



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

POZOR NA PTAČÍ TRUS

Jedním z důvodů, proč je cukrovka velmi vysoko na žebříčku příčin úmrtí, je, že diabetici jsou výjimečně zranitelní aterosklerózou. Vzhledem k podstatně vyšší náchylnosti k infarktu a k mozkové mrtvici je počet let, kterých se diabetici dožívají, podstatně nižší, než je běžné.

Nejde však pouze o to, že jejich životy jsou zkráceny, poškození, které ateroskleróza přináší jejich kardiovaskulárnímu systému, má dalekosáhlé důsledky i na kvalitu jejich života.

Degenerace cév, které přivádějí krev k očím, je tak vážná, že 80 procent diabe-

Z OBSAHU:

CUKR A CUKROVKA	4
HUBNEME S C. LEWISEM	8
ABECEDA ALERGIÍ I.....	10
OMEZTE TUKY	12
JAK POZNAT ALERGIÍ	13
OTÁZKY A ODPOVĚDI.....	14
LÁSKY AŽ NAD HLAVU?.....	15
ČÍNSKÝ BAMBUS.....	16
AŽ ZAPLÁČE TVÉ SRDCE.....	18
ZDRAVÁ KUCHARKA	20

tiků utrpí vážné poškození očí – a cukrovka je hlavní příčinou slepoty v této zemi. Rovněž zásobování ledvin krví bývá často omezené, výsledkem je, že diabetici mají osmnáctkrát vyšší výskyt vážného selhání ledvin než běžná populace. Mnozí diabetici tráví poslední léta svého života připoutáni



Speciál: CUKROVKA

**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**



Pohanka možná pomáhá při cukrovce

U pokusných krys trpících cukrovkou, kterým byl podáván výtažek z pohanky, došlo ke snížení hladiny krevního cukru v krvi. Vědci se domnívají, že podobné účinky by mohlo přinést podávání pohanky i u člověka postiženého touto nemocí.

Výsledky studie naznačují, že pohanka zřejmě obsahuje určité chemické látky, které snižují po jídle hladinu krevního cukru. Jednou z těchto látek může být chiroinositol, který se v pohance vyskytuje v relativně vysokém množství. Vědci požádali o grant, aby mohli pohanku a její účinky na zdraví dále studovat – tentokrát již přímo u diabetiků.

Podle dr. Carly G. Taylorové z University of Manitoba ve Winnipegu, která byla jednou z hlavních autorek studie, není pochyb o tom, že zdravá strava a životospráva jsou důležité jak pro prevenci, tak při onemocnění cukrovkou II. typu.

Journal of Agriculture and Food Chemistry, Dec 3, 2003

Zahřívání pokrmů souvisí se zánětlivostí

Lidé trpící cukrovkou by mohli snížit svoje riziko srdečního onemocnění, kdyby konzumovali pouze pokrmy připravované za nízkých teplot – anebo v syrovém stavu (jako např. saláty).

Podle studie vypracované na Mount Sinai School of Medicine totiž vaření (pečení, smažení) za vysokých teplot vyvolává tvorbu takových složek (AGE), které v krvi pacientů s cukrovkou stimulují buňky, aby vytvářely bílkoviny, které způsobují v těle záněty. Záněty bývají spojovány se srdečními chorobami u všech pacientů, diabetici jsou však v tomto ohledu zvláště zranitelní.

Většina předchozích studií se zabývala tím, čemu by se cukrovkář měl vyhnout; tato studie zdůrazňuje roli, jakou hraje způsob přípravy pokrmů, uvedla dr. Helen Vlassara, vedoucí studie. Podle jejího názoru potvrzují důležitost výše zmíněných poznatků i pokusy na zvířatech.

Proceedings of the National Academy of Sciences, 2002;10,1073

k martyriu umělé ledviny. Krevní oběh do končetin je do té míry omezen, že infekce v prstu na noze, která by byla pro většinu z nás nevýznamná, může u diabetika snadno vést ke gangréně, může znamenat amputaci chodidla či celé nohy a dokonce i ohrozit jeho život. A jako by toho nebylo dost, vzhledem k tomu, že ateroskleróza snižuje krevní oběh do rozmnožovacích orgánů, muži diabetici mají daleko vyšší výskyt onemocnění impotencí než běžná populace.

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

To je tím tragičtější, čím zbytečnější. Ukazuje se, že různé způsoby stravování zřetelně vedou k různým výsledkům. V časopise *Lancet* publikoval dr. Inder Singh pozoruhodnou studii, ve které bylo osmdesát pacientů diabetiků vystaveno stravě s nízkým obsahem tuku – 20 až 30 gramů denně – a současně jim bylo zakázáno konzumovat jakýkoliv cukr. Za šest týdnů již nemuselo přes 60 procent pacientů dále užívat inzulín. V následujících týdnech se toto číslo zvýšilo nad 70 procent. Ti, u kterých byla i nadále terapie inzulínem potřebná, vyžadovali jen zlomek dávky, kterou užívali před změnou stravy. Všech osmdesát pacientů bylo sledováno i po další období, jehož délka se pohybovala od 6 měsíců do 5 let. Úspěch dietního přístupu byl potvrzen též v průběhu této doby.

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

Ukazuje se, že běžnou příčinou špatné funkce vlastního inzulínu u diabetika je vysoká hladina tuku v krvi. Tak může být snížení množství tuku ve stravě, a to zvláště nasyceného tuku, pro diabetika neobyčej-

ně významné, protože se tím sníží množství tuku v krvi a inzulín tak může vykonat svoji práci.

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

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

Pro cukrovkáře znamená možnost osvobodit se od brání léků velké pozeňání; léky jsou totiž v porovnání se slinivkou podstatně horším způsobem, jak kontrolovat svoji hladinu krevního cukru. Navíc mají léky závažné vedlejší účinky. Diabetické tablety více než zdvojnásobují riziko srdečního záchvatu a někdy způsobují žloutenku, kožní vyrážky a anémii. Běžné je předávkování, tělesné potřeby se totiž v čase neustále mění a je nemožné jim vyhovět s něčím, co jenom vzdáleně připomíná přesnost slinivky. Nedostatečný příjem potravy může snadno vyvolat dezorientující záchvaty hypoglykémie (nízkého krevního cukru). Inzulínová pumpa je poměrně novým, důmyslným zlepšením, je však drahá, je třeba ji nosit stále s sebou, v místě vpichu dochází asi ve třetině doby k infekcím a významně zhoršuje onemocnění očí, které je u diabetiků tak běžné. Pumpy jsou navíc přístroje a přístroje se mohou porouchat – porucha u inzulínové pumpy pak může být osudová.

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

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

V Mikronésii je malý ostrov, který se jmenuje Nauru, leží nedaleko rovníku na západ od Gilbertových ostrovů. Před druhou světovou válkou zde v izolaci žili domorodí Polynésané – a jednalo se o tak

SVĚTOVÝ DEN DIABETU - 14. LISTOPADU

Diabetes mellitus (cukrovka) je onemocnění, kterým na celém světě (podle kompilace dat z poslední doby) trpí asi 150 milionů lidí, do roku 2025 se toto číslo může až zdvojnásobit.

Hlavním nefarmakologickým způsobem léčení cukrovky je dieta a fyzická aktivita. Velké populační studie v Číně, Finsku a USA v nedávné době ukázaly, že je reálné cukrovce předcházet i ji udržet pod kontrolou. V těchto studiích se ukázalo, že již i mírné snížení nadváhy a pouhá půlhodina chůze denně snížily výskyt cukrovky na polovinu.

Podle zprávy nezávislé skupiny WHO/FAO (Světová zdravotnická organizace/Organizace pro zemědělství) patří mezi klíčová opatření v boji proti civilizačním onemocněním (mj. kardiovaskulární onemocnění, rakovina, cukrovka a obezita) strava obsahující málo potravin s vysokou kalorickou koncentrací, které obsahují hodně saturovaných tuků (tedy málo masa, mléka a mléčných výrobků, vajec) a cukru, a naopak hodně ovoce, zeleniny, příp. luštěnin (důraz na potraviny rostlinného původu) – spolu s každodenní fyzickou aktivitou.

Tuky by měly tvořit mezi 15 a 30 procenty celkového denního příjmu energie a saturované tuky méně než 10 procent. Sacharidy (neboli uhlohydráty) by měly tvořit základ příjmu kalorií (mezi 55 a 75 procenty denního příjmu), cukr by neměl přestoupit 10 procent. Příjem bílkovin by měl tvořit 10–15 procent denních kalorií a příjem soli by měl být nižší než 5 gramů denně. Spotřeba ovoce a zeleniny by měla dosáhnout nejméně 400 gramů denně. Potřebná je současně hodina mírně intenzivní fyzické aktivity denně (po většinu dní v týdnu), a to zvláště u těch, kteří mají problém s nadváhou.

„Tato naše zpráva je mimořádně významná, protože obsahuje nejlepší v současné době dosažitelné vědecké informace o vztahu stravy a fyzické aktivity k civilizačním onemocněním,“ uvedl předseda třicetičlenné skupiny expertů WHO/FAO dr. Ricardo Uauy, vedoucí Ústavu pro výživu a potravinářství na Chilské univerzitě a profesor Public Health Nutrition na London School of Hygiene & Tropical Medicine.

Smutnou skutečností zůstává, že v České republice se při cukrovce II. typu stále ještě někdy doporučuje omezovat sacharidy – a tím zvyšovat poměrné množství tuků i bílkovin ve stravě. Naše doporučení jsou tedy mnohdy v protikladu k posledním doporučením WHO/FAO. I v důsledku této skutečnosti patří Česká republika mezi země, kde dosahuje výskyt cukrovky II. typu rozměrů epidemie – cukrovkou trpí u nás asi 700 tisíc obyvatel. □

Ing. Robert Žižka, tajemník Společnosti Prameny zdraví

zdravé a šťastné lidi, že jejich ostrov byl znám jako Ostrov radosti. Na tomto ostrově jsou ohromné zásoby ptačího trusu, který se zde nahromadil v průběhu celých staletí. Po druhé světové válce začaly být fosfáty z tohoto ptačího trusu vyhledávaným artiklem.

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

Obrovský vědecký projekt, který studoval v průběhu 21 let více než 25 000 lidí, zjistil, že vegetariáni mají mnohem nižší riziko onemocnění cukrovkou než lidé, kteří jedí maso. Jeden z autorů této studie, epidemiolog z University of Minnesota, dr. David Snowden, shrnul výsledky takto: „Domníváme se, že dosažené poznatky dokáže zcela vysvětlit absence masa ve stravě. V této studii jsme se zabývali různými hladinami spotřeby masa a zjistili jsme, že jak spotřeba masa klesala, riziko cukrovky se rovněž snižovalo.“ □

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

Veganská strava pomáhá při cukrovce

Podle studie vypracované týmem dr. Nicholsona z Physicians Committee for Responsible Medicine ve Washingtonu pomáhá striktní veganská (čistě rostlinná) strava udržet pod kontrolou hladinu krevního cukru u cukrovkářů, kteří mají diabetes mellitus (tedy cukrovku II. typu, která vzniká v dospělosti).

Téměř 95% veškerých diabetiků má cukrovku II. typu, ke které dochází, když se tělo postupně stává méně citlivým na inzulín, což vede k potenciálně nebezpečným výkyvům hladiny krevního cukru. Ve studii porovnávali vědci výsledky sedmi pacientů, kteří po dobu dvanácti týdnů konzumovali stravu s nízkým obsahem tuku založenou pouze na potravinách rostlinného původu, se čtyřmi dalšími diabetiky, kteří dodržovali benevolentnější nízkotučnou stravu.

U skupiny na nízkotučné veganské stravě došlo k poklesu krevního cukru na lačno o 28%, u druhé skupiny o 12%. Veganská skupina ztratila na váze 7,2kg, druhá skupina 3,8kg. Tři pacienti z veganské skupiny snížili dávkování léků, jeden mohl léky dokonce zcela vysadit. Naproti tomu v kontrolní skupině nebyl žádný pacient, který by mohl snížit dávkování léků.

Preventive Medicine 1999;29:97-91

Snídaně odrazuje obezitu i cukrovku

Až příště začnete den s prázdným žaludkem, zamyslete se nad následujícím: nová studie ukázala, že lidé, kteří jedí snídani, mají nižší riziko, že budou obézní či onemocní cukrovkou.

Lidé, kteří denně snídali, měli ve srovnání s lidmi, kteří snídali přinejlepším dvakrát týdně, o 35 až 50 procent nižší výskyt obezity a syndromu inzulinové resistance (ztráta citlivosti na inzulín, která často předchází nástupu cukrovky).

Podle vědců snídání snižuje riziko obezity, cukrovky II. typu i kardiovaskulárních onemocnění tím, že redukuje pravděpodobnost přejídání v pozdějších denních hodinách. Studie se zúčastnilo 2 681 dospělých (ve věku mezi 25 a 37 lety), kteří byli sledováni po dobu osmi let.

Ukázalo se také, že vedle četnosti snídání hrála roli i kvalita snídane. Např. snídane sestávající z celozrnných obilovin riziko snižovala, zatímco snídane z rafinovaných obilovin je nesnižovala.

American Heart Association

Západní strava zvyšuje riziko cukrovky

Podle výsledků velké americké studie na 42 500 mužích, kteří byli sledováni v letech 1986–1998, strava charakterizovaná množstvím masa, tučných mléčných výrobků a sladkostí podstatně zvyšuje riziko onemocnění cukrovkou II. typu u mužů. Jídelníček obsahující hojnost celozrnných obilovin, ovoce, zeleniny a luštěnin na druhé straně do určité míry před tímto onemocněním chrání.

Vědci z Harvard University ve spolupráci s výzkumníky z nizozemského National Institute for Public Health and the Environment zjistili, že – nezávisle na míře nadváhy či obezity – typická „západní“ strava znamenala zvýšení rizika cukrovky II. typu o 59%. V kombinaci s nedostatkem pohybu a obezitou pak bylo riziko „výjimečně vysoké“, uvedl dr. Frank B. Hu. Studie zkoumala zdravotní a stravovací návyky lékařů a dalších pracovníků ve zdravotnictví. Na jejím počátku se pohyboval věk účastníků studie mezi 40 a 75 lety. Mezi riskantní potraviny patřilo zvláště hovězí maso, mleté maso, rafinované obiloviny, pomfrity, sladké nápoje a moučnický.

Annals of Internal Medicine
2002;136:201-209

Smíchem proti stoupaní hladiny krevního cukru

Ve dvou různých dnech byla skupině pěti zdravých dospělých a devatenácti diabetiků servírována večeře. V prvním případě následovala po večeři monotónní přednáška. Ve druhém případě navštívili účastníci studie komediální představení, které umožnilo každému z nich dosyta se zasmát.

Před každým jídlem a dvě hodiny po něm měřili vědci hladinu krevního cukru účastníků studie. Po návštěvě komedie byl vzestup hladiny krevního cukru v důsledku jídla o 36 procent nižší než v případě naslouchání nudné přednášce.

I když autoři studie připouštějí, že námaha vynaložená při záchvatech smíchu možná spotřebovala část krevního cukru, současně předkládají myšlenku, že smích od srdce možná nějak působil na hladinu hormonů, které hrají roli v kontrole hladiny krevního cukru.

A tak, jestli po jídle vaše hladina krevního cukru příliš rychle stoupá, pusťte si na videu vaši oblíbenou komedii a zasmějte se z plných plic – pro vaše lepší zdraví.

HealthNews

CUKR A CUKROVKA

Snad v ničem jiném nebyl tak velký rozdíl mezi tím, co se s naprostou jistotou učilo u nás, a mezi tím, co zjistili odborníci ve světě. Snad žádný jiný občan nebyl u nás na zdraví poškozován tolik jako lidé trpící cukrovkou.

U nemocných cukrovkou je v těle těžce zasažen metabolismus všech hlavních složek stravy, tedy hlavně jak tuků, tak uhlohydrátů. Při cukrovce se uhlohydráty v první etapě přeměňují na glukózu, tak jako u člověka zdravého. U člověka postiženého cukrovkou se však glukóza v krvi hromadí, její množství, její koncentrace je nadměrná a tím dochází k celkovému postižení organismu. Nadbytek glukózy (krevního cukru) přechází do moči a zde ho můžeme snadno zjistit. Stejně tak snadno zjistíme nadbytek glukózy v krvi. Oba tyto projevy cukrovky jsou velmi snadno změřitelné a proto se na ně soustředila pozornost. Při cukrovce je však také postižen metabolismus tuků. V těle se hromadí ketokyseliny a ty jsou opět škodlivé.

Kdyby bylo možno abnormální metabolismus tuků snadno měřit, potom by se pozornost soustředila na tuky a cukrovkářům (diabetikům) by se říkalo: Nejezte tuky. Jak jsme si ale řekli, snadno můžeme měřit pouze hladiny glukózy v krvi, v moči.

Pozornost se tedy soustředila na glukózu a cukrovkářům se říkalo: Mějte ve stravě co nejméně uhlohydrátů, nejezte cukr.

Kdyby to bylo tak snadné, tak by cukrovka nebyla žádným problémem. Nemocní by prostě mohli jíst samé maso, samá vejčička. (Ukážeme si dále, že právě to představuje největší ohrožení zdraví diabetiků.) Konkrétní rozsáhlá sledování diabetiků při různých stravovacích režimech prováděná po celém světě však naprosto přesvědčivě ukázala, že jejich stav byl nejlepší při vysokouhlohydrátové, vysokovlákninové stravě, tedy při stravě, jejímž základem byly obiloviny, v nichž byla uchována celozrnná složka, brambory a jiná zelenina. Mylná představa, že cukrovkář má jíst málo uhlohydrátů, byla tedy ve světě již dávno zapomenuta.

Diabetik má dvakrát větší riziko, že zemře na koronární nemoc srdeční. U diabetika tedy největší ohrožení srdce, největší ohrožení života, představuje infarkt myokardu a jiné nemoci způsobené sklerózou cév. U nás mu však byla doporučována prá-

Prakticky ve všech zemích, kde je ve stravě převaha uhlohydrátů, je výskyt diabetu poměrně nízký.

Diabetes je častý tam, kde je ve stravě vysoký podíl tuků.



SPOTŘEBA CUKRU, AŽ UŽ V PODOBĚ SACHARÓZY, FRUKTÓZY, GLUKÓZY ČI LAKTÓZY, NEHRÁLA PŘI VZNIKU CUKROVKY II. TYPU PRAKTICKY ŽÁDNOU ROLI.



LIDÉ, KTEŘÍ SE BĚHEM JÍDLA SMÁLI, VYKAZOVALI NIŽŠÍ VZESTUP HLADINY KREVŇÍHO CUKRU NEŽ LIDÉ, KTEŘÍ PŘI JÍDLÉ NASLOU-CHALI NUDNÉ PŘEDNÁŠCE.

vě ta strava, která ke skleróze cév a k infarktu myokardu vede. Bylo mu doporučováno konzumovat maso, mléko, vejce, tedy živočišné bílkoviny a tuky a je doprovázející cholesterol, které jsou hlavní příčinou sklerózy cév a následně infarktu.

Diabetici jsou také častěji než jejich spoluobčané postiženi selháním ledvin. Srovnání výskytu postižení ledvin u diabetiků v různých státech světa ukázalo, že tam, kde je ve stravě nižší podíl bílkovin, je i nižší počet případů postižení ledvin. V USA proto doporučili, aby diabetikové ve své stravě omezili příjem bílkovin.

Faktická pozorování, rozsáhlé soubory údajů z celého světa ukazují, že obezita zdaleka není tak závažným nebezpečím pro zdraví, jak se běžně myslí. V případě cukrovky je to však jinak – obezita je daleko nejdůležitější rizikový faktor pro její vznik. V Americe dlouhodobě sledovali výskyt cukrovky u Indiánů kmene Pima, kteří představují jednu z nejobéznějších populací na světě, která je také nejvíce postižena diabetem. Ukázalo se, že obezita velmi výrazně zvyšuje riziko propuknutí diabetu, těžká obezita toto riziko zvyšuje dokonce mnohonásobně.

Prakticky ve všech částech světa, kde je ve stravě převaha uhlohydrátů, prakticky ve všech těchto zemích je výskyt diabetu poměrně nízký. Diabetes je častý tam, kde je ve stravě vysoký podíl tuků. Pokud jde přímo o cukr ke slazení, potom je situace velmi jednoduchá. V Latinské Americe, kde je spotřeba cukru ve světě nejvyšší, byl totiž vždycky výskyt diabetu velice nízký. Američtí odborníci na výživu a též odborníci na diabetes již také mnohokrát uvedli, že cukr ke vzniku diabetu nepřispívá.

Trochu složitější situace nastává, pokud diabetes již propuknul. Základní a naprosto jasný fakt je to, že pokud diabetik jednorázově sní velké množství cukru, potom ten-

to cukr rychle přechází do krve a zvyšuje hladinu glukózy (krevního cukru) v krvi – to zdraví diabetiků poškozuje. V Americe však dělali velmi důkladně kontrolované pokusy s diabetiky, kteří denně dostávali dvakrát větší množství cukru, než je průměrná spotřeba v USA. Tito diabetici tedy jedli podstatně více cukru, než jí průměrný občan u nás. Podstatné ale bylo, že jedli cukr stále v malých dávkách, nikdy během krátké doby nesnědli velké množství cukru. Ukázalo se, že v tomto případě vůbec nedošlo ke zvýšení hladiny cukru v jejich krvi a nebyly zaznamenány žádné rozdíly mezi těmito diabetiky, kteří jedli velké množství cukru, ale v malých dávkách, a mezi diabetiky, kteří žádný cukr nejedli.

Jak v zájmu prevence diabetu, tak po jeho propuknutí by základ stravy měly tvořit obiloviny, a to pojídané v takové formě, aby byly zachovány složky celého zrna. To má hlavní význam pro lidi, u kterých již diabetes propuknul, ale je to obecně užitečná zásada. Dále by ve stravě měly být brambory a jiná zelenina. Omezit by se měla hlavně spotřeba všech živočišných potravin, tedy masa, mléka a mléčných výrobků, vajec. Bude-li se diabetik takto stravovat, potom riziko infarktu myokardu sníží na desetinu. A infarkt myokardu je hlavním rizikem, který cukrovka pro postiženou osobu přináší. Diabetikovi je ku prospěchu, pokud cvičí, pohybuje se, je fyzicky aktivní.

Shromáždění delegátů Americké diabetické asociace a také Americké dietní asociace schválilo výživová doporučení pro lidi s cukrovkou. Tato doporučení již neuvádí výslovně jakákoliv omezení spotřeby uhlohydrátů. V první řadě lidem nemocným cukrovkou kladou na srdce omezit spotřebu satureovaných tuků a cholesterolu. Dále se zde doporučuje omezit spotřebu tuků a lidem trpícím nefropatií se doporučuje omezit také spotřebu bílkovin.

Omezit spotřebu tuků se doporučuje zvláště těm cukrovkářům, kteří by potřebovali snížit váhu, a to jsou téměř všichni cukrovkáři. Pokud se má omezit podíl tuků a někdy i bílkovin na celkové energii, tak logickým výpočtem docházíme k tomu, že se musí podíl uhlohydrátů spíše zvýšit. Ve stanovisku Americké diabetické asociace se doslovně říká, že po většinu minulého století se všeobecně věřilo, že lidé trpící cukrovkou by se měli vyhýbat jednoduchým cukrům, avšak, jak stanovisko uvádí, velmi málo vědeckých podkladů tuto věru podporuje. Vědecké podklady naopak ukazují, že ani cukr ke slazení při rozumném užívání nevede k nežádoucímu zvýšení hladiny glukózy v krvi. □

Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“. Vydalo nakladatelství Pragma.

Zrní redukuje riziko cukrovky

Podle výsledků nové studie přináší konzumace celých zrn (a výrobků z nich) – jako je rýže natural, pšenice, oves, ječmen či kukuřice – ochranu před onemocněním cukrovkou. Muži, kteří konzumovali hodně celozrnných výrobků, měli nižší riziko cukrovky než muži, kteří konzumovali většinou rafinované obiloviny (které se nalézají např. v bílém pečivu, špagetách, těstovinách či bílé rýži).

Tým vědců analyzoval jídelníčky a životní styl téměř 43 000 zdravých mužů, které sledoval po dobu dvanácti let. Na konci studie mělo cukrovku 1 197 mužů. Ti muži, kteří konzumovali nejméně celozrnných obilovin, měli o 60% vyšší riziko cukrovky oproti mužům, kteří konzumovali nejuvíce celozrnných obilovin denně.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;76:535-540

Sója a hladina inzulínu a cholesterolu diabetiček

Starší ženy s cukrovkou II. typu, které denně užívaly potravinový doplněk obsahující sóju, zaznamenaly snížení hladinu cholesterolu i hladiny inzulínu – takové jsou předběžné výsledky studie vypracované v britské Hull Royal Infirmary. Tím se u těchto žen po menopauze snížilo i riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice.

Je známo, že diabetičky po menopauze mají až čtyřikrát vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění než jejich zdravé vrstevnice. Po nedávném potvrzení toho, že rizika hormonální substituční terapie převyšují její prospěšné účinky, se tak ženám po menopauze naskytá alternativní východisko. Ženy ve studii užívaly denně 30 gramů sójové bílkoviny a 132 mg isoflavonů.

Diabetes Care 2002;25:1709-1714

Spotřeba cukru nemá vlivu na vypuknutí cukrovky

Vědci zkoumali záznamy o stravovacích návycích 39 345 žen ve věku nejméně 45 let (Women's Health Study). Ukázalo se, že spotřeba cukru, ať už v podobě sacharózy, fruktózy, glukózy či laktózy, nehrála při vzniku cukrovky II. typu prakticky žádnou roli.

Vedoucí studie, dr. Simin Liu z Harvard Medical School v Bostonu, uvedl, že to samozřejmě neznamená, že by bylo možno cukr konzumovat v neomezeném množství.

Diabetes Care 2003;26:1008-1015

Hrstka zrní cukr skloní

Podle výsledků nové studie chrání celozrnné produkty před cukrovkou. Ty ženy, které jedly více celozrnných výrobků, měly nižší riziko onemocnění cukrovkou II. typu než ženy, které konzumovaly rafinované obiloviny, např. v podobě těstovin či bílé rýže.

Je to způsobeno tím, že konzumace výrobků z celého zrna má za následek nižší hladiny krevního cukru. Tělo nemusí tedy k jejich zpracování produkovat taková množství inzulínu (konzumace obilovin v rafinované podobě znamenala až dvojnásobné hladiny krevního cukru). Celozrnné výrobky obsahují také větší množství vitamínů a dalších živin, které mohou být rovněž důležité v ochraně před cukrovkou.

Vědci sledovali více než 75 000 žen ve věku mezi 38 a 63 lety po dobu 10 let. „Ve většině rozvinutých zemí projdou obiloviny před konzumací důkladnou rafinací. Například v USA byla pouhá 2% ze 70 kg pšeničné mouky spotřebované v roce 1997 na jednoho obyvatele zkonsumována ve formě celozrnné pšeničné mouky,“ uvedl dr. Liu z Harvard Medical School v Bostonu, kde byla studie vypracována.

American Journal of Public Health
2000;90:1409-1415

Hrst ořechů jako ochrana před cukrovkou

Ženy, které si občas dopřejí hrst mandlí nebo vlašských ořechů, případně porci arašídového másla, mohou mít nižší riziko onemocnění cukrovkou II. typu než ženy, které ořechy konzumují velmi zřídka, k takovým poznatkům dospěli výzkumníci z Harvardské univerzity.

Ženy, které za týden snědly asi 140 gramů ořechů, měly riziko vzniku cukrovky o 27% nižší než ženy, které ořechy skoro nikdy nejedly.

Vědci vzhledem k poměrně vysokému obsahu tuků v ořechách a tedy i jejich poměrně vysoké kalorické hodnotě doporučují, aby se ořechy jedly místo některých druhů masa či výrobků z bílé mouky, resp. rafinovaných sacharidů – aby se kalorická hodnota stravy díky jejich konzumaci nezvyšovala.

Studie zahrnovala 84 000 zdravotních sester, které vyplnily během šestnácti let jejího trvání několik dotazníků týkajících se jejich jídelníčku. Na začátku studie (kdy bylo účastnicím studie mezi 34 a 59 lety) žádná z těchto žen netrpěla cukrovkou, srdečním onemocněním ani rakovinou.

Journal of the American Medical Association
2002;288:2554-2560

Další důvod, proč mít rád Chaplina?

Pokud konzumujete většinu potravy před televizorem, zkuste aspoň při jídle sledovat něco humorného. Malá japonská studie ukázala, že lidé, kteří se během jídla smáli, vykazovali nižší vzestup hladiny krevního cukru než lidé, kteří při jídle naslouchali nudné přednášce.

Vědci se domnívají, že smích ovlivňuje hladinu krevního cukru buď větším výdajem energie, který je způsobený zapojením břišních svalů, anebo změnou hladiny chemických látek, které jsou v mozku odpovědné za udržování hladiny krevního cukru. A vedle toho, že je možno udržet cukrovku pod kontrolou, nižší hladiny krevního cukru pomáhají nenabírat zbytečná kila – a tak i snížit riziko srdečního onemocnění.

Diabetes Care

Kofein ve vztahu k cukrovce

Předběžné výsledky jedné malé nizozemské studie ukázaly, že již pití malého množství kávy vystavuje jednotlivce riziku snížené citlivosti na inzulín, a tedy neschopnosti dobře využívat krevní cukr. Snížená citlivost na inzulín obvykle předchází nástup cukrovky.

U zkoumané skupiny dvanácti osob, kterým byla intravenózně (do žíly) podána malá dávka kofeinu, došlo v porovnání s kontrolní skupinou ke snížení citlivosti na inzulín o 15 procent. Současně se projevilo také zvýšení hladiny mastných kyselin (tuků) v krvi.

Diabetes Care 2002;25:364-369

Smích při jídle snižuje hladinu krevního cukru

Malá studie ukázala, že diabetici se lépe vypořádají s cukrem, když si při jídle dopřejí jako vedlejší chod i porci smíchu. Můžete se tomu jen zasmát, ale japonská vědci skutečně zjistili, že cukrovkáři II. typu měli nižší vzestup hladiny krevního cukru, když se při jídle dívali na komedii, než při sledování nezajímavé přednášky.

Zajímavé je, že podobný jev byl pozorován i u lidí, kteří cukrovkou vůbec netrpí.

Celá řada předchozích studií ukázala, že smích pomáhá při mnoha nemocech. Například snižuje hladinu krevního tlaku a zvyšuje vylučování endorfinů, „šťastných hormonů“.

Vedoucí studie, dr. Keiko Hayashi, z University of Tsukuba uvedl: „Měli bychom se více smát.“

Diabetes Care 2003;26:1651-1652

Diabetu dospělých se z 90 % dá zabránit

Devíti z deseti případů cukrovky II. typu (většinou vznikající v dospělosti) by bylo možno zabránit, kdyby se lidé více pohybovali, lépe jedli, přestali kouřit a přijali další prospěšné zdravotní návyky. Takové jsou závěry ze šestnáctiletého sledování 85 000 zdravotních sester.

Dr. Hu z Harvard School of Public Health v Bostonu porovnával data získaná od 3 300 sester, které během tohoto období onemocněly cukrovkou, s daty od těch zdravotních sester, které cukrovkou ne onemocněly.

91% případů cukrovky, které se v této skupině objevily, bylo možno přisoudit na vrub nevhodným zdravotním návykům. Ukázalo se, že nejrizikovějším zdravotním faktorem byla nadváha. Čím větší byla, tím více se riziko zvyšovalo. Již dokonce nadváha na horní hranici normálního rozpětí téměř ztrojnásobovala riziko, uvedl dr. Hu. Na druhé straně, fyzická aktivita vykazovala velmi silný ochranný účinek. Ženy, které věnovaly sedm nebo více hodin týdně pohybové aktivitě, měly poloviční riziko onemocnění cukrovkou v porovnání se ženami, které cvičily méně než půl hodiny týdně.

The New England Journal of Medicine
2001;345

Celozrnné obiloviny snižují riziko cukrovky

Podle výsledků nedávné studie může strava bohatá na celozrnné obiloviny pomoci lidem s nadváhou snížit riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Vědci zjistili, že ve skupině lidí trpících nadváhou či obezitou přineslo konzumování stravy bohaté na takové celozrnné potraviny, jako je rýže natural, ovesné vločky, kukuřice či ječmen, zlepšení citivosti na inzulín. (Pacienti s cukrovkou II. typu přestávají být citliví na inzulín; výsledkem je, že jejich hladina krevního cukru začne stoupat.)

Tyto poznatky podporují doporučení Ministerstva zdravotnictví konzumovat denně značná množství nerafinovaných komplexních uhlohydrátů, které obsahují značná množství vlákniny, minerálů a dalších složek. Předchozí studie ukázaly, že vláknina zpomaluje vylučování glukózy do krve.

Lidé by proto v zájmu prevence (i léčby) cukrovky měli nahrazovat rafinované výrobky, jako je třeba běžný chléb, bílé pečivo či bílá rýže, celozrnnými výrobky.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;75:848-855

Méně živočišných bílkovin zlepšuje hladinu glukózy

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 inzulinu.

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 inzulinu o 50%, dva pacienti inzulin 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 inzulinu slinivkou.“ Podle tohoto lékaře může uvedená dieta představovat i cestu k prevenci cukrovky.

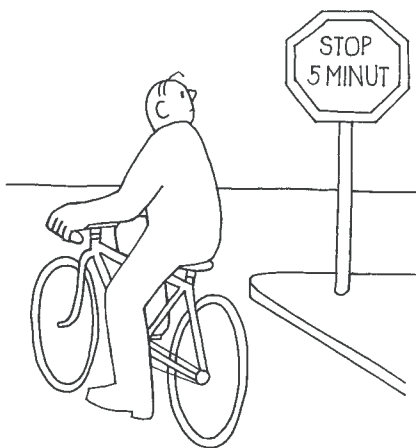
Westport Newsroom 203 319 2700

Západní strava zvyšuje riziko cukrovky u indiánů

Studie faktorů životního stylu u indiánů kmene Pima, známých vysokým výskytem cukrovky II. typu, ukázala, že ti indiáni, kteří konzumovali typickou americkou stravu, měli skoro třikrát vyšší riziko onemocnění cukrovkou než jejich bratři, kteří jedli tradiční stravu bohatou na obiloviny, dýně, melouny a luštěniny.

Vedoucí studie dr. Williams uvedl, že u indiánů kmene Pima, kteří žijí v Arizoně, došlo k rychlému přechodu z tradičního životního stylu, charakterizovaného prací na poli a konzumací zdravé stravy, k západnímu způsobu života, pro který je typická nízká úroveň fyzické aktivity a konzumace tučné stravy. Výsledkem byla exploze onemocnění cukrovkou II. typu. Studie se zúčastnilo 575 indiánů ve věku od 18 do 74 let.

Diabetes Care 2001;24:811-816



KOMBINACE NÍZKOTUČNÉ STRAVY S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY A PRAVIDELNÉHO POHYBU MŮŽE ZABRÁNIT ASI 60 PROCENTŮM VŠECH PŘÍPADŮ CUKROVKY II. TYPU.

Aktivní diabetici žijí déle

Dr. Tanasescu z Touru University International v kalifornském Cypressu spolu s kolegy analyzovala data od více než 51 000 zdravotníků ze studie, která začala v roce 1986. Na začátku studie se věk účastníků studie pohyboval v rozpětí mezi 40 a 75 lety.

Dr. Tanasescu zjistila, že ti muži, kteří chodili pravidelně na procházky, měli nižší riziko úmrtí než muži, kteří žili sedavým způsobem života. Ukázalo se navíc, že čím rychleji muži chodili, tím více se snižovalo jejich riziko srdečního onemocnění anebo úmrtí z jakékoliv příčiny, včetně infarktu či mozkové mrtvice.

Při cukrovce se doporučuje pohyb, tato studie však ukázala, že se pravidelným aktivním pohybem významně snižuje i riziko srdečního onemocnění. A srdeční onemocnění má na svědomí asi tři čtvrtiny úmrtí u lidí nemocných cukrovkou.

Cibule obsahuje hodně cukru; mám se jí vyhybat?

Nemusíte. Ba právě naopak, už od roku 1923 je známý hypoglykemizující (snižuje hladinu glukózy v krvi) účinek cibule. Není přesně známo jak, ale cibule brání prudkému vzestupu hladiny glukózy u diabetiků. Obsahuje látky, které jsou podobné syntetickým antidiabetickým lékům. Cibule si zachovává svůj příznivý účinek na krevní cukr i po tepelné úpravě.

MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob

Strava a cvičení: prevence cukrovky

Kombinace nízkotučné stravy s vysokým obsahem vlákniny a pravidelného pohybu může zabránit asi 60 procentům všech případů cukrovky II. typu (diabetes mellitus) – takové jsou výsledky studie vypracované Finským ústavem pro veřejné zdraví, v jejímž průběhu vědci sledovali 500 Finů pro dobu 2 až 6 let.

„Prevence cukrovky není pro lékařský výzkum lákavým námětem; a ač to možná zní neuvěřitelně, nikdo neměl zájem naši studii financovat“, uvedl profesor Tuomilehto.

Celozrnné obiloviny vs. inzulin a cholesterol

Ve studii na skoro 3 000 dospělých lidech středního věku se ukázalo, že často konzumace celozrnného chleba či cereálií s otrubami snižovala hladinu celkového cholesterolu a LDL („špatného“) cholesterolu i zvyšovala citlivost na inzulin.

Lidé, kteří konzumovali nejujce celozrnných obilovin, měli i nižší BMI (index tělesné hmotnosti), který je měřítkem nadváhy, resp. obezity. Současně konzumovali méně alkoholu, méně masa, méně kouřili, častěji užívali multivitaminové tablety a jedl více ovoce a zeleniny.

Studie vypracovaná pod vedením dr. Paula Jacquesa ukázala, že vliv konzumace celozrnných obilovin může být nejsilnější u lidí s nadváhou a s nejvyšším rizikem inzulinové rezistence.

Čas plus TV rovná se tuk

Sledování televize může mít účinek nejenom na vaši mysl. Může stát také v pozadí vašeho přibývání na váze. Nedávná studie, která sledovala 50 000 žen, ukázala, že s každými dvěma hodinami sledování televize denně se zvyšovalo riziko obezity o 23%. Riziko cukrovky se zvýšilo o 14%. Zajímavé je, že sezení v práci přináší daleko menší zvýšení rizika.

A naopak, hodina rychlé chůze denně přinesla snížení rizika obezity o 24% a snížení rizika cukrovky o 34%.

Vědci došli k závěru, že kdyby ženy trávil týdně u televize méně než deset hodin a nejméně 30 minut denně se věnovaly rychlé chůzi, ubylo by případů obezity o 30% a nových případů cukrovky by bylo méně o 43%. Jaké je tedy jejich doporučení? Vstaňte z pohovky a jděte se projít!

Journal of the American Medical Association

HUBNEME S C. LEWISEM

Zkuste si představit, že byste si měli vybrat mezi možnostmi být fyzicky přitažliví anebo se najíst. Jedná se o problém, který dnes řeší většina lidí.

Nespočet lékařů zabývajících se výživou i autorit na poli odtučňovacích kúr vám řekne, že chcete-li zhubnout, musíte udržet pod kontrolou svůj nejzákladnější a nejsilnější instinkt – hlad.

Tato rada vás však nasměruje zcela bezpečně k dalšímu neúspěšnému pokusu o ztrátu nadváhy. Touha po ocenění a kráse vlastního těla patří mezi nejpřirozenější a nejužasnější životní impulsy. Doslova každý může dobře vypadat, všichni můžeme vyzařovat vlastní přirozenou krásu. Dokonce ještě elementárnější je naše naléhavá potřeba jíst – která nás konec konců udržuje při životě. Představa, že tyto dva základní instinkty stojí v protikladu, je nejenom mylná, ale přímo zničující. Tento kulturní blud přináší pocity viny a frustrace a – jak později uvidíme – přispívá k udržování nadváhy.

Ve skutečnosti není možné vydržet na dietě, při které trpíte hladem. Jedním z našich nejsilnějších instinktů je touha vyhnout se hladovění. Jediná dieta, kterou může kdokoliv dlouhodobě držet, je dieta, která vám umožní jíst dosyta – a přitom si zajistit přiměřenou tělesnou hmotnost a dobré zdraví.

Vím, co si myslíte: Zní to příliš dobře na to, aby to byla pravda. Udělali jste už tolik špatných zkušeností s různými dietami, že si myslíte, že zhubnout můžete jenom tím, když si prostě jídlo v nějaké podobě odepřete. Nejběžnějším způsobem je počítání kalorií – a samozřejmě jejich omezování. Zjistili jste však také, že není možné hladovět věčně. Nakonec se člověk musí vymanit ze svěřací kazajky hladu a vrátí se ke svým běžným stravovacím návykům. A pak se váha ztracená za cenu velkého utrpení vrátí – a to za méně než polovinu času, který trvalo, než jste ji shodili.

Nesmímě náročný úkol (jehož splnění nemusí být vůbec možné) potlačit hlad způsobí, že většina lidí se vzdá jakékoliv naděje, že svoji váhu někdy dostanou pod kontrolu. Když čtou mé knihy anebo mne slyší mluvit o tom, že mohou zhubnout a přitom jíst, kolik chtějí, nemohou věřit svým očím nebo uším.

Právě toto se však děje při dodržování mého programu pro maximální ztrátu

nadváhy. Při dietě, kterou vám doporučuji, můžete jíst kolik chcete a tak často, jak je vám líbno. Nebudete muset složitě počítat kalorie ani nic jiného. Můžete zapomenout na hlídání velikosti porcí. Doporučím vám, abyste si vybírali z neuvěřitelného množství lahodných pokrmů. A přitom budete ztrácet váhu. Budete se cítit dobře a velmi rychle začnete dobře vypadat. Právě takovou zkušenost udělaly stovky tisíc lidí, kteří se mým programem řídili.

Přidejte se ke Carlu Lewisovi

Primární příčiny nadváhy a nemoci jsou u většiny lidí žijících na Západě dvoji: tučná, bohatá strava a sedavý životní styl. Tyto dva faktory samy o sobě se stávají pro lidské tělo drtivým břemenem. Dokonce i špičkový sportovec může mít problém spálit všechny kalorie, které vstoupí do těla prostřednictvím tučných potravin.

Před lety jsem vystoupil v Minneapolis v televizní diskusi, kde jsem propagoval svoji knihu McDougallův plán. Ve stejném programu vystupoval světový šampion, atlet Carl Lewis, který, jak zřejmě víte, tenkrát ustavil světový rekord na 100 metrů (9,86 vteřiny) a vyhrál na olympijských hrách (v roce 1988) několik medailí. Totéž poté zopakoval na hrách v Barceloně v roce 1992. Zatímco jsme čekali na televizní vystoupení, vysvětlil mi Carl, že má problémy udržet pod kontrolou svoji váhu. To mělo vliv na jeho sportovní výkonnost. Pokud jste se dívali na olympijské hry v roce 1988 a v roce 1992, pak víte, že Carl Lewis byl jedním z nejlepších a nejlépe trénovaných atletů moderní doby. A přitom měl problémy s nadváhou!

Carl později v jednom rozhovoru pro časopis *Runner's World* připomněl své dilema. „Měl jsem problém s tím, abych si udržel ideální váhu. Nikdy jsem se pořádně nenajedl, hladověl jsem, abych se udržel v co nejlepší formě. Pak jsem v Minneapolisu narazil na Johna McDougalla.“

Carl měl ve skutečnosti stejný problém s tukem, který má většina lidí žijících na Západě. Jejich jídelníček obsahuje příliš mnoho kalorií v podobě tuku. Tělo je nedokáže účinně spálit. A tak tučné potraviny nakonec přidávají na váze – a to dokonce i v takovém případě, že se jedná o atleta světové třídy.

Vysvětlil jsem to Carlovi a věnoval mu jeden výtisk své knihy. Začal se mými doporučeními řídit. Ve velmi krátké době začal pocítovat prospěšné účinky tohoto programu. O své zkušenosti se podělil s dalšími lidmi, včetně svých kolegů ze štafety, která ustavila světový rekord na 4×100 metrů. V rozhovoru přetisknutém v časopise *Runner's World* Carl uvedl: „Doporučil jsem Leroyovi (Burrellovi) a Floydovi Heardovi, aby to také zkusili – a všichni jsme zhubnuli. To nejdůležitější ale bylo, že jsem se cítil lépe, a proto jsem u toho zůstal.“

Na dotaz, zda McDougallův program ovlivnil jeho výkonnost, Carl odpověděl: „Myslím, že ve výkonech, kterých jsem dosáhl minulého roku, hrál tento program dost velkou roli. Neříkám, že jsem byl díky němu rychlejší, pomohl mi ale udržet si ideální váhu a také se mi snížila hladina stresu. Mohl jsem jíst více a přesto zůstat štíhlý.“ Carl Lewis v tomto roce ustavil nový světový rekord ve sprintu na 100



metru, vyhrál dvě zlaté medaile a dosáhl své nejlepšího životní série ve skoku dalekém (třikrát přes 870 cm) – zatímco se držel McDougallova programu.

Je velmi pravděpodobné, že nejste vystaveni takovému zatížení jako Carl Lewis. Aspoň já jistě nejsem. Když ani on nedokázal udržet svoji váhu při běžné stravě pod kontrolou, jak můžeme my, vy nebo já, očekávat, že se nám to podaří?

Odpovědí je, že nemůžeme. Tento neoddiskutovatelný fakt způsobuje, že většina lidí s nadváhou svůj problém nezvládne a stane se obětí konzumovaných potravin odsouzenou ke korpulentní postavě. Šance, že někdo trvale zhubne, jsou při jakémkoliv variantě tučného jídelníčku mizivé.

Podle zprávy zveřejněné v časopisu JAMA: „Navzdory množství existujících programů pro ztrátu obezity je úspěšná léčba velmi těžko dosažitelná. Pokud je „léčba“ obezity definována jako snížení tělesné hmotnosti na požadovanou váhu a udržení této váhy po dobu pěti let, pak je pravděpodobnější vyléčení z většiny druhů rakoviny než z obezity.“

Dnes trpí 40 procent našich obyvatel nadváhou. Když se ze vzorku obyvatelstva odstraní děti, pak zjistíme, že skoro dvě třetiny našich obyvatel mají vyšší tělesnou hmotnost, než by odpovídalo jejich výšce, u čtvrtiny obyvatel se setkáváme s klinickou obezitou. Pokud budeme i nadále konzumovat velká množství tuku, problém s nadváhou nezmizí.

Toužíme po cukrech

Prakticky nikomu není známo, že naše těla ve skutečnosti touží po uhlohydrátech. Dokonce i v dětství jsou uhlohydráty živinou, kterou naše tělo potřebuje více než kteroukoliv jinou. Dospělý člověk potřebuje přibližně pětadvacetkrát více uhlohydrátů na pokrytí energetických potřeb než bílkovin na potřeby růstu. A potřeba uhlohydrátů v porovnání s potřebou tuků je dokonce několikrát vyšší. Dospělý muž např. potřebuje denně asi 20 gramů bílkovin, aby udržel zdravou náhradu a opravu buněk, asi 700 gramů uhlohydrátů, aby pokryl svoje energetické výdaje, a jen asi 3 gramy tuku.

Vzhledem k tomu, že komplexní uhlohydráty jsou obsaženy v potravinách, které jsou nerafinované, jako celé zrně a široká škála různých druhů zeleniny, McDougallova dieta zajistí jak ztrátu nadváhy, tak zlepšení zdravotního stavu.

Nejedná se o žádná neopodstatněná tvrzení, ale o dobře dokumentovaná fakta. Studie na 574 lidech, kteří se zúčastnili mého programu v nemocnici St. Helena v kalifornském Napa Valley, ukázala, že za pouhých jedenáct dnů hubnuli muži s nadváhou (vážící více než 90 kg) v průměru o 3,7 kg – to je skoro kilogram za tři dny! Ženy s nadváhou (které vážily více než 68 kg)

ztrácely na váze za oněch jedenáct dní v průměru 2 kilogramy. Lidé, kteří se drží tohoto programu, hubnou tempem 2,5 až 6,7 kg za měsíc, a to tak dlouho, než dosáhnou své ideální váhy. Co je nejdůležitější, těchto výsledků dosahují, aniž by se jakkoliv museli omezovat v porcích. Každému doporučujeme, aby si šel jednou, dvakrát nebo i třikrát přidat, pokud chce. Dokonce je varuji před tím, aby vstávali od stolu nenasyceni.

Ty z vás, kteří se domnívají, že jsou ten nejhorší případ, bych rád ujistil o tom, že naopak právě oni disponují tím největším potenciálem stát se hvězdou. Třicetiletá Marcy Ann Rothová z Petalumu v Kalifornii je toho živým příkladem. Na McDougallově programu zhubnula pětadvacet kilogramů, tempem necelých pět kilogramů za měsíc. Před nějakým časem popsala svoji zkušenost těmito slovy: „O tomto programu jsem se dozvěděla od přítelkyně v práci. Jedná se o tu nejzdravější dietu. Můžete jíst, jíst a ještě jíst – a přitom hubnete, je to neuvěřitelné, ale je to pravda. A výsledky se dostaví prakticky okamžitě.“

Současně se ztrátou nadváhy zakoušela Marcy i další prospěšné účinky. „Cholesterol se mi snížil ze 4,7 na 3,2. V důsledku diety a cvičení se cítím být v mnohem lepší formě. Musela jsem si zakoupit úplně novou garderobu.“

Jednoduchá sestava pravidel

Můj program pro maximální ztrátu váhy je jednoduchý a účinný. Měli byste jíst následující potraviny:

Veškerá celozrnná obilovina, jako jsou např. rýže natural, ovesné vločky, kroupy, jáhly či pšenice, některé balené celozrnné cereálie i další výrobky z celého zrna.

Kořenovou zeleninu, jako jsou např. brambory, a dýňovitou zeleninu, jako je např. cuketa nebo dýně. Zelenou a žlutou zeleninu, jako je např. brokolice, kapusta, zelí, různé druhy hlávkového salátu, celer, květák, mrkev, rajčata.

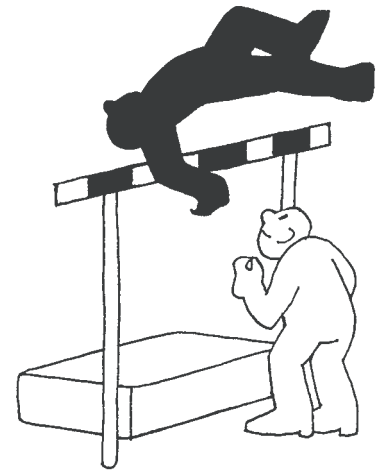
Luštěniny, jako je hrách, čočka, sójové boby či různé druhy fazolí (pinto, červená a černá ledvina, cizrna).

Ovoce, jako jsou např. jablka, banány, lesní plody, grapefruity, pomeranče, broskve, hrušky. (Omezte na dva kusy denně.)

Pro většinu lidí platí, že mohou užívat s mírou jednoduché cukry, sůl a koření, ale spíše až na jídelním stole, nikoliv při vaření.

Výše uvedené i další potraviny činí z této diety jeden z nejzajímavějších stravovacích programů na této planetě. Jakmile se naučíte používat koření, bylinky i různé metody přípravy potravin, nemůže se stát, že byste neuspokojili svoje chuťové požadavky a necítili se nasytění.

Zatímco si budete užívat konzumace uvedených potravin, vyhýbejte se následujícím:



CO NÁM V ŽIVOTĚ NEJVÍC CHYBÍ, JE NĚKDO, KDO BY ZA NÁS UDĚLAL TO, CO MŮŽEME UDĚLAT SAMI.

Veškerému tmavému masu, včetně hovězího, vepřového a skopového. Obsahují hodně tuku, cholesterolu a dalších škodlivých složek.

Veškeré drůbeží a rybám. Drůbež obsahuje přibližně stejná množství cholesterolu jako tmavé maso, u ryb je rozpětí širší, v závislosti na druhu. Některé ryby obsahují více cholesterolu než tmavé maso, jiné méně.

Veškerým mléčným výrobkům, včetně mléka, jogurtu a sýrů. Všechny doslova přetékají tukem a cholesterolem. (Nízkotučné mléčné výrobky nedoporučuji z toho důvodu, že jejich konzumace přináší řadu zdravotních rizik – včetně alergických reakcí, juvenilní cukrovky, artritidy a laktózy intolerance).

Veškerým vajíčkům. Vejce obsahují velká množství tuku a cholesterolu.

Veškerému sušenému ovoci a ovocným šťávám.

Veškerým rafinovaným pečárenským výrobkům, jako je např. chléb, rohlíky, bagety či preclíky. Čím méně jsou potraviny rafinované, tím lépe pro ztrácení nadváhy. Výrobky z bílé mouky sestávají z malých částek zrna, což zvyšuje vstřebávání a zpomaluje ztrátu váhy.

Dočasně také ořechům, semenům, avokádu a olivám. I výrobky ze sójových bobů obsahují obvykle hodně tuku.

Významně omezte spotřebu olejů. Oleje jsou tekutou podobou tuku. □

Zájemci o program maximální kontroly nadváhy si mohou zakoupit knihu autora tohoto příspěvku, dr. Johna McDougalla, „McDougallův plán“. Kniha obsahuje řadu praktických rad týkajících se přechodu na zdravou stravu i více než stovku receptů. K zakoupení mj. v Country Life.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Jděte po zrní, cukrovka uteče...

Muži, kteří dlouhodobě dávají přednost výrobkům z celého zrna, si tak snižují riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Ve studii, která zkoumala stravovací a zdravotní návyky skoro 43 000 mužů po dobu asi dvanácti let, se ukázalo, že ti muži, kteří konzumovali nejméně celozrnných obilovin (a nejvíce výrobků z bílé mouky, např. těstovin, koláčků, koblíh či bílé rýže), měli o skoro 60% vyšší riziko cukrovky než muži, kteří konzumovali výrobky z celého zrna (např. rýže natural, ovesných vloček, výrobků z kukuřice) nejvíce.

V další studii ukázal tým dr. Fungové z Simmons College v Bostonu, že prospěšné účinky konzumace celozrnné stravy se nevztahovaly pouze na štíhlé muže. Obézní muži, kteří měli dostatek pohybu a konzumovali celozrnné výrobky, měli o 52% nižší riziko vzniku cukrovky.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;76:535-540

Krátké nohy a srdeční onemocnění či cukrovka

Vědci odebírali krevní vzorky a měřili délku nohou u více než 2500 mužů ve věku 45 až 59 let. Jejich zdraví bylo poté po patnáct let opakovaně zkoumáno. Ukázalo se, že muži, kteří měli kratší nohy, měli vyšší riziko rozvoje inzulínové rezistence (která se pokládá za známku raného stadia onemocnění cukrovkou II. typu).

Tito muži měli rovněž méně příznivé hladiny krevních tuků, jako je cholesterol či triglyceridy, a vyšší hladiny faktoru krevní srážlivosti – fibrinogenu. Všechny tyto faktory zvyšují riziko srdečních onemocnění. I když není jasné, proč by s těmito nemocemi měla souviset délka nohou, výzkumníci poukazují na to, že délka nohou je známkou výživy v dětství – která může mít dlouhodobý dopad na zdraví.

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

ABECEDA ALERGIÍ I

Trávící problémy způsobené alergickou reakcí často doprovází výskyt vřidků v ústech – aftů. Nejčastější příčinou je u citlivých osob konzumace citrusových plodů, jablek, čokolády, koření (zvláště skořice), kávy, ořechů a kmínu.

Vejsce, arašidy, ořechy, nápoje typu kola a čokoláda jsou často v pozadí akné. Podle zkušeností autorů je častou příčinou akné i konzumace mléka a mléčných výrobků, zvláště v kombinaci s cukrem a vejci (typicky v chlebě, různých zákuscích a zmrzlínách).

ALBUMINURIE

Potravinová alergie je častou příčinou albuminurie, což je přítomnost bílkoviny v moči. Studie vypracovaná v Japonsku ukázala, že mnohé děti s albuminurií měly i další alergické příznaky, jako únavu, zvedání žaludku, motání hlavy, slabost, bolesti hlavy, bušení srdce atd. U všech pacientů stály v pozadí konzumace mléka, vajec anebo sojových bobů.

ARTRITIDA

Vepřové maso, mléko a mléčné výrobky (včetně sýrů), kukuřice, pšenice, ryby, whisky, pivo, hlávkový salát, zelené fazolky, čokoláda, vejce i kuřecí maso – např. u těchto potravin (většinou s vysokým obsahem bílkovin) bylo prokázáno, že jejich konzumace souvisí s bolestí kloubů. Artritické projevy patří mezi pozdní příznaky potravinové alergie, např. reakce na vepřové maso se může dostavit až pět dní po jeho požití...

Mezi další skupinu potravin, které způsobují některé druhy artritidy, patří lilkovitě, tedy rajčata, brambory, lilek a papriky. Jedna 91letá paní na vozíčku s artritidou se po čtrnácti dnech bez lilkovitých zbavila bolestí a po dalších dvou týdnech i ztuhlosti – a mohla chodit (bez vozíčku). Podle dr. Childerse přinese naprosté vystříhání se

lilkovitých během šesti měsíců značnou úlevu až 50 procentům pacientů s artritidou.

Osmatřicetiletá žena s jedenáct let trvajícím onemocněním revmatoidní artritidou se začala cítit lépe (ustoupila ranní ztuhlost) – tři týdny poté, co ze stravy vyloučila mléko a mléčné výrobky. Po deseti měsících si dala sýr a příznaky se znovu dostavily. Vrátila se k bezmléčné stravě, je plně pohyblivá a nemusí užívat léky (prednison).

Mléko, čokoláda, ryby, arašidy, kukuřice, ořechy, pšenice, cibule a česnek, to jsou potraviny, které často stojí v pozadí astmatického záchvatu. U některých osob se může jednat i o některé další potraviny.

Alergie je zřejmě nejčastější příčinou bledosti u pacientů v ordinaci dětského lékaře. (Bývá zaměňována za anémii, protože anemické děti jsou také bledé.) Tato bledost je často doprovázena tmavými stíny pod očima. Jejich častou příčinou je citlivost na volné tuky (margarín, majonéza, smažené potraviny), stejné příznaky ale mohou vyvolat i mléčné výrobky a další potraviny. Po vynechání potraviny může trvat měsíc, než kruhy pod očima zmizí.

BOLESTI HLAVY

Mnohé děti, které bolí hlava, ve skutečnosti trpí potravinovou alergií. Předpokládá se, že potravina způsobí alergickou reakci, v jejímž důsledku se stáhnou cévky v hlavě a dojde i k dalším změnám. Tekutiny unikají z cévek – může dojít k otoku mozku, což má za následek pulzující bolesti hlavy.

Podle několika vědců je často přehlíženou příčinou bolesti svalů a kostí alergie. Bolesti svalů v důsledku potravinové alergie se dostávají nejčastěji v noci a bývají intenzivní.

Dr. Speer zaznamenal, že prakticky všichni pacienti s rozsáhlými potravinovými alergiemi trpí bolestmi svalů. Není podle něj pochyb, že tradiční „růstové bolesti“ jsou ve skutečnosti alergickým projevem. U dospělých se může projevovat bolestmi šíje, ramen, zad a paží.

BOLESTI V BŘIŠNÍ KRAJINĚ

V pozadí vystouplého břicha může být potravinová alergie. Podle dr. Crooka je potravinová alergie nejčastější příčinou jinak nevysvětlitelných bolestí břicha u dětí.



ALERGIE JE ZŘEJMĚ NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU BLEDOSTI U DĚTÍ. TATO BLEDOST JE ČASTO DOPROVÁZENA TMAVÝMI KRUIHY POD OČIMA.

Dospělý pacient stěžující si na tyto bolesti (které často mění místo) je často považován za neurotika.

Některé pacientky uvádějí úlevu od symptomů bolestivé menstruace po vyloučení potravin, na které byly alergické.

CELIAKIE

Celiakie je spojena s nesnášenlivostí lepku, někteří pacienti však musí vyloučit i sójové výrobky. U některých lidí je pak dokonce třeba vyloučit ze stravy i mléko a vejce, má-li být dosaženo zlepšení stavu.

Intolerance na lepek může být vyvolána časným zavedením kravského mléka do výživy, což má za následek nevratné poškození trávicího traktu.

Mladé dívky, které trpí opakovanými záněty močového měchýře (*cystitidou*), mohou ve skutečnosti strádat potravinovou alergií. Nejčastější příčinou je mléko, problém však mohou způsobovat i vejce, čokoláda, cereálie, citrusy, potravinová barviva, černý pepř, rajčata i další potraviny.

EKZÉMY

Kravské mléko je nejčastější příčinou výskytu ekzému u malých dětí. Dítě nemusí mléko ani samo dostávat, stačí když je konzumuje kojící maminka. Po vyloučení mléka ze stravy trvá několik týdnů, než se ekzém ztratí.

EPILEPSIE

Devatenáctiletá dívka přestala mít epileptické záchvaty poté, co bylo z její stravy vyloučeno hovězí maso. V pozadí záchvatů stojí velmi často alergické reakce na potraviny, nejčastěji na mléko, vejce, pšenici, čokoládu, hovězí, vepřové, telecí maso a sýry (může ale jít i o některé další potraviny).

U 37 dětí se podařilo eliminovat veškeré záchvaty, když byly z jejich stravy vyloučeny potraviny, na které byly alergické. Při jejich opětovném zařazení se příznaky vrátily.

HYPERAKTIVITA

Dr. Feingold, dětský lékař a alergolog, vyloučil ze stravy dětí potraviny obsahující salicyláty (mandle, jablka, meruňky, ostružiny, třešně, okurky, rybíz, hroznové víno, rozinky, nektarinky, broskve, pomeranče, švestky, jahody, rajčata). Často došlo k jejich zklidnění.

Podle dr. Crooka mohou stejné symptomy vyvolat i cukr, vejce, mléko, čokoláda, citrusy, kukuřice a výrobky obsahující pšeničnou mouku. Někdy trvá po vyloučení potravin až tři týdny, než dojde ke zlepšení stavu.

HYPOGLYKEMICKÝ SYNDROM

U osob trpících hypoglykemickým syndromem bylo pozorováno velké zvýšení nebo snížení hladiny krevního cukru – po konzumaci potravin, na kterou byli citliví. Domníváme se, že v pozadí hypoglykémie



stojí do značné míry potravinové alergie, a to zvláště u lidí, kteří trpí podivnými myšlenkami, fobiemi, depresemi, nutkáními a duševními chorobami.

INFEKCE HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH

Chronické nebo vracející se infekce horních cest dýchacích mohou být nepřírodným důsledkem potravinové alergie. Nosní a sinusové sliznice opuchnou a umožní tak vstup mikroorganismů. Častými viníky jsou mléko, vejce, kukuřice, pšenice, koření, citrusy, káva a čokoláda. Zasaženy mohou být i krční a nosní mandle.

INFEKCE MOČOVÝCH CEST

Alergie může být příčinou častých infekcí močových cest u dětí i u dospělých. Studie vypracovaná v roce 1957 se zabývala 114 pacienty s opakujícími se infekcemi močových cest. U každého z nich byla zjištěna alergie. V jiné studii došlo u 56 z 57 pacientů ke značnému zlepšení stavu po vyloučení alergenů ze stravy. Mezi běžné viníky patří rajčata, citrusy, čokoláda, vejce, mléko a pšenice.

Kapání z nosu je často příznakem alergie. Je známo, že takto se projevuje alergie na koření. I *nadměrná tvorba slin* může být známkou potravinové alergie.

KOLITIDA

Nejčastější příčinou kolitidy (zánětu tlustého střeva) je mléko. Mezi další viníky patří vejce, čokoláda, maso, ořechy, pšenice, kukuřice a citrusy. Úplné vyloučení mléčných výrobků mělo za následek ústup chronické ulcerativní (vředové) kolitidy.

Lehčí případy *koktání* mohou být důsledkem potravinové alergie. V některých případech bylo viníkem mléko.

Podle dr. Shambaugh trpí řada pacientů s *Menierovou chorobou* potravinovou alergií. Po vyloučení inkriminovaných potravin došlo u mnoha pacientů někdy i k naprostému vymizení příznaků tohoto onemocnění. □

Pokračování příště

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

Obvod pasu a riziko cukrovky II. typu

Studie vypracovaná na Harvard University, která zahrnovala 27 270 zdravých mužů, kteří byli sledováni po dobu třinácti let, dospěla k závěru, že ti muži, jejichž obvod pasu byl větší než 95 cm, měli 5-10krát vyšší riziko onemocnění cukrovkou II. typu než muži, jejichž obvod pasu byl menší než 88 cm. Za dobu trvání studie mělo plných 80% mužů, kteří onemocněli cukrovkou, obvod pasu větší než 95 cm.

Harvardští vědci nyní doporučují tento jednoduchý test – měření obvodu pasu – svým kolegům na stanovení rizika onemocnění cukrovkou. Mezi opatření, kterými lze snížit riziko onemocnění cukrovkou patří:

Pravidelná každodenní středně náročná pohybová aktivita (30–60 minut denně).

Zvýšení konzumace nerafinovaných rostlinných potravin obsahujících hodně vlákniny a snížení spotřeby rafinovaných sacharidů, cukrů a potravin s vysokým glykemickým indexem.

Snížení spotřeby živočišných potravin s vysokým obsahem nasycených tuků.

Vyhýbání se tabáku.

Snížení spotřeby transmastných tuků (jejich zdrojem jsou hydrogenované tuky v margarinech a ztužených rostlinných tucích).

Dlouhý menstruační cyklus a riziko cukrovky

Podle výsledků studie vypracované týmem dr. Caren G. Solomonové z nemocnice Brigham v Bostonu měly mladé ženy s menstruačním cyklem, jehož délka přesahovala čtyřicet dní, dvojnásobné riziko onemocnění cukrovkou ve středním věku v porovnání s ženami, jejichž menstruační cyklus trval 26 až 31 dní.

U obézních žen bylo zvýšení rizika ještě výraznější. Dvojnásobné zvýšení rizika bylo zaznamenáno i u žen s nepravidelnou periodou.

Dr. Solomonová uvedla, že v pozadí prodloužení či nepravidelnosti cyklu může zřejmě stát inzulínová rezistence. Současně předpokládá, že u řady žen s nepravidelným menstruačním cyklem je nediagnostikovaný „polycystický syndrom vaječníků“ (PCOS), což je porucha projevující se zvýšenou hladinou mužských hormonů. Mnohé ženy s PCOS jsou totiž současně rezistentní na inzulín, uvedla dr. Solomonová.

Studie zahrnovala více než 101 tisíc žen ve věku 18 až 22 let, které byly sledovány po dobu osmnácti let.

K prevenci cukrovky nestačí kosmetické změny

Podstatná změna životního stylu může uchránit lidi vystavené vysokému riziku vzniku cukrovky před tímto onemocněním. Malé změny stravovacích návyků a mírné zvýšení fyzického zatížení podobný efekt nepřinášejí.

Vědci rozdělili účastníky studie (žádny z nich netrpěl cukrovkou) do tří skupin – na dvě skupiny s různým stupněm změn životního stylu a do kontrolní skupiny, u které nedocházelo k žádné intervenci. Ve skupině s mírnou změnou životního stylu měli účastníci konzumovat méně než 32% kalorií ve formě tuků, více než 25 gramů vlákniny denně a pětkrát týdně po dobu 30 minut se věnovat pohybové aktivitě. Ve skupině s intenzivní změnou životního stylu konzumovali účastníci méně než 26% kalorií v podobě tuku, dostávalo se jim více než 35 gramů vlákniny denně a pětkrát týdně byli fyzicky aktivní po dobu dvaceti minut na úrovni 80–90% jejich maximální tepové frekvence.

Na konci čtyřměsíčního období trvání studie se ukázalo, že účastníci z aktivnější skupiny zaznamenali zvýšení citlivosti na inzulín o 23%, zatímco účastníci z méně aktivní skupiny o pouhých 9% – což nebylo o mnoho lepší než výsledek u kontrolní skupiny. Tyto výsledky jsou velmi závažné, protože ukazují, že současná běžná doporučení pro prevenci cukrovky mohou být zcela nedostatečná.

Diabetes Care 2002;25:445-452

Víte o tom, že jste nemocní?

Přelomová studie v Texasu identifikovala velké množství lidí, kteří si nebyli vědomi toho, že mají vysoký krevní tlak nebo cukrovku. Výzkumníci zjistili, že 35 procent účastníků studie s vysokým krevním tlakem o tom nevědělo.

Hypertenze postihuje 50 milionů Američanů, často se jí říká tichý zabiják, protože příznaky často unikají pozornosti až do doby, kdy dojde ke komplikacím.

Cukrovka postihuje 16 milionů Američanů. Je důležité nechat se vyšetřit, zda nemáte žádné z těchto onemocnění, protože obě jsou uznávána za významný rizikový faktor budoucího onemocnění srdce a krevních cév. Obě tato onemocnění mohou připravovat půdu pro infarkt, mozkovou mrtvici anebo selhání ledvin – bez toho, že byste předem pocítili nějaké problémy.

University of Texas Southwestern Medical Center

OMEZTE TUKY

Mnozí starší lidé – a pěkná řádka těch, kteří ještě tak staří nejsou – zakoušejí silné bolesti v kloubech. Jejich prsty mohou být pokroucené a nateklé a bez pomoci velkých dávek protizánětlivých léků, jako je např. aspirin, nemusejí být dokonce ani schopni zapnout si knoflík u kabátu. Nakonec se cítí zmrzačení a k ničemu.

Do pětatřiceti let věku má 35 procent našich obyvatel diagnostikovatelnou artritidu v kolenech. To se týká již nejméně 85 procent lidí starších 70 let; mnozí jsou vážně postiženi. V zemi (USA) je dnes 180 tisíc lidí, kteří jsou v důsledku této nemoci upoutáni na lůžko nebo odkázáni na kolečkové křeslo.

Oficiálním stanoviskem *Arthritis Foundation* je, že strava s artritidou nijak nesouvisí. Neuvěřitelné je, že na podporu tohoto tvrzení neexistuje žádný seriózní vědecký výzkum! Prakticky veškeré prostředky na výzkum artritidy jdou totiž na testování léků.

Několik vědeckých pracovníků na lékařské fakultě *Wayne State University* bylo nicméně ochotno zabývat se heretickou myšlenkou, že strava by mohla mít s artritidou co do činění.

Šest pacientů s revmatoidní artritidou zde převedli na tuku prostou stravu. Výsledky byly překvapivé. Během sedmi týdnů se u všech pacientů projevilo naprosté vymizení veškerých příznaků onemocnění. Když se tuky do jejich stravy vrátily, trvalo to jenom tři dny, než se symptomy onemocnění vrátily.

V roce 1981 publikoval *British Medical Journal* další příklad, který nasvědčuje tomu, že závěry *Arthritis Foundation* mohly být předčasné.

Jednalo se o osmatřicetiletou ženu, která po jedenáct let trpěla stále se zhoršující revmatoidní artritidou. Tři týdny poté, co lékaři odstranili z její stravy veškeré mléčné výrobky, se ukázaly známky zlepšení. Za čtyři měsíce veškeré symptomy její artritidy zcela vymizely. Tento stav trval tak dlouho, dokud kvůli uspokojení zvědavosti vědců tato žena opět nepojedla trochu sýru a mléka. Příštího dne byly její klouby nateklé, ztuhlé a bolestivé. Naštěstí všechny příznaky opět ustoupily, když se k abstinování od mléčných výrobků vrátila.

V těch částech světa, kde je strava chudá na tuky a cholesterol, obsahuje pouze přiměřená množství bílkovin a kde je minimální konzumace rafinovaných potravin a produktů rychlého občerstvení, bývají dokonce i staří lidé, kteří po celý život tvrdě fyzicky pracovali, zcela bez příznaků artritidy. To představuje v porovnání s námi docela značný kontrast, neboť u nás je

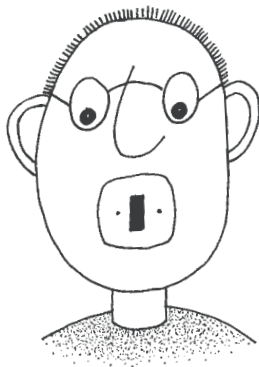
tolik lidí zmrzačených touto nemocí, že je obtížné nalézt starší osobu, která by nebyla vůbec postižena.

V jedné studii se nepodařilo objevit ani jeden případ revmatoidní artritidy u venkovského černošského obyvatelstva v jedné jihoafrické komunitě, která reprezentovala 800 lidí, kteří nejedli vůbec žádné maso ani mléčné produkty. Další studie zjistila, že černí Jihoafričané, kteří konzumovali významná množství masa a dalších potravin s vysokým obsahem tuku, měli téměř čtyřnásobný výskyt artritidy oproti těm, jejichž strava obsahovala maso a tuky jenom velmi málo.

Pacienti s artritidou typicky trpí aterosklerózou a jejich hladina krevního cholesterolu má tendenci být vyšší než je norma. Existují důkazy o tom, že tuk a cholesterol, které se ukládají při ateroskleróze ve vstýlce krevních cév, zabraňují normálnímu předávání kyslíku do tkání kloubů. Kloubní tkáň, které jsou takto ochuzeny o kyslík, se stávají zanícenými a artritickými. Současně jsou blízko artritidou postižených kloubů často nalézány uzly nebo sukry, které jsou tvořeny hlavně cholesterolem. A pacienti



DO PĚTATŘICETI LET VĚKU MÁ 35 PROCENT NAŠICH OBYVATEL DIAGNOSTIKOVATELNOU ARTRITIDU V KOLENECH.



OFICIÁLNÍM STANOVISKEM JE, ŽE STRAVA S ARTRITIDOU NIJAK NE-SOUVISÍ. NEUVĚŘITELNÉ JE, ŽE NA PODPORU TOHO NEEEXISTUJE ŽÁDNÝ SERIÓZNÍ VĚDECKÝ VÝZKUM!

s artritidou mívají často vážnou aterosklerózu v hlavní cévě lidského těla, v aortě.

DNA – POZOR NA BÍLKOVINY

Dně se dostalo dokonce i *Arthritis Foundation* přiznání, že souvisí se stravou. Dna je ve skutečnosti jednou z nemocí, které lze nejnadhěji dostat pod kontrolu, když jsou sledována řádná výživová doporučení. Ke dně dochází, když kyselina močová nacházející se v těle začne vytvářet jehličkovité krystalky, které se posléze usadí v kloubu. Když k tomu dojde, projeví se to silnou bolestí a otokem kloubu, často to bývá palec na noze.

Ukázalo se, že těm kdo trpí dnou, nesmírně prospívá, když se vyhýbají potravinám, které obsahují hodně purinů nebo bílkovin. Ryby, drůbež, hovězí a vepřové maso i luštěniny obsahují množství purinů.

Někteří lidé, zejména Filipínci, jsou zvláště náchylní ke dně. Avšak při stravě s nízkým obsahem purinů a nízkým obsahem bílkovin ke dně prakticky nedochází, a to ani u těch lidí, kteří jsou k ní geneticky nejvíce náchylní. Během druhé světové války, když byli pacienti se dnou v okupovaných evropských zemích náhle přinuceni konzumovat méně masa a mléčných výrobků, se vyskyt dny prudce snížil.

Existuje mnoho druhů artritidy, patří mezi ně osteoartrtida, revmatoidní artrtida, dna, lupus erythematosus a ankylozní spondylitida. Spojení mezi stravou a dnou je zcela zřejmé, u dalších druhů artritidy však je třeba vykonat ještě mnoho práce. Důkazy nicméně silně nasvědčují tomu, že strava s velmi nízkým obsahem nasyceného tuku, nízkým obsahem bílkovin, vysokým obsahem vlákniny a bez cholesterolu je nejlepší prevencí vzniku všech druhů artritidy – a je i důležitou součástí její léčby. □

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

JAK POZNAT ALERGIÍ

Kožní testy nejsou zcela přesné a lze je použít pouze u některých látek. Většina potravinových alergií se při kožním testu neprojevívá. Dále se používá zjišťování IgE protilátek v těle pacienta (RAST). Pro testování potravinových alergií se však jedná o velmi nespolehlivou metodu. Asi 20% testů vychází falešně pozitivních a naopak asi 20% testů falešně negativních.

Krevní testy jsou úspěšné pouze z 25 procent a většina alergologů zabývajících se potravinovými alergiemi je proto považuje za nespolehlivé.

Měření tepové frekvence je testem, ke kterému se přiklání řada alergologů. Pacient se postí jen o vodě čtyři až šest dní. Poté je mu podáno jídlo sestávající z jediné potraviny. Je zjišťován jeho srdeční tep před podáním potraviny a poté každých dvacet minut (do hodiny po požití). Současně se sledují další příznaky. Za významný se považuje vzestup či pokles tepu o 20 tepů za minutu.

Podle našeho názoru je nevhodnější způsobem testovat pacienta v jeho přirozeném prostředí a experimentovat s potravinami, které konzumuje. Domníváme se, že jedná o nejlepší způsob, jak rozpoznat potravinové alergie. Mezi několika způsoby, které je možné použít, je zřejmě nejefektivnějším eliminační dieta.

Eliminační dieta

Pište si po dobu několika týdnů všechno, co sníte – okamžitě po jídle. Uveďte úplně všechny ingredience (např. druh chleba, dresink atp.) V dalším sloupečku zaznamenávejte příznaky, použijte stupnici od 1 do 4. Poznamenávejte si i svoje chutě. Vypište si oblíbené potraviny a nápoje. Každé ráno se zvažte. Náhlý přírůstek na váze může naznačovat zadržování tekutin, což může být příznak citlivosti na určitou potravinu.

Pokud máte podezření na určitou potravinu, vylučte ji (a to zcela) ze stravy na dobu tří až osmi týdnů (až vymizí příznaky). Poté ji znovu zařadte (ve velkém množství) do jídelníčku a sledujte, zda se příznaky vrátí. Každé tři dny můžete přidat jednu další potravinu.

Někteří lidé mají tolik alergií, že je obtížné je vystopovat. Takový člověk se musí nejprve postit jen o vodě – asi čtyři až šest dní. Poté zařadí pouze jednu potravinu

denně a sleduje, zda se neobjeví příznaky. Po třech dnech může přidat další potravinu atd.

Nezapomeňte, že během postu můžete cítit abstinenci příznaky – budete se tedy možná první tři dny postu cítit ještě hůře...

Další rady k dietě

Mnozí lidé jsou citliví i na oleje a další tuky. Vyhýbejte se rafinovaným potravinám, alkoholu, kofeinu, tabáku. Při každém jídle užívejte co nejmenší množství potravin (optimálně jen dva až tři druhy). Čím více potravin v jednom jídle, tím vyšší riziko rozvoje (projevů) alergie. Určitou potravinu nejzte vícekrát denně. Čím častěji něco jíte, tím je větší pravděpodobnost alergie.

Kdykoliv je to možné, jzte syrové (čerstvé) potraviny. Maso byste měli úplně vyřadit – je zde mj. i riziko reziduí antibiotik a hormonů. Vyhýbejte se ovocným kompo-

Měření tepové frekvence je testem, ke kterému se přiklání řada alergologů.

Jedním z nejefektivnějších způsobů rozpoznání alergizující potraviny je eliminační dieta.

tům – je obtížné zjistit zdroj cukru. Ovoce někteří alergici snesou, když je oloupané.

Lidé mohou být alergičtí na všechny potraviny z určité skupiny potravin. Potraviny ze skupin, které jsou vysoce alergenní, by se neměly jíst na každodenní bázi. Jablka a hrušky patří do jedné rodiny. Tzn. že když jíte jablko v pondělí, neměli byste jíst hrušku dříve než ve čtvrtek či v pátek. Vaše strava by měla být zdravá, ale současně co nejjestřejší – tím se snižuje riziko vzniku dalších alergií.

Tuky vystavené vysokým teplotám mohou vytvářet alergeny. Některým alergikům se nejlépe daří na potravinách, které jsou vařeny pouze za nízkých teplot. Strava, která neobsahuje mnoho volných tuků, může být i v tomto ohledu rovněž nápomocná. □

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

OTÁZKY A ODPOVĚDI

V souvislosti s nejrůznějšími aférami spojenými s otázkami zdravotní nezávadnosti potravin (viz např. šíření onemocnění BSE) se stále častěji skloňuje heslo zdravá výživa. Co je podle Vašeho názoru obsahem tohoto pojmu?

Zdravá výživa je charakterizována konzumováním pestré skladby přirozených, nerafinovaných potravin rostlinného původu. Minimalizuje množství látek zdraví škodlivých (cholesterolu, tuků (zvláště satureovaných), živočišných bílkovin, soli, cukru atd.) a optimalizuje množství látek zdraví prospěšných (vitaminů, minerálů, stopových prvků, ale i fytoláték, antioxidantů atp.).

Výsledkem není pouze podstatně nižší nemocnost a umrtnost na civilizační nemoci (infarkt, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, mnohé druhy rakoviny, cukrovka, osteoporóza...), tedy na choroby, které mají v současné době na svědomí životy přes 80% naší populace, ale zejména zlepšení každodenní kvality života, a to v řadě ohledů. Problémy se zácpou, obezitou, bolestmi hlavy, únavou – a mnohé další – se postupně stávají minulostí. Na jejich místo nastupuje elán a lepší výkonnost, shrnuto: větší radost ze života.

Základem zdravé výživy jsou celozrnné obiloviny (chléb, pečivo, těstoviny, vařené obiloviny, kaše, vločky, směsi musli a granola atd.). Tedy konkrétně rýže, pšenice, jáhly, pohanka, žito, oves, ječmen, kukuřice, amarant... Dále sem patří nepřeborné množství druhů zeleniny, konzumované jak čerstvé, syrové, třeba v podobě oblíbených salátů, tak vařené, dušené či v páře připravované. Zdrojem sladkých chutí (pro mlsný jazýček) je ovoce, a to nejen čerstvé, ale i jako složka různých moučníků, dezertů, dortů apod. Zapomínat bychom neměli na konzumaci luštěnin, které pro svůj vysoký obsah bílkovin jsou (společně s obilovinami) oblíbeným základem k výrobě nejrůznějších lahodných paštik, pomazánek a náhražek masa (seitan), ale i mléka (sójové nápoje), sýrů (tofu) či jogurtů. Doplňkem jsou ořechy a různá semena, oleje (nejlépe za studena lisované) - ty jsou (mimo jiné cenné složky) zdrojem tuků. Jako sladidla můžeme užívat jablečný sirup, med, sladěnku, melasu, sušené ovoce, javorový sirup atp.

Jste zástupcem společnosti, která se zabývá distribucí potravin rostlinného původu. Řada spotřebitelů také vyznává vegetariánství

či stravovací modely podobného typu. Může však pouze rostlinná strava dlouhodobě zajistit dostatek veškerých živin, které člověk potřebuje?

Na základě vědeckých poznatků z posledních dvaceti let můžeme dnes již říci, že je bezpečně prokázáno, že rostlinná strava dokáže pokrýt potřebu všech živin. V tomto smyslu ostatně znějí oficiální výživová doporučení v rozvinutých zemích. Např. v USA doporučuje ministerstvo zdravotnictví (resp. hlavní hygienik) obyvatelům snížit spotřebu masa na méně než 30 kilogramů za rok, neurčuje se přitom nějaká spodní hranice příjmu (tedy doporučuje se 0–30 kg).

Urcitá polemika přetrvává pouze okolo vitamínu B₁₂. Podle posledních poznatků nemusí být rostlinné potraviny dostatečným zdrojem jeho tzv. aktivní (vstřebatelné) formy. Chce-li mít čistý vegetarián úplnou jistotu, stačí mu ovšem vzít si občas tento levný vitamín v tabletce. Na druhé straně nezapomínejme, že k naprosté většině případů avitaminózy B₁₂ dochází z důvodu poruchy vstřebávání u lidí, kteří jedí pravidelně maso.

Jaký je Váš názor na spotřebu potravin živočišného původu celkem a mléka zejména?

Je velmi dobře zdokumentováno, že se zvyšující se spotřebou potravin živočišného původu se zvyšuje výskyt celé řady nemocí. Tak např. i v průmyslovém Japonsku, kde na malé ploše žije obrovské množství lidí, kde se potýkají se velkým obsahem dusičnanů v podzemní vodě (v důsledku intenzivního zemědělství), mají obyvatelé podstatně méně infarktů a dožívají se podstatně vyššího věku, než v řadě zemí západní Evropy – a než u nás. A to proto, že základem jídelníčků zůstává, i přes příklon k západní stravě, ke kterému v posledních desetiletích došlo, rýže, těstoviny, množství zeleniny, a proto, že japonská strava obsahuje podstatně méně tmavého masa, mléka a mléčných výrobků než strava naše.

Mléko a mléčné výrobky obsahují živočišné tuky, které přispívají k nemocem srdce a cév, bílkoviny, na které má určité procento obyvatel alergii, a laktózu (mléčný cukr), kterou část populace nedokáže strávit. Zajímavé je, že v těch zemích, kde je hojná konzumace mléka a mléčných výrobků (vesměs hospodářsky rozvinuté země), je i největší výskyt osteoporózy (resp. zlomenin krčku). Mléko a mléčné výrobky tedy před osteoporózou nechrání, ba právě naopak! Tento zdánlivý paradox dokážeme vysvětlit teprve tehdy, když pochopíme, že osteoporóza není nemocí z nedostatku vápníku, ale (v první řadě) z nadbytku bílkovin, a to zejména živočišných.

Dobře zdokumentované pokusy ukázaly, že při příjmu vápníku 1 400 mg byla



vápníková bilance negativní, pokud pokusné osoby dostávaly stravu s vysokým obsahem bílkovin, teprve když množství bílkovin ve stravě kleslo pod 50 gramů, stávala se vápníková bilance pozitivní (tzn. že vápník se z těla nevylučoval, ale naopak se ukládal).

Které produkty rostlinného původu jsou pro výživu nejdůležitější a proč?

Byly a jsou vypracovávány různé studie, které se pokoušejí kvantifikovat např. anti-oxidální potenciál či další prospěšné účinky pravidelného užívání určitých rostlinných potravin. Z tohoto pohledu se na čele žebříčku objevují třeba česnek (mj. snižuje cholesterol a krevní tlak), brokolice (proti rakovině), sójové boby a výrobky z nich (proti rakovině), jahody (největší anti-oxidální potenciál z ovoce) či vlašské ořechy (snižují riziko nemocí srdce a cév).

Ukazuje se však rovněž, že při kombinování rostlinných potravin se prospěšné účinky jejich jednotlivých složek ne pouze sčítají, ale násobí! Z tohoto pohledu je obrovským rozdílem, jestli si vezmeme tabletu vitamínu C, anebo jíme hojně ovoce či zeleninu, které tento vitamín obsahují. Množství vitamínu v rostlinných potravinách může být stejné (nebo i nižší), ale konečný zdravotní prospěch je řádově větší. Společným jmenovatelem nerafinovaných rostlinných potravin pak zůstává velký obsah vlákniny, který přispívá k dobré činnosti – a tedy i zdraví a funkčnosti – střev.

Obecně lze tedy doporučit prostě a jednoduše jíst hojnost všech nerafinovaných produktů rostlinného původu – v nejrůznějších chuťových, ale i barevných kombinacích. Tím uděláme pro své zdraví maximum. □

Pokračování příště

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

LÁSKY AŽ NAD HLAVU?

Neexistuje něco takového jako milovat příliš moc. Je ale možné druhou osobu projevy své nadměrné náklonnosti obtěžovat. A to ji jistě může odradit. Co tedy znamená někoho opravdu milovat – a kdy se láska stává obtěžováním?

Obtěžování se vlastně netýká pravé lásky, je spíše projevem sobectví. Když někoho opravdu milujeme, chceme pro něj to nejlepší, a to dokonce i tehdy, když bude vztah vypadat jinak, než bychom si představovali. Když však svůj zájem projevujeme nadměrně, dáváme ve skutečnosti přednost své vlastní potřebě kontaktu či blízkosti – někdy v protikladu k tomu, co druhá osoba zrovna chce nebo potřebuje. Jedná se o jeden z častých důvodů, proč se lidé vylekají a ze vztahu utečou.

Podívejme se, jak se liší obtěžování od skutečné lásky.

Obtěžování bere. Je sobecké. Když někoho zahrnujeme přehnanými projevy své náklonnosti, nebereme mnohdy v úvahu pocity a touhy druhého. Možná si myslíte, že projevujete lásku, ale pokud vás k tomu motivuje vaše vlastní nejistota anebo strach, že druhého člověka ztratíte, pak se pravděpodobně nalézáte v táboře obtěžujících.

Láska dává. Je velkorysá. Na první místo klade svobodu a autonomii druhého. Když milujete, jste ochotni udělat to, co je

nejlepší pro člověka, kterého máte rádi – i kdyby to mělo znamenat, že vám samotným se nedostane přesně toho, oč byste stáli, a v čase, kdy byste o to stáli.

Obtěžování vyžaduje. Když obtěžujete, soustavně se ptáte na budoucnost a trváte na specifických odpovědích a výsledcích. Současně od druhé osoby vyžadujete pozornost a také opakované ujišťování o tom, co k vám cítí a jak jí na vám záleží.

Láska trpělivě čeká. Když milujete, radujete se z přítomnosti druhého a necháváte vztah, aby se vyvíjel přiměřeným tempem. Čekáte, až budete oba dva připraveni na určitou úroveň intimity, namísto toho, abyste kladli předčasné otázky anebo vyžadovali závazky, které mohou druhou osobu vystavit tlaku a zahnat ji pryč.

Obtěžování přehlíží, co chce druhý člověk. Když poskytujete druhé osobě soustavná prohlášení o tom, jak vám na ní záleží, možná se domníváte, že jí tak prostě projevujete svoji lásku a pokoušíte se ukázat, jak silné jsou vaše city. Když však druhá osoba nestojí o vaše opakovaná vyznání, může se vám stát, že se tak sami postavíte do pozice potřebného a zoufalého člověka – a to pouze proto, že jste nevěnovali dostatečnou pozornost tomu, co váš partner nebo partnerka cítí a potřebuje.

Láska respektuje přání druhého. Skutečná láska se nenutí druhé osobě takovým způsobem anebo v takových chvílích, kdy jí není druhá osoba připravena přijmout. Opět platí, že někdy je nejlepším způsobem, jak projevit svoji lásku, respektovat přání druhého a nechat vztah, aby se vyvíjel postupně. Možná, že to zní divně, ale skutečně jsou období, kdy není nejlepší ideou opakovat stále dokola „miluji tě“.

Obtěžování utiskuje. Může se jednat například o příliš mnoho telefonických volání anebo nadměrné zaslání mailů či textových zpráv. Takové chování bývá projevem strachu; výsledkem může být, že se druhá osoba začne ve vztahu cítit trochu jako ve vězení. Můžeme to připodobnit ohrazování táborového ohně hromadou kamenů – které ohni brání, aby se mohl svobodně rozhořet.

Láska poskytuje prostor, respekt a důvěru. Dává možnost, aby se druhá osoba projevila taková, jaká je. Osvobozuje ji k tomu, aby jednala a milovala tak, jak ona chce. Zatímco obtěžování se snaží ohradit oheň kameny, pravá láska kameny odvaluje a umožňuje tak plameni, aby se naplno rozhořel.

Obtěžování říká druhému, co by si měl myslet nebo dělat. Když druhou osobu obtěžujete, říkáte jí, s kým by měla či neměla trávit čas, kontrolujete, kdy a kam chodí. Očekáváte, že se bude chovat tak, jak vy chcete, a to někdy i v důsledku manipulace.

Láska respektuje a povzbuzuje k autonomii. Milovat druhého člověka pravou láskou znamená dovolit mu, aby byl především plně sám sebou. Samozřejmě je pravda, že ve vztahu se lidé vzájemně obrušují a pomáhají si k rozvoji i růstu; tento proces však musí být založen na vzájemném respektu a oceňování individuality druhého.

Obtěžování je nejisté. Nejistota je konec konců pravou podstatou obtěžování. Tato nejistota může být vyvolána žárlivostí, strachem či úzkostí – a jedná se o jeden z nejistějších způsobů, jak druhého spolehlivě odradit.

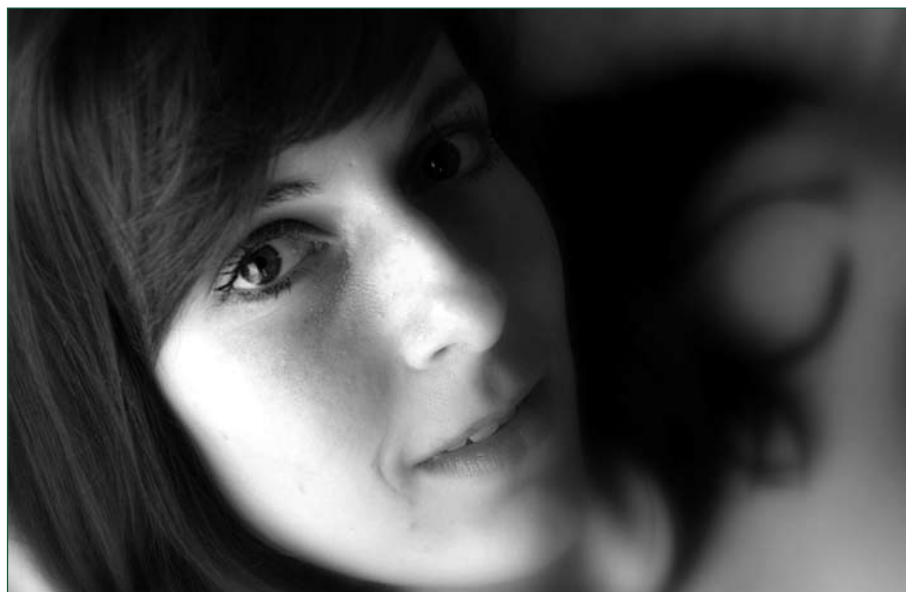
Láska si je jistá. Láska je emocionálně dostatečně silná na to, aby dokázala respektovat prostor druhé osoby a věřit, že se stane to, co se stát má.

Vztahy vyžadují prostor a čas, mají-li vytrvat a vzkvétat. Obtěžování může vztah zadusit tím, že jej připraví o kyslík. Zapamatujme si, že neexistuje nic takového jako milovat nadměrně. Tou pravou otázkou, kterou bychom si měli položit, je: „Projevuji tím, co dělám, skutečnou lásku?“

Někdy může být hraniční čára mezi láskou a obtěžováním velmi úzká, chcete-li však mít zdravý a dlouhotrvající vztah, je důležité tuto tenkou linii nepřekračovat.

Při hledání vaší jediné a pravé lásky si tedy dejte pozor, abyste u druhého člověka nevyvolali dojem, že se ocitl v kleci. Nezapomínejte, že hledáte spřízněnou duši, nikoliv partáka do vězení! □

Z materiálů organizace e-Harmony



NĚKDY MŮŽE BÝT HRANIČNÍ ČÁRA MEZI LÁSKOU A OBTĚŽOVÁNÍM VELMI ÚZKÁ, CHCETE-LI VŠAK MÍT ZDRAVÝ A DLOUHOTRVAJÍCÍ VZTAH, JE DŮLEŽITÉ TUTO TENKOU LINII NEPŘEKRAČOVAT.

Sedací horká lázeň pro diabetiky

Podle studie vypracované vědci z McKee Medical Center v Lovelandu v Coloradu zlepšuje sedací horká lázeň kontrolu krevního cukru, spánek i celkový pocit pohody u cukrovkářů II. typu.

Cukrovku II. typu je možno dostat pod kontrolu konzumováním zdravé stravy s nízkým obsahem tuku, udržováním přiměřené tělesné váhy a pravidelnou tělesnou aktivitou. Ne všichni cukrovkáři jsou však tělesné aktivity schopni. V této studii vědci zkoumali, zda horká sedací lázeň má podobné prospěšné účinky jako pohyb.

Skupina osmi pacientů používala tuto terapii 30 minut denně, šest dnů v týdnu, po dobu tří týdnů. Jejich stav se zlepšil, došlo ke ztrátě na váze a snížení hladiny krevního cukru. Po deseti dnech této terapie jeden pacient snížil svou denní dávku inzulínu o 18 %. Podle dr. Hoopera, vedoucího týmu, by prospěšné účinky mohly být důsledkem lepšího zásobování kosterních svalů krví.

Dr. Bernstein z Diabetického střediska v Mamaronecku, New York, však varuje, že pro ty diabetiky, kteří ztratili cit v nohou, je horká lázeň potencionálně nebezpečná – může u nich totiž zvyšovat riziko poranění kůže.

The New England Journal of Medicine
1999;341:924-925

Uzeniny zvyšují riziko cukrovky u mužů

Vědci již delší dobu varují před zdravotními riziky stravy s vysokým obsahem živočišných tuků a malým množstvím ovoce a zeleniny. Tým dr. Hu z Harvard School of Public Health v Bostonu se však jako první zabýval ve velkém měřítku vztahem mezi konzumací uzenin a cukrovkou.

Ve studii na 42 504 mužích pracujících ve zdravotnictví, která probíhala mezi lety 1986 a 1998, vědci zjistili, že konzumace uzenin (v podobě hot dogů, slaniny, salámu nebo párků), pětkrát či vícekrát týdně zvyšovala riziko vzniku cukrovky skoro o 50%. Ti, kteří jedli tyto potraviny 2–4krát týdně, měli riziko zvýšené o 35% oproti mužům, kteří uzeniny nekonzumovali.

Anne Daly z Americké diabetické společnosti (která doporučuje všem lidem trpícím cukrovkou stravu s nízkým obsahem tuku všeho druhu) prohlásila: „Výsledky této studie naznačují, že konzumace uzenin by se měla omezit na maximálně jednou měsíčně.“

Diabetes Care 2002;25:417-424

ČÍNSKÝ BAMBUS

Pablo Casals byl ve svém pokročilém věku prohlášen za nejlepšího cellistu všech dob. Když mu bylo devadesát pět let, položil mu jeden novinář otázku: „Pane Casalsi, je vám devadesát pět let a jste považován za nejlepšího světového cellistu, proč stále cvičíte šest hodin denně?“ Mistr Casals se usmál, sklonil smyčec a odpověděl: „Protože si myslím, že stále dělám pokroky.“

Je až neuvěřitelné, jak malý počet lidí si dává jasné konkrétní cíle, které by zahrnovaly většinu oblastí jejich života. Známa harvardská studie z 80. let odhalila, že jen necelých 10% lidí si stanovuje cíle do většiny podstatných oblastí svého života a mizivá 3% populace mají své cíle definovány písemně.

To má podle výzkumů přímý vztah k tomu, jako pocítujeme osobní kontrolu nad svým životem. Čím méně si lidé stanovují cíle, tím více jim připadá, že určité oblasti života nejsou schopni ovlivnit – tím více věří ve štěstí, náhodu, smůlu nebo osud. A pokud si lidé nestanovují cíle žádné, převažuje u nich pocit, že jsou jako kostky vrženy do

nespravedlivého světa, jehož chod je zcela mimo jejich dosah.

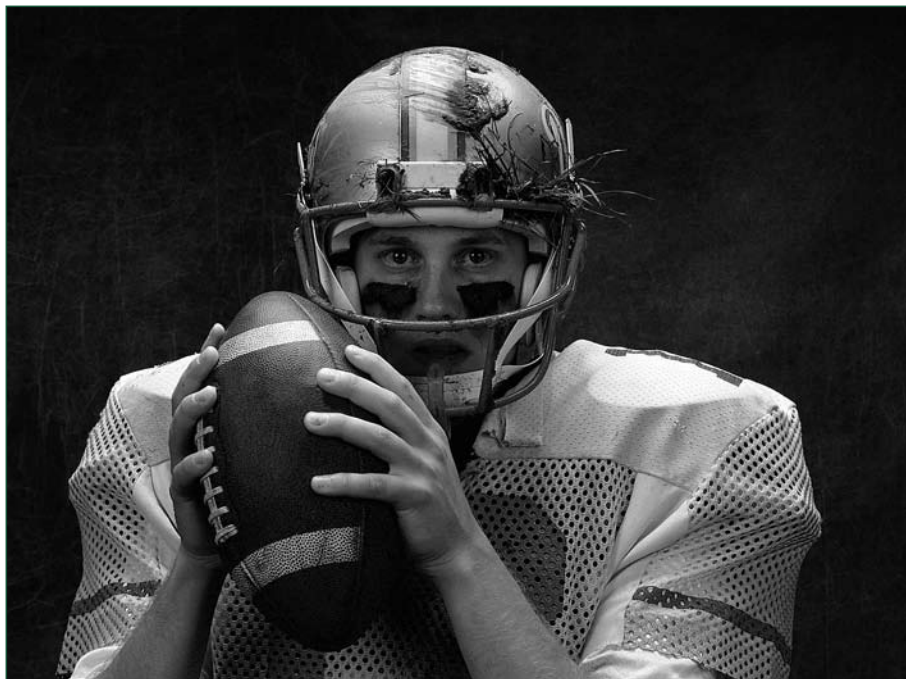
Fitzhugh Dodson napsal, že „bez dobrých cílů a plánů jsme jako plachetnice, která napjala plachty, ale nezná svůj směr“. Naopak řečeno slovy známého spisovatele Marka V. Hanbena, „motivující cíle jsou jako magnety. Jsou závazkem k činu, přikazují podvědomé mysli pracovat na jejich naplnění.“

STANOVTE SI PRIORITY

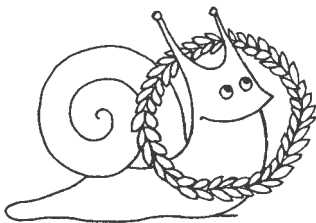
Dokázali byste si odpovědět na otázku, co je největším nepřítelem toho nejlepšího ve vašem životě? S oblibou tvrdím, že největším nepřítelem toho nejlepšího v našem životě je – to dobré. Je ještě docela snadné vybrat si mezi špatným a dobrým. Ale vybrat mezi mnoha dobrými možnostmi ty nejlepší a na ně zaměřit své úsilí a svou pozornost, to už je skutečné umění.

Žijeme v době, která by se dala nazvat jako „věk inflace priorit“. Mnoho lidí promrhá velkou část své energie, času i dalších zdrojů na zcela nepodstatné triviální záležitosti, které nijak nepřispějí k dosažení toho, po čem nejvíc touží. Je to proto, že výše popsaná volba vyžaduje podstoupit bolest ze ztráty něčeho, co je sice také lákavé, ale méně důležité.

Pokud chci například během tří měsíců shodit přebytečných deset kilogramů, může to znamenat rozhodnutí vzdát se každý den televize, aby měl nebo měla čas na každodenní dávku cvičení. Ale to již bývá cena, kterou mnoho lidí zaplatit nedokáže.



L. WILLIAMS, SLAVNÝ TRENÉR AMERICKÉHO FOTBALU, ZAČAL PO SKONČENÍ SVÉ KARIÉRY VELMI ÚSPĚŠNĚ PODNIKAT. NAPSAL KNIHU, V NÍŽ UVÁDÍ ŠEST JEDNODUCHÝCH ZÁSAD, JAK SPOLEHLIVĚ DOSÁHNOUT CÍLŮ, PO NICHŽ TOUŽÍME.



„I TEN NEJPOMALEJŠÍ, KTERÝ MÁ SVŮJ CÍL STÁLE PŘED OČIMA, POSTUPUJE RYCHLEJI NEŽ TEN, KDO CHVÁTÁ BEZ CÍLE.“

A tak jim nezbyvá nic jiného než další roky naříkat nad „svým nešťastným sklonem k nadváze“ a zkoušet nové „zaručené“ prostředky, které jim mají zajistit štíhlost „bez jakékoliv diety a vynaložené námahy“.

DOBŘE SI URČETE SVŮJ CÍL

L. Williams, slavný trenér amerického fotbalu, začal po skončení své kariéry velmi úspěšně podnikat. Napsal knihu, v níž uvádí šest jednoduchých zásad, jak spolehlivě dosáhnout cílů, po nichž toužíme.

Kdo chce dosáhnout cíle, ten musí:

1. mít vlastní konkrétní cíl
2. musí si ho napsat
3. musí ho umístit v čase
4. musí stanovit postup, jak cíle dosáhnout
5. musí se rozhodnout, jakou cenu je ochoten zaplatit
6. musí na něj myslet každý den

Chcete se těšit z úspěchu? Definujte si základní priority ve všech oblastech života. Sepište si seznam věcí a vztahů, které jsou pro vás maximálně důležité. V každé oblasti si stanovte přesně definované cíle (měřitelné, konkrétní, termínované) a vytvořte realistické plány, jak těchto cílů dosáhnout.

Již v okamžiku, kdy na svém životě začnete takto pracovat, zjistíte, že se ve vás něco podstatného mění. Není vždy potřeba dělat hned velké radikální změny. Mnohem důležitější je začít malým krokem, ale učinit jej každý den. O našem životě rozhodují právě takováto každodenní rozhodnutí, protože z nich se stávají návyky, které podstatnou měrou utvářejí náš život. Velmi výstižně to vyjádřil Teodor Leasing, když napsal: „I ten nejpomalejší, který má svůj cíl stále před očima, postupuje rychleji než ten, kdo chvátá bez cíle.“

ZAČNĚTE PSÁT

Druhá položka Williamsova seznamu kroků k úspěchu důrazně připomínala nezbytnost písemného zaznamenání všech cílů. Pokud jako většina lidí máte se psaním problémy, nezoufejte. Nebudete sami, komu se tento mentální blok podařilo překonat.

Ještě jednou opakuji, že některé věci se sami o sobě nedozvíme, dokud je nevyjádříme nahlas, nebo – a to ještě s hlubším výsledkem – nevypíšeme na papír. Výzkumy, které byly na toto téma prováděny, jednoznačně potvrzují význam písemného záznamu našich aspirací. Není žádnou náhodou, že „u lidí, kteří si pravidelně vedou deník nebo jiným způsobem zaznamenávají své aspirace, je až o 32% pravděpodobnější, že v jejich vnímání převládne životní pocit úspěšné cesty vpřed.“

To, co je napsáno na papíře, je mnohem pochopitelnější a snadněji prozkoumatelné než pouhé myšlenky a představy, které se nám honí hlavou. V případě zaznamenaných cílů jde navíc o jakýsi osobní závazek, smlouvu, kterou uzavíráme sami se sebou. Proto často doporučuji k osobnímu seznamu cílů připojit ještě i vlastnoruční podpis. Našemu podvědomí tak vyšleme další signál, že své předsevzetí myslíme skutečně vážně. Mark V. Hansen, slavný autor Slepíčí polévky pro duši, to vyjádřil slovy: „Jakmile zaznamenáte své sny a cíle na papír, rozpoutáte tím proces, ze kterého vyjdete jako jiná osobnost.“

Jednoduchý a motivující systém plánování, který vás bude spolehlivě provázet na této vzrušující cestě sebeobjevování, se může stát jednou z vašich nejlepších časových a finančních investic.

Sociální psychologové King a Napa přišli ve svém výzkumu z roku 1998 na základě odpovědí mnoha respondentů k velmi silnému zjištění: „Pocit, že váš život dává smysl, má až osmkrát větší vliv na úroveň spokojenosti se životem než vysoký plat.“ Náš osobní plánovací systém nemá sloužit pouze k tomu, aby udržel naši pozornost na položkách, které nesmíme zapomenout. Jeho stěžejní rolí by mělo být, aby nám pomohl objevovat hlubší smysl a účel našeho života. Díky tomuto přístupu dokážeme potom v každé situaci objevit novou výzvu pro svůj osobní růst. Viktor Frankl to vyjádřil ve své nejznámější knize *Vůle ke smyslu* slovy: „Neexistuje člověk, pro něhož by život neměl přichystaný smysluplný úkol. Neexistuje situace, v níž by nám život přestal nabízet smysluplné možnosti.“

VYTRVEJTE!

Dali jste si předsevzetí, ale příliš se vám nedaří? Zdá se vám, že jste se již dlouho snažili a stále se nic neděje? Máte chuť to vzdát? Pokud se rozhodnete, že do svého života vnesete novou linii osobního růstu a plánování, vytrvejte.

Nové návyky se nikdy nezískávají snadno. Znáte pravidlo 21 dnů? Obvykle trvá minimálně dvacet jedna dnů, než se nám podaří starý návyk nahradit novým. Většina lidí se vzdá příliš brzy – dříve, než se nová předsevzetí a nové návyky podaří dosta-

tečně zpevnit. Pro začátek si dejte malé cíle, ale pracujte na nich každý den. Za jejich splnění se odměňte. Postupně získáte větší jistotu a sebevědomí, které vám pomohou stanovit si stále vyšší a uspokojivější cíle.

Čínský bambus je podivuhodná rostlina. Zasadíte jej do země a první rok se zdánlivě neděje vůbec nic. Jediné, co můžete pozorovat, je krátký oddenek, z něhož vyrůstá slaboučký výhonek. Veškerý růst se odehrává skrytě pod zemí. Ale v pátém roce najednou bambus vyroste do výše více jak dvaceti metrů.

S našimi cíli a sny je to podobné. Je to jiskřička, která může zapálit veliký oheň. Ale nejdříve je třeba vynést je na světlo, pečovat o ně, připravovat půdu. Znamená to ujasnit si, kam chceme dojít, přesně to

„Pocit, že váš život dává smysl, má až osmkrát větší vliv na úroveň spokojenosti se životem než vysoký plat.“

formulovat, vytvořit plány, rozvrhnout jednotlivé etapy a potom vyvinout úsilí. Bez inspirujícího cíle zůstane člověk jen jedním z mnoha, kteří se ztrácejí ve vlnách života. Ale když objevíte sen, který nejvíc odpovídá vašemu osobnímu zaměření, stanovíte-li si cíl, který vás dokáže motivovat a nadchnout, váš život získá novou dimenzi. Od základu se změní vaše vnímání i hodnocení životních situací. Nic vás nemůže odradit. Události života se naučíte přijímat jako výzvu k objevení svých možností.

Vytrvejte ve svém úsilí a výsledek se dostaví. Pamatujte na to, co prohlásil Blaise Pascal: „Velcí lidé nemají více schopností než lidé obyčejní, ale mají velké cíle.“ Vytrvalost nenahradí nic na světě. Nenahradí ji talent – existuje spousta neúspěšných lidí s talentem. Nenahradí ji ani genialita. Svět je plný vzdělaných lidských trosek. Slogan „Vytrvej ve svém úsilí“ řeší a vždy bude řešit problém lidstva. (Calvin Coolidge) □

Z knihy Mojžíra Voráče „Kreativní time management (nejen pro ženskou duši)“. Vydalo nakladatelství Pyramida systém.

Syndrom inzulínové resistance se šíří

Podle vyjádření skupiny lékařů trpí asi třetina lidí (v bohatých zemích) stavem zvaným syndrom inzulínové resistance, který znamená zvýšené riziko pozdějšího onemocnění cukrovkou a onemocnění srdce.

Zdravá strava a dostatek pohybu dokáží tento stav zvrátit ve velké většině případů (ne-li ve všech případech) a podle vědců dokáže několik jednoduchých testů (váha, krevní tlak, hladina cholesterolu, test glukózové tolerance) lékařům i pacientům uvěřit, u koho je riziko nejvyšší.

Rychlým domácím testem může být změření obvodu pasu – muži s obvodem přesahujícím 100 centimetrů a ženy mající v pase více než 88 centimetrů mají zvýšené riziko. Stále častěji se i dětští lékaři setkávají (u dětí ve věku sedmi až deseti let) s metabolickým syndromem, obezitou a cukrovkou II. typu – které byly dříve zjišťované pouze u dospělých.

Cukrovka, vysoký krevní tlak a selhání ledvin

Cukrovka a vysoký krevní tlak zůstávají vedoucími příčinami selhání ledvin, přičemž mají na svědomí 44%, resp. 28% veškerých nových případů.

Tyto nemoci, kterým se dá do značné míry předcházet, tak způsobují dohromady takřka neuvěřitelných 72% případů selhání ledvin.

Diabetici a vyšší riziko selhání ledvin

Muži cukrovkáři jsou vystaveni skoro třináctkrát vyššímu riziku nejzávažnější formy selhání ledvin (ESRD) – v porovnání s muži, kteří diabetem netrpí.

Tyto poznatky jsou založeny na studii zkoumající lékařské záznamy 332 544 mužů ve věku od 35 do 57 let, kteří se zúčastnili velkého sledování zaměřeného na snížení rizika koronárního srdečního onemocnění snížením krevního tlaku a hladiny cholesterolu a vyloučením kouření.

Při ESRD ztrácejí obě ledviny schopnost filtrovat z krve odpadní produkty a vylučovat je do moči, udržet pod kontrolou hospodaření s vodou a hladinu soli a regulaci krevního tlaku. Pacienti s ESRD jsou odkázáni na dialýzu či transplantaci ledvin, mají-li zůstat naživu.

The Journal of the American Medical Association 1997;278:2069-2074

AŽ ZAPLÁČE TVÉ SRDCE...

Před mnoha lety, když jsem ještě studoval na univerzitě, jsem se stal očitým svědkem zláštní lásky. Prostý a na univerzitě ničím nevýrazný chlapec se oženil s nejkrásnější dívkou.

Znamení a chytrí chlapi zoufale bojovali o právo se jí dvořit, ale bezúspěšně. Mili (tak se dívka jmenovala) odpovídala, že přijela studovat a ne se zamilovávat.

Můj přítel Erik byl nevysoký, ve tváři měl důlky po neštovicích a navíc byl nesmělý. Jednou za mnou přišel a říká mi: „Mám problém.“ – „A co se stalo?“ – „Zamiloval jsem se.“ – „Přeji ti to! To je nádherné, jakýpak problém?!“ – „Neunáhluj se,“ řekl s úsměvem, „jedná se o onu dívku.“ Úsměv z mé tváře zmizel a musel jsem mu dát za pravdu. „V tom případě je tvá šance rovna nule. Ta si nevíš ani chlapců, kteří jsou mnohem krásnější než ty. Myslíš, že by se podívala na tebe?“

Uplynulo několik měsíců. Erikova tajná láska k Mili rostla, třebaže nenašla možnost projevu. Někdy uprostřed školního roku se

mladík, „a já si přeji, aby se učila ona, ne já. A ještě, prosím, bych nechtěl, aby se dozvěděla, kdo za ni zaplatil.“

Byl to on a ne ona, kdo opustil univerzitu a odešel znovu prodávat knihy, aby si vydělal na příští školní rok. Po několika měsících jsem od něj dostal dojemný dopis: „Říkal jsi, že mi nestojí za to přinést takovou oběť, neboť se na mne nikdy nepodívá. Ale pochop, já ji miluji, a když miluješ, tak nic za to nečekáš. Já ji miluji a nemohu dovolit, aby ztratila rok studia. Třeba ať se na mě ani nikdy nepodívá. Teď studuje a já jsem proto šťastný.“

Příští rok se na univerzitu vrátil. Jeho láska už byla zralejší. Ve svých citech si byl jistý, a tak se jednou osmělil, pohovořil si ní a vylil jí své srdce.

Erikovo vyznání bylo zbytečné. Mili nejenže jeho nabídku chození s ním odmítla, ale udělala to velmi hrubě. Tehdy jí kdosi řekl: „Poslyš, měla jsi právo říct ‚ne‘, ale mohla jsi s ním jednat mírněji. Neměla jsi důvod jej ranit. Ano, je to prostý chlapec, ale miluje tě tak silně, že loni obětoval rok studia, abys ty tu zůstala. A navíc to udělal tak, aby ses to nedozvěděla – a nic za to nečekal. Udělal to prostě proto, že tě miluje!“

Dívka byla dojata k slzám. Její neodbytné vyptávání nakonec hospodáře přimělo, aby jí řekl celou pravdu. Uplynulo několik



začalo proslýchat, že Mili odejde, protože nemá z čeho zaplatit školné.

Můj přítel se sešel s hospodářem univerzity a vyjádřil své přání za Mili zaplatit – měl peníze, které si vydělal prodejem knih a které měl na zaplacení příštího roku svého studia. Je pochopitelné, že tento Erikův krok se rovnal vzdání studia.

Hospodář se mu to snažil rozmluvit, ale bez úspěchu. „Jsou to mé peníze,“ říkal

měsíců a Erik svým přátelům oznámil, že Mili je jeho snoubenkou.

Všichni si mysleli, že Mili tento krok udělala z lítosti, soucitu a nakonec i přání vrátit dluh. Ale od ní osobně jsem slyšel následující vysvětlení: „Když jsem se o jeho činu dozvěděla, byla jsem nejdříve rozčilená. Kdo se jej prosil, aby byl tak velkorysý?! Ale čas plynul a přišla jiná myšlenka. Potkám ještě někdy v životě někoho, kdo

mne bude milovat tak silně, že se pro mne bez přemýšlení obětuje a nebude to všude roztrubovat? Potkám ještě někdy takovou lásku? A tehdy jsem si řekla: Jak si dovo-
lím nemít ráda toho, který tak silně milu-
je mne?”

Tato fráze si zaslouží, abychom si ji pověsili do zlatého rámečku: „Dovolíš si nemít rád toho, který tak silně miluje te-
be?“ V den, kdy si uvědomíme, co se ve skutečnosti odehrálo na Golgotě, si polo-
žíme stejnou otázku. – Co se tedy na Golgotě stalo?

Přenesme se nejprve v myšlenkách do zahrady v Edenu. Když Bůh stvořil člověka, varoval jej před zlem: „Z každého stromu zahrady smíš jíst. Ze stromu poznání do-
brého a zlého však nejez. V den, kdy bys z něho pojezl, propadneš smrti.“ (1. Moj 2,16-17) Zde čteme o nevyhnutelné od-
platě. Budeš-li poslouchat – budeš žít, ne-
poslechněš – zemřeš. A jak víme, člověk neposlechl, zhřešil. Všichni jsme hříšníci a přirozeně máme zemřít, protože „mzdou hříchu je smrt“ (Řím 6,23). Ale člověku se umírat nechce. Volá k Bohu o odpuštění. Chápe člověk, oč vlastně prosí? Bůh je Bohem a jeho slovo je neměnné. Hříšník musí zemřít. Ale Bůh člověka miluje a ne-
může ho nechat jen tak zahynout. Co dělat?

Hřích se sebou nevyhnutelně nese smrt a „a bez vylití krve není odpuštění“ (Žid 9,22). Když tedy člověk nechce umí-
rat, znamená to, že místo něj musí umřít někdo jiný. Tu přichází na scénu postava Božího syna. Říká: „Otče, člověk si zaslu-
huje smrt, protože zhřešil. Ale než bude trest vykonán, chci sestoupit na zem, vzít na sebe lidskou přirozenost a stát se jedním z nich, abych mohl s člověkem sdílet jeho smutek i radost.“

A Kristus na zemi skutečně přišel – když se zde narodil jako nemluvně. Nebyl člově-
ku jen podobný, ale stal se stejným jako ty i já. Prožil tentýž boj, jaký známe my. Také se někdy cítil osamocen a snašel všechna tvoje pokušení – právě proto tě spíše umí pochopit a milovat než soudit a trestat.

Pán Ježíš na tomto světě prožil třiatřicet let. Bible říká, že „na sobě zakusil všechna pokušení jako my, ale nedopustil se hříchu“ (Žid 4,15). Jako člověk byl pokoušen a ne-
zhřešil – a v souladu s principem odplaty si tedy zaslouží život.

Teď si zkusme představit rozhovor me-
zi Kristem a Bohem Otcem. „Otče,“ říká Kristus po svém vtělení, „žil jsem na zemi jako člověk, byl jsem ve všem zkoušen, ale nezhřešil jsem. Naproti tomu člověk zhřešil a zaslouží si smrt. Otče, zásadě odplaty se ale nepříčí princip výměny. Chci zemřít smrtí, kterou si zasloužil člověk. A život, který jsem si zasloužil já, tím, že jsem ne-
zhřešil, chci darovat člověku.“

Na golgotském kříži se díky Kristově lásce uskutečnil princip zástupné oběti. Někdo se obětoval za nás. Někdo zemřel, abychom my zůstali naživu.

Kazatel Richards jednou vyprávěl následující příběh ze svého dětství.

Líbilo se mu přelézat přes plot a krást u sousedů jablíčka. Jednou si jej matka za-
volala a řekla: „Vidíš tu rákosku?“ – „Ano, maminko.“ – „Jestli ještě jedenkrát vezmeš u souseda jablka, dostaneš pět ran rákos-
kou.“ – „Ano, maminko.“

Dny plynuly, jablka byla stále krásnější a chlapec nemohl odolat pokušení. Přelezl přes plot a jedl jablka, dokud se nenajedl. Když už se vracel domů, uviděl matku s rá-
koskou. Chlapec se zachvěl pomýšlením na to, co jej čeká. Proto bez přemýšlení řekl: „Mami, odpusť mi.“

„Ne, synu,“ odpověděla matka, „musím splnit to, co jsem slíbila.“ – „Maminko, prosím, já ti slibuji, že už to víckrát neudělám.“ – „Ne, synu, musíš být potrestán.“ – „Mami, ne!“ – „Pak je jen jediné řešení, synu.“ – „A jaké?“

Matka dala rákosku svému synovi a řek-
la: „Vezmi ji, synu. Místo toho, abys do-
stal po zásluze ty, udeř mne. Trest musí být vykonán, protože existuje přestupek. Ty nechceš být potrestán, ale já tě tak moc miluji, že jsem ochotná snášet trest místo tebe.“

„Do té doby plakaly jen mé oči,“ vyprávěl dále Richards, „ale v té chvíli zaplakalo i mé srdce. Jak se osmělím udeřit svoji mat-
ku, vždyť neudělala nic špatného?“

Pochopil jsi, o čem mluvím? Něco podobného se odehrává v našem vztahu s Bohem – když zhřešíme a prosíme o od-
puštění. Pán Ježíš se na nás s láskou dívá a praví: „Můj synu, ty jsi zhřešil a zasluhu-
ješ zemřít. Je tady jenom jediná cesta.“ – „A jaká?“ ptáme se s netrpělivostí. – „Jsem ochoten snášet následky tvé chyby,“ odpoví-
dá krátce.

Richards nemohl udeřit svou matku za čin, který sám provedl. Ale my lidé jsme neváhali ukřižovat Pána Ježíše na golgot-
ském kříži. A svým jednáním jej křižujeme každý den. A on, podobně jako beránek jdoucí na zabití, neříká nic. Beránek ne-
křičí, nevzpírá se, nevolá po spravedlnosti, ale pomalu umírá.

Nikdy nenajdu slov, kterými bych vy-
jádřil vděčnost Kristu za to, co pro mne udělal. Nikdy nepochopím hloubku jeho lásky ke mně. Ale když pozvednu svůj pohled na onu osamělou horu a vidím Boha lásky přibitého na kříž, jsem do hloubi duše dojat: „Jak bych mohl nemilovat toho, kdo mne tak silně miluje?“ □

Z knihy Alexandra Bujona „Moc vítězit“. Vlastním nákladem vydal Bedřich Čihala.

LÉTO NA HORÁCH

**Slunce si
modrou koupel dává –
osušku připravenou
z obláček...**

**Jahod a malin
vůni vychutnávám –
poslouchám koncert
ptačích zobáčků...**

**Toulám se lesem...
Voní pryskyřicí,
stromy si tiše šeptají,
jak by mi chtěly
něco říci,
chladivým stínem
lákají...**

**Pusu mám modrou
od borůvek –
a košík voní houbami...**

**Mé srdce
plné vděčných slůvek
chystá se setkat
s hvězdami...**

**Pomalu stoupá
šero k vrškům stromů –
spolu s ním
zvedám hlavu výš...**

**Posílám svoji touhu
domů –
tam, kde Ty,
Bože – Otče, dlíš...**

Věra Gajdošíková

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

16. září

Obiloviny

aneb Nejenom slepicím prospívá zrní
Přednáší Robert Němec

23. září

Sója a sójové výrobky pro vaše zdraví
– Provamel, Veto

Přednáší ing. Robert Žižka

30. září

Biozelenina – zdraví, krása, užitek

Přednáší ing. Jiří Pospíšilík

7. října

Prevence nebo léčba? 8 kroků ke zdraví
Přednáší Jana Konečná

14. října

Malé změny, velké zázraky...

Přednáší Roman Uhrin

21. října

Čokoládu nebo život! Také jste závislí?
Přednáší ing. Robert Žižka

28. října

Nebojte se sladkého –
co takhle bylinka stévia?

Přednáší Jana Konečná

4. listopadu

Cooking show

aneb Škola vaření pro každého

Přednáší Roman Uhrin

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). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne, společný oběd (pohoštění).

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.

TĚSTOVINOVÝ NÁKYP S MRKVÍ A BROKOLICÍ

olej 1 PL, cibule větší 1 ks, voda 5 PL, voda na zalití 20 š, mrkev 3–4 ks, celozrnná špaldová vřetena 400g, brokolice 400g, bazalka 1 čl, provensálské koření 1 čl, saturejka 1 čl, würlz 2,5 čl, celozrnná mouka 2 PL, sójová smetana (mléko) do jídla 3/4 š, uzené tofu 1/2 kostky, olej na vymazání (trochu), sójová smetana (na přelití) 1 š = 1,4 dl

Na vodě a oleji podusíme nakrájenou cibuli, zalijeme vodou. Přidáme mrkev nakrájenou na půlkolečka a vaříme 10 minut. Přidáme celozrnná špaldová vřetena (těstoviny) a vaříme dalších 10 minut, občas promícháme.

Přidáme na kousky nakrájenou brokolici a vaříme ještě asi 15 minut, až se těstoviny začnou rozvářet a zhoustne. Ochutíme a zašleháme celozrnnou mouku a sójové mléko, povaříme a odstavíme. Zamícháme na menší kostky nakrájené uzené tofu, dochutíme. Směs vložíme na vymaštěný plech, uhladíme a pokapeme sójovou smetanou.

Pečeme v troubě asi 15–20 minut při 180 °C. Po krátkém zchladnutí můžeme náryp porcovat. Podáváme ozdobené plátky cibule a se zeleninovým salátem.

OVOCNÝ DORT S ŽELÉ Z AGAR-AGARU

Připravíme si jáhlovou (kuskusovou) kaši s rozinkami na spodní vrstvu dortu. Ozdobně ji poklademe ovocem (např. jahody, plátky broskví, kolečka pomerančů, maliny atd. dle vlastní chuti a fantazie).

Do 3/4l džusu nebo kompotové šťávy namočíme 3 lžičky agar-agaru asi na dvě hodiny a pak vaříme do rozpuštění. Jakmile vychladlý rosol začíná tuhnout, zalijeme při-



pravený dort a v lednici necháme ztuhnout. Po odstranění dortové formy ozdobíme boky dortu strouhaným kokosem. Pokud použijeme vyšší kousky ovoce, připravíme rosol z 1l tekutiny a 4 lžiček agaru, aby bylo celé ovoce pokryté.

ŠPALDOVÝ KOLÁČ S KUKUŘIČNÝM KRÉMEM

Koláč ze špaldové mouky určitě není náhradou piškotového těsta, tudíž musíme počítat s tím, že těsto bude malinko tužší a taky přirozeně vlhké po nastrouhaných jablcích.

špaldová mouka celozrnná 15 PL, karo-
bový prášek 4 PL, kokos strouhaný 4 PL,
lněné semínko 3 PL, rozinky 1/2 š, sluneč-
nice 4 PL, vanilkový cukr 1 ks, prášek do
pečiva 1/2 ks, sůl 1/2 čl, med 2 PL, jablka
větší 2 ks, voda vlažná 2,5 š, rostlinné más-
lo na vymaštění 1 čl (1 š = 1,4 dl)

Krém: sójové mléko 3 š (nebo napůl
s vodou), vanilkový cukr 1 ks, lněné se-
mínko 1,5 PL, špetka soli, kukuřičná
mouka polohrubá 4–5 PL, rostlinné máslo
Provamel 3 čl, malý grapefruit 1 ks, přírod-
ní cukr 4 PL, džem meruňkový na upečené
těsto (podle chuti)

Všechny suroviny až po vlažnou vodu
smícháme a vypracujeme těsto, které se
konzistencí podobá husté kaši. Roztáhneme
ho na vymaštěný plech a vrch uhladíme.
Pečeme v troubě při 170 °C asi 20–25 mi-
nut, tak aby bylo z obou stran upečené.

Do vroucího sójového mléka přidáme
ostatní komponenty a za stálého míchání
postupně přisypáváme kukuřičnou mouku.
Společně vaříme asi 5 minut na hustou
kaši. Po odstavení přidáme rostlinné más-
lo, šťávu z grapefruitu (není nutná) a cukr.
Krém důkladně vyšleháme. Pracujeme ještě
s horkým krémem.

Na upečený plát natřeme po celé ploše
meruňkový džem a na něj dáme kukuřič-
ný krém. Vrch krému uhladíme. Necháme
dobře zchladit a potom můžeme koláč
nakrájet. Při krájení musíme být opatrní
s ohledem na to, že spodek (těsto) je tužší
a vrch je spíše pudinkové konzistence.

Podáváme studeně s celozrnným chle-
bem a zeleninou. □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin!

ROK S ECOVEREM

Žijte v souladu s přírodou, prožijte rok s Ecoverem.



PODZIM

1.9.–30.11.2008

Podzim v barvách Ecoveru.

10% SLEVA

Prostředek
na
choulostivé
prádlo
(500 ml)



10% SLEVA

Tablety do myčky
(500g = 25 tableť)



2+1 ZDARMA

Tekutý WC čistič
(750 ml)



WWW.COUNTRYLIFE.CZ/ECOVER

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2008



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

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4–6/2008) – včetně poštovního

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

Bližší informace & přihlášky na str. 22

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 vrací.

Komentáře spokojených hostů

Po ranní rozcvičce na čerstvém vzduchu jsem se cítila jako znovuzrozená. – Jsem „majitelkou“ ZTP, po masáži jsem vyšla pěšky na rozhlednu – a následující noc byla bezbolestná! – Díky informacím, které zde získávám a dodržuji, jsem zdravá, plná optimismu, nic mě nebolí. – Recepty jsou přínosem pro každého. Jen to ještě aplikovat doma. – Hudební vstupy byly krásné, dojemné. Budu mít o čem vyprávět.

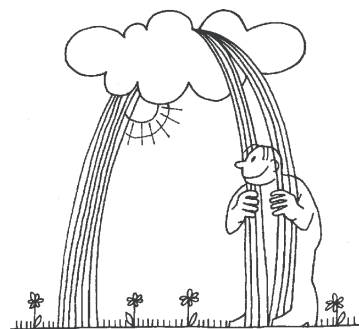
Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. –

Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo. – Organizace vynikající, všichni milí a ochotní. Úsměv na tváři dělá divy... Děkuji. – Je to perfektní, byla jsem už čtyřikrát, na podzim jedu znova a další roky plánuji se vracet. – Ve společnosti milých lidí pěkný zážitek. Děkuji tímto i celému personálu, že se o nás tak hezky a s láskou starali. – Je to nejlepší ozdravný program, co znám. Doporučuji ho každému.

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 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.



NEWSTART '08

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2008 pohybují od 3 850 do 4 650 Kč. Děti do dvanácti let výrazně slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

* Na některých pobytech je standardní program rozšířen o speciální semináře. Zájemci se tak mohou v podzimním termínu v penzionu Babůrek těšit na kurz hubnutí.

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '08

DsJ, Gruň, Beskydy: 31. srpna–7. září 2008 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 21.–28. září 2008 □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 5.–12. října 2008* □

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



Připoj se ke studentům Institutu životního stylu!

Institut životního stylu je školící zařízení zaměřené na praktické vzdělávání a výchovu v oblasti zdravého životního stylu, ekologie a humanitární pomoci.

Naučíš se:

- Jak pořádat zdravotní semináře, kluby zdraví, rekondiční pobyty NEWSTART, výstavy, ankety, ochutnávky, praktické ukázky přírodních léků, propagaci i prodej naučné literatury
- Jak vařit zdravá a plnohodnotná vegetariánská jídla, jejich nutriční hodnotu a léčebný účinek pro organismus
- Jak provést účinnou masáž a rekondiční proceduru (vodoléčbu a principy fyzioterapie)
- Co Bible říká pro Tvůj každodenní život a jak předávat její poselství
- Základy ekologického zemědělství
- Jak provádět humanitární pomoc, dobrovolnickou práci a jak psát projekty

Získáš:

- Rekvalifikační osvědčení v oborech: masér, poradce zdravého životního stylu, vegetariánský kuchař, prodavač, humanitární pracovník, cvičitel zdravotní TV, obsluha lázní a sauny

Chtěl(a) by ses připojit k dalším studentům ve věku 18–40 let?
Jestliže ano, napiš nám nebo zavolej. Přijed' se k nám podívat!

INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
Tel.: 00420-311-712 450 nebo 452

E-mail: izs@countrylife.cz
E-mail: konecna@countrylife.cz
www.magazinzdravi.cz/izs

Stojíš za to investovat rok života do vzdělání, jež naplní, zkvalitní a obšťastní Tvůj život!

Denní i dálkové studium 2008/09

Hlavní sponzor IŽS:



OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18*
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–18*

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–18*

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

*V měsíci říjnu otevřeno v pátek do 16 hod.

VÍKENDOVÉ KURSY (JEDNOU MĚSÍČNĚ)

V rámci kursu „Přírodní terapie“ získají absolventi certifikát Obsluha sauny a Cvičitel zdravotní tělesné výchovy. Termín: 26. 9. 2008–21. 6. 2009. Cena kursu je 9 300 Kč.

V rámci kursu „Poradenství zdravého životního stylu“ získají absolventi certifikát Lektor kursů zdravého životního stylu. Termín: 12. 9. 2008–7. 6. 2009. Cena kursu je 9 300 Kč.

V rámci kursu „Intervenční a sociální pomoc při mimořádných událostech“ získají absolventi certifikát Humanitární pracovník. Termín: 16. 1.–14. 6. 2009. Cena kursu je 3 900 Kč.

DENNÍ KURSY (CELO- DENNÍ STUDIUM S PRAXÍ)

V rámci kursu „Terapeutické masáže“ získají absolventi certifikát Masér pro sportovní a rekondiční masáže. Termín: 12. 9. 2008–9. 10. 2008. Cena kursu je 9 300 Kč.

V rámci kursu „Kuchařské práce ve vegetariánské kuchyni“ získají absolventi certifikát Kuchař racionální stravy. Termín: 20. 10.–18. 12. 2008. Cena kursu je 10 000 Kč.

VEČERNÍ KURS

V rámci kursu Řízení provozu obchodu získají absolventi certifikát Prodavač zdravé výživy a bioproduktů. Termín: 7. 1.–29. 4. 2009. Cena kursu je 6 700 Kč.

Jana Konečná
asistentka IŽS



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.magazinzdravi.cz

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



BIO DOŽÍNKY 2008



Country Life
K pramenům zdraví...

14. září 2008 10–17 hodin
Nenačovice u Berouna

Srdečně Vás zveme na 5. ročník Bidožínek Country Life. Připravili jsme bohatý program pro malé i velké, širokou nabídku biopotravin a spoustu zajímavých akcí. Přijďte s námi prožít neděli plnou BIO zážitků!

Těšit se můžete na:

- prodej biopotravin, ekologické drogerie a přírodní kosmetiky
- ochutnávky biopotravin
- prezentace nových produktů
- exkurze na ekofarmu Country Life
- přednášky na různá témata
- cooking show bratrů Uhrinových
- běh Klubů zdraví
- představení rekondičního pobytu Newstart® a časopisu Prameny zdraví
- koncert folkové skupiny Bezefšeho
- vystoupení dětského sboru ZŠ Loděnice
- prezentaci humanitárních a ekologických společností
- ekokvíz, soutěže a dílny pro děti
- tombolu

a mnoho dalšího...



www.bidozinky.cz

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464, e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice