčinou jsou mléko a cukr. Laktózová intolerance je příčinou mnoha případů plynatosti, nadýmání a průjmů. V těchto případech se doporučuje vždy vyzkoušet vyloučení mléčných výrobků.

Alergici jsou často abnormálně citliví na hluk – mohou si dávat ruce na uši, aby odrušili zvuky, které jiným vůbec nevadí. Mohou reagovat přehnaně i na dotek či být výjimečně lechtiví. Pro některé alergie mohou být problémem i různé vůně či pachy, kterých si normální člověk vůbec nevšimne.

322 dětí s rýmou a/nebo bronchiálním astmatem bylo testováno na potravinové alergie (předchozí běžné alergické testy byly negativní). U 61 procent dětí došlo po vyloučení potraviny k úplnému vymizení příznaků, u 30 procent k částečnému zlepšení stavu.

Problematické potraviny byly: mléko, vejce, čokoláda, sója, luštěniny a kukuřice (další studie přidaly do seznamu i citrusy a rajčata).

Osoby s alergickou rýmou, které často kýchají, mají ucpaný nos a často slzí, mohou trpět potravinovou alergií. Anebo se jí zintenzivňuje účinek vdechnutých alergenů

z prachu, plísni či pylů. V řadě případů přineslo vyloučení mléka, vajec a čokolády značnou úlevu. Když někdo trpí častou rýmou, je možné, že citlivost na určitou potravinu oslabí jeho sliznice, které pak snadno podlehnou virové či bakteriální nákaze.

Sinusitida (neboli zánět dutin) je podle dr. Barsocchiniho nejméně ve 40 procentech případů alergického původu. V důsledku alergické reakce dojde k oslabení sliznice, která poté snadno podléhá ataku viru či bakterie.

Svědění pokožky může být důsledkem alergie. Histamin (který se vylučuje do kůže během alergické reakce) dráždí nervová zakončení v pokožce.

Únava je častým výsledkem potravinové alergie. Nejhorší bývá ráno, odpočinek nepomáhá. Součástí stavu bývá chronická dehydratace. Pacient může pít dostatečně, kvůli potravinové alergii však tělo vodu nadměrně vylučuje nebo ukládá v tkáních. Pacient s únavou by měl jíst hodně syrové zeleniny a ovoce, hodně pít a velmi málo užívat koncentrované potraviny.

Dr. Breneman tvrdí, že chronický vřed na dvanáctníku je často výsledkem gastrointestinální alergické reakce na mléko. Mléko podávané při vředové chorobě problém neřeší, naopak jej ještě zhoršuje.

Mléko, které se při léčbě žaludečních vředů typicky podává, může v důsledku alergické reakce naopak zajistit přetrvávání onemocnění. Muž, který trpěl deset let vředem na dvanáctníku, přestal mít jakékoliv příznaky po třech dnech, kdy ze stravy vyloučil mléko, vejce a pšenici. Příznaky se vrátily, když opět požil mléko. Později se zjistilo, že trpí alergií na vepřové a pšenici. Dr. Breneman jej sledoval po dobu šestnácti let – příznaky se na dietě již nevrátily.

Dr. Rosenvold byl zřejmě první, kdo pozoroval souvislost mezi vysokým krevním tlakem a alergiemi. Všimnul si, že když někteří jeho pacienti snědli potravinu, na kterou byli alergičtí, došlo u nich ke zvýšení krevního tlaku. Po vyřazení těchto potravin došlo k poklesu krevního tlaku. Je známo, že u citlivých osob zvyšuje vepřové maso krevní tlak.

Zácpa bývá někdy způsobována intolerancí určité potraviny. Nejčastější potravina, která dokáže způsobit zácpu, je mléko a mléčné výrobky, v pozadí může však být i čokoláda a celá řada dalších potravin. Problematické potraviny vyvolají křeč tlustého střeva, která brání normálnímu vylučování.

Zánět středního ucha se častěji vyskytuje u nekojených dětí. Studie z roku 1977 ukázala, že většina dětí s opakujícími se záněty středního ucha trpí potravinovou alergií. V pozadí jsou nejčastěji mléko a mléčné výrobky, vejce a výrobky z pšeničné mouky.

Deset pacientů s opakovanými záněty žil (tromboflebitidou) bylo testováno na alergie. Během pětiletého období došlo k pouhým dvěma případům flebitidy u pacientů, u kterých byla alergie zjištěna, a ke 101 případům u kontrolní skupiny, která nebyla na alergie testována.

Nepříjemný zápach z úst je častým, ale mnohdy nerozpoznaným příznakem potravinové alergie. Pacient může uvádět, že když sní určitou potravinu, cítí její chuť celý den. Nejčastějšími potravinami, které toto způsobují, jsou mléko a mléčné výrobky, vejce a čokoláda.

Zácpa bývá někdy způsobována intolerancí určité potraviny.

Nejčastější potravina, která dokáže způsobit zácpu, je mléko a mléčné výrobky, v pozadí může však být i čokoláda a celá řada dalších potravin.

Opakované zvedání žaludku a pocity na zvracení mohou být důsledkem potravinové alergie.

Zvonení či hučení v uších může být důsledkem potravinové alergie. Častou příčinou jsou mléko, vejce a pšenice. Podle zkušeností dalších i cukr, med a jiná sladidla. Problém se dá jen obtížně odstranit, úspěchem bývá alespoň snížení intenzity zvuku.

Mírně zvýšená teplota (37,2 až 37,6 °C), pro kterou není jiné vysvětlení, může být důsledkem potravinové alergie.

Dr. Breneman podrobil skupinu pacientů se žlučnickovým onemocněním eliminační dietě. Na této dietě u všech všechny příznaky vymizely. Opětné zařazení vajec vyvolalo příznaky u 83 procent pacientů. U menšího procenta pacientů vyvolaly příznaky: vepřové, cibule, mléko, káva, zvěřina, pomeranče, kukuřice, fazole, ořechy, jablka, rajčata, hrášek, zelí, koření, arašidy, ryby a žitné výrobky. □

zdraví a nemoc

Podle knihy „Food Allergies Made Simple“, jejímiž autory jsou Phyllis Austin, Agatha & Calvin Thrash, M.D.

I mírné pití zvyšuje riziko vzniku rakoviny

Ženy, které denně vypijí pouze sklenku či dvě alkoholického nápoje, mají – podle výsledků studie vypracované pod vedením dr. Marka J. Rotha z National Cancer Institute v Marylandu – zvýšenou hladinu hormonu, který je spojen s rakovinným bujením.

Tímto hormonem je leptin. Leptin napomáhá růstu řady tkání v lidském těle; předpokládá se, že jeho nadprůměrná hladina zvyšuje riziko nekontrolovaného bujení buněk – které je charakteristickým příznakem rakoviny.

Dr. Roth s kolegy požádal 53 žen po menopauze, aby denně po dobu osmi týdnů buď vůbec nepožily alkohol anebo pily jednu nebo dvě skleničky denně. Hladina leptinu byla u žen, které pily jednu, případně dvě skleničky, zvýšena o 7, resp. 9 procent.

Lékaři se domnívají, že další zvyšování spotřeby alkoholu bude pravděpodobně hladinu leptinu dále zvyšovat. Vedle rakoviny jsou zvýšené hladiny tohoto hormonu dávány do souvislosti i s vyšším rizikem vzniku autoimunitních onemocnění. Hladina leptinu je často vysoká i u lidí, kteří trpí obezitou.

Journal of the National Cancer Institute, November 19, 2003

Ženské sexuální problémy jsou medi(k)alizovány

Podle některých odborníků se farmaceutický průmysl pokouší „medikalizovat“ některé ženské sexuální problémy pod hlavičkou „ženská sexuální dysfunkce“ – a tak si vytvořit trh pro prodej nových léků.

Novinář Ray Monihan uvádí v *British Medical Journal*, že po úspěchu, kterého dosáhli výrobci léků s viagrou jako prostředkem na léčbu sexuálních problémů u mužů, se nyní pokoušejí o totéž u žen. Než však je možno podávat lék, je potřeba nejprve diagnostikovat onemocnění. Mezi techniky, které zájmové skupiny užívají, patří nafukování vážnosti problému v médiích a sponzorování početných lékařských sympózií zabývajících se tímto tématem.

Výrobci léků (farmaceutické společnosti) často uvádějí, že 43% žen trpí nějakou sexuální dysfunkcí – jedná se o číslo, které se poprvé objevilo v článku zveřejněném v časopise *JAMA* v roce 1999. Od té doby řada vědců toto číslo kritizovala jako skutečnosti neodpovídající.

British Medical Journal 2003; 326:45-47

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Považujete biopotraviny za zdravější než konvenční potraviny (popřípadě proč)?

Biopotraviny nejsou ničím jiným než přirozeně pěstovanými produkty. My jsme již zapomněli na to, že prakticky až do konce druhé světové války se většina plodin pěstovala tradičním způsobem, tzn. že farmáři hnojili chlévskou mrvou a střídali plodiny na polích, aby udrželi úrodnost a dobrý stav půdy. To byl postup, který se užíval po celá tisíciletí. Teprve po válce se začala intenzivně využívat umělá hnojiva založená na směsích dusíku, fosforu a draslíku (NPK). I když takové metody přinesly vyšší výnosy, přinesly současně větší náchylnost plodin k onemocněním a tím vyvolaly příliv dalších chemikálií, které mají těmto nemocem zabránit – užívání pesticidů, herbicidů, fungicidů se stalo v zemědělství každodenní realitou. Rostliny pěstované na umělých hnojivech jsou ochuzeny o základní minerály a další prvky nutné pro hromadění přírodních sloučenin v kořenech a listech, které pak odrážejí útoky hmyzu, plevele i zvířat. Není divu, že v konečném důsledku požívání takto pěstovaných plodin ohrožuje lidské zdraví. A není divu, že informovaný spotřebitel se raději vrací k původním, přirozenými postupy pěstovaným produktům – dnešním biopotravinám. Tím spíše, že rozdíl oproti běžným, konvenčním potravinám není jenom v kvalitě a zdravotní nezávadnosti, ale je velmi patrný také v chuti.

Jaký je Váš názor na potraviny a krmiva z transgenních organismů (GMO)?

Negativní. Jedná se o neprozkoumanou a nezdokumentovanou oblast, není ověřeno, zda se neobjeví nějaké nepříznivé vedlejší účinky – v minulosti se to již mnohokrát stalo (vzpomeňme např. DDT). Signály, že se negativní účinky mohou vyskytnout, se ostatně již objevily. Příkladem je druh motýla, u kterého se, když se živil na geneticky manipulovaných plodinách, po čase projevila neplodnost. Někteří vědci si kladou otázku, zda by se to nemohlo stát s celým lidstvem?! Z poněkud jiného pohledu: jedná se o další nepřirozený zásah do přírody a přírodních zákonů – a podobné zásahy se nám již mnohokrát vymstily.

Co považujete při spotřebě potravin za největší rizikový faktor a proč?

Největším rizikovým faktorem je vysoká spotřeba potravin živočišného původu. Její dopady se nepromítají jen do oblasti

zdraví (nepřináší tedy pouze utrpení lidem), významně ovlivňují i ekonomiku a ekologii. Současná nadprodukce potravin živočišného původu v hospodářsky rozvinutých zemích znamená ničení lesů, půdy, přináší obrovskou spotřebu vody, problémy s likvidací odpadu, utrpení zvířat chovaných v horších než vězeňských podmínkách. V konečném důsledku dochází nejenom k narušení tělesného, ale i duševního (přetváme vnímat násilí, kterého se dopouštíme) a sociálního zdraví (je třeba využívat stále větší plochy půdy k pěstování krmiv pro hospodářská zvířata). Z energetického pohledu se jedná o velmi neefektivní systém – když píce „recyklujeme“ přes zvířata, ztrácí se přes 90% kalorií (a 85–90% bílkovin, skoro 100% sacharidů a 100% vlákniny). Víme-li, že, v globálním světě nepříliš daleko od nás, umírají ne tisíce, ale miliony lidí (a dětí) hladu, jedná se i o systém nemorální. I z těchto důvodů dnes řada lidí omezuje svou spotřebu masa – anebo se stávají dokonce vegetariány.

Domníváte se, že rozvoj tzv. funkčních potravin je módní záležitost komerčního charakteru anebo má tento směr perspektivu?

Přidávání vitamínů či minerálů do produktů je běžnou praxí potravinářského průmyslu. Těstoviny či chléb „fortifikují“ přidáním vitamínů B₁ či B₂, do soli se přidává jód (v těch oblastech, kde je ho v půdě a v rostlinách málo, do některých potravin se přidává betakaroten (a jiné antioxidanty) i další látky, které mohou mít pro zdraví prospěšné účinky. Odstraníme-li ale v průběhu rafinace z obilovin většinu obsahu vitamínů a minerálů a pak tam něco málo vpravíme zpět, ve zcela nepůvodních poměrech a dle vlastního uvážení, jedná se o velmi problematický zásah do optimálního složení potraviny.

Z vědeckých studií vyplývá, že mezi minerály a vitamíny existují četné, někdy i velmi složité a vícenásobné interakce. Např. (již výše zmíněný) vitamín C souvisí se železem: budeme-li každý den užívat velké dávky tohoto vitamínu, naše tělo zvýší své vstřebávání železa, což může časem způsobit určité zdravotní problémy. Interakce mezi jinými živinami mohou vyústit naopak ve snížení příjmu nějaké látky. Nikdo by tedy neměl užívat velké dávky jakéhokoliv vitamínu či minerálu bez pečlivého zvážení možných pro a proti. A to ani v podobě multivitaminových a minerálových doplňků ani prostřednictvím tzv. funkčních potravin. Výsledkem nemusí být jen ztráta peněz z naší peněženky. □

Na otázky časopisu Špek odpovídal ing. Robert Žižka, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví.

ALERGIE A DUŠE...

I malá množství alergenů mohou hrát roli v mnoha duševních onemocněních. Deprese, neschopnost se soustředit, pocity úzkosti, nepřátelství a zmatku mohou být výsledkem vystavení těmto látkám. Podle některých lékařů je 60–70% příznaků, které se považují za psychosomatické, důsledkem nerozpoznané alergie.

Dr. Ben Feingold poukázal na vztah mezi potravinovými alergiemi a hyperaktivitou u dětí. Další výzkum rovněž zjistil poruchy chování u alergických dětí. Často se projevovala neuróza, která měla za následek léčení u psychiatra. Alergické děti mohou vykazovat neobvyklou citlivost na bolest a/nebo na chlad, což je součástí přecitlivělosti smyslů. Přehnaná reakce na okolní prostředí může vést k nespavosti.

Mnozí dospělí lidé, kteří po léta docházeli na psychiatrii, se zbavili svých potíží po jednom měsíci – když vyloučili ze stravy potraviny, na které byli přecitlivělí. U alergiků jsou psychické problémy celkem běžné. A.J. Rowe pozoroval duševní zmatek, nedostatek iniciativy, ospalost, sklíčenost a nedostatek energie.

W. C. Alvarez uvádí např. případ ženy, která zažívala extrémně úzkostné pocity po požití mléka. T. W. Clarke pozoroval v důsledku alergie velké rozrušení, touhu ničit a hyperaktivitu. Frederic Speer zaznamenal delirium a nadměrnou rozrušenost – jako důsledek alergie na pšenici.

Agresivita

Agresivní jednání je někdy důsledkem alergie. Předpokládá se, že v důsledku alergické reakce dojde k otoku mozku (podobně jako je tomu někdy u kůže). Tento otok způsobí změnu psychiky, která vede k agresivnímu jednání. Nejčastějšími potravinami, které mohou vyvolat tento typ alergické reakce, jsou podle prof. Moeyera (Carnegie-Mellon University): mléko, čokoláda, kola, kukuřice a vejce. S agresivním jednáním je také spojována nízká hladina krevního cukru.

Alkoholismus

Někteří alergologové se domnívají, že potravinové alergie hrají roli v alkoholismu. U skupiny alkoholiků testovaných na alergie byl skoro dvakrát vyšší výskyt alergií než u kontrolní skupiny. Podobně jako u jiných alergiků, u kterých se rozvine touha po potravinách, na které jsou alergičtí, i zde platí totéž. Kvasnice, cukr, hroznové víno – pijáci vína...

Deprese

Deprese, zvláště je-li spojena s dalšími alergickými projevy, může být důsledkem potravinové alergie. Dr. Randolph uvedl již v padesátých letech 20. století případy pa-

cientů s dlouhodobou depresí, kteří se po vyloučení alergenů zcela uzdravili.

Hypochondrie

„Je pravděpodobné, že mnoho lidí, kteří si stěžují na nejasné a nezařaditelné obtíže a kterým se v důsledku toho dostane nálepky „hypochondr“, ve skutečnosti strádá nějakou potravinou alergií,“ uvádí Claude A. Frazier, M.D., přední alergolog z Asheville v Severní Karolíně, USA.

Násilí a kriminalita

Velké množství cukru ve stravě může být jedním z faktorů odpovědných za vzrůst násilí v naší společnosti. Vysoký příjem cukru přetěžuje slinivku, což má za následek její nadměrnou reakci a následný pokles hladiny krevního cukru. Za nedostatku glukózy přechází část mozku odpovědná za myšlení do stavu „hibernace“ a více krevního cukru se dostává těm částem mozku, které jsou odpovědné za agresí a obranu. Alkohol má na tělo podobný účinek, ovšem mnohem silnější. Studie vypracovaná na Loma Linda University ukázala, že podávání velkého množství cukru pokusným krysám u nich vytvářelo touhu po alkoholu.

Mladiství kriminálníci konzumovali v průměru 1,8 litru mléka denně, zatímco kontrolní neagresivní skupina 0,8 litru mléka denně.

Podrážděnost

Skutečnou příčinou podrážděnosti mohou být: cukr, mléko a mléčné výrobky, potravinová barviva, vejce, čokoláda anebo kukuřice.

Schizofrenie

Za války (při potravě na příděl) došlo k omezení počtu pacientů přijímaných na psychiatrické kliniky.

Skupina schizofreniků, která dostávala potravu neobsahující obiloviny a mléčné výrobky, byla propuštěna za polovinu času než standardní skupina. Bylo prokázáno, že problematickým faktorem byl lepek.

Úzkostné stavy

Alergici vykazují podstatně vyšší hladinu úzkosti než lidé, kteří žádnou alergií netrpí. Pokud člověk strádá nevysvětlitelnými nebo nepodloženými úzkostmi a obavami, stojí za to podstoupit eliminační dietu, aby zjistil, jestli není na vině některá potravina. Mezi časté viníky patří v tomto ohledu i nápoje s obsahem kofeinu. □

Podle knihy „Food Allergies Made Simple“, jejímiž autory jsou Phyllis Austin, Agatha & Calvin Thrash, M.D.



JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE MNOHO LIDÍ, KTERÍ SI STĚŽUJÍ NA NEJASNÉ A NEZAŘADITELNÉ OBTÍŽE A KTERÝM SE V DŮSLEDKU TOHO DOSTANE NÁLEPKY „HYPOCHONDR“, VE SKUTEČNOSTI STRÁDÁ NĚJAKOU POTRAVINOU ALERGIÍ.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Domácí mazlíček nemusí dospívajícím prospívat

Výzkumníci zjistili, že starší děti a dospívající, kteří mají doma chlupatého miláčka, trpí až o 60% častěji astmatem než jejich vrstevníci, kteří domácí zvíře nechovají. Riziko bylo zvláště spojeno s chováním psů. Děti v domácnostech, kde se používaly zvlhčovače vzduchu anebo kde měly více než čtyři pokojové rostliny, byly rovněž vystaveny zvýšenému riziku onemocnění astmatem.

Je dobře známo, že k astmatu přispívají např. plísňe nebo kouř z cigaret. Většina dosavadních studií se soustředila na zkoumání rizikových faktorů vzniku astmatu souvisejících s pobytem v uzavřených prostorách u menších dětí. Nová studie, vypracovaná pod vedením dr. Roba McConnella z University of Southern California, zkoumala tento problém u více než 3 500 dospívajících (ve věku od devíti do šestnácti let), kteří na jejím začátku (sledování trvalo pět let) astmatem nestrádali. V průběhu studie onemocnělo astmatem 265 dětí.

Epidemiology 2002;13:288-295

Vaření na plynu ohrožuje funkci plic

Studie vypracovaná vědci z Catholic University v italském Římě na více než sedmi stech dětech ve věku od 11 do 13 let ukázala, že ty dívky, které trávily více času u kuchyni, kde se vařilo na plynovém sporáku, vykazovaly horší funkčnost plic než dívky, které trávily u kuchyni méně času.

Následné testování ukázalo, že problém se týkal pouze těch dívek, u kterých byla zjištěna zvýšená hladina IgE protilátek – což jsou protilátky, jejichž hladina stoupá u lidí náchylných k alergiím. U chlapců ani u dívek, které neměly sklon k alergiím, nebyl podobný problém zaznamenán.

Výsledky studie jenom podtrhly nutnost pořádného odvětrávání kuchyní s plynovými sporáky i pravidelné údržby plynových zařízení.

Thorax 2001;56:536-540

ZDANITELNÁ ZÁVISLOST

Závislost na tabáku překonává všechny jiné drogy v absolutním počtu lidí, kteří jsou závislí. Příjem, který přináší daně na tabákové výrobky bledne v porovnání s miliardami vydanými na zdravotní péči, se sníženou produktivitou a úmrtími v důsledku užívání tabáku.

Na celém světě se denně vyrobí jedna miliarda cigaret a ročně zemře na důsledky kouření asi 5 milionů lidí. Pokud se tento trend nezmění, dá se očekávat, že se toto číslo do roku 2030 zdvojnásobí. Děti, které kouří v Číně, typicky s kouřením začínají ve věku šesti let. Pokud to tak bude dále, pak tabák zabije během několika nadcházejících desetiletí skoro třetinu mladých Číňanů. Celosvětově kouří každý sedmý dospívající ve věku 13 až 15 let; skoro čtvrtina z nich si první cigaretu zapálila ještě dříve, než dosáhla deseti let.

Proč tolik lidí kouří? Podobně jako alkohol je tabák široce dostupný, relativně levný a legální. Prvotní účinky této drogy zahrnují posílení produkce stresových hormonů, což zvyšuje příliv energie a nastoluje příjemnou náladu. Co je však nejdůležitější, tabák je silně návykový.

Dřívější výzkumník firmy Phillip Morris, známého výrobce tabákových výrobků, dr. Victor DeNoble, svědčil jako expert při zvláštním zasedání kongresu, ke kterému došlo, když vyšlo najevo, že tabákové firmy hledají cesty, jak zvýšit návykovost cigaret. Podle dr. DeNoble tabák uvolňuje do plic 4 700 chemických látek. Tři tisíce z nich se vstřebávají do krevního řečiště. Trvá sedm vteřin, než se nikotin, což

je hlavní složka tabáku vyvolávající závislost, dostane z plic do srdce a poté do mozku. Průměrný kuřák šlukuje každých třicet sekund a vykouří deset až patnáct cigaret denně.

BEZPEČNÉ CIGARETY, ŠŤUPACÍ TABÁK I DOUTNÍKY?

Existuje „bezpečná“ cigareta? Cigarety vyráběné z rostlin produkují velká množství jedovaté látky zvané oxid uhelnatý – dokonce ještě více než konvenční cigarety. Kuřáci, kteří kouří cigarety „nevývolávající závislost“, ručně balené indické cigarety anebo další zvláštní cigarety, mohou zjistit, že tyto výrobky jsou ve skutečnosti ještě toxičtější než běžné cigarety; některé z nich obsahují dokonce i více nikotinu. Spotřeba cigaret s nízkým obsahem dehtu má na svědomí vzestup typu rakoviny, kterému se říká adenokarcinom a který napadá nejzazší části plic. Proč? Kuřáci jich vykouří více, zhluboka šlukují a zadržují kouř v plicích déle, aby si zajistili drogový účinek.

Někteří lidé ve snaze dopřát si účinku nikotinu a minimalizovat rizika přecházejí na žvýkání či šťupání tabáku anebo kouření doutníků. Domnívají se, že když nebudou vdechovat kouř, jedná se o „zdravější“ zvyk, který je méně návykový. Nic není více vzdá-



TRVÁ SEDM VTEŘIN, NEŽ SE NIKOTIN, COŽ JE HLAVNÍ SLOŽKA TABÁKU VYVOLÁVAJÍCÍ ZÁVISLOST, DOSTANE Z PLIC DO SRDCE A POTÉ DO MOZKU.

leno od pravdy. Lidé, kteří kouří doutníky, mají dvojnásobný výskyt rakoviny úst, hrdla a plic než ti, kteří je nekouří. Doutníky jsou spojovány s vážným poškozením dilatace cév, což má za následek okrádání srdce a dalších tkání o kyslík. Kuřáci doutníků jsou současně vystaveni v porovnání s těmi, kdo je nekouří, dvojnásobnému riziku srdečního onemocnění.

Doutníky ve skutečnosti dodávají pořádnou dávku nikotinu a jsou silně návykové. Je mýtem, že drahé doutníky jsou méně škodlivé než levné. Přes všechna tato fakta vzrostl prodej doutníků od roku 1993 o 44 procent.

Jeden autor, který má za sebou deset let závislosti na šňupacím tabáku, popisuje, jak bojoval se svým návykem: „Když si šňupnu, nikotin proudí přes mé sliznice do krevního řečiště. Pak si sednu a pracuji. Uvědomuji si, že vděčím tomuto rituálu za každý odstavec, tento i další. Skutečně se zamýšlím nad rizikem, že onemocním rakovinou, že mi bude amputován jazyk nebo že přijdu o dásně. Takové myšlenky se obvykle dostávají, když jsem se svým psaním toho dne u konce. Dopřál jsem si tolik tabáku, že mne v ústech pálí jako v ohni, u kořenů zubů mi škubá jakousi radioaktivní bolestí a mozek víří v nikotinovém osvěcení. Poté odtáhnu svoje rty, abych se podíval, jestli se mi někde nevytváří nádor. Můžu vidět krvácející linii svých dásní, které někde ustupují. Opět se rozhoduju, že přestanu, což vyvolá úzkostné pocity. Brzy už netoužím po ničem jiném, než si dát znovu a znovu – a skutečně dostat rakovinu, protože jenom poté budu schopen odpovědět si na otázku, která se honí myslí každého závislého: Co se bude muset stát, abych byl schopen přestat?“

FREUD A TABÁK

Vztah Sigmunda Freuda k tabáku je dobrým příkladem vážné závislosti na nikotinu. Kouření asi dvaceti doutníků denně způsobovalo Freudovi vážné srdeční arytmie. Na radu přátel se pokoušel s ním přestat. Zjistil však, že depresivní stavy, kterým byl vystaven v obdobích abstinence, velice obtížně snáší. Kouřil tedy dále a hodně, a to i přesto, že si byl vědom faktu, že tento zlozvyk představuje překážku při jeho analytických studiích.

Později se u něj vytvořily na patře a dásních boláky, které se nechtěly hojit. Podrobil se tedy chirurgickému zákroku – prvnímu z následujících 33 kvůli rakovině. Stěžoval si, že nemůže pracovat a má potíže polykat, přesto v kouření pokračoval. Problémy se srdcem jej přinutily odejít do důchodu, nakonec mu museli odoperovat celou dáseně a nahradit ji umělou. Byl vystaven stálým bolestem, nemohl mluvit, žvýkat a polykat. Přesto Freud i nadále kouřil, a to způsobem, který jeden z je-

ho přátel popsal jako „nekonečná série doutníků“.

NIKOTIN A DOPAMIN

Nikotin podobně jako další návykové látky působí na mozek tím, že mění funkci nervových přenašečů, zvláště dopaminu. Nikotin způsobuje, že dopamin zaplaví místa komunikace na nervových konečcích, což má za následek, že přijímající neurony sníží množství dopaminu, které jsou schopné přijmout anebo na které jsou schopny reagovat. Dá se to připodobnit nasazení jakýchsi buněčných „ucpávek do uší“ v zájmu ochrany před nadměrným „hlukem“ z nervových přenašečů. Vzhledem k tomu, že dopamin je nervovým přenašečem, který souvisí s pocitem radosti a štěstí, výsledná neschopnost neuronů „slyšet“ dopaminové vzkazy, když je hladina na běžné úrovni, se projevuje depresemi nebo absencí šťastných pocitů. Běžné aktivity již nejsou schopné vyvolat příjemné pocity. Dřívější běžné hladiny nikotinu brzy přestanou zabírat a uživatel tabáku zvyšuje dávku.

Podle dr. DeNoble trvá šest až devět měsíců, než kouření změní mozkové okruhy. Může však trvat deset let, než se tyto okruhy opět stabilizují a vrátí k normálu poté, co člověk přestane kouřit. To vysvětluje, proč jsou opětovné návraty ke kouření u dřívějších kuřáků tak běžné – i když to trvá pouze třicet hodin, než se nikotin zcela vyplaví z těla.

Smělý ozdravný program, který stimuluje dopaminové okruhy v dalších částech mozku může našťastí velmi pomoci při zotavování – zlepšení nálady a snížení rizika recidivy. Pohybová aktivita např. zvyšuje hladiny dopaminu, serotoninu a noradrenalinu, což jsou všechno neurotransmitery spojené s motivací, pocitem uspokojení, učením se a chováním. Pohyb také potlačuje abstinenci příznaky a touhu kouřit. I když mnozí lidé kouří, protože jsou ve stresu, když se s kouřením přestane, dá se zaznamenat měřitelné snížení hladiny stresu již během jednoho měsíce. Během šesti měsíců se hladina stresu sníží na polovinu.

Tělo podobně jako mozek reaguje na změny směrem ke zdravému životnímu stylu. Právě z tohoto důvodu se stovkám tisíc lidí podařilo přestat navždy s kouřením! A u většiny lidí, kteří s kouřením přestanou, dříve než dojde nezvratným změnám, se sníží riziko srdečních onemocnění, nervové buňky se znovu seskupují a uzdravují, kapacita a stav plic se zlepšuje, riziko rakoviny i mozkové mrtvice klesá. □

Z knihy „Být volný“. V originále vydala organizace *Lifestyle Matters*. K českému vydání připravuje občanské sdružení *Život a zdraví*.

Zákaz kouření v práci přináší v USA své ovoce

I když bylo vystavení cigaretovému kouři na pracovišti vzhledem k různým zákazům a omezením podstatně sníženo, dělnické profese a pracovníci ve službách jsou podstatně více vystaveni zdravotním rizikům, které jsou důsledkem pasivního kouření, než jejich kolegové pracující v administrativě.

Dr. Pascale M. Wortleyová z US Center for Disease Control and Prevention v Atlantě spolu s kolegy zpracovávala data z velkého průzkumu zdravotních a výživových návyků, který probíhal v letech 1988 až 1994. Studie zahrnovala 4 952 zaměstnanců starších sedmácti let. Všichni byli nekuřáci a nikdo z nich nebyl vystaven cigaretovému kouři u sebe doma.

Výzkumníci měřili množství kotininu – produktu rozpadu nikotinu – v moči účastníků studie, aby zjistili jejich míru vystavení kouři z cigaret. Pracovníci v zemědělství, lesnictví a vodním hospodářství měli nejnižší hladinu kotininu v moči. Nízké hladiny měli rovněž pracovníci školek a učitelé. Naopak pracovníci u strojů a stavební a pomocní dělníci měli nejvyšší hladinu kotininu v moči. Mezi další povolání s vysokými hladinami kotininu patřili číšníci a číšnice.

Journal of Occupational and Environmental Medicine
2002;44:503-509

Diety bez uhlohydrátů oslabují kosti

Diety, které obsahují hodně potravin s vysokým obsahem bílkovin a omezují uhlohydráty (sacharidy) mohou zvyšovat riziko tvorby ledvinových kamenů a schopnost těla ustrébávat vápník, a to již po šesti týdnech trvání dietní kúry.

Podle výsledků studie, která zahrnovala deset zdravých dospělých lidí ve věku od 21 do 52 let, přináší takové diety sice krátkodobé zhubnutí (průměrná ztráta na váze činila něco přes čtyři kilogramy), ale současně se vytvářejí v těle látky zvané ketony a zvyšuje se kyselost krve.

Živočišné bílkoviny zvyšují vylučování oxalátů, které se skládají s vápníkem a dalšími složkami a vytvářejí usazeniny, běžně známé pod názvem ledvinové kameny. Vedoucí studie, dr. Shalini T. Reddy z University of Chicago, uvedl, že kromě toho dochází k narušení vápníkové bilance a tak i ke zvýšení rizika řídnutí kostí.

American Journal of Kidney Diseases
2002;40:265-274

Nebezpečná rezidua léků v britských kuřatech

Podle organizace Soil Association, která propaguje ekologické zemědělství, britští vládní představitelé „vázně klamou“ veřejnost ohledně výskytu nebezpečných antimikrobiálních léků nalézajících se ve zbytkových množstvích v drůbežím masu a ve vejcích.

„Přestože jsme opakovaně ubezpečováni, že prakticky veškeré drůbežářské produkty neobsahují žádná měřitelná množství reziduí léků, čísla jasně ukazují, že asi 20% drůbežního masa a 10% testovaných vajec obsahuje zbytky léků, které se považují za příliš nebezpečné pro užití při léčbě lidí.“ Toto prohlášení oponuje zprávě Veterinary Medicines Directorate, která uvádí, že u 99% drůbežního masa a u 97% vajec není v tomto ohledu žádný problém. V pozadí stojí způsob interpretování naměřených výsledků – který je podle ekologické organizace matoucí.

Nejnebezpečnější jsou podle Soil Association léky, které se u drůbeže užívají proti střevním parazitům – všechny představují potenciální riziko pro zdraví drůbeže i člověka. „Bezpečnost podávání léků nebyla nikdy řádně testována. Existují však známky toho, že tyto léky mohou způsobit rakovinu, porodní defekt či infarkt. Mezní zákonné hodnoty bývají někdy v uvedených vzorcích překračovány až padesátkrát.“

London Newsroom +44
20 7542 7968

Maďaři se vyhýbají drůbežímu masu

Podle představitelů maďarského drůbežářského průmyslu se obyvatelé vyhýbají konzumaci kuřat a během dvou týdnů od zjištění přítomnosti zakázaného antibiotika v masu přivezeném ze západní Evropy poklesly jeho ceny o 15%.

„Spotřeba poklesla drasticky ze dne na den. Množství zabitých kuřat se snížilo v průměru o 20-30%,“ prohlásili zástupci výrobců.

Maďarské úřady objevily 40 tun dovezeného mraženého drůbežního masa, které obsahovalo antibiotika. Podle Imre Szepa, vedoucí asociace výrobců, byla importovaná kuřata krmena moučkou, která obsahovala zkažené rybí ingredience z Číny.

Maďarsko zakázalo používání antibiotik u živočišné výroby už v roce 1987. Po vypuknutí BSE neboli nemoci šílených krav zakázalo Maďarsko i používání živočišných bílkovin v krmivech pro zvířata. V Maďarsku nebyl zaznamenán jediný případ BSE.

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

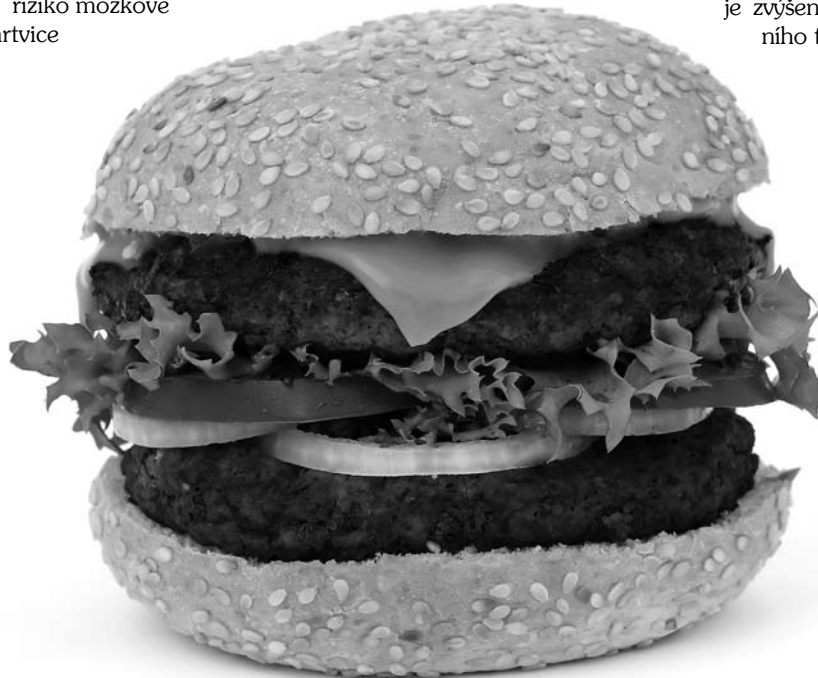
Každoročně navštíví Američané 275 milionkrát lékaře. Tím nejběžnějším důvodem, který stojí v pozadí každé jedenácté takové návštěvy, je vysoký krevní tlak. V devíti případech z desíti odchází s lékařským předpisem.

V této zemi se předepisuje proti hypertenzi více léků než na jakoukoliv jinou nemoc. Vysoký krevní tlak je dnes tak běžným onemocněním, že podobně jako u srdečního infarktu, ji bereme jako nevyhnutelnou cenu, kterou musíme platit za to, že jsme zestárlí.

Lékaři předepisují tak mnoho léků proti hypertenzi proto, že vědí, jak nebezpečným může toto onemocnění být. Máte-li vysoký krevní tlak v porovnání s osobou vašeho věku, která má normální krevní tlak, máte:

- Dvojnásobné riziko úmrtí v průběhu příštího roku
- Trojnásobné riziko úmrtí na srdeční záchvat
- Čtyřnásobné riziko úmrtí na selhání srdce
- Sedminásobné riziko mozkové

mrtvice



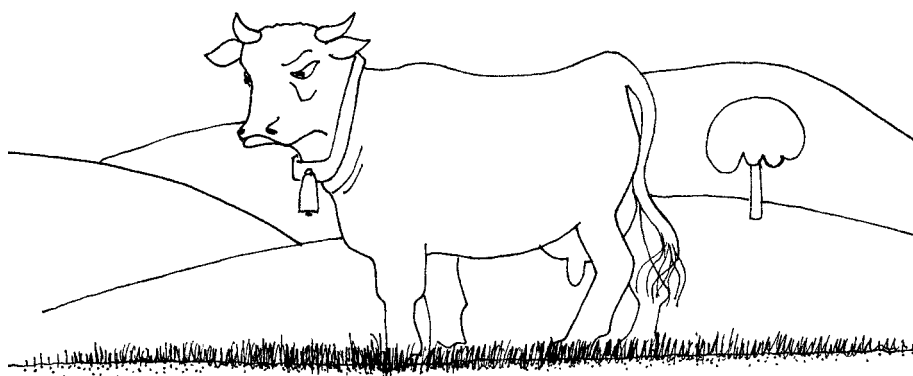
NASYCENÉ TUKY ZPŮSOBUJÍ, ŽE ELEMENTY KREVŇÍ SRÁŽLIVOSTI, KTERÝM SE ŘÍKÁ KREVŇÍ DESTIČKY, SE NA SEBE LEPÍ A VYTVÁŘEJÍ SHLUKY, KTERÉ ZPOMALUJÍ PROUDĚNÍ KRVE. TOTO SHLUKOVÁNÍ MÁ ZA NÁSLEDEK OSTRÝ VZESTUP KREVŇÍHO TLAKU BĚHEM PÁR HODIN PO KONZUMACI JÍDLA OBSAHUJÍCÍHO HODNĚ NASYCENÉHO TUKU A MÁ NA SVĚDOMÍ ŘADU SRDEČNÍCH ZÁCHVATŮ, KE KTERÝM DOCHÁZÍ V HODINÁCH NÁSLEDUJÍCÍCH PO ZKONZUMOVÁNÍ TUČNÉHO JÍDLA.

Studie lidí, jejichž krevní tlak zůstává během života stejný, však ukázaly, že tito lidé mají některé společné charakteristiky. Jejich strava obsahuje málo tuku, cholesterolu a soli, a hodně vlákniny. Jedí celozrnné obiloviny, čerstvou zeleninu a ovoce a jejich příjem rafinovaných potravin je minimální. Množství tělesného tuku je u nich nízké a jsou fyzicky aktivní.

V zemích, kde je příjem soli, tuků a cholesterolu nízký, je hypertenze neznámou nemocí. V mnoha případech mívají osmdesátníci stejné hodnoty krevního tlaku jako dospívající. Jedná se o ty samé země, ve kterých je i nízký výskyt mozkové mrtvice a srdečního infarktu.

Není to důsledek nějakého genetického zvýhodnění. Když se lidé z těchto zemí přestěhují do jiných zemí a přejdou na stravu s vysokým obsahem nasyceného tuku, cholesterolu a soli, jejich krevní tlak vystřelí do jedné úrovně s naším.

Sůl zvyšuje krevní tlak tím, že stahuje vodu do krve, tím se zvyšuje tlak na stěny cév. Sůl však není jedinou příčinou vysokého krevního tlaku. Pokud částečně ucpete konec hadice palcem a tak zvýšíte odpor, proti kterému voda proudí, bude tryskat pod větším tlakem. To je podobné tomu, k čemu dochází v našem krevním řečišti, trpíme-li aterosklerózou. Usazeniny, které ucpávají naše cévy, zužují průtočný profil a tak zvyšují odpor, proti kterému proudí naše krev, výsledkem je zvýšení krevního tlaku.



MLÉKÁRENSKÝ PRŮMYSL NEMÁ ŽÁDNÉ PROBLÉMY S TÍM NEBRAT SI ŽÁDNÉ SERVÍTKY PŘI MANIPULOVÁNÍ S PRAVDOU, JE-LI TO V ZÁJMU OBRANY JEJICH VÝROBKŮ.

Vysoký krevní tlak představuje oznámení, že oběhový systém není v pořádku. Když je tlak velmi vysoký, mělo by toto hlášení bráno jako skutečný požární poplach, vyzývající k okamžitému věnování pozornosti vážným problémům v kardiovaskulárním systému.

Je smutné, že běžnou odpovědí medicíny je až příliš často jednoduše předepsat léky a tak poplach umlčet a nezabývat se vůbec problémem, na který se poplach pokouší přitáhnout naši pozornost. Snížení krevního tlaku bez toho, že bychom udělali něco pro zlepšení stavu kardiovaskulárního systému, je jako vypnutí požárního hlásiče a odchod zpět do postele, bez toho, že bychom napravili to, co poplach v první řadě vyvolalo.

Tyto léky mají navíc velmi nepříjemné vedlejší účinky. Betablokátory (propranol, metoprolol, nadolol, atenolol atd.) často způsobují, že se pacienti cítí unavení a neklidní. Diuretika (hydrochlorothiazide, další thiazidy, chlorthalidon, furosemid, spironolacton atd.) zvyšují hladinu krevního cholesterolu a zdvojnásobují riziko úmrtí na srdeční záchvat. A dilatátory krevních cév (apresolin, hydralizin atd.) mají široké rozpětí běžných a nepříjemných vedlejších účinků, nejběžněji způsobují u mužů impotenci. Krevní cévy jsou do té míry roztažené, že přítok krve prostě nedokáže naplnit penis krví a způsobit tak erekci. Ženy, které užívají dilatátory krevních cév, zakoušejí snížení nebo úplné vymizení zájmu o sex.

Tyto léky hrají určitou roli při léčení vysokého krevního tlaku, protože skutečně dokáží snížit krevní tlak, což může zachránit pacientovi život. Nebylo by ale daleko lepší službou ukázat pacientům, že změnou stravy mohou dosáhnout stejných výsledků bez všech těch nepříjemných vedlejších účinků? Pak by bylo možno tyto léky užívat s rozvahou v přechodové fázi, jako dočasný most ke zdravějšímu životu.

A není to těžké poznat, jak by měla vypadat správná strava, protože ten samý jí-

delníček, který zvedá hladinu krevního cholesterolu současně zvyšuje hladinu krevního tlaku. Ve skutečnosti je vysoký krevní tlak téměř vždy doprovázen vysokou hladinou cholesterolu v krvi.

Možná si připomenete, že mlékárenský průmysl vítal zprávu o tom, že nasycený tuk a cholesterol napomáhají srdečnímu onemocnění ne zrovna s pokorným respektem pro pravdu.

Podobná byla jejich odpověď i na zprávu o vysokém krevním tlaku, a to ze stejného důvodu: jejich výrobky hrají i zde značnou roli, tentokrát dvojnásobem. Sýr je jednou z potravin s nejvyšším obsahem soli a mlékárenský průmysl je v této zemi druhým největším prodejcem nasycených tuků, který se sklání pouze před masným průmyslem.

Ale jak již víte, mlékárenský průmysl nemá žádné problémy s tím nebrat si žádné servítky při manipulování s pravdou, je-li to v zájmu obrany jejich výrobků. V tomto duchu vydává *National Dairy Council* prohlášení, která uvádějí, že pití mléka a jedení sýrů snižuje krevní tlak a že konzumace sýrů krevní tlak nezvyšuje.

Nezávislí vědci žasnou nad takovou smělostí. Souvislost mezi potravinami s vysokým obsahem nasyceného tuku a cholesterolu, jako jsou například mléčné výrobky, a vysokým krevním tlakem byla zjištěna a zdokumentována doslova ve stovkách pečlivě provedených vědeckých studií.

Dairy Council vyhláší, že zvýšený příjem vápníku z mléčných produktů snižuje krevní tlak, pravdou však je, že toto snížení je v nejlepším případě minimální, a je-li dosaženo prostřednictvím mléčných výrobků, jakýkoliv takový dočasný prospěch je více než převážen zvýšeným rozvojem aterosklerózy.

Jejich prohlášení, že konzumace soli nezvyšuje krevní tlak je významným svědectvím o nedostatku respektu vůči pravdě i vůči zájmům veřejného zdraví.

Pacienti s hypertenzí mohou zakusit téměř okamžitou úlevu od některých problémů z vysokého krevního tlaku, když přestanou konzumovat nasycené tuky a cholesterol. Nasycené tuky způsobují, že elementy krevní srážlivosti, kterým se říká krevní destičky, se na sebe lepí a vytvářejí shluky, které zpomalují proudění krve. Toto shlukování má za následek ostrý vzestup krevního tlaku během pár hodin po konzumaci jídla obsahujícího hodně nasyceného tuku a má na svědomí řadu srdečních záchvatů, ke kterým dochází v hodinách následujících po konzumování tučného jídla.

Mnoho studií porovnávalo hodnoty krevního tlaku u lidí s různými jídelničkami. Dokonce i poté, co byla data upravena a sůl byla ze vztahu jako proměnná vyloučena, objevoval se stále znovu následující vzorek:

Hladina krevního tlaku
(Od nejvyššího k nejnižšímu)

1. Jedlíci masa
2. Lakto-ovo-vegetariáni
3. Čistí vegetariáni

Jedna studie, publikovaná v *American Journal of Epidemiology*, zjistila, že hodnoty krevního tlaku u vegetariánů jsou významně nižší než hodnoty krevního tlaku zjišťované u konzumentů masa, a to i když byla data upravena pro kompenzování jakékoliv myslitelné výhody, kterou by vegetariáni mohli mít vzhledem k tomu, že mají obecně nižší příjem soli, alkoholu, tabáku, čaje a kávy. Autoři studie přisoudili rozdíl v krevním tlaku příjmu živočišných bílkovin a živočišného tuku.

Tato informace nenalézá zrovna snadno svoji cestu do povědomí široké veřejnosti. Masnému a mlékárenskému průmyslu není zrovna po chuti, co bylo zjištěno, a používají své obvyklé podfuky, aby zabránili lidem dozvědět se, jaká je pravda.

Nejedná se však pouze o masný a mlékárenský průmysl. Motivace pro ty, kteří by mohli veřejnost informovat, je malá. Ve společnosti, která se orientuje na léky a na okamžité výsledky s minimálním vynaložením vlastního úsilí, je to stálá bitva s větrnými mlýny. Když přijdete s novým lékem, který snižuje krevní tlak, můžete vydělat miliony. Když však chcete ukázat lidem, jak mají jíst, aby se jejich krevní tlak nezvyšoval, nadšení opadá.

Miliony lidí právě v tomto okamžiku velice strádají v důsledku vysokého krevního tlaku. Je to zvláště tragické, protože je to zcela zbytečné. □

Z knihy Johna Robbinse „Diet for a New America“.



Vláknina dokáže snížit riziko rakoviny až o 40 %

Výsledky dosud největší studie svého druhu (zahrnovala 400 tisíc lidí z devíti zemí) ukázaly, že vláknina ve stravě je zvláště důležitým ochranným faktorem před rakovinou tlustého střeva a konečníku.

Vědci pod vedením prof. Sheily Binghamové z Dunn Human Nutrition Unit při University of Cambridge rozdělili účastníky do pěti skupin. Ve skupině s největším přírůstkem vlákniny byla rizika rakoviny tlustého střeva a konečníku snížena až o 40%. Jde o jeden z výsledků studie známé pod názvem European Prospective Investigation of Cancer and Nutrition (EPIC). Současně se ukázalo, že lidé, kteří jedí velká množství uzenin, jako šunky, slaniny a salámů, mají zvýšené riziko onemocnění těmito druhy rakoviny. Studie začala před patnácti lety.

Podle odborníků je až 30% veškerých rakovin spojeno s výživovými faktory. Lepší, zdravější stravou je možno se jim vyhnout. V současné době se jako prevence rakoviny doporučuje denně pět porcí zeleniny i ovoce (jedna porce odpovídá např. menšímu jablku).

Moje milá dala si tmavý přeliv na vlasy...

U žen, které si pravidelně a dlouhodobě (více než dvacet let) barví vlasy, bylo švédskými vědci prokázáno skoro dvojnásobné riziko onemocnění reumatoidní artritidou. Výrobci vlasové kosmetiky tento poznatek odmítají jako nedostačtěně podložený.

Dr. Asa Reckner Olsson z university v Linkopingu zkoumal s kolegy 422 pacientů s reumatoidní artritidou a 859 lidí, kteří tímto onemocněním kloubů netrpěli. Vědci zjistili, že riziko onemocnění reumatoidní artritidou bylo rovněž zvyšováno kouřením, cukrovkou anebo krátkým plodným obdobím u žen.

U mužů stálo v pozadí zvýšení rizika např. vystavení plísni, hospodářským zvířatům či užívání vody z vlastní studny v dětství. U žen pak užívání inzulínu a předchozí poranění kloubu.

Annals of the Rheumatic Diseases 2001;60:934-939

POHYB JE ŽIVOT

V minulosti žilo mnoho národů kočovným způsobem života: tyto národy se neustále přemísťovaly, a to z velké části pěšky nebo nanejvýš na hřbetě zvířat. Naši dobu také charakterizuje určitý druh kočovnictví: moderní člověk se neustále přemísťuje. Jenže to dělá vsedě, stejně, jako pracuje vsedě, cestuje vsedě, sportuje (!) vsedě. Moderní člověk zapomněl, že má nohy.

Naše doba musí naléhavě pochopit, že „pohyb je život.“ Dr. Schneider vysvětluje: „Všudypřítomná mechanizace, která vyžaduje mnoho práce vsedě, ale žádný pohyb nebo jen pohyby velmi jednotvárné způsobuje u pracovníka oslabení svaloviny, poruchy krevního oběhu a výživy. Jen sval, který pracuje, vylučuje látky regulující činnost srdce a cév.“

Jiní vědci šli ještě dále: svalové cvičení působí pravděpodobně proti rakovině. Dr. Schneider uvádí: „Redingovi (Brusel) se podařilo z příčně pruhovaných svalů získat látku s protirakovinným působením. Při pokusech došlo k ústupu některých nádorů.“ Svalová práce podporuje oxysličení tkání (podle P. G. Seegera je nedostatek kyslíku hlavní příčinou vzniku rakoviny...) tím, že urychluje krevní oběh a dostatečné zásobení všech orgánů našeho těla. To se stává životaschopnějším a může lépe čelit nemoci a různorodým každodenním útokům. V závěru doktor shrnuje: „Svalová práce na čistém vzduchu zůstává první podmínkou nervové a hormonální rovnováhy v lidském těle. Měla by vyvážit nadměru mozkové práce. Žádný lék, žádné záření, žádná masáž (pasivní pohyb), žádná koupel ani žádná dieta neumí nahradit tělesné cvičení.“

Člověk potřebuje pohyb a pohyb, který mu vyhovuje nejvíce je fyzická práce v přirozeném prostředí. Není na tom nic překvapujícího. Kdo by si nezapomněl

na tento příběh: „Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ Ještě před svým pádem a jeho hroznými důsledky byl člověk čestným zahradníkem. Pracoval fyzicky, na čistém vzduchu, a jeho práce vyžadovala zapojení všech svalů, všech jeho schopností. Prokletí, které Bůh pronesl po hříchu, se nevztahuje na samotnou práci, ale na okolnosti této práce, která od nás vyžaduje víc námahy při stejné úrodě. Zůstává však potřebná, nezbytná.

Člověk, jehož prvním úkolem je fyzicky pracovat, nemůže této podmínce beztrápně uniknout. Jinak rychle ztrácí krásu a harmonii své postavy, pravidelnost svých trávicích, vylučovacích a dýchacích funkcí, sílu, vytrvalost a odolnost vůči nemoci, ušlechtilost charakteru, trpělivost, pokoru.

Je zajímavé podotknout, že práce přispívala také k rozvoji těla i ducha Ježíše během celého jeho dětství a mládí. Můžeme si představit, jak dokonale pracoval. Jako truhlář musel pracovat s přesností, pečlivě používat nástroje, používat sílu i rozum. Snášel zátěž jako běžní lidé. Apoštol Pavel zdůrazňoval důležitost manuální práce. Sám pracoval jako šic stanů a kázal: „Zakládejte



ANGLICKÁ MOUDROST PRAVÍ: „MÁME DVA LÉKAŘE. SVOU PRAVOU A LEVOU NOHU.“

si na tom, že budete žít pokojně, věnovat se své práci a získávat obživu vlastníma rukama, jak jsme vám již dříve uložili. Tak získáte úctu těch, kdo stojí mimo, a na nikoho nebudete odkázáni.“ Taková práce je zdrojem pokoje, klidu a svobody. Nejsou právě toto životní radosti, pravé hodnoty existence?

V naší době práce ztratila svůj smysl. Stala se pouhým smutným prostředkem k získání peněz a tyto peníze jsou hořkým zdrojem nepatrných a většinou ničivých potěšení. Čistě fyzická práce jako snaha poznávat materiál již neexistuje. Musíme si přiznat, že práce se stala rutinou, otupujícím mechanismem, který od člověka nevyžaduje opravdovou účast jeho fyzických sil a dokonce ani ušlechtilých duševních schopností.

Úplně zdravý člověk tedy vyžaduje naprostý obrat, opětné uznání významu námahy, pohybu a práce. Člověk se nejdříve musí stát střídavým a definitivně opustit všechny jedy, které v něm zastírají obraz Boha: alkohol, tabák, čaj, kávu, kolu, atd. Posílí se tak jeho duševní schopnosti i tělo, a pohyb se stane radostným, příjemným a najednou neodkladně potřebným.

Řekli jsme, že nejlepší prací je práce se zemí. Nejlepší cviky jsou ty, které napodobují gesta při této práci. Z tohoto pohledu je chůze nezbytná. Neexistuje lepší pohyb. Proti nadměrnému provozování joggingu u osob ve špatné fyzické kondici a se slabým srdcem se od začátku ozývala vážná varování. Ale chůze zůstává aktivitou naprosto doporučitelnou v každém zdravotním stavu, v každém věku a za všech okolností.

Chůze vás nutí dýchat, nasycit se hojně kyslíkem. Chůze je velmi levná. Chůze se může stát velice příjemná. (Zkuste a uvidíte). Zmůže však ještě víc. Chůze je vynikající pro srdce. Je to vlastně nejúčinnější pomoc pro tento životně důležitý orgán. Vysvětlíme proč. Když jdete, chlopně, které se nacházejí v cévách vašich nohou, se otvírají, zatímco svaly se při každém kroku stáhnou a tlačí krev směrem k srdci. Mezi jednotlivými kroky se chlopně opět uzavírají. Takže když jdete, chlopně v cévách vašich nohou se otvírají a uzavírají střídavě a bez přestání. Pracující svaly tlačí krev k srdci a ulehčují tak jeho činnost. Nohy vlastně působí jako druhá pumpa, jako opravdový spojenec a pomocník srdce. Představte si blahodárné účinky, které vám nabízí každodenní chůze! Je třeba, abyste pochopili, že pro zlepšení krevního oběhu neexistuje nic lepšího a jak je to důležité! Jen dobrý krevní oběh umožní přenos kyslíku a živin ke každé buňce těla. Takže vše, co narušuje krevní oběh, narušuje nutně pohodu a zdraví. Když je krevní oběh zpomalen, klesá energie, upa-

dá radost ze života, oslabuje se vůle. Je úžasné přemýšlet o jednoduchosti života: naše zdraví, štěstí, výživa, vitalita, vytrvalost, vše záleží především na zdatnosti našeho krevního oběhu a ta závisí z velké části na množství pohybu, který uskutečňujeme každý den.

Anglická moudrost praví: „Máme dva lékaře. Svou pravou a levou nohu.“ Chůze je dobrá, je velmi dobrá. Kolik je invalidů, kolik chronicky nemocných, kolik trpících depresí, protože lidé zapomněli používat své nohy! Vzpomeňte si: chůze je dobrá pro srdce; chůze zlepšuje krevní oběh a okysličení tkání; chůze podporuje osvěžující spánek; chůze zpomaluje stárnutí. Chodit znamená předcházet nemocem a léčit bez pilulek, bez nákladných nástrojů, bez moderních lékařských postupů. Jediné, co potřebujete, je rozhodnout se používat vaše dvě nohy.

Existuje ještě jeden prostředek, jak si udržovat dobrou formu – ranní domácí rozcvička. Vaše pohyby by měly být rychlé, rozhodné, pevné a energické. K tomu pár pomůcek – činky, švihadlo, provaz upevněný ke stropu – trochu nápaditosti a jste připraveni napodobit jakékoliv gesto intenzivní tělesné činnosti. Ať je vaše cvičení vyvážené a radostné. Zpívejte si během něj a na závěr zařadte několik minut hlubokého uvolnění, dopřejte si vlažnou nebo nejlépe studenou sprchu a ráznou masáž těla žíněnou rukavicí: nyní jste dynamičtí, vzpružení, připravení vyrazit do práce pěšky, pak po schodech a pracovat v kanceláři s otevřenými okny.

Život! Život se ve vašem těle probouzí díky bohatě okysličené krvi, která jím rychle protéká. Urychluje se odstraňování odpadních látek a zlepšuje se využití živin. Jaké uvolnění, jaká radost ze života a z činnosti, jaké štěstí cítit se dobře ve svém těle!

Takto vedené cvičení je v kontextu dnešního moderního života klíčem k odolávání umělému životnímu rytmu. Nicméně je třeba připomenout, že i samotný pohyb je dnes často zneužívaný, přetvořený, narušený. Máme na mysli sport, který už není „odměnou pro toho, který jej praktikuje, (ale) podívanou pro snoby“ (Dr. H. Diffre). Máme na mysli soutěže, které vedou k přetížení a dělají z člověka stroj na výkon. Všechny deformované podoby tělesného cvičení jsou škodlivé. Cílem všech lidských činností musí být harmonie životních rytmů. Cvičení je účinné pouze po odpočinku. Odpočinek má hodnotu jen po cvičení. Nadbytek nebo nedostatek jednoho nebo druhého vyvádějí člověka z rovnováhy a ničí jeho tělesnou i morální krásu. □

Z knihy Daniele Starenkyj „La vie en abundance“. Vydalo nakladatelství Orion.

Teenageři, jezte zeleninu – budete in!

Teenageři často udávají trend, co se týká hudby nebo módy. Poznatky studie vypracované na University of Minnesota v Minneapolis svědčí o tom, že někteří dospívající jsou na špici, i když dojde na jídlo a zdraví.

Dospívající vegetariáni nebo semi-vegetariáni (kteří nekonzumují tmavé maso, ale jen ryby a drůbež) totiž spotřebují podstatně méně tuku a významně více ovoce a zeleniny než jejich vrstevníci nevegetariáni. Tím se více přibližují plnění výživových doporučení a cílů pro rok 2010.

„Vzhledem k tomu, že výživové návyky se získávají v průběhu dětství a adolescence, může mít optimálnější jídelníček v tomto období důležitý vliv na zdraví z dlouhodobého hlediska, např. z pohledu prevence civilizačních nemocí, jako jsou srdeční onemocnění a některé druhy rakoviny,“ uvedla dr. Cheryl L. Perryová, vedoucí studie.

Podle jejího názoru by zjištěné poznatky měly uklidnit rodiče, kteří se obávají, že se jejich dětem vegetariánům nedostává některých živin. Výsledky studie jsou založeny na průzkumu mezi více než 4 500 dospívajícími ve věku 11 až 18 let.

Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2002;156:431-437

Rybí omáčka zvyšuje riziko rakoviny jícnu

Fermentovaná rybí omáčka, běžně používaná jako ochucovaadlo zejména v jižní Číně a v dalších oblastech jihovýchodní Asie, může mít na svědomí neobvykle vysoký počet případů rakoviny jícnu v této části světa, uvedli čínští vědci.

Ukázalo se totiž, že ve studii na více než 1 200 lidech s rakovinou jícnu (a stejně velké kontrolní skupině lidí rakovinou netrpících) měli lidé, kteří konzumovali rybí omáčku známou v Číně pod názvem „yulu“ a na Filipínách pod názvem „harm ha“, více než trojnásobné riziko onemocnění rakovinou jícnu. Čím častěji lidé omáčku konzumovali, tím bylo riziko vyšší. V porovnání s lidmi, kteří omáčku nikdy nejedli, ukazovali ti, kteří ji jedli denně, skoro šestnáctkrát vyšší riziko.

Kouření a pití alkoholických nápojů jsou dobře popsány rizikovými faktory rakoviny jícnu. Není zatím zřejmé, jakým způsobem riziko zvyšuje uvedená rybí omáčka.

International Journal of Cancer 2002;99:424-426

HRNEČKU, VAŘ!

V jedné vsi žila chudá vdova a měla dceru. Ta se jednou v lese u studánky podělila o svůj oběd s tajemnou babičkou. Zato dostala od babičky darem kouzelný hrneček a k tomu navíc potřebné know how:

„Když ho doma postavíš na stůl a řekneš: ‚Hrnečku, vař!‘ navaří ti tolik kaše, co budeš chtít. A když budeš myslit, že už máš kaše dost, řekni: ‚Hrnečku, dost!‘ a hned přestane vařit. Jen nezapomeň, co máš říct.“

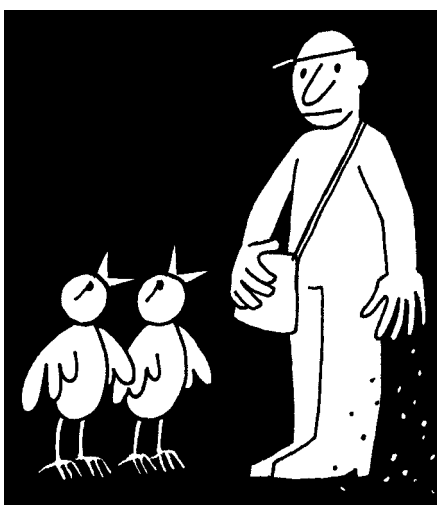
Když byla jednou vdova sama doma, dostala chuť na kaši, postavila hrneček na stůl a sama řekla: „Hrnečku, vař!“ Tu se v hrnečku začala hned kaše vařit, a sotva se vdova otočila, byl už plný. Poté se kaše vyvalila plným hrdlem z hrnečku na stůl, ze stolu na lavici a z lavice na zem. Chudák vdova dočista zapomněla, co má říci, aby hrneček přestal vařit. Přiskočila a přikryla hrneček miskou. Myslíla, že tím kaši zastaví. Ale miska spadla na zem a roztloukla se, a kaše hrnula se neustále dolů jako povodeň. Už jí bylo v sednici tolik, že vdova odtud musela do síně utéct. Tu lomila rukama a bědovala: „Ach, ta nešťastná holka, co to přinesla. Já jsem si hned pomyslela, že to nebude nic dobrého!“

Za chvíli tekla už kaše ze sedničky přes práh do síně. Čím jí bylo víc, tím jí víc přibývalo. Netrvalo dlouho a kaše se valila jako mračna dveřmi i oknem na náves, na silnici, a kdo ví, jaký by to bylo vzalo konec, kdyby se právě byla naštěstí mladá nevrátila z trhu a nekřikla: „Hrnečku, dost!“

Karel Jaromír Erben zde v dramatické zkratce vystihl nepochybně mnohé z dnešní naší situace. Kouzelný hrneček je, podobně jako například nápoj lásky, divotvorný klobouk či kámen mudrců, založen na naprosto stejném principu jako idea prosperity. Ve všech případech se jedná o modelové vystižení krajně nepravděpodobné situace, kdy maximálních přínosů je dosahováno za cenu naprosto zanedbatelných nákladů. To vše navíc bez jakéhokoliv časového omezení. V jen poněkud zmodernizované podobě činí dnes právě tato iluze z prosperity jednu z nejvyužívanějších kategorií politické manipulace. Je to zároveň kategorie velice nebezpečná, neboť tím hlavním, co v sobě skrývá malovaný hrneček prosperity, je hrozba zmaru: po překročení rozumné míry růstu začíná kaše působit mnohem více škod než užitku. Z nástroje uspokojení vitálních potřeb

se mění v dramatickou hrozbu zničení, jež pohltí a překryje celou vesnici. Globálnější souvislosti Karel Jaromír Erben nenačrtl zřejmě z obavy, aby děti až příliš nepostrašil. Příběh zato obsahuje pro mnohé jistě překvapivý návod na řešení: Mladá se vrátila z trhu a řekla: „Hrnečku, dost!“

Karel Jaromír Erben měl pochopitelně na mysli trh sociálně a ekologicky neregulovaný. Jeho kritiku nevládnutelných konzumních aspirací staré vdovy vedoucích až k samotnému prahu sebeodstručení a ohrožujících spolu s mlsnou stařenou ve svých důsledcích také celou komunitu a přílehlé ekosystémy je nutno číst právě tímto způsobem. Erben zde v dramatické podobě téměř akčního příběhu neobyčejně plasticky vystihuje tentýž problém, jímž se v současné době, kromě řady vědeckých



HOVOŘÍ-LI POLITICI S LEHKOSTÍ, JEŽ SNADNO PŘEKONÁ I FABULAČNÍ DOVEDNOST KARLA JAROMÍRA ERBENA, O „PROSPERITĚ TĚTO ZEMĚ“, MĚLI BYCHOM SE JICH TEDY VŽDY OPTAT NA TO, CO ONI SAMI OD SEBE NIKDY NEDOŘEKNOU: „ČÍ PROSPERITA, NA ÚKOR ČEHO A S JAKÝMI VEDLEJŠÍMI DŮSLEDKY?“

ústavů a řešitelských týmů, s mnohem menším akčním důrazem zabývá například komise pro udržitelný rozvoj působící již několik let při OSN.

Jedná se o problém vedlejších důsledků neomezeného růstu. Přislíb prosperity, jenž se na nás v podobě sladké kaše dennodenně valí z médií, z programů politických stran i z rutinních projevů ekonomů a politiků, je na předpokladu blahodárnosti neomezeného růstu přímo založen. Je tomu tak i přesto, že kaše již máme navařeno tolik, že stále nerealističtěji působí happyend Erbenova příběhu. V něm se sedláci i se svými povozy dokázali pohromou ještě prokousat.

Představy o tom, že růst našich konzumních možností je nepochybným dobrem, za něž není nutno platit žádnou cenu, a na němž je naopak možno založit mnohá dobra ostatní, jsou vysoce sporné.

Představy o tom, že růst našich konzumních možností je nepochybným dobrem, za něž není nutno platit žádnou cenu, a na němž je naopak možno založit mnohá dobra ostatní, jsou vysoce sporné. Jejich předpoklad totiž spočívá na falešném zaměňování různých druhů našeho bohatství. Kromě sumy bohatství ve formě zboží a statků, jejichž produkce má být rok od roku co nejprudším tempem zvyšována, existuje přinejmenším ještě bohatství sociální a bohatství přírodní. Ani jedno z nich není z bohatství ryze ekonomického bezprostředně odvoditelné. Obojí však může být snadno zadušeno, jestliže fascinování zaklínadlem hrnečku, vař! zapomeneme na formuli, bez níž nelze toky bohatství regulovat.

Hovoří-li politici s lehkostí, jež snadno překoná i fabulační dovednost Karla Jaromíra Erbena, o „prosperitě této země“, měli bychom se jich tedy vždy optat na to, co oni sami od sebe nikdy nedořeknou: „Čí prosperita, na úkor čeho a s jakými vedlejšími důsledky?“ Bez tohoto upřesnění se i volení zástupce lehce mění v mistra vypravěče, zatímco na občana zbývá role dítěte, jež s blaženým úsměvem okouzleno pohádkou nechává se sladce kolébat.

Mojí snahou je upozornit na ohrožení bohatství sociálního a bohatství přírodního. To prvé je ukryto ve zdravých mezilidských vztazích, v ochotě respektovat i něco více než jen vlastní osobní prospěch, ve schopnosti rozpomenout se na nepsané normy obyčejné slušnosti. Bohatství přírodní je vše, co dokáže růst a kvést i bez přičinění člověka, a co je člověkem ve svém růstu a květu až příliš často zraňováno. Ani sociální, ani přírodní bohatství neslyší na povel „hrnečku, vař!“. To prvé právě tak jako to druhé však může být lehce překryto a udušeno právě onou nasládlou, mazlavou kaší, již se všichni v navýsost blahé, avšak krajně nejasné předtuše již alespoň po kotníky brodíme. □

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

NEMILOVANÁ

Po deseti letech manželství Anna jednou večer řekla svému manželovi, že si připadá nemilovaná. „Nevím, jak to vyjádřit, ale už dlouho mám pocit, že mě vlastně nemiluješ a že lituješ, že sis mě vzal. Není to dobrý pocit a vím, že ovlivňuje, jak se k tobě chovám. Asi bych byla ráda, kdybychom si o tom otevřeně promluvili.“

Bob byl v šoku, ale uvítal příležitost, aby se vyčistil vzduch. Anna tedy začala mluvit. Hovořila o pocitu, že ač ji Bob na počátku chválil, nyní pro ni má pouze kritická slova. Slůvka „miluji tě“ od něj neslyšela už hodně dlouho.

Když domluvila, Bob vyslovil několik pochval a dodal: „Ale já tě opravdu miluji. Netušil jsem, že to ode mě chceš slyšet každý den.“ Nakonec se oba shodli, že vyhledají poradce.

U mě v kanceláři netrvalo dlouho, než jsme objevili, že Anniným jazykem lásky jsou slova ujištění. Protože ji Bob nechválil, její nádrž lásky byla stále prázdnější. Ještě horší bylo, že k ní začal být kritický – alespoň Anna to tak vnímala. Když si Bob uvědomil, co se děje, přiznal, že v posledních měsících k ní byl opravdu zbytečně kritický.

„Měl jsem toho hodně v práci a asi jsem to přenašel na Annu. Neuvědomoval jsem si, že to vnímá tak negativně. A už vůbec jsem netušil, že si připadá nemilovaná.“

Bob se snaží...

Bob se Anně ochotně omluvil. Pak jsme společnými silami sestavili plán, jak Bob změni své chování. Zdálo se, že hodně kri-

tických poznámek zpravidla utrousil během první čtvrt hodiny po návratu z práce. Všiml si, co všechno není uděláno, a hned to okomentoval. Jindy mu vadilo, jak se chovají děti. Anna měla spoustu práce s přípravou večere a Bobovy poznámky nesla velmi těžce. Navrhla tedy, aby si Bob schoval své kritické poznámky na pozdější dobu. Mohou si o nich promluvit, až si večer v klidu sednou. Bob navrhl, že se po návratu z práce pokusí mluvit o pozitivních věcech a bude pomáhat s dětmi, aby Anna mohla v klidu připravit večeři. „To by bylo nádherné,“ řekla Anna.

O dva týdny později Bob přiznal: „Nemyslel jsem si, že to bude tak těžké. Vůbec jsem netušil, že je to ve mně tolik zakořeněné. Když jsem přišel první večer domů, řekl jsem Anně, jak si vážím vši její práce v domácnosti a že lituji své předchozí kritičnosti. Bral jsem její snahu jako samozřejmost. Usmála se na mě a dala mi pusy. Měli jsme pak krásný večer. Jenže když jsem přišel domů další den, začal jsem: „Proč si Tony hraje na dvorku sám? Vždyť jsou mu jen dva roky. Neměla bys ho tam nechávat samotného. Sousedovic pes mu olízal obličej.“ Anna odpovídala: „Já netušila, že je venku.“

„Cože? Tys to netušila? A cos prosím tebe dělala?“ Aniž jsem si uvědomil, jak k tomu vůbec došlo, parádně jsme se pohádali a večer nestál za nic,“ dodal Bob.

...snaží se znovu a znovu...

„Příští dva večery jsem neříkal nic, ani pozitivního, ani negativního,“ pokračoval. „Asi jsem byl otrávený. Zdálo se mi, že kdybych řekl něco pozitivního, bylo by to pokrytecké. Další den jsem o tom v prá-

ci přemýšlel. Pokud by se mi nepodařilo uzavřít určitý obchod, taky bych zákazníka neodepsal. Snažil bych se s ním vybudovat přátelský vztah, abych mohl obchod uzavřít případně někdy v budoucnu. Proč

bych se tedy neměl snažit o zlepšení vlastního manželství? Když jsem se večer vrátil domů, řekl jsem Anně, jak moc ji miluji. Omluvil jsem se jí, že jsem dva dny mlčel. Vysvětlil jsem jí, že jsem to vše musel zpracovat, že chci, aby věděla, že ji miluji doopravdy, a že jsem se nevzdal snahy změnit své jednání. Zdálo se, že jí to těší, i když jsem nepozoroval žádné přehnané nadšení.

Když jsem se další dny vracel z práce, zastavil jsem se kus před domem a kladl jsem si otázku: „Tak co řeknu dnes pozitivního, až vstoupím do dveří?“ Možná to zní trochu uměle, ale pomohlo mi to soustředit se na to, co jsem vlastně chtěl udělat. Zatím jsem celkem úspěšný. Myslím, že tento týden se to nepovedlo pouze jednou,“ řekl s úsměvem.

„A nebyla to žádná tragédie,“ řekla Anna a rovněž se usmívala.

Viděli jsme se po měsíci a bylo zřejmé, že Bob a Anna si počinají skvěle. „Teď je to úplně jiné,“ řekla Anna. „Cítím jeho lásku. Vidím, že se skutečně chce změnit a chce mluvit mým jazykem lásky. A opravdu se mu to daří. Neříkám, že je dokonalý, ale to přece nejsem ani já. Té změny si vážím. Teď se mnou mluví úplně jinak a podařilo se nám vypořádat se s nějakými záležitostmi, které Boba dříve trápily. Myslím, že naše manželství je na dobré cestě.“ Bobovy opakované snahy o změnu se vyplatily.

Po omluvě lidé většinou neočekávají dokonalost. Chtějí ale vidět snahu. Když to partner po prvním neúspěchu vzdá a vrátí se k starému chování bez jakýchkoli pokusů o změnu, považuje druhý jeho omluvu za neupřímnou. Ten, kdo se omlouvá, může být v tu chvíli upřímný, pokud ale nenásleduje pokání, zůstává omluva prázdnou. Zvláště ji tak vnímají lidé, jejichž primárním jazykem omluvy je pokání.

Pokud se omlouváte člověku tohoto typu, je nesmírně důležité, abyste vyjádřili svou touhu po změně a měli promyšlený plán této změny. Chcete-li, aby vaše pokání bylo opravdu účinné, poproste druhého o pomoc při uskutečňování tohoto plánu. □

Z knihy Gary Chapmana a Jennifer Thomasové „Pět jazyků omluvy“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.



ZNEČIŠTĚNÍ PŘÍRODY

Znečištění světových oceánů i sladkovodních systémů je tak silné, že se hroutí celé ekosystémy. Odpady z průmyslové výroby i zemědělství způsobují rozsáhlý ekologický chaos. Hnojiva užívaná v zemědělství se z půdy rychle vyplavují a končí v řekách, přehradách, jezerech a nakonec v oceánech.

Zvýšení obsahu živin se nazývá eutrofikace a způsobuje nárůst množství fotosyntetizujících organismů, což vede k tzv. kvetení vody. V noci fotosyntetizující organismy naopak spotřebovávají kyslík z vody, což může způsobovat rozsáhlý úhyn vodního života, včetně řas a rostlin. Na ekosystémy však nemají vliv jen hnojiva, ale i pesticidy, herbicidy a průmyslové toxiny, včetně těžkých kovů. Jak tyto toxické látky procházejí ekosystémem, koncentrují se v potravním řetězci, některé mají dokonce přímý dopad na živé organismy.

Proces koncentrace toxinů v potravním řetězci se označuje jako biomagnifikace a způsobuje rozsáhlé ničení živočišného života na zemi. A navíc lidé, kteří využívají řadu druhů z horní části potravního řetězce (zvláště mořské ryby), jsou biomagnifikační výrazně zasaženi. Rozsah biomagnifikace toxinů – jako DDT – je dobře dokumentovaný. Koncentrační schopnost potravního řetězce může vést k několikamilionovému nárůstu hladin toxinů v organismu.

Živočiškové toxiny akumulují zvláště v tukových tkáních. Mají-li pak tukové zásoby použít, uvolňují se toxiny do krve a mohou vést k různým chorobám a dokonce ke smrti. Dnes je již prokázáno, že smrt stovek tisíc mořských savců (např. delfinů a tuleňů) je možné zčásti přičítat na vrub snížené imunitě v důsledku nahromaděných toxinů. Zjistilo se, že i barva používaná pro nátěr lodních trupů může do oceánů dodat natolik vysoké množství toxinů, jež by způsobilo rozsáhlý úhyn mořských tvorů. Barvy obsahují látku tributylcín (TBT), která brání vilejším uchycovat se na trupech. Použití na malých plavidlech je nyní zakázáno, ale na velkých lodích se stále používá. TBT je pravděpodobně nejúčinnější toxin úmyslně vnášený do moře.

Tributylcín má velice silný účinek a dokonce i několik nanogramů ve vodě může způsobit abnormální vývoj – u některých

bezobratlých se například místo samičích pohlavních orgánů (které by měl daný živočich dle svého pohlaví mít) vyvíjejí samčí. Imunosupresivní efekt TBT může být jen jednou z příčin rozsáhlého úhynu delfinů a dalších mořských živočichů. Bylo zjištěno, že v tkáních mořských savců se TBT koncentruje až k hodnotě 10 částic na milion.

V oceánech se nalézá spousta látek, které ničí mořský život a mají i přímý dopad na lidi. Již v roce 1953 došlo k tomu, že kočky a ptáci na japonském ostrově Minimata onemocněli chorobou podobnou následkům dekomprese, a v důsledku toho zemřeli. U lidí se pak začaly objevovat bolesti hlavy, ataxie, únava, poškození plodu a mentální poruchy. Nemoc postihla téměř 15 000 lidí, přičemž 3 500 osob zemřelo. Vládní vyšetřování ukázalo, že za vše mohly soli rtuti, které byly vypuštěny do řeky a nashromáždily se v sedimentech zálivu Minimata. Následně došlo k jejich metylaci a k přeměně na metylrtuť, vysoce toxickou organickou látku. Jakmile si tato sloučenina našla cestu do potravního řetězce, vyvolávala u lidí, kteří požili tuňáky s metylrtuťí v těle, popisované symptomy.

Likvidace vysoce toxického odpadu vždy způsobovala průmyslu a vládám těžkou hlavu. Velké množství odpadu se ukládá do barelů a pohřbívá v hlubokých vrtech nebo v opuštěných dolech. Část odpadu se spaluje a značná část se vypouští do moří. Dokonce i v případě, že se odpad, než se potopí do moře, ukládá do barelů, bude se lidstvo dříve nebo později s následky

takového ukládání vypořádávat. Po druhé světové válce se do oceánů dostaly tuny bojových chemických látek a v Severním moři se nyní z prorozavělých sudů začíná uvolňovat yperit a ničit mořský život.

V oblasti Středozemního moře se ročně do vody vypouští více než 500 milionů tun kanalizačního odpadu. Jeden článek v časopise *New Scientist* zmiňuje, že „jak se zdá, pokusy zachránit silně znečištěné Středozemní moře jsou odsouzeny ke špatnému konci, stejně jako moře samo“. Kanalizační odpad je pouze jedním z mnoha zdrojů znečištění, které toto částečně uzavřené moře ničí. Každý rok se do něj dostává 120 000 tun zpracovaných ropných látek, 60 000 tun detergentů, 100 tun rtuti, 3 800 tun olova, 1 milion tun nezpracovaných ropných látek a 3 600 tun fosfátů. Na následky tohoto znečištění již uhynuly tisíce mořských savců a další stále umírají. Další problém spočívá v tom, že v takto znečištěném prostředí se daří určitým vodním rostlinám, například druhu *Caulepra toxifolia*, které mohou způsobit zhroucení celého původního místního ekosystému. V roce 1985 se země kolem Středozemního moře rozhodly, že se pustí do čištění moře a že svých cílů dosáhnou do roku 1995. Žádný z těchto cílů se ovšem dosáhnout nepodařilo.

Také celosvětové zdroje sladké vody jsou silně znečištěné. 1. listopadu 1986 zahynulo v řece Rýn, která teče z Alp do Severního moře, téměř vše živé. Problém začal ve Švýcarsku, kde došlo k požáru skladu obrovské chemičky, náležící firmě



Sandoz. Než se podařilo dostat požár pod kontrolu, vyplavilo se do řeky 30 tun rtuti a pesticidů. Brzy nato byla hladina řeky v délce stovek kilometrů pokryta mrtvými rybami a umírat začaly dokonce i rostliny. Řeka se stala řekou smrti a k požívání nebyla vhodná ani kapka. Jen přímý a cílený

Smrt stovek tisíc mořských savců (např. delfínů a tuleňů) je možné zčásti přičítat na urub snížené imunitě v důsledku nahromaděných toxinů.

zásah vyspělých evropských zemí zabránil tomu, aby tato katastrofa natrvalo zničila jemný rýnský ekosystém. V dnešní době již můžeme říci, že se Rýn z této téměř smrtící rány vzpamatoval. Tento typ dramatu se ovšem často opakuje na celém světě a v mnoha případech nemají příslušné vlády dostatek zdrojů k tomu, aby krizi zvládly tak, jak se to podařilo v případě Rýna.

V zemích bývalého východního bloku jsou vodní systémy natolik znečištěné, že se celá jezera a řeky změnilly ve sterilní prostředí. Znečištění neovlivňuje jen povrchové vody, ale proniká i do podzemních vod a poškozují i tyto rozsáhlé zásoby. Nerozumné skladování toxických odpadů zanechalo stopy po celém světě. Od skládek průmyslových odpadů v Německu až po upchané kanály v Kalkatě je jasné, že množství odpadu dosahuje nevladatelných hodnot. Jen v Hongkongu vyhazuje 49 tisíc továren 1 000 tun plastových odpadů denně, a to do prostoru přibližně 400 čtverečních mil skládek. Doly a metalurgické závody v zemích bývalého východního bloku vypouštěly průmyslové odpady přímo do vodních toků. Abychom si o rozsahu problému udělali jasnější představu, řekněme si, že jen na západě Německa je asi 50 tisíc skládek, které ohrožují zdroje podzemních vod a byly označeny za potenciálně nebezpečné. Nedávno se bohaté země začaly svých toxických odpadů zbavovat tak, že je začaly vyvážet do chudších zemí, a tak nebezpečí chemické kontaminace začalo ohrožovat celou planetu. □

Z knihy Waltera J. Veitha „Genesis konflikt“. Vydalo o.s. Maranatha.

PADESÁT TŘI MINUT DENNĚ

Nemáte někdy pocit, že žijeme v bláznivém světě? Mnoho věcí, kterými se v životě zabýváme, provádíme automaticky, ze zvyku, protože to dělá každý.

Ráno vstaneme a v chvatu se pustíme do svých povinností. Z práce se vracíme zničení a usínáme vyčerpaní. A každý další den se celý koloběh znovu opakuje. Je to život, který jsme si vysnili? Kam se poděly naše dávné naděje a touhy?

Většina z nás žije v jakési iluzi, že jednou se všechno změní – až dokončíme tento projekt, až naše děti dostudují, až budeme mít více peněz, až budeme mít na sebe více času... Ale mezitím, co se takto těšíme na své „zítra“, pomalu mizí naše „dnes“. Mohu vám zaručit, že s velkou mírou pravděpodobnosti nikdy ve svém životě nebudete mít více času. Je mnohem rozumnější naučit se radovat z přítomnosti, protože budoucnost není v naší moci. Dnešek je nejlepší příležitostí pro to, abychom do svého života vnesli více pohody a harmonie.

ZIVOT NENÍ VÝJIMEČNÝ STAV

Chovali jste někdy kočku? Možná jste si všimli, jak skvěle se dokáže uvolnit. Uloží se na sluníčko před domem, pracky natažené od sebe, oči zavřené blahem. Všechno je na ní nehybné a vláčné, ani neustále kolem hlavy poletující moucha ji nedokáže vyvést z klidu.

Stejně jako kočka i my máme vrozenou schopnost přirozeně se uvolnit. Jen na tuto možnost v našem vystresovaném životě stále více zapomínáme. Často se proto musíme tajemství uvolňování znovu učit. Někdy je to velmi obtížné. Když navrhnu svým posluchačům malé cvičení koncentrace, v němž mají několik minut soustředěně pozorovat například kresbu na svých dlaních, někteří účastníci začnou již po dvou minutách projevovat obtížně skrývanou nervozitu. Po další chvíli se začnou ošívát, a když jsem jedné skupině na konci cvičení z legrace navrhnul, aby pokračovali ještě dalších deset minut, jistý muž se velmi důrazně ohradil slovy: „Tak to bych se už asi zbláznil.“

Uvolnění a soustředěná pozornost se pro civilizovaného člověka stávají postupně čímisi nepřírozeným a dokonce ohrožujícím. Zdá se mnohem snadnější pokusit se dojít ke zdánlivému odpočinku různými umělými prostředky, které však v konečném důsledku působí ještě vnitřní neklid.

Při jednom výzkumu podrobili výzkumníci několik osob sérii pokusů. Zkoumali

jejich reálné uvolnění prostřednictvím velikosti kožního odporu. Skupina osob, která tvrdila, že si velmi dobře odpočine při sledování televize, byla testována večer po příchodu z práce a následně po „relaxačním shlednutí večerních zpráv“. Drtivá většina účastníků pokusu byla po sledování televize vystresována podstatně více než před zahájením svého „odpočinku“.

V určitém ohledu podobnou medvědí službu dělají i další životabudiče, jako např. kofein nebo nikotin. Krátkodobě dodají energii, ale z dlouhodobého hlediska působí spíše jako bič na znaveného koně. Na chvíli se možná cítíme lépe, ale ve skutečnosti pomalu den za dnem, rok za rokem vykusují stále větší díru do naší energetické rezervy. Exupéry ve své půvabné knize Malý princ výstižně vyjádřil nesmyslnost neustálého ždímání naší životní energie známým příběhem:

„Dobrý den,“ pozdravil malý princ, když došel k obchodníkovi. „Dobrý den,“ řekl



CHOVALI JSTE NĚKDY KOČKU? MOŽNÁ JSTE SI VŠIMLI, JAK SKVĚLE SE DOKÁŽE UVOLNIT.

obchodník. Byl to obchodník, který prodával patentní pilulky utiňující žízeň. Když člověk polkne jednu týdně, nemusí již pít. „Proč to prodáváš?“ zeptal se malý princ. „Je to velká úspora času. Znalci vypočetali, že ušetříš 53 minut za týden.“ „A co se udělá s těmi padesáti třemi minutami?“ ptal se malý princ. „Co kdo chce... Každý pak stihne udělat mnohem více věcí.“ „Kdybych já měl padesát tři minut nazbyt,“ řekl malý princ, „šel bych docela pomaloučku ke studánce...“

Co byste udělali s padesáti třemi minutami denně navíc vy? □

Z knihy Mojžíra Voráče „Kreativní time management (nejen pro ženskou duši)“. Vydala Pyramida System.

Počítače a šíření infekce v nemocnicích

Podle zprávy, která byla přednesena na výročním zasedání American Society for Microbiology v Organdu na Floridě, by mezi opatření v zájmu zabránění šíření infekcí v nemocnicích mělo patřit pravidelné čištění počítačových procesorů.

Lékaři v nemocnici ve městě Flint v americkém státě Michigan zaznamenali výskyt infekce, která se běžně mezi pacienty neobjevuje. Když odebrali vzorky z větráků u počítačů, které byly nedávno nainstalovány – pro usnadnění práce lékařů a sester – do pokojů pacientů, zjistili na jejich mřížce přítomnost několika druhů kvasinek a vláknité plísně.

Z prachu usazeného na centrálních jednotkách počítačů se následně podařilo odebrat kultury tohoto znečištění. Jednalo se o několik houbovitých organismů, jako je např. *Candida*, *Aspergillus niger* aj. Pacientům bylo podáváno jídlo na talířích, které se nacházely ve vzdálenosti necelých dvou metrů od větráků počítačů.

Podle dr. Gregory Forstalla z McLaren Regional Medical Center ve Flintu existuje tedy riziko kontaminace od počítačových jednotek. Mělo by se dbát na čistotu počítačů, zejména na udržování mřížky, která chrání větrák.

Salmonelóza v Evropě na vzestupu

Podle Jorgena Schlundta, vedoucího oddělení bezpečnosti potravin při Světové zdravotnické organizaci (WHO) sídlící v Ženevě, „výskyt salmonelózy v různých evropských zemích v posledních deseti, možná patnácti letech stoupá.“ Bude proto potřeba v zájmu prevence dalšího nárůstu tohoto infekčního onemocnění, které pochází z potravy, zavést přísnější kontroly.

Salmonelóza se vyskytuje ve většině zemí. Epidemie, ke které došlo v roce 1994 a u jejíhož zrodu stála kontaminovaná zmrzlina, postihla 224 000 lidí žijících v USA. Typickými potravinami, které hrají roli při jejích epidemiích, jsou vejce, nepasterizované mléko a syrové maso (včetně drůbežního). Projevuje se horečkami, bolením hlavy, zvedáním žaludku, zvracením, bolestmi břicha a průjmy.

Mezi preventivní opatření patří programy na vyhledávání ohnisek nákazy v krmivu, mezi živými zvířaty, u mřšin, v mase a dalších živočišných potravinách. Drůbež nakaženou salmonelózou je třeba v každém případě zlikvidovat, uvedl Jorgen Schundt.

SVETR A SKŘÍŇ

Ve skříni mám svetr, kterým jen zřídka nosím. Je mi příliš těsný; má příliš krátké rukávy, v ramenou mne svírá. Chybí mu několik knoflíků a na jednom místě se začíná párat. Ten svetr bych měl dávno vyhodit. Vůbec ho nepoužívám. Vím, že si ho už nikdy neobléknu. Logika mi říká, že bych se toho svetry měl zbavit, abych si uvolnil místo ve skříni.

To říká logika. Je zde ovšem láska, a ta mi to nedovolí.

Na tom svetry je něco zvláštního, co mne nutí, abych si ho nechal. Čím je tak výjimečný? Jedinou věcí – nemá značku. Nikde na límci nenajdete cedulku „Made in Taiwan“ nebo „Prát pouze ve vlažné vodě“. Nemá cedulku, protože nebyl vyroben někde v továrně. Není to produkt bezejmenného zaměstnance, který ho vyrobil jenom proto, aby si vydělal peníze. Je to výrobek, kterým mi moje milující matka vyjádřila lásku.

produkován na běžícím pásu. Byl jsi vědomě naplánován, dostal jsi zvláštní dary a Mistr-Tvůrce tě umístil na tuto zem.

„On sám z nás udělal to, co jsme, a schopnost k dobrým skutkům jsme rovněž dostali od něho.“

Ve společnosti, která nemá místo pro druhé housle, je to dobrá zpráva. V kultuře, ve které se dveře příležitosti otevírají jen jednou a hned potom se zabouchnou, je to úžasná novina. V systému, který hodnotí člověka podle výšky jeho platu nebo tvaru jeho nohou...

MRTVÍ MAJÍ ŽIVOT

Rok 1899 je poznamenán smrtí dvou známých mužů – úspěšného evangelisty Dwighta L. Moodyho a slavného řečníka, právníka a politického vůdce Roberta Ingersolla.

Tito dva muži si byli v mnohém podobní. Oba byli vychováni v křesťanských domovech. Oba byli vynikající řečníci. Oba velmi mnoho cestovali a byli daleko široko uznávaní. Když mluvili, oba přitahovali obrovské zástupy. Byla však jedna věc, kterou se zásadně lišili – svým pohledem na Boha.

Ingersoll byl agnostik, zastánce naturalismu. Nevěřil ve věčnost a zdůrazňoval důležitost přítomnosti: žij tím, co máš nyní a zde. Z Bible si odvodil pouze názor, že „svobodná myšlenka nám poskytne



Ten svetr je jedinečný. Je jediný svého druhu. Nic ho nenahradí. Každé jeho vlákno do něj bylo vetkáno s láskou. Každá nit vpletena s něžnou péčí.

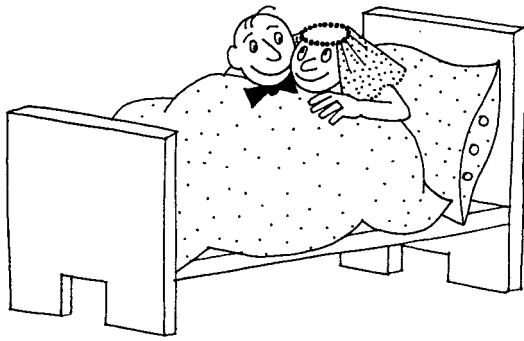
A i když ten svetr pozbyl všechno, čím mi kdysi sloužil, neztratil nic ze své hodnoty. Je cenný ne pro svou funkci, ale pro svého tvůrce.

To je to, co cítil žalmista, když napsal: „...v životě matky jsi mne utkal.“

Zamysli se nad těmito slovy. Byl jsi utkán. Nejsi jen dílo náhody. Nebyl jsi vy-

pravdu“. Bible pro něho byla pouhou „pohádkou, výmyslem, podvodem a lží“. Byl troufalým bojovníkem a mluvčím proti křesťanství. Tvrdil, že „křesťanská víra je pozůstatek nekulturní minulosti, jež tyranizuje osvícenou přítomnost“.

Ingersollův současník Dwight L. Moody byl přesvědčen o něčem jiném. Svůj život zasvětil představování zmrtnýchvstalého Krista umírajícím lidem. Bibli přijal jako jedinou záchranu pro lidstvo a kříž jako rozhodný a stěžejní bod dějin. Ku prospěchu



lidstva zanechal jako dědictví miliony psaných a mluvených slov, vzdělávací instituce, společenství věřících a změněné životy.

Dva muži. Oba mocní řečníci a vlivní vůdcové. Jeden Boha odmítl, ten druhý se ho chopil. Důsledek jejich rozhodnutí je nejlépe vidět ve způsobu, jak zemřeli. Přečti si, jak jeden životopisec srovnává jejich smrt.

Ingersoll zemřel náhle. Zpráva o jeho smrti přímo omráčila jeho rodinu. Jeho tělo ponechali v domě po řadu dní, protože jeho žena se s ním nemohla rozloučit. Když ale začalo ohrožovat zdraví rodiny, museli je odvézt. Ingersolovy ostatky byly spáleny a reakce lidí na jeho odchod byla chmurná. Pro muže, který všechny své naděje vkládal jen do tohoto světa, byla smrt tragická a přišla bez paprsku naděje...

Moody zanechal jiný odkaz. Do svého posledního zimního rána se probudil 22. prosince 1899. Protože měl za sebou vyčerpávající noc, mluvil pomalu a tiše. „Země ustupuje, nebesa se přede mnou otevírají!“ Jeho syn Will, který stál opodál, přiběhl k otcovu lůžku.

„Otče, ty sníš,“ řekl mu.

„Ne. To není sen, Wille,“ řekl Moody. „Je to krásné. Je to jako sen. Jestli je tohle smrt, pak je to sladké. Bůh mne volá a já musím jít.“

Celá rodina se kolem něj shromáždila a krátce nato tento velký evangelista zemřel. Byl to den jeho korunovace. Den, na který se mnoho let těšil. Den odchodu, aby se pak setkal se svým Pánem.

Pohřební obřady probíhaly ve stejném ovzduší. Nebyla tam ani stopa beznaděje. Jeho nejbližší se shromáždili, aby chválili Boha. Mnozí si vzpomněli na slova, která Moody pronesl toho roku v New Yorku: „Narodil jsem se tělem v roce 1837, z Ducha jsem byl narozen 1855. To, co se narodilo z těla, může zemřít, ale to, co se narodilo z Ducha, bude žít věčně.“

Před několika měsíci jsem se zpozdlil a zmeškal letadlo na letišti v San Antoniu. Nebylo to žádné velké zpoždění, ale stačilo, aby moje místo dali jinému cestujícímu. Když mi pracovnice na letišti řekla, že se na let již nedostanu, snažil jsem se ji přesvědčit, jak nejlépe jsem uměl.

„Letadlo ještě neodletělo!“

„Ano, ale sem jste přišel již příliš pozdě.“

„Přišel jsem a letadlo je ještě tady. Je to snad příliš pozdě?“

„Předpisy říkají, že zde musíte být nejdéle deset minut před plánovaným odletem. To bylo právě před dvěma minutami.“

„Ale, madam,“ prosil jsem, „musím být v Houstonu ještě dnes večer.“

Byla trpělivá, ale neoblomná. „Je mi líto, pane, ale předpisy říkají, že cestující musí být na místě nejpozději deset minut před odletem.“

„Vím, co říkají předpisy,“ vysvětloval jsem. „Já však neprosím o ospravedlnění, ale prosím o milosrdenství.“

Ona mi ho neposkytla. Ale Bůh ano.

I když jsem podle „zápisů v knize“ vinen, Boží láska mi ještě dává příležitost a naději. I když jsem byl zákonem obviněn, Bůh ve svém milosrdenství mi dal možnost nového začátku. „Milostí jste tedy spaseni skrze víru... je to Boží dar; není z vašich skutků.“

Žádné jiné světové náboženství něco takového nenabízí. Všechna ostatní vyžadují přesné rituály, přesné oběti, přesně přednášené písně a modlitby, přesné seance a přesné duchovní zkušenosti. Všechno jde přesně podle „obchodních pravidel“. Ty uděláš to, Bůh udělá ono. Ty přineseš to, Bůh ti dá ono. A výsledek? Buď domyšlivost a sebevědomí, nebo strach. Domyšlivost, pokud si myslíš, že jsi požadovaného dosáhl, strach, pokud ne.

Nedávno jsem četl příběh o ženě, která byla dlouhé roky provdána za hrubiána a despotu. Každý den, než odešel, jí dal seznam věcí, které měla udělat, než se večer vrátí. „Zameteš dvorek. Srovnáš dříví. Umyješ okna...“ Když něco nestačila udělat, zasypal ji hněvivými hrozbami. Ale i když všechno splnila, nikdy nebyl spokojený; vždy našel nějaké nedostatky.

Po několika letech manžel zemřel a ona se znovu vdala. Tentokrát za muže, který ji zahrnoval láskou a obdivem.

Když se po čase probírala krabici starých papírů, našla jeden z lístků svého prvního manžela. A když ho začala číst, v očích se jí objevily slzy. „Stále tyto věci dělám a nikdo mi to nemusí přikazovat. Dělám to proto, že ho miluji.“

To je ta neobvyčejná charakteristika nového království. Jeho členové nedělají něco, aby se dostali do nebe. Dělají to proto, že jdou do nebe. Domyšlivost a strach nahradila vděčnost a radost. □

Z knihy Maxe Lucada „Potlesk nebes“. Vydalo nakladatelství Luxpress.

BOJTE SE BOHA

**Bojte se Boha,
vzdejte mu čest
Nastala hodina jeho soudu
Soudce a král.**

**Věz, že vidí tě, jest
Neskryješ se před ním
v žití proudu**

**Boj se – přikázání
zachovávej
Každé dílo, myšlenka,
ba i krok...
Před jeho tváří usínej,
vstávej
Chod' všední den,
stále, po celý rok**

**Bázeň Boží –
počátek moudrosti
Nejedná se
o pověřivý strach
Vždyť spojena je
s láskou, milostí
Pod jeho pohledem
ožívá prach!**

**Ne s úmyslem
přistihnout při chybě
A následně nás
přísně potrestat
Proč nevyznat
v pokorné modlitbě:
Ty miluješ mne –
a já mám Tě rád...**

**Toužím po tobě
v celé Tvé slávě
Jen Tobě chci chválu,
jen Tobě chci vzdát!
Vždyť jsi mne stvořil,
od paty k hlavě
Původce všeho
a všech uctívat**

**Elohím, mocný Bůh,
Pán vesmíru
Bůh existence,
dějin a vztahů
Prameny vod,
naděje přes míru
Počátek obnovy,
konec vrahů...**

Robert Žizka

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

11. listopadu

Funkční potraviny – léčba výživou I
Přednáší Jana Konečná, DiS

18. listopadu

Řekněte „cheese“!
(aneb Proč sýr nepatří do žaludku)
Přednáší ing. Robert Žižka

25. listopadu

Pět jazyků lásky – který je ten váš?
Přednáší ing. Robert Žižka

2. prosince

Funkční potraviny – léčba výživou II
Přednáší Jana Konečná, DiS

9. prosince

Jste závislí na sladkostech?
Vše o cukru...
Přednáší ing. Robert Žižka

16. prosince

Mystická léčba a věštění
(Příběh o cestě za tajemnem)
Přednáší Jana Konečná, DiS

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

Současně zveme na pravidelná sobotní setkávání od 10.00 v restauraci Country Life (vstup vchodem z Michalské ulice). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne.



KLUBY
ZDRAVÍ

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

OMÁČKA ENCHILADA (6 ŠÁLKŮ)

1/4 šálku vody, 1 nakrájená cibule, 3 stroužky utřeného česneku, 1/4 šálku nakrájené zelené chilli papriky, 1 plechovka rajčat (800 g), 1/2 čl bazalky, 1/2 čl mletého římského kmínu, 1/4 čl mletého dobromyslu (oregana), 1 šálek vody, 1 pl sójové omáčky tamari, 3 pl kukuřičného škrobu, 1/4 šálku vody

Ve velké pánvi orestujte ve čtvrtině šálku vody cibuli a česnek (asi 10 minut). Nakrájejte rajčata a přidejte je spolu se šťávou, zelenými chilli papričkami a kořením do pánve. Vařte 15 minut na mírném plameni.

Tamari smíchejte s 1 šálkem vody a přidejte je do směsi v pánvi. Kukuřičný škrob rozpusťte ve čtvrt šálku vody. Přidejte jej do směsi v pánvi. Dobře promíchejte. Vařte ještě asi 10 minut na velmi malém plameni, za občasného míchání.

Podávejte s kukuřičnými plackami, s fazolemi či zeleninou, s polentou, obilovinami nebo těstovinami.

FAZOLOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU (8–10 PORČÍ)

1 šálek fazole červená ledvina, 2 stroužky prolisovaného česneku, 1 nakrájená cibule, 2 brambory, 1 mrkev, 2 cukety, 100g zelených fazolek, 2 pórký, 100g kadeřavé kapusty, 1/3 šálku dlouhozrné rýže natural anebo 1/2 šálku nalámaných celozrnných pšeničných špaget, 2–3 rajčata, nakrájená na dílky, 1/4 šálku nakrájené petrželové nati, 1/4 čl celerového semínka, 1/4 čl majoránky, 1 čl bazalky, 1 čl dobromyslu (oregana)

Fazole vložte do hrnce spolu se 2 litry vody. Uvedte do varu, odstavte a nechte



jednu hodinu stát. Pak přidejte nakrájenou cibuli, česnek a na mírném plameni vařte dalších 1 1/2 hodiny.

Neoškrábané brambory pokrájejte na velké kousky. Nakrájejte mrkev na kolečka tloušťky 1 cm a cuketu na kolečka tloušťky 2 cm a společně s kořením je přidejte do hrnce s polévkou. Vařte na mírném plameni ještě jednu hodinu.

Nakrájejte kapustu na tenké proužky a přidejte ji do polévky spolu s rýží nebo špagetami. Vařte na mírném plameni dalších 20 minut. Je-li polévka příliš hustá, můžete přilít trochu vody. Na posledních 10 minut vaření přidejte nakrájená rajčata.

Užitečné rady: Z fazole červená ledvina se dá připravit vydatná polévka, můžeme však použít i jakýkoliv jiný druh fazolí. Polévky se dají bez problémů zmrazit, doporučujeme proto uvařit velký hrnec v době, kdy máte čas, a polovinu zmrazit na den, kdy čas naopak mít nebudete. Místo kapusty můžete použít i čerstvý, nakrájený špenát. Budete-li zaměňovat jednotlivé druhy zeleniny a fazolí, tato polévka se vám nikdy nepřejí. Podávejte ji jako samostatné jídlo.

NĚMECKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT (6 PORČÍ)

10 středních brambor, uvařených a oloupaných, 1 nakrájená cibule, 1/4 šálku vody, 2 pl celozrnné pšeničné mouky, 1 pl medu, 1 čl sójové omáčky tamari, 1/2 čl celerového semínka (možno vynechat), špetka pepře (možno vynechat), 3/4 šálku vody, 1/2 šálku octa

Ve velké pánvi na středním plameni ve čtvrtině šálku vody rychle orestujte cibulku, až začne mírně hnědnout. Přidejte mouku, med a celerové semínko. Dobře promíchejte, abyste dosáhli hladké konzistence. Přilijte vodu a ocet. Za stálého míchání uveďte do varu. Přidejte brambory a nechte přejít varem. Podávejte teplé.

Užitečné rady: Brambory můžete před vařením oškrábat a nakrájet na větší kusy. V malém množství vroucí vody je vařte tak dlouho, až změkknou (asi 30 minut). Vodu slijte. Nechte brambory trochu vychladnout a nakrájejte je na tenká kolečka.

SLADKOKYSELÝ ČOČKOVÝ GULÁŠ (6 PORCÍ)

1/3 šálku rýže natural (v suchém stavu), 1 šálek čočky (v suchém stavu), 4 šálky vody, 1 nakrájená cibule, 1 mrkev nakrájená na kolečka, 2 velké brambory, nakrájené, 1 zelená paprika, nakrájená, 1 šálek nakrájených rajčat, 1 stroužek utřeného česneku, 1 bobkový list, 1/2 čl bazalky, 1 pl sójové omáčky tamari, 1 pl citronové šťávy, 1 pl melasy, 1 pl jablečného octa

Čočku a rýži vložte do velkého hrnce s vodou. Přiveďte do varu. Snižte teplotu, dejte pod pokličku a 30 minut vařte na mírném plameni. Přidejte cibuli, mrkev, brambory a zelenou papriku. Vařte dalších 30 minut. Pak přidejte rajčata a koření a vařte dalších 30 minut. Podávejte horké.

Užitečné rady: Místo čerstvých rajčat můžete použít konzervu rajčat (450 g). Do guláše je možné podle chuti přidat i další druhy zeleniny. Ty druhy zeleniny, které se déle vaří, přidávejte společně s cibulí, ostatní můžete přidat spolu s rajčaty.

HOUBOVÁ POCHOUTKA

3 balení sušených hub (šitake), 1 kulatá cibule, nakrájená, 1 svazek zelené cibule, nakrájené, 2 stroužky utřeného česneku, 1 1/2 pl nastrouhaného čerstvého zázvoru, 1/4 šálku jablečné šťávy, 1/3 šálku sójové omáčky tamari, 1 šálek vývaru z hub, 2 šálky vody, 1/3 šálku kukuřičného škrobu

Vložte houby do mísy. Přelijte je 2 šálky vroucí vody a nechte 15 minut namáčet. Vytlačte přebytečnou vodu. Odkrojte a vyhoďte tuhé stonky a houby nakrájejte na kousky velikosti sousta. Odložte je stranou. Předceďte a uchovejte 1 šálek vývaru z hub.

Do pánve vložte nakrájenou kulatou cibuli a ve čtvrtině šálku vody ji rychle ores-

tujte (5 minut). Přidejte nakrájené zelené cibulky, houby, česnek, zázvor a tamari. Dobře promíchejte. Pak přilijte vývar z hub a vodu. Za častého míchání přiveďte do varu.

V jiné misce smíchejte kukuřičný škrob s půl šálkem vody a přilijte k omáčce. Pokračujte ve vaření a míchejte, dokud omáčka nezhoustne. Podávejte s celozrnnými obilovinami.

PALÁČINKY NEBO VAFLE (14 PALÁČINEK)

2 šálky celozrnné pšeničné mouky, 2 čl prášku do pečiva, 1 pl medu, 2 čl jablečné šťávy, 2 šálky vody, jablečné šťávy, ořechového nebo rýžového mléka, 2 čl vaječné náhražky smíchané se 4 pl vody

Suché ingredience spolu rozmíchejte. Vaječnou náhražku smíchejte s vodou. Přidejte med, jablečnou šťávu a zbývající tekutiny. Dobře promíchejte. Přidejte k suchým ingrediencím. Promíchejte. Těstíčko nalijte na rozpálenou pánev s nepřilnavým povrchem. Ztlumte teplotu a pečte na střední stupeň. Když se okraje zdají být propečené a na povrchu se začnou vytvářet bubliny, palačinku otočte.

Na vafle použijte stejný recept. Směs nechte pět minut odpočinout, aby trochu zhoustla. Těsto vlijte do formy na vafle (do vaflovače). Pečte, až lehce zhnědne, asi pět minut. (Doba pečení se může různit v závislosti na formě či vaflovači, který používáte.) Hned podávejte. Může se stát, že bude třeba formu na vafle zlehka vytřít olejem, aby se vám vafle nepřipékaly. □

Recepty z knihy Johna McDougalla „McDougallův plán“. K zakoupení mj. v Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2009



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Newstart

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím

Bližší informace & přihlášky na str. 22



Prastará obilovina s jedinečnými vlastnostmi
První kamutové biopečivo na českém trhu

Kamutové biopečivo

Společnost Country Life v letošním roce uvedla na trh **bio pečivo z kamutové mouky**. Kamut je prapůvodní certifikovaná odrůda pšenice, která se vyznačuje unikátním obsahem cenných látek. Kamutové pečivo je výbornou alternativou k běžnému pšeničnému pečivu, zejména pro alergiky. Vyniká zlatavou barvou a jemnou lehce nasládlou chutí s vůní ořechů.

www.kamut.cz ♦ www.countrylife.cz



VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků a podřízení se prostým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí.

Komentáře spokojených hostů

Myslela jsem, že na dovolené takhle brzo ráno vstávat nebudu, ale kupodivu bylo ranní cvičení moc příjemné. – Ze všech masáží, které jsem v životě absolvovala, byly tyto nejlepší a nejúčinnější. – Cvičení bylo účinné, líbilo se mi zejména na rehabilitačních míčích. Lepší jsem doposud nezažila.

Kéž by vstřícnost a ochota pomoci a naslouchat pacientovi byla dostupná i v ordinacích. – Večerní přednášky byly lázeňskou procedurou pro duši.

Prekvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

Jsem na podobném pobytu poprvé, bylo to nad očekávání ve všech oblastech. Velké díky všem. – Krásné, srdečné díky, za málo peněz hodně optimismu, lásky, šťastných okamžiků i služeb. – Jsem se vším spokojená, strava, ubytování, vše na jedničku s hvězdičkou, milí lidé a úsměv dělá divy. Proto stále jezdím a budu se vracet na tyto pobyty!

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (v jedno-, dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu.

V řadě zařízení budete moci využívat i saunu. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne



NEWSTART '09

i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2009 budou pohybovat od 3 950 do 4 750 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

Další informace zašleme po obdržení vaší přihlášky. Těšíme se na vás! □

Robert Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '09

Hotel Maxov, Jizerské hory: 19.–26. dubna 2009 □

Penzion Hájenka, Krkonoše: 3.–10. května 2009 □

DsJ, Gruň, Beskydy: 17.–24. května 2009 □

Penzion Hájenka, Krkonoše: 14.–21. června 2009 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 28. června–5. července 2009 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 5.–12. července 2009 □

Tábor zdraví, Slovensko: 19.–26. července 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 23.–30. srpna 2009 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 20.–27. září 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 4.–11. října 2009 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800 105 555, e-mail: newstart@countrylife.cz

www.magazinzdрави.cz

KDO JSME?

Firma Country Life byla založena v roce 1991 a je 100% vlastněna občanským sdružením Společnost Prameny zdraví, jež je součástí celosvětového křesťanského hnutí zaměřeného na programy zdravého životního stylu.

Country Life není standardní komerční firmou, založenou za účelem produkce zisku svému majiteli. Posláním firmy je všestranná zdravotní osvěta a propagace prevence pro komplexní zdraví zákazníků, tedy v oblasti tělesné, duševní, duchovní a sociální. Zisk z obchodních činností firma investuje nejen do svého rozvoje, ale zejména do zdravotních a vzdělávacích programů pro širokou veřejnost.

Country Life dnes patří mezi největší velkoobchodníky s biopotraviny, bioovocem a biozeleninou v České republice. Nedaleko Prahy, v obci Nenačovice, vybudoval Country Life ekologické centrum, které je sídlem společnosti. Jeho součástí je velkoobchod, biopekárna, posklizňová linka, mlýn, balárna, vzdělávací středisko – Institut životního stylu, ekofarma a ekozahradnictví. V budoucnosti zde vznikne také sanatorium NEWSTART.

DODÁVÁME SUROVINY A VÝROBKY V BIO KVALITĚ

Velkoobchod Country Life nabízí 2 000 položek čerstvých i trvanlivých biopotravín a zdravé stravy, polovinu celého sortimentu tvoří produkty v bio kvalitě. Sortiment zahrnuje jak základní výrobky (obiloviny, luštěniny, vločky, kaše, pomazánky, džemy, medy, nápoje, oleje, koření atd.), tak luxusní a exotické výrobky (např. mořské řasy, miso, tapenade či kaštanové pyré). Dodává jak suroviny ve velkých objemech, tak výrobky ve spotřebitelském balení.

Country Life nabízí široký sortiment bio ovoce a bio zeleniny. Velká část zeleniny pochází z vlastní ekofarmy, část od českých a moravských ekofarmářů. V nabídce se však nalézají také exotické a méně tradiční druhy ovoce a zeleniny.

V nabídce Country Life jsou ekologické čisticí prostředky Ecover, které jsou nejprodávanější značkou ekologické drogerie v České republice i v Evropě. Nabídka výrobků Ecover zahrnuje komplexní řadu přípravků pro mytí nádobí, pracích a čisticích prostředků. Mnohé výrobky mohou zákazníci odebrat ve velkoobjemovém balení.

Country Life peče vlastní bio pečivo. Sortiment zahrnuje slané i sladké výrobky (chleby, rohlíky, bulky, koláče, mazance). K výrobě používáme čerstvou mouku umletou na vlastním kamenném mlýnu, velká část obilovin použitých k výrobě mouky pochází z ekofarmy Country Life. Výrobky jsou slazené pouze přírodními sladidly, jako je třtinový cukr či různé druhy sirupů.

V Praze Country Life provozuje čtyři bioprodejny a 3 vegetariánské restaurace. Country Life podporuje zakládání Klubů zdraví v České republice, jak finančně, tak i předáváním know-how. Kluby zdraví jsou zaměřeny na uplatňování zásad zdravého životního stylu v každodenním životě.

Country Life a občanské sdružení Společnost Prameny zdraví vydávají časopis Prameny zdraví zaměřený na propagaci zdravé výživy a harmonický životní styl a organizují programy zdravého životního stylu NEWSTART. Tyto ozdravné pobyty jsou zaměřené jak na prevenci, tak i na pomoc lidem trpícím zejména civilizačními chorobami. Podobné programy již byly úspěšně realizovány na řadě míst v zahraničí.

Country Life publikuje knihy (Touha ženy, McDougallův plán, Jak poznat Boží vůli ve svém životě) a kuchařky zaměřené na zdravou stravu a zdravé vaření. Biokuchařka Romana Uhrina se stala jed-

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

DURENCE EN PROVENCE

Firma Durance en Provence uvádí na trh novou řadu pánské kosmetiky „L'Ome“. Tato ucelená řada nabízí produkty s obsahem rakytníku řešetlákového. Plody tohoto stromu, původem z Tibetu, jsou získávány ručním sběrem z divoce rostoucích a neošetřovaných keřů na jihu Francie. Tyto plody jsou známé hlavně pro svůj vysoký obsah vitamínu C (30× více než v pomeranči, 5× více než v kiwi). Dále obsahuje vitamíny A, E, K, F, P, řady B, minerály, karoteny, flavonoidy, fytosteroly.

Působí proti předčasnému stárnutí pleti, podporuje buněčnou regeneraci, chrání a vyživuje pokožku. K parfemaci byla použita kompozice inspirovaná vůněmi Provence (bergamot, pelyněk, citron, kapradí, levandule, santal, pomeranč a cedr).

Jako pěkný vánoční dárek pro vaše blízké se nabízí toaletní voda, deodorant (s obsahem lišejníku), sprchový gel (jemně umývá a nevysušuje), olej na holení (na bázi hroznových zrnků) a zklidňující balzám po holení. □

nou z nejuspěšnějších publikací o zdravém biovaření na českém trhu a dočkala se několika reedic.

Country Life již od svého založení úzce spolupracuje s humanitární organizací ADRA. Firma Country Life je členem Svazu ekologických zemědělců Pro-Bio a mezinárodních sdružení OCI a ASI (firm podnikajících korektně).

Nákupem produktů Country Life podporujete zdravotní, vzdělávací a humanitární aktivity Country Life. □

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–15, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–15
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–15

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18.30 resp. 19, Pá 9–15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává
Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87
266 01 p. Beroun 1
prameny.zdravi@countrylife.cz
tel.: 311 712 464
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115



Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2009) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life/SPZ, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, OZ Život a zdravie, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takar@chello.sk