



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

BÝT VDĚČNÝ

Kolikrát za den si postěžujete? Pokud se alespoň trochu podobáte mým středoškolským nebo vysokoškolským studentům, bude to číslo docela vysoké. Nejde o kritiku mých studentů, jen o konstatování stavu.

Řadu let jsem prováděl s žáky svých tříd i s posluchači při přednáškách pokusy, které prokázaly pravdivost tvrzení filozofa Arthura Schopenhauera: „Zřídka kdy myslíme na to, co máme, ale neustále myslíme na to, co nemáme.“

První pokus je jednoduché cvičení – jednoduše se vysvětlí, hůř provede. Požádal jsem studenty, aby si po čtyřadvacet hodin nestěžovali. První reakcí byla obvykle stížnost na samu podstatu experimentu. Když

Z OBSAHU:

DOBŘÝ START	4
CUKR V KRVI A OBEZITA.....	6
NA ZDRAVÍ, ALE ČÍM?.....	8
RAKOVINA PRSU.....	10
CYNISMUS.....	12
OMEZUJÍCÍ VZORCE.....	14
POVOLÁNÍ K MILOVÁNÍ.....	16
PARTNERSKÝ MOR.....	17
PLECHOVKA OD BARVY.....	18
ZÁKONNÝ NÁROK.....	19



jsme se s tím vypořádali, probrali jsme si některé detaily. Navrhl jsem, aby pokus neukončili, pokud selžou během první hodiny (což se většinou stalo). Když nevydrželi čtyřadvacet hodin bez stěžování, pak jsem alespoň chtěl, aby si uvědomili, kolikrát si během jediného dne postěžují. Proto jsem

**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**

Gymnastika posiluje kosti dívek

Výsledky malé studie vypracované na University of Georgia podporují známý poznatek o tom, že posilování snižuje riziko řídnutí kostí (a následných zlomenin). U sedmi mladých amerických gymnastek se totiž ukázalo, že hustota jejich kostní hmoty je vyšší, než je u jejich vrstevnic běžné.

Vědci zjistili, že dívky, které se závodně věnovaly tomuto druhu sportu, měly po třech letech vyšší hustotu kostí než jiné dívky, které byly sice většinou fyzicky aktivní (hrály tenis, basketbal, softbal či fotbal), ale nevěnovaly se posilování. Na začátku studie bylo dívkám v obou skupinách okolo jedenácti let, měly podobnou váhu i výšku. Mezi oběma skupinami neexistovaly rozdíly v příjmu vápníku, který podle lékařů při výstavbě skeletu také hraje roli.

Přestože tedy gymnastky běžně drží diety, je u nich zaznamenáváno zpomalení růstu a nepravidelná menstruace – což jsou všechno faktory, které zdraví kostí nesvědčí – problémy s hustotou kostní hmoty nemají, ba právě naopak. V pozadí je zřejmě fakt, že větší akumulace svalové hmoty představuje větší zátěž i na kostní hmotu – a vede tedy k jejímu posílení.

*Journal of Pediatrics 2002
141:211-216*

Smog má za následek nedostatek vitamínu D

Je dobře známo, že obloha přikrytá pokličkou smogu neprospívá zdraví našich plic. Indická studie svědčí o tom, že blokování slunečních paprsků může v konečném důsledku znamenat i větší problém s obsahem vitamínu D v těle (vytváří se na kůži pod vlivem slunečního svitu), než se dříve předpokládalo.

K. S. Agarwal s kolegy přemýšleli o tom, zda může smogová situace mít vliv na hladinu vitamínu D u dětí. Vědci porovnávali hladiny tohoto vitamínu u dětí žijících v centru Dillí (které trpí velkým znečištěním) s dětmi žijícími za hranicemi města (kde bylo atmosférické znečištění mnohem menší). Zjistili, že děti žijící v centru měly méně než poloviční hladiny vitamínu D v krvi oproti dětem žijícím na periferii.

U tří dětí žijících ve městě byly hladiny tak nízké, že hrozilo nebezpečí onemocnění krivici, u dalších devíti byly nižší než je norma. Studie se celkem zúčastnilo 26 velkoměstských dětí ve věku od 9 do 24 měsíců.

*Archives of Disease in Childhood
2002;87:111-113*

jim doporučil, aby s sebou během pokusu stále nosili kus papíru a zapsali si každou svou stížnost a každou situaci, kdy se přistihli, že si chtějí postěžovat.

Následujícího dne jsme hodnotili výsledek úkolu. Studenti měli zkusit uhodnout, kolik lidí uspělo a po celý den si nestěžovalo. Všichni včetně mě zapsali číslo na papír. Odhadovali většinou šest až dvanáct lidí z třiceti. Já jsem vždycky tipoval nulu a pokaždé jsem měl pravdu, protože jsem věděl, jak dopadly předchozí pokusy. Na prvního studenta, který si dokázal nestěžovat, jsem narazil až po třidvaceti letech. Celkem jsem k tomuto úkolu vyzval sedmdesát tisíc lidí a úspěšní byli čtyři.

Nejlepší však na celém pokusu byly diskuse, které následovaly. Pokládal jsem dvě jednoduché otázky: Co bylo účelem úkolu? Co jste se při něm naučili? Odpovědi se vždycky naprosto shodovaly. Na první otázku zněla: „Chtěl jste nám ukázat, jak moc si stěžujeme.“ To byla pravda. Na druhou: „Zjistil jsem, že si vlastně nemám na-

nily snadno. Kategorie Ostatní trvala déle. Dostával jsem otázky jako například: „Co tím myslíte?“ nebo „Můžete nám napovědět?“ A tak jsem je požádal, aby po začátek sami navrhovali, co je napadne. Objevila se témata jako například: svoboda, příležitost, přátelství, láska, inteligence, schopnosti, zdraví, nadání, mír, víra, Bůh, bezpečí, učení, zkušenosti, krása, laskavost a další. Během dvaceti minut se všechny tři sloupce zaplnily.

Následovala třetí část úkolu. Studenti si měli během následujících čtyřadvaceti hodin čtyřikrát přečíst svoje seznamy, a to po obědě, po večeři, před spaním a druhý den ráno, než půjdou do školy nebo do práce. Když jsme se následujícího dne setkali, zeptal jsem se jich, jestli se cítí jinak než včera, kdy měli za sebou pokusný den bez stížností. Odpověď jsem vlastně znal předem. Řeč jejich těla byla výrazně jiná než předchozí den, a dokonce i než kterýkoli jiný den. Vcházel do učebny s úsměvem, s dychtivými očima a celkově byli mnohem



moc stěžovat. Stěžuju si na hlouposti.“ Zase správně. Ať už se přistihli při stěžování, nebo při myšlence na stěžování, pokaždé si uvědomili, jak jsou jejich stížnosti časté a jak jsou nicotné.

To však byla pouze první část úkolu. Druhá začala hned po diskusi. Rozdal jsem studentům papírky s nadpisem: „Jsem vděčný za...“, pod nímž byly tři sloupčky. První byl označený „Věci“ a žáci do něj měli zapsat všechny materiální věci, kterých si ve svém životě cení. Druhý sloupek byl nadepsaný „Lidé“. Sem si každý zapsal lidi, kterých si váží. A třetí zůstal „Ostatní“. Tam se zapsalo všechno, zač byl člověk vděčný, co se nehodilo do prvních dvou sloupců. Kolonky na Věci a Lidi se zapl-

čilejší. Zázrak? Ne, jen pocit vděčnosti. Vděk dělá s myslí divy. Stačí, když se sami sebe zeptáme, čemu věnujeme pozornost. Soustředíme-li se na správné věci místo na špatné, život se výrazně zlepší.

Nevím, jestli jsem při popisování pokusu dobře vystihl atmosféru, která v jeho průběhu panovala. Kdybych to vysvětloval osobně, poskakoval bych, zvyšoval bych hlas a mával rukama, jako když sportovní redaktor hlásí výsledek školního zápasu v košíkové! Události oněch čtyřiceti osmi hodin jsou úžasně vzrušující. Ani po více než třiceti letech, během nichž pokus provádím, mě nepřestává udivovat, jak účinně probouzí v lidech vědomí toho, co mají a za co mohou být vděční. Po pravdě řečeno

jde o jeden ze dvou nejuspěšnějších úkolů, které jsem žákům během své učitelské kariéry zadal.

Rád bych upozornil, že tento jednoduchý pokus znamenal obzvlášť velký přínos pro dospělé. Původně jsem ho prováděl pouze se středoškolskými studenty. Dospělí si však stěžují víc než děti, a proto jsem se rozhodl, že to s nimi také vyzkouším. Uvědomte si, že řada univerzitních studentů byli třicátníci a čtyřicátníci. Jejich reakce byla ještě dramatičtější než reakce středoškoláků. Snad proto, že řadu věcí brali jako samozřejmost mnohem déle. Na konci kurzu tak nadšeně básnili o hodnotě tohoto cvičení, jako bych snad objevil smysl života. Takovou důležitost bych pokusu nepřikládal, ale možná jejich život obohatil a naučili se ho víc vychutnávat.

Pokud si člověk pravidelně uvědomuje pocit vděčnosti, vytvoří si návyk. Jde o jeden z nejlepších návyků, protože je to ten nejzdravější úhel pohledu na život. Není to jen zvyk, ale přístup. Jsme-li schopni ocenit to, co máme, získali jsme jeden z klíčů k životnímu uspokojení. Pocit vděčnosti přináší skutečnou radost.

Změnil by se nějak váš život, kdybyste si sepsali do tří sloupečků uvedený seznam a čtyřikrát denně si ho přečetli? Myslím, že ano. A pokud se nemýlím, dá se to snadno zjistit. Sepsat tři seznamy zabere zhruba dvacet minut, přečtete je za několik minut.

Slibuji, že to funguje. Jde o skvělý způsob, jak se začít učit vděčnosti. Opakujeme-li si pravidelně nějakou myšlenku nebo činnost, stane se z ní způsob života. To platí i o vděčnosti – tedy pokud si ji zvolíme za životní přístup a učiníme z ní návyk.

BYT VĎEČNÝ ZA TO, CO MÁM

Benjamin Franklin řekl, že vodu neoceníme, dokud nám nevyschne studna. Totéž platí i o mnoha jiných věcech. Brát svobodu a lidi a věci kolem sebe jako samozřejmost je snadné. Zvlášť když jsme se bez nich nikdy nemuseli obejít. Pokud taková situace někdy nastane, můžeme se z ní hodně naučit.

Eddie Rickenbacker, slavný pilot z první světové války, strávil jednou dvacet jedna dní na záchraném člunu. Byl beznadějně ztracený uprostřed Tichého oceánu, ale přežil. Na otázku, jestli se z této zkušenosti něco naučil, odpověděl: „Zjistil jsem jednu podstatnou věc: Když má člověk dost pitné vody a dost jídla, neměl by si na nic stěžovat.“ My však naneštěstí frňukáme kvůli maličkostem, s kterými by jiní lidé byli docela spokojeni. I z takového přístupu k životu se může stát zvyk. Všichni přece známe alespoň pár notorických stěžovatelů. Není s nimi zrovna velká legrace, vidíte?

Mezi středoškolskými a vysokoškolskými studenty je v naší oblasti několik skupin,

kteří jezdí každý rok pomáhat do Mexika stavět domky pro chudé. Vždycky se odtud vracejí s novými životními postoji. Vidí, jak těžko se žije mexickým rolníkům, kteří nemají skoro nic z toho, co my považujeme za nezbytné. Vidí však také, jak jsou tihle lidé vděční, jak se umějí radovat, i když mají tak málo. Studenti se vracejí s dobrým pocitem, protože pomohli lidem, kteří nemají takové štěstí jako oni. A také umějí po návratu mnohem víc ocenit to, co sami mají.

Než pochopíme, jakého požehnání se nám skutečně dostalo, potřebujeme se na vlastní kůži přesvědčit, jak se žije jinde ve světě. Stali jsme se bohužel imunními k obrázkům hladovějících lidí z jiných částí světa i z domova. To je smutné. Dokud se s hladomorem nesetkáme tváří v tvář, nepůsobí na nás. Před několika lety jsme byli s mou manželkou Cathy v Číně. Jeli jsme čtyři hodiny autobusem z přístavu u Hongkongu do Kantonu, což je velké město na jihu země. Do té doby jsem viděl bezpočet obrázků z Číny, ale tenhle zážitek mnou otřásl. Musel jsem dlouho hledat slova, která by vyjádřila mé pocity a popsala, co jsem viděl. Nakonec jsem si do deníku zapsal špína a beznaděj. Stovky kilometrů jsem po obou stranách silnice neviděl nic než bídu, která se vymykala mému chápání. Nezáleží na tom, kolikrát nám někdo popisuje určitou skutečnost, ani kolik fotografií vidíme. Naplno na nás zapůsobí jen to, co sami zažijeme.

Výlet mě přiměl k přemýšlení o mých pokusech „nestěžovat si“. Zapsal jsem si do deníku: „Kéž by za námi jela řada autobusů plná mých studentů, děti i dospělých. Kéž by tohle viděli. Pak bych jim vůbec nemusel říkat, že si mají vážít toho, co mají. Vraceli by se domů s takovým pocitem vděku, jaký nikdy nezažili. Vsadím se, že by všichni bez problému dokázali vydržet den bez stížností.“

Některí z mých kolegů učitelů strávili rok, nebo i delší dobu v Mírových silách nebo jako misionáři v rozvojových zemích. Všichni se bez výjimky shodují, že tato zkušenost patří k nejcennějším životním lekcím. Naučili se prožívat radost z dávání a lépe ocenili blahobyť, v němž sami žijí. V některých zemích musí všichni mladí lidé strávit určitou dobu ve vojenské službě. Přál bych si, aby všichni naši mladí strávili povinně alespoň rok službou ostatním. Byl by to skvělý vstup do dospělosti! A skvělý způsob, jak se naučit vážít si toho, co máme!

Být vděčný je zvyk – ten nejlepší, jaký kdy budete mít. Nestěžujte si na to, co nemáte... Radujte se z toho, co máte. □

Z knihy Hala Urbana „To nejdůležitější v životě“. Vydalo nakladatelství Portál.

Hlučná kancelář se může podepsat na vašem zdraví

Výsledky studie odborníků z Cornell University svědčí o tom, že lidé pracující ve velkých, otevřených kancelářích, vykazují zvýšené hladiny určitého stresového hormonu. Pravděpodobnost, že neudrží své nervy na uzdě, je pak u nich po několika hodinách práce podstatně vyšší, než u jejich šťastnějších kolegů, kteří si užívají pohodlí vlastní kanceláře.

Dr. Gary W. Evans měřil různé indikátory emocionálního i fyzického stresu u osmdesáti žen. Ženy, které pracovaly v rušnějším prostředí, vykazovaly zvýšenou hladinu epinefrinu. Chronicky zvýšená hladina tohoto hormonu souvisí s rozvojem srdečního onemocnění. Ženy pracující v tišším prostředí měly naopak po třech hodinách práce dvakrát vyšší motivaci řešit náročné duševní úkoly.

Journal of Applied Psychology
2000;85:779-783

Poruchy příjmu potravy ovlivňují zdraví kostí

Peter Vestergaard z Aarhus University Hospital se s kolegy zabýval případy 2 149 lidí s mentální anorexií, 1 294 lidí s bulimií a 942 lidí s dalším typem poruchy příjmu potravy. Všichni pacienti (z toho více než 90% žen) byli porovnáváni s více než 4 000 zdravých lidí.

Ukázalo se, že nemocní s poruchami příjmu potravy byli vystaveni asi dvojnásobnému riziku zlomeniny; to zůstávalo zvýšené až deset let po diagnostikování onemocnění. Největší zvýšení rizika bylo zaznamenáno u pacientů s mentální anorexií. Ta zanechává na lidské kostře trvalé změny. Nedojde-li k jejímu úplnému vyléčení, může mít nedostatek živin za následek další zhoršování stavu kostry.

International Journal of Eating Disorders 2002;32:301-308

Penicilin dětem při bolení v krku nepomáhá

Studie dr. Zwartta s kolegy z University Medical Center v Utrechtu sledovala 156 dětí s bolestmi v krku, jimž byl náhodně podáván penicilin nebo placebo.

Neprokázano se, že by podávání penicilinu (kromě prevence infekce streptokokem) přineslo nějaké prospěšné účinky, nezkrátila se doba návratu do školy, nesnížilo se riziko návratu onemocnění ani potřeba léků ulevujících od bolesti. Nizozemští výzkumníci proto lékařům – i vzhledem k vysokému výskytu rezistence na antibiotika – „doporučují umírněné chování při předepisování penicilinu“.

British Medical Journal, XII.6, 2003

Konzumace ryb a problémy se rtutí

Asi jedna z dvanácti Američanek v plodném věku má takovou hladinu rtuti v těle, která by mohla být potenciálně riskantní. Na vině je podle amerických vládních expertů konzumace rybiho masa.

Vystavení nadbytku rtuti může nenáratně poškodit mozek a ledviny. Rtuť je zvláště riskantní pro ženy, které chtějí mít děti, protože u plodu se velmi snadno mohou projevit negativní účinky její přítomnosti v těle.

V aktuální studii zkoumal tým vědců spotřebu rybiho masa a související hladinu rtuti v krvi u 1 709 žen ve věku 16 až 49 let a u 705 dětí ve věku jeden rok až pět let. Asi osm procent testovaných žen vykazovalo hladiny, které byly vyšší než doporučená norma. Ženy, které v předchozích třiceti dnech hlásily aspoň třikrát konzumaci rybiho masa, měly asi čtyřikrát vyšší hladiny rtuti v krvi než ženy, které ryby vůbec nejedly.

Doporučuje se vyhýbat zejména masu ze žraloka, mečouna, makrely a několika dalších druhů ryb, o kterých je známo, že jejich maso obsahuje nadbytek rtuti.

Journal of the American Medical Association 2003;289:1667-1674

Italské pláže – slunce, písek a... jedy?

Na první pohled průzračná voda šplouchající o břehy na italských plážích je – podle skupiny ochránců životního prostředí Legambiente – v mnoha případech plná arzenu, olova, kadmia, rtuti a chrómu.

Legambiente tak s využitím dat pocházejících z ministerstva životního prostředí rýsuje obrázek, který se příliš nepadobá tomu, co inzerují místní prodejci služeb. Toxické látky pocházejí z chemického průmyslu, nejvíce postiženy jsou pláže v Ligurii (Arenzano a Cogoleto), ale i vody u pobřeží Sardinie, nádherné přírodní scenérie v oblasti Capo Rizzuto v Kalábrii, ostrov Elba i řeky Sarno a Volturno v Kampánii.

Všechny uvedené chemikálie, dostanou-li se do lidského těla prostřednictvím konzumace ryb, korýšů a mušlí, mohou poškozovat lidské zdraví, uvedl Sebastiano Venneri z Legambiente.

Místní deník La Gazzetta del Mezzogiorno informoval, že se podařilo identifikovat tři sta žen, kterým se v důsledku jejich konzumace ryb pocházejících z okolí Augusty na Sicílii, kde je velký petrochemický závod, narodily děti s porodními defekty.

DOBŘÝ START

Když žádám své pacientky, aby mi popsaly svoji zkušenost s kojením, obvykle se mi dostává celé řady odpovědí, prakticky všechny však uvádějí, že kojení je spojuje s miminkem, s mateřstvím a dokonce i s přírodou tak jako žádná jiná zkušenost, kterou kdy zažily.

Jedna moje známá to zformulovala takto: „Když kojím své dítě, všechno v mém životě se zpomalí. Zakouším život v nové podobě. Jsem ve svém těle – ne v autě anebo v kanceláři, a nepřemýšlím o ničem jiném, co bych měla udělat. Jsem právě tady a teď a dělám něco, co je tak správné. Vidím, jak moje miminko pije a vím, že mu dávám něco, co ovlivní celý jeho život. Cítím se být také spojená s celou tou dlouhou řadou žen, matek, které dělaly to samé, co já, vracím se tak celou cestu až na samý počátek. Je to naprosto přirozený mateřský čin.“

Kojení ovlivňuje život tolika způsoby, že je ve skutečnosti nemožné psát o něm, bez toho, že bychom si uvědomovali, že dokážeme vyjádřit jenom malý zlomek jeho významu a důležitosti.

OCHRANA PŘED ONEMOCNĚNÍM

Nejenom, že poskytuje miminku perfektní výživu, mateřské mléko dítě brání a pomáhá mu ve vývinu nesčetně dalšími způsoby.

Dlouho předtím, než je imunitní systém dítěte dostatečně silný, aby dokázal bojovat s nemocí sám, poskytuje mateřské mléko dítěti neuvěřitelné množství imunitních buněk a protilátek, které se vytvářejí na ochranu dítěte před všemi druhy choroboplodných zárodků. Ve skutečnosti dítě chrání imunitní systém matky. Během pár hodin po expozici bakteriím nebo virům

začne matka produkovat imunitní buňky, protilátky a imunoglobuliny, které jsou všechny speciálně vytvořeny k tomu, aby vymýtily patogen, kterému jsou matka i dítě vystaveny. Všechny tyto složky imunity proudí k dítěti prostřednictvím mateřského mléka. Nezáleží na tom, zda zdroj nákazy pochází ze vzduchu nebo z krve, zda infikuje střeva, hrudník, ucho, močové cesty, nervový systém nebo mozek, mateřské mléko poskytuje armádu imunitních buněk, které jsou všechny vytvořeny k tomu, aby potřeby potenciální onemocnění, obvykle dříve, než se mu podaří zakořenit se v těle dítěte.

Mateřské mléko napomáhá růstu přátelských bakterií ve střevním traktu dítěte, jako je *Lactobacillus bifidus*, který brání rozšíření bakterií způsobujících nemoc, včetně *Staphylococcus aureus*, zlatého stafylokoka, který může způsobit celou řadu onemocnění hrdla, sinusových dutin, plic a kůže. Mateřské mléko vytváří základnu zdravé střevní flóry pro celý život dítěte. Lidské mateřské mléko působí také protizánětlivě, což znamená, že potlačuje otoky, které často doprovázejí nemoci i zranění a které mohou také působit bolesti.

Ještě dalším způsobem, který mateřské mléko chrání dítě před bakteriální a virovou infekcí, je obsah cukrů, které brání škodlivým bakteriím přichytávat se k buňkám a tkáním dítěte. Kojení brání děti před škodlivými mikroby, které způsobují chřipku, infekce ucha i hrdla, zápal plic, vážný průjem, bakteriální meningitidu, botulismus, infekce močových cest a nekrotizující enterokolitidu. To je pouze jeden z řady důvodů, proč mají kojené děti nižší výskyt ušních infekcí než děti krmené umělou výživou z láhve.

Vědecký výzkum ve skutečnosti ukázal, že kojené děti mají čtvrtinové riziko výskytu vážných onemocnění dýchacích cest a střevního traktu a pouhou desetinu rizika toho, že budou hospitalizovány s bakteriální infekcí, která by je ohrožovala na životě. Kojení děti zřejmě chrání i před vážnými zánětlivými onemocněními střev, včetně vředové kolitidy a Crohnovy choroby. V rozvíjejících se zemích, kde pro děti



představují největší riziko špatná hygiena a bakteriální a virové infekce, mají děti krmené z láhve nejméně čtrnáctkrát vyšší riziko úmrtí na průměrné onemocnění a čtyřikrát vyšší riziko úmrtí na zápal plic než kojené děti.

Tento ochranný účinek se dokonce rozšiřuje na dospělé, kteří byli jako děti kojeni; mají významně nižší riziko, že onemocní nějakým alergickým onemocněním, jako je ekzém, astma či alergie na potraviny. Některé studie rovněž uvádějí, že kojení zřejmě snižuje riziko onemocnění rakovinou, zvláště lymfomy a akutní leukémií. Prohlášení *American Academy of Pediatrics* z roku 1997 uvádí: „Existuje celá řada studií, které ukazují možný ochranný účinek kojení proti syndromu náhlého dětského úmrtí, juvenilní cukrovce, Crohnově chorobě, vředové kolitidě, lymfomu, alergickým onemocněním a dalších chronickým onemocněním trávicího traktu.“

KOJENÍ NAPOMÁHÁ ZDRAVĚJŠÍMU NERVOVÉMU SYSTÉMU

Je pozoruhodné, že studie ukazují, že děti, které byly kojené, dosahují při testech IQ soustavně lepších výsledků než děti, které byly krmené z lahve. Tato schopnost napomáhat zdravému vývinu nervového systému a mozku platí dokonce i pro předčasně narozené děti, které nestrávily v děloze plných devět měsíců, aby se mohli jejich nervový systém plně rozvinout. Studie ukazují, že při testování IQ sedmiletých dětí, které se narodily předčasně, ale byly kojeny, dosahují tyto děti v průměru o 8,3 bodu více než děti, které se narodily předčasně, ale kojeny nebyly. Další výzkum ukázal, že vskutku platí, že čím více mateřského mléka dítě zkonsumuje, tím vyšší je jeho IQ později v životě.

DALŠÍ VÝHODY KOJENÍ PRO DÍTĚ – A PRO MATKU

Pokud existuje něco v lidské výživě, co je větší než součet jeho částí, pak je to mateřské mléko, které je mnohým více než jenom souhrnem jeho obsahu živin a hormonů, a to proto, že prostě přichází s mateřskou láskou. Dr. Grantly Dick-Read, který je dnes považován za otce hnutí za přirozený porod, říká, že novorozenec má tři základní potřeby: potravu z matčina prsu, teplo její náruče a bezpečí její přítomnosti. Kojení zahrnuje uspokojení všech těchto tří potřeb.

Dítě, které se narodí v termínu, stráví devět měsíců v teple matčiny dělohy. Protože matčina krev je jeho krví a protože matčino tělo je jeho tělem, jsou s matkou jedno. Zkušenost porodu ale přináší náhlé vytržení z onoho světa, který dítě obývalo. Nezávisle na tom, jak láskyplné a úžasné může to zrození být, na jisté úrovni se vždy

JUVENILNÍ CUKROVKA

Mezi těmi poznatky, které způsobují největší rozruch, je fakt, že děti krmené z láhve mají vyšší výskyt cukrovky I. typu neboli juvenilní cukrovky.

Jedna studie ukázala, že děti, které jsou kojené déle než dvanáct měsíců, mají pouze poloviční riziko onemocnění cukrovkou oproti dětem, které jsou krmené z láhve.

Výskyt juvenilní cukrovky je zvlášť vysoký mezi dětmi, které pijí kravské mléko. U některých náchylných dětí prochází bílkovina kravského mléka netknuta střešní stěnou do krevního řečiště. Tělo reaguje na bílkovinu kravského mléka stejným způsobem, jakým by reagovalo na cizí bílkovinu viru či bakterie. Vytvářejí se protilátky, které mají tělo proti těmto cizím bílkovinám chránit. Naneštěstí tyto protilátky činí více, než že by pouze napadaly bílkoviny kravského mléka; rovněž se připojují k lidským tkáním, které obsahují sekvence aminokyselin, které se rovněž nacházejí v bílkovině kravského mléka.

V případě juvenilní cukrovky napadají buňky slinivky, které produkují inzulín, a během pěti až sedmi let tyto tkáně zcela zničí. Jakmile jsou jednou tyto buňky zničeny, tělo ztrácí svoji schopnost produkovat inzulín, u dítěte se vyvine cukrovka I. typu a po zbytek svého života bude potřebovat injekce inzulínu. Člověk, který má cukrovku, je náchylnější na celou řadu vážných onemocnění, včetně koronárního srdečního onemocnění, slepoty, selhání ledvin a gangrény s následnou amputací končetin. Mléčné bílkoviny dokáží navíc imunitní systém vyprovokovat i k útoku na jiné tkáně.

Mléčné výrobky, včetně kravského mléka, jsou vedoucí příčinou potravinových alergií u dětí i dospělých. Někteří odborníci odhadují, že více než 60 procent lidí má alergii na bílkovinu kravského mléka. Mezi běžné příznaky patří výtok z nosu (příznaky rýmy), hromadění tekutin ve středním uchu, kápání z nosu, chrapot, astma, ekzém a pomočování se. Osteoporóza je pouze jednou z řady dalších vážných nemocí spojovaných s pitím mléka a konzumací mléčných výrobků.

Kromě těchto problémů má navíc kravské mléko příliš málo železa a příliš mnoho bílkovin (mateřské mléko obsahuje jenom 1,3 procenta bílkovin, zatímco kravské mléko obsahuje 3,3 procenta bílkovin nebo více). Strava s vysokým obsahem bílkovin je spojena s výskytem řady onemocnění, včetně osteoporózy. Mléko od krávy je perfektní potravina pro zdravý vývin telete, ale není vhodné k vyživování lidského potomka.

jedná o šok. Dítě je náhle vrženo do světa vzduchu, jasného světla, změn teploty, nových zvuků, oblečení obepínajícího jeho pokožku, do světa neživých povrchů, na kterých často spočívá. Je-li v matčině náručí, může-li se přitisknout těsně k jejímu tělu, sát a být kojeno z matčina prsu, což pro něj určitým způsobem znamená spojení s tělesným zdrojem svého života. Není divu, že vědci dávají do vztahu prs a placentu, neexistuje totiž nic, co by více připomínalo dělohu v životě dítěte než matčin prs.

Kojení je záležitostí dotyku – člověk by je mohl dokonce nazvat sjednocením dotyku, výživy a lásky. Doprovázejí je však mnohé další smyslové zážitky, včetně zvuků, vůní a vizuálních kontaktů, které posilují pouto a lásku. Čím déle trvá období kojení, tím patrnější je kvalita pouta mezi matkou a dítětem. Toto všechno se ukazuje mít za následek podstatně nižší výskyt týrání dítě-

te a stavů, kterým se dostalo souhrnného označení jako špatné prospívání dítěte.

Pro matku to přináší též neještěnější prospěšný účinek. Započetí kojení ihned po narození uvolňuje hormon *prolactin*, který způsobuje smrštění matčiny dělohy, brání krvácení a urychluje její zotavení se. Kojení rovněž omezuje plodnost a je tak účinným prostředkem kontroly porodnosti. Ve studii publikované v *British Medical Journal* bylo zjištěno, že když se správně provádělo, kojení bylo v 99 procentech případů účinným opatřením k zabránění otěhotnění až po dobu šesti měsíců u matek, které soustavně kojily. □

**Z knihy dr. Johna A. McDougalla
„McDougall Program for Women“.**

pro ženy

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Norsko radí těhotným vyhýbat se velrybám

Norští vědci uštedřili další ránu norským velrybářům, když doporučili těhotným ženám, aby kvůli vysokému obsahu rtuti nekonzumovaly velrybí maso. (Tyto závěry jsou výsledkem shromáždění a prozkoumání vzorků masa ze 125 velryb.) Podle skupiny vědců, kteří nedávno zveřejnili i zprávu, že velrybí maso obsahuje vysoké hladiny další nebezpečné chemikálie – polychlorované bifenylly (PCB), přesto pro většinu lidí nepředstavuje požívání masa těchto velkých mořských savců větší zdravotní riziko.

Velryby se dožívají až dvacet let, chemikálie jako rtuť či PCB se tedy v jejich těle mohou poměrně dlouho dobu kumulovat. Usazují se v tuku a v masu velryb. Znečištění moří rtutí je největší v Severním moři, naopak nejnižší v arktickém Barentsově moři. Podle lékařů již nízké koncentrace rtuti v těle mohou poškozovat nervový systém.

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

CUKR V KRVÍ A OBEZITA

Žijeme v bláznivé době, kdy lidé, kteří si vybírají takové potraviny, jež jsou zdravé (a kteří soucítí se životem zvířat), jsou často považováni za podivíny. Za normální jsou naopak považováni lidé, jejichž stravovací návyky napomáhají vzniku celé řady nemocí (a jsou odvislé na nesmírném utrpení).

Například dezorientace způsobovaná lehcími případy hypoglykémie je dnes tak běžná, že se většina lidí domnívá, že je to „normální“. Neuvědomují si, že pocity slabosti, motání hlavy nebo zmatku, které někdy zakoušejí, jsou výsledkem poklesu jejich hladiny krevního cukru. A rovněž si neuvědomují, že toto je důsledkem jejich výběru potravy. Hypoglykémie se objevuje všude tam, kde lidé konzumují značná množství masa, cukru a tuků.

Ve své nejmírnější formě způsobuje hypoglykémie pocity zmatku, nejistoty a nedostatku sebedůvěry. V obtížnějších případech nemusejí její oběti dočasně vědět, kdo anebo kde jsou. V krajním případě může být důsledkem hypoglykémie koma a smrt.

Možná se domníváte, že úprava spotřeby cukru je tím hlavním faktorem, chceme-li zabránit hypoglykémii, v procesu jejího vzniku hraje však velkou roli rovněž konzumace tuků.

Dr. S. Sweeney podával mladým zdravým studentům medicíny po dva dny stravu s velmi vysokým obsahem tuku. Pak je podrobil testu glukózové tolerance. Všichni vykazovali známky toho, že jejich metabolismus krevního cukru byl nadbytkem tuku zcela rozvrácen. Při jiné příležitosti krmil dr. Sweeney tytéž studenty stravou sestávající z cukru, cukrovinek, sladkého pečiva, bílého chleba, pečených brambor, sirupu, banánů, rýže a ovesných vloček. Po dvou dnech této diety s vysokým obsahem cukru a škrobů je podrobil dalšímu glukózovému tolerančnímu testu. Jejich metabolismus krevního cukru nebyl zdaleka tak rozvrácen, jako v případě diety s vysokým obsahem tuku.

Pokud chcete dostat hypoglykémii či pokud ji již máte a chcete, aby se váš stav zhoršil, jezte velká množství tuku, cukru, živočišných bílkovin, mléčných výrobků a rafinovaných potravin. Držte se v bezpečné vzdálenosti od čerstvé zeleniny a celozrnných obilovin. Nevěřte všem těm povídačkám o tom, že kouření a konzumace masa škodí zdraví. A nestarejte se

o to, abyste dostali vitaminy a minerály z potravy – vždycky můžete přece polknout nějakou tu vitaminovou pilulku, když se vám zachce. Nejen třeba se stravovat vždy ve stejnou dobu, pokud se opravdu pořádně nacpete, když se vám k tomu naskytne příležitost. Pamatujte si, že káva je klíčem k duševní čilosti a alkohol cestou k uvolnění a osvobození se od strachu. A rozhodně nezačínajte cvičit. Takový režim spolehlivě zařídí, že vaše slinivka zapomene, co kdy věděla o zdraví, a že vaše vědomí se posune spolehlivě nepříjemným směrem.

OBEZITA

Americký Yankee stadion byl postaven ve dvacátých letech, aby se dostalo na velké zástupy fanoušků, kteří chtěli vidět Babe Rutha hrát baseball. Při přestavbě stadiónu v sedmdesátých letech bylo nutno snížit kapacitu míst na sezení o 9 000 sedadel. Redukce počtu míst k sezení byla nutná, protože za padesát let od doby, kdy Babe máchal svou pálkou, se zadní část průměrného amerického fanouška rozšířila o 10 centimetrů. A tak bylo potřeba rozšířit sedadla ze 37 na 47 centimetrů.

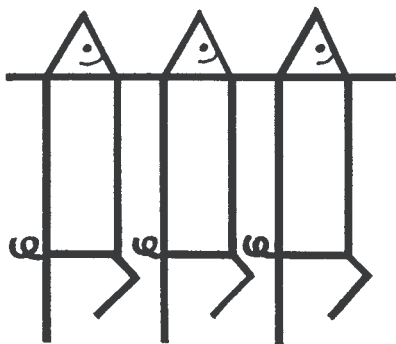
Televizní reklama nám říká, že „hovězí může být skvělé, hlídáš-li svou váhu bděle“. V dalších reklamách můžeme asistovat banketům, které si nezadají s královskou tabulí. Interiéry jsou přepychové, hudba elegantní, nábytek podle poslední módy, lidé k pomilování a kostýmy hovoří o velkém bohatství. „A to všechno,“ je nám řečeno, „při pouhých 300 kaloriích“.

Nikdy se nedozvíme, že se jedná ve skutečnosti o tenounký plátek hovězího, zbavený tuku, který má „jenom 300 kalorií“. Masný a mlékárenský průmysl utrácí mnoho milionů dolarů na podporu myšlenky, že sacharidy, jejichž zdrojem jsou např. brambory, chléb či těstoviny, jsou skutečnými viníky naší nadbytečné tělesné váhy. Doslova tisíce nestranných studií ukázaly, že toto tvrzení nestojí na vůbec žádném základě. Vzhledem k vysokému obsahu tuku je maso opravdu velmi daleko od „kalorie si hlídající“ potravin.

Renomovaný harvardský odborník na výživu, dr. Jean Mayer, vysvětlil celou záležitost takto:

„Stanete-li se vegetariánem, budete získávat větší procento svého kalorického příjmu z obilnin, luštěnin, brambor a těstovin – právě z těch potravin, kterým se většina na těch, kteří drží diety, obloukem vyhýbá. A výsledkem bude, že zhubnete.“

Protože lidé, kteří vyznávají naši typickou národní kuchyni, přijímají tak vysoké procento svých kalorií ve formě tuku, většina z nich vede nikdy nekončící boj s obezitou. Obezita ale není pouze estetický problém. Bylo zjištěno, že je významným průvodním faktorem při všech degenerativních (civilizačních) onemocněních, které zabíjejí



STANETE-LI SE VEGETARIÁNEM, BUDETE ZÍSKÁVAT VĚTŠÍ PROCEN-TO SVĚHO KALORICKÉHO PŘÍJMU Z OBILNIN, LUŠTĚNIN, BRAMBOR A TĚSTOVIN – PRÁVĚ Z TĚCH POTRAVIN, KTERÝM SE VĚTŠINA TĚCH, KTEŘÍ DRŽÍ DIETY, OBLOUKEM VYHÝBÁ. A VÝSLEDKEM BUDE, ŽE ZHUBNETE.

a mrzačí moderního člověka. Obézní lidé a – v poněkud menší, ale pořád významné míře – lidé s nadváhou mají vyšší výskyt srdečního onemocnění, cukrovky, jaterních problémů, nemoci žlučníku, rakoviny, artritidy a prakticky jakékoliv další civilizační nemoci. Kojenecká úmrtnost je mnohem vyšší u dětí, které se narodí obézním matkám. Obézní dospívající mohou očekávat, že se dožijí o patnáct let nižšího věku než je běžné.

Klinicky odkazuje termín „obezita“ na nadměrné množství tělesného tuku. Jde doslova o to „být tučný“.

Z klinického pohledu je tělesná váha, kterou většina z nás považuje za „normální“, všim jiným, ale ne se zdravím se slučující hodnotou. Jak napsal jeden autor:

„Dospívající, který si udržuje váhu o 20 procent nižší než je norma, má prognózu, že se dožije o 15 let více, než je běžný věk. Váha nižší než je normální je rovněž spojena se znatelným snížením rizika onemocnění rakovinou, kardiovaskulárním onemocněním, cukrovkou a dalšími degenerativními onemocněními. Americké i evropské normy jsou příliš vysoké a naprostá většina Američanů a Evropanů trpí škodlivou nadváhou...“

U. S. Public Health Service odhaduje, že nadváhou trpí šedesát miliónů Američanů. Ve skutečnosti může být počet Američanů, kteří mají vyšší než optimální váhu, až trojnásobně vyšší, než je vládní odhad.“

Když si uvědomíme, že tzv. „normální“ váha je ve skutečnosti příliš vysoká pro optimální zdraví a že velká většina Američanů je i nad touto vahou, objeví se obrázek, který není nikterak lichotivý ani nespědčí o zdraví. To, co se v naší kultuře považuje za „normální“, je ve skutečnosti již mírnou formou obezity.

LEDVINOVÉ KAMENY

Ledvinové kameny způsobují nepopsatelné bolesti, odkazuje se na ně jako na jedno z nejbolestivějších onemocnění známých medicíně.

Silná bolest, kterou kameny způsobují, je zcela zbytečná a dá se jí předcházet. Přes 99 procentům všech ledvinových kamenů lze zabránit stravou s nízkým obsahem bílkovin, vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuhu, stravou, která neobsahuje žádný cholesterol, nasycené tuky anebo prázdné kalorie.

Ledvinové kameny se liší podle chemického složení. Některé jsou tvořeny hlavně z kalcium oxalátu, jiné z kalcium fosfátu a další z kyseliny močové. Tvorba všech těchto druhů ledvinových kamenů připadá přímo na vrub stravě s vysokým obsahem živočišných bílkovin. Čím více živočišných bílkovin jíme, tím více vápníku musí naše ledviny vyloučit. Když je naše moč bohatá na vápník, jeví tendenci vysrážet drobné krystalky vápníku do močového systému. Okolo těchto krystalů se vytvářejí ledvinové kameny. Naše hladina vápníku v moči je tak citlivá na příjem bílkovin, že koncentraci vápníku v moči lze snížit během pár hodin snížením příjmu bílkovin.

Vegetariáni žijící v USA mají méně než poloviční výskyt ledvinových kamenů oproti běžné populaci. U čistých vegetariánů se ledvinové kameny prakticky nevyskytují.

ŽLUČNÍKOVÉ KAMENY

Hlavní součástí téměř všech žlučnickových kamenů je cholesterol. Čím více cholesterolu se nachází ve stravě, tím více je ho přítomno v tekutinách žlučníku – a tím spíše dojde ke tvorbě žlučnickových kamenů.

Vláknina ve stravě rovněž výskyt žlučnickových kamenů ovlivňuje, avšak opačným směrem. Vláknina má sklon vázat cholesterol a odnášet jej pryč do stolice. Strava s vysokým obsahem vlákniny má za následek nižší výskyt žlučnickových kamenů s cholesterolem. Na světě se žlučnickové onemocnění, žlučnickové kameny a rakovina žlučníku nejčastěji vyskytují u lidí, kteří si vybírají potraviny s nízkým obsahem vlákniny, vysokým obsahem cholesterolu a vysokým obsahem tuku, tedy takovou stravu jako náš průměrný občan.

Lidé, kteří trpí žlučnickovými kameny se obvykle nechají operovat, aby se zbavili nesnesitelné bolesti. Nízkotučná strava obsahující hodně vlákniny však nejenom zabrání vzniku žlučnickových kamenů, klinicky bylo prokázáno, že často dokáže ulevit bolesti od žlučnickových kamenů tak významně, že se chirurgický zákrok stane zbytečným.

Velké studie publikované v *Journal of Clinical Nutrition*, v *New England Journal of Medicine* a jinde zjistily, že vegetariáni trpí nadváhou mnohem méně než konzumenti masa. A čistí vegetariáni naklánějí jazýček na zdravotních vahách dokonce ještě více.

Skoro každý pozoruje, že čím více tělesného tuku lidé mají, tím méně je pravděpodobné, že budou cvičit. Všichni známe ty lidi, jejichž jedinou pohybovou aktivitou se jeví být cesta potraviny z talíře na patro. Obvykle máme sklon se domnívat, že jejich problém s nadváhou je způsoben nedostatkem pohybu. Výzkum však ukazuje, že to funguje i opačným směrem.

Čím vyšší je obsah tuku v těle člověka, tím méně takový člověk obvykle chce cvičit.

Obézní jedinci mají sklon trávit více času v posteli a i jinak bývají líní. Studie lidí hrajících tenis ukázaly, že čím vyšší procento tělesného tuku, tím méně kalorií dokázali tito lidé za minutu spálit, i když se vši tou nadbytečnou vahou spálili pohybem více kalorií. Jejich pohyby byly méně častější, menší a pomalejší.

Tak bývá osoba s nadváhou obvykle kořistí klasického dilematu, kdy nedostatek pohybu zvětšuje problém s nadváhou, což tím více snižuje jejich ochotu cvičit – což je nešťastný začarovaný kruh, který nemůže než jenom významně přispět k urychlení degenerace celého těla. □

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



Toxické látky ohrožují lední medvědy i člověka

Zdraví ledních medvědů i Eskymáků žijících v arktických oblastech je vzhledem k obsahu jedovatých látek, které jsou do těchto končin přinášeny vzduchem i mořem, vážně ohroženo. Důsledky znečištění životního prostředí zakoušejí nejvíce totiž právě ti, kteří jsou na vrcholu potravinového řetězce – v tomto případě lidé a medvědi.

Někteří Eskymáci tak patří podle skupiny norských vědců k lidem, kteří jsou na celém světě nejvíce ohroženi kontaminujícími látkami nacházejícími se v potravě. Např. hladina rtuti v těle některých Eskymáků je dostatečně vysoká na to, aby mohla narušovat rozvoj dítěte.

Nejvíce ohroženi jsou ti obyvatelé arktických končin, kteří konzumují určité druhy mořských savců a některé specifické druhy ryb. Obsah polychlorovaných bifenylů může v mase těchto živočichů být tak vysoký, že se mohou projevit jejich účinky na imunitní systém dětí či na rozvoj mozku a reprodukční funkce.

Kouření marihuany snižuje plodnost

Sperma u mužů, kteří kouří pravidelně marihuanu, ztrácí výdrž a vytrvalost, což může mít za následek problémy s početím. Studie vypracovaná na State University of New York v Bufalu je první, která se zaměřila na pohyblivost spermií u mužů, kteří holdují kouření marihuany.

Spermie těchto mužů se pohybovaly až příliš rychle a dříve než dosáhly cíle – vajíčka – docházelo k jejich vyhoření. Zdá se, že kouření marihuany totálně narušuje přirozené regulační mechanismy. Kuřáci marihuany produkovali současně v porovnání s plodnými muži nižší množství semenné tekutiny a tedy i méně spermií.

Dokonce i poté, co kuřák s marihuanou skoncuje, trvá minimálně sedm měsíců, než se tělo zbaví veškerých stop THC (tetrahydrokanibolu), což je psychoaktivní chemikálie, která způsobuje, že se člověk cítí „na vrcholu“. Předpokládá se, že v pozadí podivného chování spermií stojí právě tato látka.

NA ZDRAVÍ, ALE ČÍM?

Ve vodě plaveme my celí a každá naše buňka. Voda nás celé omývá. Zevnitř i zvenčí. Rosa, déšť, sníh, řeky a moře – zdá se, že jí máme dost. A přitom má ještě každý člověk ve svém těle 50–60% vody! A je nás už 6 a půl miliardy! Více než polovina lidstva je – chemicky řečeno – čistá voda.

V našem těle je voda všude – nejvíce v krvi (91%), v trávicích šťávách, ve sva-lech (70%), v orgánech (mozek – 90%). Dokonce i kost – o které by to nikdo neřekl – je asi z jedné čtvrtiny voda.

VODA – TICHÁ SPOLEČNOST

Proč jsme takoví „nalití“? Jak je pro nás voda prospěšná? Voda pomáhá vytvářet napětí buněk a strukturu tkání. Bez vody by naše tělo bylo pouze 30kilovou kupkou suchého prášku. (Rozdíl mezi čerstvou a sušenou švestkou je jistě každému jasný.) Voda tvoří vhodné tekuté prostředí pro celý metabolismus buněk a těla. Všechny



chemické reakce, jejichž výsledkem je, že dýcháte, kráčíte, myslíte, spíte a i to, že čtete tento článek, se dějí ve vodním prostředí. Kdosi zjistil, že je jich více než sto tisíc (!) a všechny pro sebe potřebují vodu, tak jako zvuk potřebuje vzduch. Voda přináší kyslík a živiny k buňkám a ona také „vynáší smetí“ z buněk a těla.

Voda pomáhá udržovat tělesnou teplotu. (Člověk a býložravci mají zvláštní schopnost – potit se. Vyloučený pot při svém

odpařování spotřebuje tepelnou energii, která by jinak při práci rychle způsobila naše přehřátí a „vypálení“.)

LOKNĚTE SI

Proč pijeme a co se stane s vodou, když ji spolkneme? Pijeme, abychom buňkám poskytli dostatek tekutiny. Každý spolknutý doušek se dostane do žaludku. Pokud je tam příliš mnoho potravy, tekutina zředí trávící šťávy a musí se „protlačovat“ dále a dále, přičemž se sebou strhává do střeva i části nestrávené potravy. Tohle všechno může být příčinou trávicích těžkostí – proto není moc rozumné každé sousto zapíjet.

Ve střevě se voda obsažená v tekutině vstřebává přes sliznici do krve a stává se její součástí. Když tekutina obsahuje příliš mnoho přísad (cukr, aroma, barviva apod.), vstřebávání probíhá pomaleji anebo se voda vstřebává minimálně, protože tyto přísady ji do krve „nepustí“. Důsledkem je malé množství vody v krvi a pocit žízně, navzdory velkému množství vypité tekutiny.

Voda, která se dostala až do krve, slouží jako prostředí pro chemické reakce v samotné krvi, ale i jako transportní médium pro mnohé látky a též pomáhá vytvářet správné prostředí uvnitř buněk. To, co vypijete, se za nějakou dobu stane vašim nejnuitnějším prostředím – proto je tak důležité zajímat se o to, co a kolik pijete.

ŽÍZEŇ A VY

Klíčící rostlina vyžaduje hojné zalévání, aby měla dost tekutiny pro svůj rychlý růst a dostatek vody vyžaduje i plod, aby narostl do správného objemu. Podobně je to s dětmi a staršími lidmi. Děti, zabrané do hry anebo povinností, si méně intenzivně uvědomují žízeň a její důsledky a nenapíjí se ani tehdy, když už dospělý dávno vypil sklenici či dvě. Starší lidé zase pociťují žízeň méně vzhledem k fyziologickým změnám v organismu. Postupné snížení citlivosti vůči nedostatku tekutin se projevuje poruchami trávení, nechutí k jídlu, bolestmi hlavy, ospalostí apod.

DUHA AŽ ZŮSTANE NA OBLOZE...

Kromě vody dnes trh nabízí takřka duhový sortiment nealko. Pro vysoký obsah cukru, barviv a aromatizačních látek nemohou tyto nápoje uspokojit potřeby organismu. Obsahují sice vodu, ale jsou v ní rozpuštěny všechny ty barvy a chutě a ony se „své“ vody jen nerady zbavují. V organismu se „zuby nehty“ vody drží a všude ji následují. Organismus tak nedostane čistou vodu, ale barevný, ochucený roztok, který v podstatě nemůže použít. (Nyní už tedy víme, proč po sladkých nápojích zůstáváme žízniví i nadále.) Množství cukru, které „sklouzne“ do žaludku člověka popíjejícího slazené limonády a vodu se sirupem,

je vskutku impozantní. Například kanadští teenageři přijímají v nealkoholických a kolových nápojích 50–70 kg cukru ročně!

PARSLEY COLA

Pokud přece jen potřebujete pít něco zabarveného a ochuceného, vyzkoušejte jeden z mých oblíbených nápojů. V litru vlažné vody důkladně rozmixujte 2–3 hrsti petrželové natě, přecedte (nasekané zbytky můžete využít v polévce, omáčce apod.) a v nápoji rozmixujte 1 polévkovou lžici medu a 2 polévkové lžice citrónové šťávy.

Nazývám to „parsley cola“ (z angl. parsley = petržel) a chutná to doopravdy každému. Místo petrželové natě můžete použít libovolnou nať, divoké bylinky, kopřivu, špenát... Některé druhy jsou chutně ostřejší, ale vyzkoušejte to, co máte po ruce: listy malin, černého rybízu, lesních jahod apod.

Takovýto nápoj obsahuje mnoho přirozených vitaminů, minerálů a fytochemikálií s antioxidantním, protirakovinným, protisklerotickým a omlazujícím účinkem.

MLÉKO NENÍ NÁPOJ

Mléko je potravina – novorozenců a kojenců všech savců. Potravina, ze které mláďata rychle rostou.

Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin mléko opravdu nelze považovat za nápoj: bílkoviny se v kyselém prostředí žaludku „srazí“ na tvaroh a ten se musí trávit jako potravina. Syrovátka, která po sražení bílkovin odteče, je příliš koncentrovaná na to, aby byla dobrým a rychlým zdrojem čisté vody.

TEPLÉ KONTRA LEDOVÉ

Nejen složení nápoje, ale i jeho teplota do značné míry rozhoduje o tom, jak rychle a nakolik se tekutina v organismu využije. Jak? Do krevního oběhu se nemohou dostat ledově studené molekuly vody a proto ústa, hrtan, žaludek a střevo musí ledový nápoj nejprve ohřát. To trvá nějakou dobu, nemluvě o tom, že sliznice těchto orgánů dostanou pořádně zabrat.

Nechci vám tvrdit, že je potřeba pít vše teplé, ale vlažný nápoj poskytne vodu organismu skutečně rychleji než studený. Víme, že v létě je příjemné vypít chladný 100procentní pomerančový džus, ale pokud budete mít doopravdy žízeň a organismus bude potřebovat dostat rychle „zásilku“ vody, napijte se raději vlažného anebo teplého nápoje (bylinkového čaje, vlažné vody, minerálky apod.).

Nezapomeňte, že voda je všude, ale zároveň má jednu zvláštní vlastnost – vypařuje se. A tak je třeba stále ji doplňovat... □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala AKV.

SODOVKOVÁ SLEČINKA

Ruby Lee byla okouzující. Na operačním sále patřila k nejlepší sestrám, jaké jsem kdy potkal. Spolupracovala jsem s ní celých patnáct let, po které jsem v nemocnici sloužila jako anestezioložka.

Poprvé jsem se s Ruby setkala, když jí bylo dvacet jedna let; bylo to asi tři měsíce poté, co dokončila zdravotnickou školu v Bangkoku v Thajsku. Krátce předtím jsem nastoupila do nemocnice jako nová lékařka-misionářka. Od první chvíle, kdy jsem ji uviděla, byla jsem touto inteligentní, přátelskou, energickou ženou okouzlena a brzy jsem se s ní spřátelila.

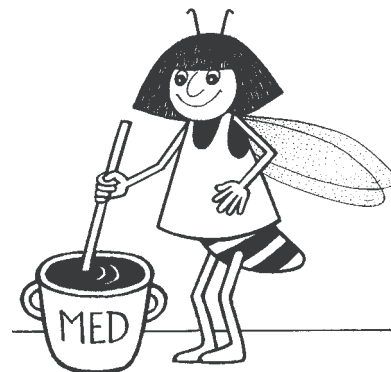
Zkrátka jsem zjistila, jaké to je žít v tropickém podnebí Thajska. Každý den bylo nepředstavitelné vlhko. Roční období se skládala z horkého, více horkého a deštivého období. V období dešťů se vlhkost vzduchu ještě zhoršovala. Protože nebylo bezpečné pít vodu přímo z vodovodu, převařovali jsme ji, chladili a přelivali do sklenic a skladovali ji v lednici. Když jsme byli mimo domov, pili jsme limonády.

V tehdejší době nebyla v operačních sálech klimatizace. Když ji později nainstalovali, často docházelo k výpadkům proudu, které pokaždé trvaly jinak dlouho, a rovněž samotná klimatizace přestávala tu a tam fungovat. Každé ráno, kdy jsme operovali, přinesla Ruby Lee na operační sál chlazené limonády. Sestrám a chirurgům, kteří právě operovali, odhrnula hygienickou roušku a přidržela jim u úst láhev s chladivým nápojem. Každý den byla lednice na operačním sálu k prasknutí naplněná limonádami pomerančové příchuti. Tyto nápoje nám pomáhaly přežít.

Během následujících několika let se Ruby vdala a měla děti. Její štíhlá postava se rozšířila a zaoblila se. I v obličejí přibrala. Často jsem vzpomínala, jak vypadala, když jsem ji poznala, a litovala jsem, co se s její postavou stalo.

V té době jsem začala v jedné z nemocničních tříd přednášet o kontrole tělesné hmotnosti. Byla jsem ráda, že na moje přednášky přišla i Ruby. Jak čas plynul, téměř všichni posluchači se rozhodli bojovat s nadbytečnými kilogramy. Někteří po čase zmalomyslněli a přestali na přednášky docházet. S Ruby to ale bylo jiné. Každý týden na ní bylo vidět, že se její hmotnost o trochu snížila. Pokaždé, když jsem se jí ptala na tajemství jejího úspěchu, se jen rozpačitě usmála. S potěšením jsem sledovala, jak se z ní opět stává přitažlivá, hezky tvarovaná žena, kterou jsem kdysi znala.

Na poslední přednášce jsem se svých posluchačů zeptala, která z rad, o nichž jsme během kurzu hovořili, jim přinesla největší užitek. Postupovali jsme od jednoho posluchače k druhému ve směru hodinových ručiček, až nakonec přišla řada na Ruby. Opět se rozpačitě usmála. Tentokrát ale začala hovořit.



„V podstatě jsem změnila ve svém životním stylu jen dvě věci,“ řekla. „Začala jsem chodit každý den po práci na hodinu do tělocvičny a přestala pít limonády. Díky tomu jsem shodila 20 kilogramů a dostala jsem se zpět na váhu, kterou jsem měla na střední škole. Cítím se lépe než kdykoli předtím.“

Obyvatelé západních zemí světa vypijí dvakrát více slazených limonád, než tomu bylo před 25 lety. Tento návyk přitom vede k obezitě, tvorbě zubního kazu a ztrátě kostní hmoty. Výzkumy ukazují, že výskyt obezity se zvyšuje úměrně s konzumací limonád.

Slazené limonády jsou hlavním zdrojem rafinovaného cukru ve stravě obyvatel západních zemí. Každý muž, žena a dítě v průměru vypijí 198 litrů slazených limonád ročně. Tento problém je natolik závažný, že například Národní institut zdraví ve Washingtonu, D. C., lidem doporučuje, aby místo slazených limonád – kterým se někdy říká tekuté cukrovinky – pili čistou vodu.

Voda je úžasný nápoj. Neobsahuje žádné kalorie, nevyžaduje trávení, nedráždí žaludek a je přesně tím, co náš organismus potřebuje, aby mohl správně fungovat. Kolik bychom jí měli vypít? Přibližně tolik, aby naše moč byla čirá – nejméně dva litry denně. □

Z knihy dr. Hanse Diehla „Umění žít zdravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

RAKOVINA PRSU

Statistiky týkající se tohoto onemocnění jsou temné. V roce 1940 měla rakovinu prsu jedna žena z dvaceti. V roce 1970 se začalo mluvit o „opravdové sociální pohromě“, protože, „když nějaká nemoc ohrožuje jednu ženu z patnácti, týká se to všech žen“.

V roce 1987 se rozeznělo poplašné zřízení: obětí byla jedna žena z deseti. Podle předpovědí, které byly učiněny v roce 1990 pro rok 2000, měla být ohrožena jedna žena z každých devíti. V roce 1996 zaznělo sdělení, které vyvolalo paniku. Vynikající specialista na rakovinu prsu oznámil, že v současné době je v ohrožení onemocněním rakovinou prsu v USA jedna žena z osmi.

Jakkoli bolestné to může být, je velmi obtížné nemluvit o epidemii, a to o takové, jejíž překonání si vyžádá nějaký čas, a to i se všemi dostupnými zbraněmi.

Jaké zbraně tedy máme? Je tady samozřejmě primární prevence. I když nám nemusí být známy přesné příčiny vzniku této rakoviny, rozhodně jsou nám známy rizikové faktory. Orgány, které jsou odpovědné za eliminování tohoto onemocnění, jsou však pesimistické. Ačkoliv by mohla být primární prevence dokonale účinnou, zdá se to být v tomto okamžiku poněkud utopickou myšlenkou, protože by to znamenalo, že by všechny ženy musely radikálně změnit svůj životní styl. Musíme se proto spoléhat na screening a léčbu, což znamená, že pouze těm ženám, které již rakovinou prsu onemocněly, se dostane v možném rozsahu pomoci.

Screeningové techniky zahrnují sebevyšetření neboli vyšetření prsu pohmatem hned po skončení menstruace za účelem objevení bulky nebo zatvrdliny, spojené s lékařskou prohlídkou, která by měla konat aspoň jednou ročně. Tyto dvě metody dokáží v 70 procentech případů

odhalit neinvazivní nádor, jehož rozměry nepřesahují 2 cm. V takové situaci bude pravděpodobně stačit jednoduchá lumpektomie (která zahrnuje pouze odstranění nádoru) spolu s ozařováním, existuje 90 až 95 procentní pravděpodobnost úplného vyléčení. Je-li nádor větší než dva centimetry, míra přežití klesá na 48 procent. Pokud však rakovina metastázovala, vytvořila se sekundární místa nádorů (což může zahrnovat i mozek) a jsou postiženy lymfatické uzliny, míra přežití po pěti letech od prvního chirurgického zákroku klesá na pouhých 20 procent, a to i po rozsáhlém chirurgickém zákroku a dlouhodobé chemoterapii.

Jako dodatek jednoduchých screeningových metod, které by se měly provádět rutinně, existují také další vyšetření, jako je mamografie (rentgen prsu). Ironií však je, že toto vyšetření s sebou rovněž, podle *National Cancer Institute*, nese určitá rizika. Když se používá jako rutinní screeningová metoda pro odhalení rakoviny prsu jedno ročně, existuje riziko, že může vyvolat rakovinu u žen mladších 35 let, v důsledku nadměrného vystavení záření. Někteří autoři předpokládají, že mamografie mohou způsobit 75 případů rakoviny prsou na každých patnáct případů, které odhalí.

Existuje také termografie, která bývá považována za neškodnou techniku (prsní rentgenován, ale teplo, které vyzařuje, je nahráno na film), a cytopunktura, což je nekomplikovaná metoda, při níž se do oblasti indikované mamografií nebo termografií vnoří velmi jemná jehla určená k biopsii.

ALKOHOL A RAKOVINA PRSU

Většina studií uvádí, že alkohol skutečně hraje v tomto ohledu roli, a naznačuje, že riziko je významné pro mladé ženy, ženy před menopauzou a štíhlé ženy – jinými slovy pro ty, které normálně ohroženy nejsou – a to, i když pijí jenom jednu sklenici piva, vína nebo destilátu denně.

Podle Begg et al. má žena, která vypije týdně více než sedm „skleniček“, o 40 procent vyšší riziko rakoviny prsu než žena, která je abstinentkou.

Alkohol ničí vitaminy B komplexu, které jsou potřebné ke zneškodňování estrogenů v játrech. Některé alkoholické nápoje, jako pivo, jsou také hlavním zdrojem estrogenů, které pocházejí z chmelových šišek, které se používají při vaření piva. To vysvětluje větší tukové usazeniny (boky, břicho, prsa a stehna) u mužů, kteří jsou těžcí pivaři, i postupnou feminizaci jejich těl i mentality.

Spotřeba alkoholu může proto vést ke znatelnému zvýšení hladiny endogenního i exogenního estrogenu u žen, s následným útokem na jejich dělohu a nadra.

PŘÍČINY RAKOVINY PRSU

V první polovině dvacátého století bylo ve vědecké práci s titulem *Biological Actions of Sex Hormones* zformulováno, že hlavní příčinou rakoviny prsu je estrogen. Jeden lékař již v roce 1896 prohlásil, že původce a příčina rakoviny prsu a pravděpodobně všech rakovin ženských orgánů by měla být nepochybně hledána v ženských vaječnících. Studie brzy potvrdily tuto vědeckou intuici a ukázaly, že výskyt rakoviny se snížil ze 78 na 10 procent u těch samiček zvířat, kterým byly před dosažením šesti měsíců odstraněny vaječnící, a že u kastrovaných samečků s voperovanými vaječnícíky docházelo k roz-



JAKÁKOLIV TERAPIE, KTERÁ SNÍŽÍ TĚLESNOU VÁHU, POVEDE K ODDÁLENÍ ROZVOJE RAKOVINY PRSNÍCH ŽLÁZ.

voji rakoviny bradavek, což je neobyčejně výjimečný jev.

Objevení estrogenu během dvacátých let umožnilo zorganizovat specifičtější studie na zvířatech, které se ukázaly být právě tak přesvědčivé. Injekce přirozených či umělých estrogenů způsobovaly rakovinu bradavek jak u sameček, tak u samiček, a to i při tzv. normálním dávkování.

Vědci brzy pochopili, že tělo si vyrábí větší množství estrogenu než je nutné, protože jej potřebuje jenom nepatrná množství. Nadbytek musí být proto metabolizován, neutralizován a vyloučen. Játra jsou odpovědná za neutralizování estrogenu a ledviny za jeho vyloučení. Dysfunkce kteréhokoliv z těchto orgánů může napomoci objevení se rakoviny prsu, které následuje po nahromadění estrogenů v této části těla. Gynecomastie neboli hypertrofie prsů u mužů je například častým příznakem cirhózy jater.

Od počátku čtyřicátých let bylo rovněž zaznamenáváno, že při rakovině prsu hraje roli složka dědičnosti a statisticky prokázaný vztah matka-dcera. Byl objeven virus, který se zřejmě předává mateřským mlékem, ale zprávy jsou zcela jednoznačné v jednom ohledu: aby se virus stal aktivním a destruktivním, musí být podpořen estrogeny.

Mezi roky 1920 a 1950 bylo opakovaně zjišťováno, že vyšší výskyt rakoviny prsu se projevoval u žen, které se nevdaly a které neměly děti, což potvrzuje pozorování, která byla učiněna na přelomu století.

PREVENTIVNÍ PROSTŘEDKY

V první polovině dvacátého století bojovala medicína s příčinami rakoviny prsu s využíváním specifických metod, které byly vědecky ověřeny na velkém počtu studií na zvířatech.

Doporučovalo se, vyskytla-li se rakovina prsu v rodině, aby matka nekojila své dítě. Tato myšlenka byla diskutována již v práci, která byla vypracována na podporu používání kojných, v roce 1818. „Jakmile byla rozpoznána dědičnost rakoviny, byla realizována i důležitost předání novorozeně kojné, pokud se u matky před anebo v průběhu těhotenství projeví některé příznaky rakoviny, protože existuje velmi málo pochyb o tom, že matka předá svou predispozici k rakovině svému dítěti v průběhu kojení, i když se mu možná tomuto riziku podařilo vyhnout v průběhu těhotenství.“ Toto prohlášení vedlo k velkému útlumu v kojení, který následoval po II. světové válce a vystavil tak milióny matek vysokým a opakovaným dávkám karcinogenních DES (kvůli zastavení tvorby mléka), když jedno dítě následovalo po druhém.

Tvorba estrogenu by měla být u všech žen za jakoukoliv cenu eliminována. Tato

teorie učinila znovu populárními ovariektomie, od kterých se v 19. století ustoupilo ve prospěch hysterektomií. Přesto však zaznělo, že alternativou k odstranění vaječníků a tak ke snížení hladiny cirkulujícího estrogenu u ženy je strava, která obsahuje málo bílkovin i málo tuku a nepřispívá



VYŠŠÍ VÝSKYT RAKOVINY SE PROJEVOVAL U ŽEN, KTERÉ SE NEVDALY A NEMĚLY DĚTI.

k obezitě. Autor této studie o rakovině prsu uzavřel svou práci poznámkou: „Je třeba si pamatovat, že můžeme očekávat, že jakákoliv terapie, která sníží tělesnou váhu, povede k oddálení rozvoje rakoviny prsních žláz.“

Za dobu, která uplynula od publikování těchto průkopnických zpráv, jsme zjistili, že produkce „periferního“ estrogenu se po menopauze zvyšuje a že množství vytvořeného estrogenu je úměrné váze. To znamená, že čím vyšší je obsah tuku v těle ženy, tím vyšší je její produkce estrogenu a tím vyšší je její riziko onemocnění rakovinou dělohy a prsu, které jsou oboje rozhodně ovlivňovány endogenními (vytváří se v těle) a exogenními estrogeny (konzumovanými buď v podobě léků anebo živočišných výrobků).

I když se nám dnes nechce věřit, že by výskyt této smrtící rakoviny dále stoupal, vědecké studie a experimenty přibývají a jsou formulovány některé neoddiskutovatelné závěry. Rizikové faktory rakoviny prsu jsou nám dnes již známy. Jak s nimi budeme bojovat? Jsme připraveni odstranit metlu, která znovu sráží ženu na kolena, právě když se jí podařilo „osvobodit“? Jsme už konečně dost dospělí, abychom se začali zabývat opravdovými opatřeními primární prevence? □

Z knihy Daniele Starenkyj „Menopause – A New Approach“.

KOURENÍ A RAKOVINA PRSU

Některé studie se pokusily prokázat, že kouření snižuje riziko rakoviny prsu, protože snižuje množství obíhajícího estrogenu při ovulaci o přibližně 30 procent. Tato teorie však neobstála při detailnějším výzkumu, který prokázal, že cigaretový kouř skutečně má škodlivý vliv na prsní tkáň.

Kouření bývá obecně doprovázeno zvýšenou konzumací alkoholu a kávy a všechny tyto zvyky jsou vážnými rizikovými faktory. Kouření představuje zvláště významný rizikový faktor rakoviny prsu u žen, které jsou hubené, které začaly kouřit před dosažením sedmnácti let, které užívají orální antikoncepční prostředky a/nebo hormony během menopauzy.

A konečně, krátký originální příspěvek publikovaný v *American Journal of Epidemiology* v roce 1991 zjistil, že kouření a pití kávy a/nebo čaje mělo za následek ztrátu plodnosti u žen. Jak jsme již viděli, neplodnost a sterilita jsou základními rizikovými faktory pro rakovinu prsu. Nikotin i kofein ovlivňují rozmnožovací funkce u mužů i u žen. U kuřáků, na rozdíl od nekuřáků, byl zaznamenán vyšší výskyt abnormálního spermatu, a jediný šálek kávy denně může stačit k tomu, aby zabránil ženě, které chce mít dítě, aby otěhotněla. Ženy, které pijí tři šálky kávy denně během prvního trimestru svého těhotenství, mají zvýšené riziko potratu.

Pro vaši informaci:

1 šálek kávy, čaje nebo kakaa obsahuje 5 až 10mg kofeinu, 340ml koly obsahuje 32 až 65mg kofeinu, 1 gram mléčné čokolády obsahuje 212mg kofeinu.

Autoři uzavřeli svoji práci tímto prohlášením: „Souvislost mezi kouřením či velkou spotřebou kávy/čaje a nižší plodností je velmi působivá.“

Proto se zdá, že by ženy na sklonku tohoto tisíciletí měly konečně začít naslouchat hlasům, které tvrdí, že jejich sterilita, neplodnost, bezdětnost či nízký počet dětí jsou důvodem, proč se všude kolem nich nyní šíří epidemie onemocnění rakovinou prsu.

CYNISMUS

Cynismus patří k nehlubším základům filozofie společnosti, která kácí vzrostlé stromy podél cest, aby uvolnila místo pro reklamní poutače na svěží zeleni. Nevyčerpatelnou studnici cynismu ve vztahu k ekologii představuje standardní ekonomické věda především ve svém neoliberalním provedení.

Její recept na nápravu ekologických škod vychází z rovnice, jež porovnávají ztráty způsobené na přírodě se ztrátami, jež by vznikly původci škod, pokud by měl na reparacích zaplatit jen o korunu více, než za kolik toho zničil, rozbil, zaasfaltoval, otrávil či zmasakroval. Na místo člověka, zodpovědného za pečlivé spravování toho, co by sám nikdy nedokázal vytvořit, tak nastupuje podivná figura portýra, inkasujícího útratu v rozmlácené hospodě.

Jinou, a ještě mrazivější formu cynismu osvědčuje logika ekonomické vědy všude tam, kde hovoří o zastupitelnosti zdrojů. Podobné úvahy nejsou vůbec akademické. Plyne z nich například, že vybití velryb, slonů či nosorožců není ekonomickým problémem, pokud je možno za adekvátní cenu produkovat syntetické náhražky velrybího tuku, sloních klů a rohů nosorožců.

Logickým dovršením ekonomického cynismu je kalkulace lidských obětí, kterou lze očekávat v určitém časovém horizontu v důsledku vážného poškození přírodního systému. Pečlivé porovnávání výše obětí s finančními ztrátami, jež by firmám či jednotlivcům vznikly v důsledku zákazu poškozování, umožňuje kalkulovat budoucí tragédie ekonomicky korektním způsobem. Poměrování počtu obětí v důsledku globálního oteplování se ztrátami, jež by uhlí- ným a ropným společenstvem v- plynuly z omezení těžby, patří ke známějším případům tohoto typu cynismu.

Jiným zdrojem otevřeného cynismu je pojetí svobody člověka, které není ochotno misku lidských práv vyvážit nepohodlným závažím závazků a povinností. To je podstatou cynismu, jež umožňuje automobilistům tvářit se, jako kdyby právo ohrožovat vše, co si ještě nestihlo obstarat pneumatiky, bylo již zahr- nuto v ceně benzínu. Odvoláváme-li se při kácení pralesů, při vybití velryb či při zvyšování emisí skleníkových plynů na svou zanedbatelnou svobodu, je cynické chlubit se zároveň tím, že za součást svých svobod

nepovažujeme ještě přímočařejší způsoby usmrcování svých bližních.

Vrcholem cynismu tohoto druhu je zvolání onoho solidně vyhlížejícího pána, jež v diskusi s ekology pronesl: „Ponechte přece svým potomkům svobodu nalézt si místo ropy, uhlí a zemního plynu, jež my sami vyčerpáme, něco lepšího.“ Se stejným oprávněním mohl přece zvolat: „Otravme našim potomkům studně a ponechme jim svobodu, aby si místo obyčejné vody našli něco jiného.“

Neochota korigovat své vlastní svobody jakýmikoliv ohledy na dosud nenarozené vymezuje již dopředu rámec svobody příštích generací. Budou mít nepochybně plnou svobodu nalézt způsob, jak nejpříjemněji prožít své krátké životy v zamořeném prostředí. Budou mít plné právo vybrat si, chtějí-li raději strádat nedostatkem tekutin či raději potravin, a nikdo nebude zajisté bránit těm nejnáročnějším strádat zároveň nedostatkem obojího.

Vrcholnou školou cynismu je pak vše, co souvisí s atomovou energií, počínaje sliby ministrů předdůchodového věku držet pod kontrolou záření ještě alespoň pět či šest tisíc let a konče blahosklonnou ochotou podniku zaplatit alespoň zlomek škod těm, kdo by výbuch snad přece jen nějakým zá- zrakem přežili.



Liberalismus od svého počátku podmiňu- je zcela správně právo na svobodu nutností zastavit svou vlastní pěst před tvář druhého. O tom, jak odstínit tváře druhých od pří- padného záření, jež může být důsledkem naší volby, otcové liberalismu nikde nepíší. V každém případě se však zdá, že tvářičky dosud nenarozených jsou až příliš křehkým cílem, než aby mohly být svěřeny do péče pěsti, byť by byla – ostatně stejně jako ona jaderná reakce – dokonale neviditelná. □

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

CYSTITIDA

Cystitida je zánět sliznice nebo celé stěny močového měchýře. U žen je nemoc šestkrát až sedmkrát častější než u mužů. Onemocnění může mít alergický nebo virový původ.

Nejčastěji je však původu bakteriálního, který je způsoben zavlečením infekce močovou trubicí do močového měchýře. Močová trubice u žen je kratší, širší a ústí blízko konečníku. I při stejné hygieně ženy a muže je proto infekce u žen častější.

Onemocnění se projevuje častým a bolestivým nucením na moč a také malým množstvím moči. Pálivá bolest při močení a zvláště na konci je typickým příznakem akutní fáze. Typické je časté močení v noci. Při vážnějším průběhu se přidruží bolesti vystřelující do zad, které připomínají ledvinové bolesti, dále bolesti břicha, kalná moč, horečka, zvracení a celková vyčerpanost.

Prevence

1. Důkladná hygiena konečníku po každé stolici (je proto vhodné vypěstovat si návyk ranní stolice).

2. Umývejte se směrem zepředu dozadu, aby se zbytky stolice nedostaly do močové trubice. Používejte bavlněné spodní prádlo – saje pot. Ve vlhkém a teplém prostředí se bakterie rychle rozmnožují.

3. Dávejte přednost sprchování před koupelí. Přípravky jako pěna do koupele, šampon a mýdlo dráždí sliznici močové trubice.

4. Spodní prádlo perte důkladně.

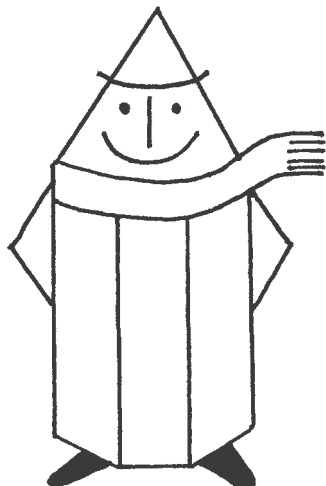
5. Tampony užívat nedoporučuji – pro obsah chemických látek. Tampony mohou poškozovat pokožku. Nepoužívejte ani vložky s chemickými deodoranty.

6. Správným oblékáním předcházíte podchlazení. Chladné končetiny vyvolávají hromadění krve v cévách trupu a zduření. Signálem podchlazení močového měchýře je časté močení. Moči je však stále méně, a tak se kyselina močová velmi koncentruje, protože není dostatek vody na její zředění. Koncentrovaná kyselina močová je silným dráždidlem sliznice. Potíže může odstranit teplá sprcha a několik sklenic vody.

7. Cystitidy alergického původu se upraví pouze po odstranění alergizujících potravin (bílá mouka, bílý cukr, sladkosti, obilniny, cibule, luštěniny ap.) z jídelníčku, případně odstraněním jiných alergizujících příčin. Při čtrnáctidenní dietě s vyloučením potravin, která způsobuje alergické potíže, se organismus vyčistí. Potravinu potom

můžete opět pomalu zařadit do jídelníčku. Velmi často vyvolává alergie vaječná bílkovina, zatímco kukuřici, oves a ječmen s malým obsahem alergizujících bílkovin je možno užívat.

8. V některých případech se předpokládá přecitlivělost na aminokyseliny: tryptofan, tyrozin, fanylalanin a tyramin.



SPRÁVNÝM OBLÉKÁNÍM PŘEDCHÁZEJTE PODCHLAZENÍ. CHLADNÉ KONČETINY VYVOLÁVAJÍ HROMADĚNÍ KRVE V CÉVÁCH TRUPU.

Jejich vyloučení vede ke zmírnění bolesti a omezení počtu symptomů. Tyto látky v největším množství obsahují: sýry, sušené mléko, víno, pivo, kyselá smetana, droždí, drožďový extrakt, vnitřnosti zvířat, uzeniny, konzervované maso, sardinky, uzenáče, banány, švestky, avokádo, baklažán, sójová omáčka, masox, polévky v prášku, bujonové kostky.

9. Někteří odborníci doporučují kvůli odplavení bakterií důkladnou hygienu v oblasti konečníku a pohlavních orgánů před pohlavním stykem, u žen také po močení.

10. Cystitidu mohou vyvolat antikoncepční tabletky a spermaticidní krémy.

11. Velkou pozornost hygieně by měly ženy věnovat zvláště v době před a během menstruace. V době krvácení se tvoří vhodné podmínky pro šíření bakterií.

12. Sledujte správnou hydrataci – zavodňování těla. Moč by neměla být žlutá a už vůbec ne tmavě žlutá, pokud není zbarvení způsobeno nějakým přírodním nebo syntetickým barvivem (červená řepa, velké dávky vitamínu B ap.). Výsledky jedné studie ukázaly, že ženy, které často trpí zánětem močového měchýře, mají zvětšený močový měchýř a ten pak tlačí na okolní cévy a zhoršuje krevní oběh. Poslední kapky moče by se vždy měly odstranit svalovým úsilím podbřišku, aby nezůstávaly v močových cestách.

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Ještě stále občas trpím infekcemi močového měchýře. Existuje něco, co bych mohla udělat, abych se vyhnula braní antibiotik?

I když u některých lidí infekce močového měchýře skutečně přecházejí do infekcí ledvin, vaše problémy s močovým měchýřem s vašimi ledvinovými potížemi s největší pravděpodobností nesouvisí. Infekce močového měchýře jsou u žen běžné. Často jsou spojeny s poraněním močovodu, trubice vycházející z močového měchýře. K tomuto poranění obvykle dochází během pohlavního styku; z tohoto důvodu se infekci, která po něm někdy následuje, dostalo označení honeymoon cystitida. Je zřejmé, že bychom se zranění této citlivé části těla měli vyhnout. V zájmu vyčištění močovodu se doporučuje ženám jít se vymočít ihned po ukončení pohlavního styku; má-li toto opatření nějaký smysl, však zůstává otázkou.

Pálení močovodu při močení je u mnoha žen způsobováno mýdlem, které používají při mytí. Ženy, které opakovaně trpí bolestivostí při močení, zvláště v těch případech, kdy se při laboratorních testech nedaří vypěstovat žádné škodlivé bakterie, velmi pravděpodobně zjistí, že účinným lékem na jejich potíže je vyhnout se při provádění hygieny v oblasti pochvy všem druhům mýdel a používat jenom čistou vodu.

Lékaři přišli na to, že přirozeným prostředkem léčeni menších infekcí močového měchýře je brusinková šťáva. Tělo přemění část této šťávy na organickou kyselinu a tato kyselina zkoncentrovaná v moči způsobí, že obsah močového měchýře se stane kyselým. Většina škodlivých bakterií nedokáže v tomto kyselém prostředí přežít a infekce ustupuje. Chcete-li dosáhnout požadované koncentrace inhibující kyseliny, měli byste ovšem vypít najednou celý litr brusinkové šťávy. Tak na vaše zdraví!

Běžný způsob léčeni infekce močového měchýře antibiotiky znamenal brát prášky čtyřikrát denně po dobu deseti dnů. V současné době se tento způsob léčby nahrazuje jednorázovým užitím antibiotik. Výsledky jsou naprosto srovnatelné, snáze se dosahuje spolupráce pacienta, cena je nižší a vedlejší účinky menší. Pokud byste někdy v budoucnosti onemocněla infekcí močového měchýře, která by vyžadovala léčeni antibiotiky, požádejte svého lékaře, aby vám naordinoval tuto novou jednorázovou kúru.

Výskyt byt jednorázové infekce močových cest může být u muže příznakem závažnějšího onemocnění než u ženy. Taková infekce u muže by se měla stát předmětem důkladné lékařské prohlídky.

Z knihy Johna Mc Dougalla „McDougall Medicine: A Challenging Second Opinion“.

Léčba

1. Vyhněte se užívání antibiotik. Neničí pouze škodlivé bakterie, ale také bakterie pro lidský organismus potřebné. Kvasinky, kterým se tak vytvoří podmínky pro růst, způsobují potíže.

2. Pijte velké množství vody – 1 sklenku každých 20-30 minut po dobu 3 hodin, potom 1 sklenku každou hodinu.

3. Heřmánek, máta, petrželová nať, fazol zahradní, bazalka pravá, lípa, celík zlatobýl jsou výborné bylinky. Vařte z nich čaj. Nesladte!

4. Šáva z brusinek může nahradit jidlo. U někoho se tím však stupňuje páliava bolest při močení.

5. Velmi vhodná je „horká láhev“. Zabalte ji do tenkého ručníku a přiložte přímo k ústí močové trubice a pochvy.

6. Horká sedací koupel a horká koupel nohou jsou stáletou součástí terapie cystitidy.

7. Výborný je čaj z česneku. Rozmixujte 1-2 stroužky česneku do sklenice teplé vody a užívejte několikrát denně. Tak získá váš organismus antibiotikum v přírodní formě. □

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Vydal Advent-Orion.

OMEZUJÍCÍ VZORCE

Zdá se, že někdy rádi hrajeme šachovou partii sami se sebou a daří se nám dát si mat: Často děláme všechno proto, abychom byli nešťastní. Očekáváme to nejhorší a ono se nám to splní. Říkáme, že jsme „pitomí“, a okolnosti nám vytrvale dávají za pravdu. Tvrdíme, že život je pes, a štěká na nás kdejaký trouba...

Zdá se vám to nadnesené? Ne tak docela.

Poradci v manželských poradnách bývají často svědky toho, že lidé, kteří se rozvedou a znovu vstoupí do manželství, si nejednou berou člověka stejného typu, jako byl ten „ničema“, kterého opustili. Další jsou stále bez peněz, bez ohledu na to, kolik dostanou přidáno. A jiní si zase neustále stěžují na druhé, že je využívají, a přitom si neuvědomují, že oni sami do své blízkosti podobné lidi nebo podobný typ jednání přitahují.

Často jediný způsob, jak se můžeme zbavit náročné situace nebo problémů, které se neustále opakují, je odstranit stereotypní vzorce našeho vnímání a jednání, které stále znovu přitahují tentýž typ lidí nebo problémů.

Přerušte škodlivá schémata

Chceme-li tedy ušetřit velké množství vydané energie a tím i času, musíme nejdříve rozpoznat určitá schémata, která často nenápadně, ale zato velmi vytrvale vysávají naši energii. Mohou to být některé navyklé vzorce myšlení a s nimi spojené řetězce pocitů, které ovlivňují náš způsob reagování na okolnosti, nebo přímo podněcují to, co se nám děje.

„Proč o to místo nepožádáš?“ – „Nejsem na to dost dobrý.“

„Proč se necháš tak využívat?“ – „Jsem už prostě taková.“

„Proč sis ho brala? Vždyť je úplně stejný jako tvůj předchozí manžel!“ – „Ale vždyť víš, jsem prostě hloupá.“

Podobné odpovědi nebývají náhodné. Jsou uloženy hluboko v našem mozku, často ještě z dávných dob, kdy jsme jako malé děti nebyli schopni posoudit jejich pravdivost. Mnohé další „pravdy“ o životě, o nás samotných, o našich schopnostech atd. se v naší paměti hromadí neustále. Jakoby existovaly nějaké ohromné „diskety“, na něž se postupně nahrávají konkrétní modely našeho podvědomého myšlení. Ty se postupně proměňují v navyklý způsob, kterým na sebe nazíráme – v náš vlastní sebeobraz.

Může nám to připadat neuvěřitelné, ale vše nasvědčuje tomu, že všechno, co jsme kdy viděli, slyšeli nebo zažili, zůstává určitým způsobem navždy uloženo v na-



ZBYTEČNÉ STAROSTI JSOU JAKO KOULE NA NOZE – ZBAVTE SE JICH. BUDETE PŘEKVAPENI, KOLIK ZTRACENÉ ENERGIE ZÍSKÁTE ZPĚT!

šem mozku – každý pohled, zvuk či vyřčené slovo. Možná ne vždy v podobě jasné vybavitelných informací, ale ve spojení s konkrétním emočním prožitkem. Často je obtížné si na něco vzpomenout, ale přesto to tam je – někde hluboko v naší emoční paměti – a ovlivňuje nás to. Na zvrátném povrchu našeho mozku je zaznamenán celý náš život.

V důsledku toho nás naše minulé zážitky, zkušenosti, ale i náš naučený vnitřní

monolog, který vedeme sami se sebou, neustále ovlivňují. Usilovně se nás snaží přesvědčit o tom, jací vlastně jsme i jaké jsou naše možnosti.

Pokud se stane, že takto o sobě získáme omezený nebo negativní obraz, je velmi obtížné jej později změnit a často se nakonec proměňuje, aniž jsme si toho vědomi, v náš skutečný osud. Vnější okolnosti našeho života se mnohdy stávají přesným odrazem našich představ o nás samotných. Jinými slovy, mnohé z toho, co přitahujeme do svého života, se nám dostává kvůli něčemu, co sami do světa vyzařujeme. Do jisté míry jsme tak odpovědní za většinu okolností ve svém životě.

Abychom mohli rozpoznat škodlivé vzorce našeho jednání, které potřebujeme změnit, potřebujeme připustit, že způsob, jímž něco praktikujeme, nefunguje a že bude lepší nahradit ho nějakým novým lepším návykem – novou strategií. Všimněte si proto ve svém životě situací, které mají tendenci se neustále vracet. Ať už to jsou opakující se neshody ve vztazích s druhými lidmi, problémy okolo peněz, nepříznivé symptomy v oblasti našeho zdraví nebo naše vnitřní konflikty (jež jsou často důsledkem destruktivních postojů, jež zaujímáme sami k sobě) – tento výčet by mohl být nekonečný.

Škodlivá schémata mohou zapustit své kořeny v jakékoli oblasti našeho života. Jsou obvykle navzájem provázaná a často jedno schéma podporuje další být i ve zdánlivě nesouvisející oblasti. Vykročit z tohoto bludného kruhu je někdy velmi obtížné – mnohdy se to podaří až ve spolupráci s odborníkem. Pokud si budete vytrvale klást otázky, proč se vám některé věci dějí právě tak, jak se vám dějí, postupně můžete odhalit některé zákonitosti, které se v našich bludných kruzích skrývají. A to bude začátek vaší cesty k tomu, abyste svá omezující schémata překonali.

Všimněte si situací ve svém životě, které mají tendenci se neustále opakovat, a když začnete odhalovat skryté zákonitosti, budete na dobré cestě k tomu, abyste svá omezující schémata překonali.

Vytvořte si nové myšlenkové a emocionální návyky

Londýnští vědci Frith a Dolan, kteří zkoumají činnost mozku, provedli zajímavý experiment.

Všechno, co jsme kdy viděli, slyšeli nebo zažili, zůstává určitým způsobem navždy uloženo v našem mozku – každý pohled, zvuk či vyřčené slovo.

Skupinu pokusných osob nechali předčítat věty typu „Život nemá žádnou cenu“ ... a k tomu jim pouštěli hudbu od Sergeje Prokofjeva „Rusko pod jhem Mongolů“. Hudbu pouštěli zpomaleně, aby vyznívala ještě tíživěji. Zúčastněné osoby začaly velmi záhy hovořit o stíněné náladě a depresivních pocitech. Stěžovaly si, že se cítí bezcenné. Aktivita v jejich mozku odpovídala mozkové činnosti lidí, kteří byli klinicky hospitalizováni kvůli depresím.

Naše navyklé myšlenkové a emoční vzorce mají obrovskou moc.

Pokud se jedná o experimenty podobné výše uvedenému, je to ještě legrace. Ale humor končí, když ve skutečném životě připustíme, aby se negativní vzorce v našem myšlení upevnily a hluboce zakořenily. Pokud se tomu tak stane, budeme muset k jejich překonání vyvinout maximální úsilí. V praxi to znamená nejen uvědomit si, jak tato schémata vznikají, ale také všechny staré nevyhovující myšlenkové a s nimi spojené emoční stereotypy vytrvale nahrazovat novými. Doslova to znamená reprogramování našeho myšlení a vědomé utváření nových emočních návyků. Můžete začít například tím, že budete sledovat své vnitřní monology:

Okolo vás přešla kolegyně. Bez pozdravu – ani se na vás nepodívala: „Kráva jedna pitomá. Co ta si o sobě myslí? „Za vteřinku se vám však do myslí zavrtá nový červík: „Asi se mi chce pomstít za to, co jsem jí tuhle řekla. Pravděpodobně mě nemůže vystát. A nemá dokonce pravdu? Jsem nesnesitelná! Už ten odporný tón mého hlasu. Bude lepší, když dnes ani nepůjdu na oběd, ať se vyhnu těm protivným pohledům...“

I když to vypadá absurdně, na podobné myšlenkové řetězce si můžeme zvyknout a ony pak vznikají zcela reflexivně. Chcete-li si ušetřit mnoho času, nervů a zbytečně promarněné energie, stojí za to se nad naší vnitřní řečí hlouběji zamyslet. Mnohem účinnější je však pokusit se odhalená negativní schémata zaznamenat písemně. Když najdete odvahu zapsat všechny své obavy, výčitky, sebepodceňování a sváry s osudem, můžete se zděsit jejich množstvím. Současně však, když budou před vámi čer-

né na bílém, pochopíte iracionálnost a nezrozumitelnost mnohých z nich a budete více motivováni k jejich odstranění.

Jak se zbavit starostí

Trápí vás někdy starosti? Zbytečná otázka! Vždyť někdy je starostí tolik, že se zdá, jako by nás chtěly úplně vyždímat. A pokud máme děti? Znáte to: „Malé děti – malé starosti, velké děti –...“

Zdá se, že starosti jsou zde jen proto, aby nám kazily život. Vytrvale z nás vysávají energii. Působí nám bolesti hlavy. Jsme nervózní a podrážděné. Ničí nás... Máme pro vás dobrou zprávu – většina starostí je úplně zbytečných. Když se v rámci jednoho výzkumu začalo sledovat, nad čím se to vlastně trápíme, došlo se k překvapivým výsledkům: přibližně 40 procent starostí se týká toho, co se nikdy nestane. Třicet procent se týká naší minulosti – toho, co se už stalo. Patnáct procent starostí se zabývá tím, co si o nás řeknou druzí lidé, 12 procent starostí se točí okolo neopodstatněných obav o naše zdraví nebo zdraví někoho z rodiny. A jen mizivá 3 procenta se týkají skutečně odůvodněných starostí. Nestálo by za to být si více vědomi toho, kvůli čemu si to vlastně starosti děláme?

Pokud se dostanete do situace, v níž se vás stále znovu zmocňují starosti, které nepatří do oněch tří odůvodněných procent, doporučujeme vám zvolit některou z následujících strategií.

Vyhradte svým starostem přesně vymezený čas, např. každé odpoledne od šesti do čtvrt na sedm. Neděláme si z vás legraci, jen to zkuste. Posadte se a věnujte se svému problému. Ale nikdy ne déle než vyhrazenou čtvrt hodinu. Nastavte si třeba budík a okamžitě po skončení určeného času se začněte věnovat jiné činnosti. Ke svému problému se vrátíte opět až další den v šest hodin.

Své starosti „vypište“. Ideální je to udělat například hned ráno, když se vám začínou honit hlavou pesimistické myšlenky. Ale můžete to udělat kdykoliv, když se ustarané myšlenky znovu objeví. Po napsání papír roztrhejte a své starosti spolu s papírem „vyhodte“ do koše. Totéž udělejte, když vás někdo pořádně naštvě. Napište této osobě dopis se vším, co cítíte, a potom jej zničte. Ale pozor! Neodesílat!

Vydýchejte své starosti. Zhluboka se nadechněte a při výdechu si říkejte: „Všechny mé starosti navždy odchází...“

Zbytečné starosti jsou jako koule na noze – zbavte se jich. Budete překvapeni, kolik ztracené energie získáte zpět! □

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

ROBINSONOVA METODA ZMĚNY MYŠLENÍ

Hrdina anglické literatury Robinson Crusoe použil báječný způsob, který pomáhá v obraně proti negativním myšlenkám a pocitům. Když ztroskotal a ocitl se zcela sám na pustém ostrově, přepadly ho chmurné a beznadějně pocity. Dnes bychom řekli, že měl zcela odůvodněné deprese. Robinson si však nakonec řekl, že žádná situace není natolik beznadějná, aby musel propadnout zoufalství. Vzal nalezenou tužku, rozdělil kousek pomačkaného papíru na dvě poloviny a začal psát svůj seznam záporů a kladů:

Ztroskotal jsem na pustém ostrově, není dostěje, že bych se odtud mohl dostat domů. – Přes všechno, co mne potkalo, jsem naživu a neutonul jsem jako všichni moji přátelé.

Něco takového se muselo stát zrovna mně. – Z celé posádky jsem byl zachráněn před jistou smrtí pouze já.

Nemám žádné šaty, do nichž bych se oblékl, musím zůstat úplně nahý. – Jsem na velmi teplém místě, i kdybych nějaké šaty měl, stejně bych je nenosil.

Když si prohlédl svůj seznam, vyvodil z něj jednoznačný závěr:

„Nyní začínám usuzovat, že i v této situaci se mohu cítit šťastněji, než bych se kdy mohl cítit v nějaké jiné situaci někde jinde na Zemi...“

Připadá vám to jako manipulace s vlastní myslí? Není tomu tak, protože zde existovala dvojitá pravda. Na Robinsonovi záleželo, na kterou z nich zaměří svou pozornost. Život mu zachránil právě takto vědomě zvolený pocit štěstí. Jeho metoda je dodnes natolik účinná, že si ji s úspěchem může osvojit každý.

Americký Institute of Mental Health vynaložil deset miliónů dolarů, aby principy Robinsonovy metody ověřil v jednom z nejúspěšnějších psychoterapeutických výzkumů všech dob – v rámci testování účinnosti tzv. „kognitivní terapie“. Míra úspěšnosti byla více než 60 %, což je velmi dobrý výsledek.

POVOLÁNÍ K MILOVÁNÍ

Milovat je dřina! V naší společnosti se o lásce zpívá, píše a mluví jako o krásném ideálu, po kterém všichni toužíme.

Ale zatímco Madonna zpívá své milostné písně a jeden film za druhým nám ukazuje nejdůvěrnější způsoby milování, je každodenní realitou, že většina přátelství netrvá dlouho, že mnoho milenců spolu nevydrží, že mnohá manželství zatrpknou nebo se rozpadnou a že mnohé komunity jdou z krize do krize.

Lidské vztahy jsou velmi roztržité. I když se touha po lásce zřídka vyjadřuje tak přímo, vypadá láska ve své všední podobě málokdy tak nestálá. Přestože je v naší neustále soupeřící společnosti obrovský hlad a žízeň po přátelství, důvěrnosti, spojení a společnosti, nikdy nebylo tak těžké utišit tento hlad a žízeň.

Slovo, které je uprostřed toho všeho, je „vztah“. Přejeme si rozbit naše osamění a vstoupit do vztahu, který nám nabídne pocit domova, pocit, že někomu patříme, pocit jistoty a dokonalého spojení. Ale pokud, když hledáme takový vztah, velmi rychle poznáváme, jak je těžké být někomu nablízku a jak je důvěrný vztah mezi lidmi složitý.

Když jsme sami a hledáme někoho, kdo by zrušil naši samotu, býváme velmi rychle rozčarováni. Ti druzí, kteří nám na krátký okamžik mohli nabídnout pocit celistvosti a vnitřního míru, brzy ukáží neschopnost dávat nám trvalou lásku a místo toho, aby nás zbavili naší osamělosti, nám zjeví celou její hloubku. Čím větší jsou naše očekávání, že nějaká jiná lidská bytost splní naše nejtajnější touhy, tím větší je naše bolest, když stojíme tváří v tvář omezenosti lidských vztahů. Naše potřeba intimity se snadno změní v požadavek. Ale jakmile začneme od jiné osoby vyžadovat lásku, změní se v násilí, z mazlení se stane bití, z polibků kousání, něžné pohledy se změní v podezřívavé, poslouchání se změní na přeslechnutí a pohlavní styk se změní na znásilnění.

Když vidíme v naší společnosti silnou potřebu lásky a děsivý výbuch násilí tak blízce spojené, nevyhne se důležitá otázka: Co to vlastně je, tahle dřina lásky?

Být společně povoláni

Co znamená milovat jinou osobu? Oboustranná náklonnost, intelektuální slu-

čitelnost, sexuální přitažlivost, stejné ideály, společné finanční, kulturní a náboženské zázemí, to všechno mohou být důležité faktory pro dobrý vztah – které však nezaručují lásku.

Jednou jsem potkal mladého muže a ženu, kteří se chtěli vzít. Oba byli pohlední, velmi inteligentní, měli podobné rodinné zázemí a moc se milovali. Strávili spoustu času u kvalifikovaného psychoterapeuta, aby prozkoumali svou psychologickou minulost a přímo poznali své citové klady a zápory. V každém ohledu se zdáli být připraveni uzavřít manželství a žít spolu šťastný život.

Přesto zůstává otázka: Budou tito dva lidé schopni se milovat ne jen chvilku nebo pár let, ale celý život? Pro mě, který jsem byl požádán, abych je oddal, to nebylo tak samozřejmé jako pro ně dva. Byli spolu dlouho a byli si jisti svou vzájemnou láskou, ale budou schopni stát společně tváří v tvář světu, který dává jen malou podporu trvalým vztahům? Kde vezmou sílu zůstat věrni jeden druhému v časech hádek, ekonomického tlaku, hlubokého žalu, nemoci a nutného odloučení? Co znamená pro tohoto muže a tuto ženu milovat se jako manželé až do smrti?

Čím víc o tom přemýšlím, tím víc cítím, že manželství je především povolání. Dva lidé jsou povoláni, aby společně splnili poslání, kterým je pověřil Bůh. Manželství je duchovní realita. Stručně řečeno, muž a žena spojí své životy nejen proto, aby zažili hlubokou lásku jeden k druhému, ale protože věří, že Bůh miluje každého z nich nekonečnou láskou a svolal je, aby se stali žijícími svědky této lásky. Milovat znamená vtělit nekonečnou Boží lásku do věrného vztahu s jinou lidskou bytostí.

Vzájemná láska neznamená lpět na sobě, abychom se cítili bezpečně v nepřátelském světě, ale žít spolu tak, aby v nás každý rozpoznal lidi, kteří zviditelňují svět Boží lásku. (Z Boha pochází nejen veškeré otcovství a mateřství, ale také přátelství, manželské partnerství a skutečná důvěrnost a společenství.) Když budeme žít, jakoby byly lidské vztahy vytvořeny člověkem, a podřizovat se tak změnám lidských pravidel a zvyklostí, nemůžeme očekávat nic jiného než velkou roztržitost a odcizení, které charakterizují naši společnost. Ale když budeme zas a znova prohlašovat Boha za zdroj veškeré lásky, poznáme lásku jako Boží dar Božím lidu.

Život ve společném následování

Manželství je jedním ze způsobů, jak být žijícími svědky věrné Boží lásky. Jakmile se jednou muž a žena rozhodnou žít svůj manželský život tímto způsobem, dostává jejich vztah zcela nový význam. Jejich vzájemná láska, nehledě na její citové uspokojení, se stává výrazem jejich následování Ježíše, takže jejich hlavním zájmem je prožívat toto následovnictví ve dvojici.

Pro mnohé lidi je následování Krista individuální, nebo dokonce soukromou záležitostí. Říkají: „Víra je moje osobní věc. Nechci, aby se druzí pletli do mého náboženského života, a já se nebudu plést do jejich.“ Tento postoj proniká také do důvěrného vztahu v manželství. Muž říká: „Víra mé ženy je její soukromá záležitost.“ Žena říká: „Nechávám svému muži v otázkách víry naprostou volnost.“ Ale to není život společného následování.

Manželství – nahlížené shora – je novým svazkem mezi dvěma lidmi vytvořeným Bohem, aby bylo skrze toto viditelné



a hmatatelné spojení představeno světu nové znamení, které ukáže lidem Boží lásku. Když se dva lidé zavážou, že budou žít svůj život společně, začne existovat nová skutečnost. „Stanou se jedním tělem,“ říká Ježíš. To znamená, že jejich jednota vytváří nové posvěcené místo. Mnohé vztahy jsou jako propletené prsty. Dva lidé lpí jeden na druhém jako ruce propletené ze strachu. Spojili se, protože nedokážou samostatně přežít. Ale když se spojili, poznali také, že nedokážou jeden druhého zbavit opuštěnosti. A potom vznikají neshody a zvyšuje se napětí, a konečným výsledkem je rozpad.

Ale Bůh volá muže a ženu k jinému vztahu. Je to vztah, který připomíná dvě ruce sepnuté k modlitbě. Konečky prstů se dotýkají, ale dlaně vytváří prostor, jako malý stan. Je to prostor vytvořený láskou, ne strachem. Manželství vytváří nový, otevřený prostor, kde se může Boží láska zjevit „cizinci“: dítěti, příteli nebo návštěvníkovi.

Takové manželství se pak stává svědkem Boží touhy být mezi námi jako věrný přítel.

Volba přátel

Jednou z nejdůležitějších voleb je výběr lidí, se kterými rozvíjíme blízké důvěrné vztahy. Náš život má pouze svůj vymezený čas. S kým ho strávíme a jak? To je pravděpodobně jedna z nejvíce rozhodujících otázek našeho života. Není jistě bezdůvodné, když se rodiče starají o to, koho si jejich děti pozvou domů, s kým si hrají, s kým se přitelí, koho milují.

Rodiče vědí, že velká část štěstí jejich dětí závisí na tom, koho si zvolí, aby jim byl nablízku.

Ke komu chodíme na radu? S kým trávíme volné večery? S kým pojedeme na prázdniny? Někdy mluvíme nebo jednáme, jako bychom měli v této věci jen malou možnost volby. Někdy se chováme, jako bychom měli štěstí, že je tu někdo, kdo chce být naším přítelem. Ale to je velmi pasivní, a dokonce fatalistický postoj. Nemůžeme čekat pasivně, až se vynoří někdo, kdo nám nabídne přátelství. Jako lidé, kteří věří v Boží lásku, musíme mít odvahu a důvěru říct někomu, jehož prostřednictvím se stává Boží láska k nám viditelnou: „Rád bych se s tebou seznámil, rád bych s tebou strávil svůj čas. Chtěl bych s tebou navázat přátelství. Co ty na to?“

Dostane se nám záporných odpovědí, a můžeme zažít bolest z odmítnutí. Ale když se rozhodneme vyhnout se všem „ne“ a odmítnutím, nikdy nevytvoříme prostředí, kde bychom mohli posilovat a prohlubovat lásku. □

Z knihy Henry M. Nouwena „Tady a teď“. Vydalo nakladatelství Zvon.

PARTNERSKÝ MOR

Každý partnerský psycholog se v praxi setkal s něčím, co by se dalo metaforicky označit za partnerský mor. Jsou to chronicky vštípené negativní postoje, kdy se k sobě partneři chovají naprosto chladně, s despektem a opovržením. Nejsou schopni si poskytnout ani minimální citovou oporu.

Například muž vyrábí hezké košíky, ale o těch se žena vyjadřuje s posměchem, protože muž není schopen doma opravit zásuvku a vymalovat byt. Na první pohled se jedná o samozřejmost: Proč nepochválit mužovy košíky, když jsou opravdu kvalitní. I ona ví, že ty košíky jsou kvalitní a hezké, ale pochvalu od ní muž neuslyší, dokud se „celý nezmění“. On jí na oplátku neřekne, že jí to sluší, dokud nebude pravidelný sex.

Tento jev se sice často označuje za citové vydírání, ale to by byla ta lepší varianta. Při vydírání jde alespoň o jakousi smlouvu: „Když dáš ty, dám i já.“ V tomto „partnerském moru“ už žádná taková úmluva není možná. Partneři nemají odpověď na otázku: „Co by musel partner udělat, abyste byla schopna ocenit jeho košíky, resp. pochválit její hezký vzhled?“ Tuto patologii tedy už nevysvětlují zákony sociální změny, ale spíše zákon vyrovnání frustrace. „Nepohladím tě, nepochválím tě, dokud se já budu cítit nešťastný. Nemůžeš být šťastnější než já.“ Netřeba zdůrazňovat, že i když se jedná o přirozenou a zákonitou obrannou reakci, vede tento postoj do pekel.

Partnerský mor provází zbytnělý pocit nároku, který je vedlejším produktem manipulativního myšlení.

Tuto situaci můžeme ilustrovat příkladem muže, který si koupil auto. Čekal, že bude jezdit 200 km/h, ale ono jezdí jen padesát. Je pochopitelně naštvaný a nejrůznějšími technikami se z něho snaží vymámit alespoň 100 km/h. Nejde to, ono opravdu nejede víc než těch 50 km/h.

Muž tedy do něj přestane lít olej, mytí jej a udržovat. Je naprosto pochopitelné, že na to auto má vztek, ale neudržované auto, které by mohlo jezdit 50 km/h, jezdí takto jen 20 km/h. Muž v něm sedí celý zuřivý, i městskou dopravou by jel rychleji. Vystoupit však nemůže, protože by byl vystaven nepříznivému počasí, kromě toho by sám neunesl celý náklad. Tak jen bezmocně sedí, buší do volantu a pozoruje auta, která jej předjíždějí rychlostí 40 km/h. Ale

aby jeho auto jelo 50 km/h, potřebuje stejnou údržbu jako auto, které jezdí stovkou. Musel by mu však napřed odpustit, že nikdy nebude jezdit ani stovkou, natož pak 200 km/h. A to on nedokáže.

V takové patové situaci se nacházejí všechny páry, které ničí partnerský mor.



Nenávidí svého partnera za to, že zdaleka není podle jejich představ, ale čím více jej nenávidí, tím více nenávidí i sebe a svůj život. Muž v podobnosti může zvýšit rychlost svého auta na dvojnásobek, ale není schopen to udělat a raději se pomalu vleče. Stejně tak i mnohé páry by mohly vcelku uspokojivě žít, kdyby vzájemně respektovaly své reálné možnosti a nelpěly na svých nárocích. Čím větší je pocit nároku, tím menší je naděje na jeho uspokojení. Čím více chtějí svůj život zachránit, tím více jej ztrácí (Lukáš 9, 24).

Není naděje na záchranu takových vztahů, dokud minimálně jeden neopustí tuto zruďnou taktiku a nezačne druhému (a celému okolí) poskytovat citovou oporu bez ohledu na to, jestli dostává něco nazpět.

Požadovat nezištnou štědrost od naprosto citově vyprahlých partnerů může sice být cílem snažení, často se však nejedná o uskutečnitelnou cestu. Prvním praktickým krokem z patové situace bývají tedy tvrdší metody, které u nás používal M. Plzák. Vyžadují poněkud autoritativní přístup terapeuta, který zavede rázný režim založený na pevně dané, oboustranně zavazující smlouvě. Například on bude hlídat děti dva večery v týdnu a na oplátku bude mít dvakrát v týdnu sex – bez ohledu na cokoli.

Od těchto smluv je pak snazší cesta k nezištné štědrosti, která je základem každého šťastného vztahu. □

Z knihy Jeronýma Klimeše „Partneři a rozchody“. Vydalo nakladatelství Portál.

Kontaminace PCB se šíří mezi belgickými vepři

Belgičtí hygienici zjistili v krmivu pro vepře ty samé rakovinotvorné chemikálie, které byly nalezeny v krmivu pro drůbež. To vyvolává obavy z dalšího skandálu typu dioxinů.

Na farmě ve městě Roeselare nedaleko francouzských hranic našli v krmivu pro vepře stopy polychlorovaných bifenyly (PCB). Kontaminace osmkrát překračovala povolené limity.

Krmivo bylo distribuováno na osm farem, čtyři majitelé poslali své vepře na porážku ještě předtím, než byli uvzváni organizací AFSCA, aby přerušili přijímání nebezpečného krmiva. AFSCA se pokouší vystopovat kontaminované vepřové na trhu. Předchází skandál s dioxiny vedl řadu zemí k zákazu dovozu masa a mléčných výrobků z Belgie.

Konzumace rybiho masa zpomaluje frekvenci tepu

Čím více ryb sníte, tím pomaleji vám bude bušit srdce. Tento nový poznatek zřejmě aspoň částečně ozřejmuje fakt, proč se zdá, že konzumace rybiho masa do určité míry chrání před náhlým skokem – což je problém, který často souvisí se zvýšenou tepovou frekvencí.

Tyto výsledky pocházejí z francouzské studie na skoro 10 000 mužích, kteří neměli na počátku studie žádné příznaky srdečního onemocnění. Mezi další prospěšné účinky se řadil pokles krevního tlaku, snížení hladiny triglyceridů a zvýšení hladiny HDL („hodného“) cholesterolu. Konzumenti rybiho masa měli i vyšší hladiny omega-3 mastných kyselin v těle.

Circulation, August 12, 2003

Evropská unie omezila množství barviv na ryby

EU vydala nařízení, podle kterého musí být sníženo množství chemikálií, které se používají na to, aby maso lososa, vaječné žloutky či drůbeží maso získaly jasnou načervenalou (či oranžovou) barvu. Bylo totiž zjištěno, že tato aditiva mohou způsobovat problémy se zrakem.

Látka zvaná canthaxantin, která se užívá, totiž způsobuje akumulaci pigmentu v sítnici, uvedl komisař EU David Byrne. „Tato aditiva se užívají pouze z důvodu dodání barvy potravinářským výrobkům,“ uvedl dále. „Snížení jejich množství nikterak nenaruší chuť ani kvalitu potravin.“

Canthaxantin nepovoluje užívat americká organizace pro kontrolu kvality potravin a léčiv FDA.

PLECHOVKA OD BARVY

Před několika měsíci jsem obdržel kopii dopisu z křesťanského domu charity v New Yorku, od pracovnice, která pracuje s mladými lidmi závislými na drogách a často i lapenými do ďábelské sítě prostituce. Snad nikdy dříve nezařechalo pár slov od neznámého člověka takovou tíhu na mé duši.

Ještě před pozdravem pisatelka varuje čtenáře, že nebude snadné uvěřit obsahu dopisu, současně ale ujišťuje, že každé slovo je pravdivé. Zde je zmíněný dopis:

Drahý příteli... Přišla k našim dveřím jednou ve čtvrtek ráno. Byla oblečená do špinavých hadrů a v ruce měla hliníkovou plechovku od barvy. Od okamžiku, kdy vstoupila do našeho útulku, byla pro nás velkým tajemstvím. Ať dělala cokoli, ať šla kamkoli, pořád měla v ruce onu plechovku.

Když se Kathy u nás v krizovém centru poprvé posadila, plechovku si položila do

„Chtěla bys mi říct, co v ní máš, Kathy?“ ptala jsem se jí. „Hm, dneska ne,“ řikala, „dneska ne.“

Když byla Kathy smutná nebo našťvaná nebo dotčená – což se stávalo často – brala si s sebou svou plechovičku do společné ložnice ve třetím patře. Mnohokrát, v úterý, ve středu, ve čtvrtek, když jsem míjela její pokoj, jsem pozorovala, jak se lehce kolébá a plechovku drží v náruči. Někdy k ní šeptem mluvila.

Jsem zvyklá setkávat se s nešťastnými dětmi celý život... Jsem zvyklá je vidat, jak si s sebou pořád nosí vycpané zvíře (některé z nejdrsnějších a nejotrlejších dětí v Covenant House mají vycpané zvířátko). Každé z nich má něco – potřebuje něco – držet v ruce.

Ale plechovka od barvy? Co si mi varovně vyzvánělo v hlavě. Dnes brzy ráno jsem se rozhodla, že na Kathy zase „náhodou“ narazím. „Chtěla by sis se mnou dát snídani?“ zeptala jsem se. „Jasně,“ souhlasila.

Pár minut jsme seděli v koutku jídelny a tlumeně si povídali v rámsu sto padesáti vyhladovělých děček. Pak jsem se zhluboka nadechla a skočila do toho...

„Kathy, to je fakt pěkná plechovka. Co v ní je?“ Dlouho neodpovídala. Houkala



klína. Ráno, když u nás poprvé jedla, si vzala plechovku s sebou do jídelny, noc, kdy u nás poprvé spala, si vzala plechovku do postele.

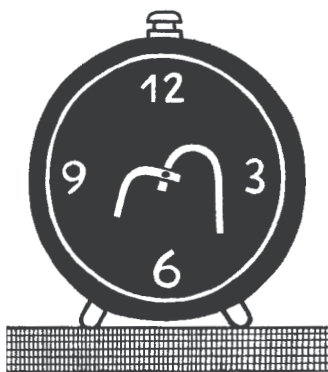
Když šla do sprchy, plechovku položila co nejbližší. A když se ta hubená dívka bez domova oblékala, plechovka stála u jejích nohou.

„Promiňte, ale tohle je moje,“ odpovědala našim psychologům, kdykoli se jí na to zeptali. „Tahle plechovka patří mně.“

se na židli, vlasy jí pvlávaly sem a tam. Pak se na mě podívala, slzy v očích. „To je máma,“ řekla.

„Aha,“ řekla jsem já. „Co tím myslíš, že to je tvoje máma?“ „To je popel můj mámy,“ řekla potichu. „Šla jsem tam a vzala si ho z krematoria. Vidíš, řekla jsem jim, ať dají nálepku tady, na plechovku. Je na ní její jméno.“

Kathy zdvihla plechovku k mým očím. Malá nálepka a všechno, co z její mámy



zbylo: datum narození, datum úmrtí, jméno. To bylo všechno. Kathy pak plechovku zase přitáhla k sobě a objala ji.

„Nikdy jsem opravdu svou mámu neznala, sestřičko,“ rozpovídala se Kathy. „Teda, ona mě hodila do popelnice – dva dny poté, co jsem se narodila.“ (Její příběh jsme si později ověřili. V roce, kdy se narodila, psaly newyorské noviny o události, kdy policie našla novorozence v popelnici ... ano, bylo to dva dny potom, co se Kathy narodila.)

„Pak jsem prošla hodně domovy, kde o mne nějaký čas pečovali; celou dobu jsem byla naštvaná na svou mámu. Ale pak jsem se rozhodla, že si ji najdu. Měla jsem štěstí – někdo věděl, kde bydlí. Šla jsem k ní domů.

Nebyla tam, sestři,“ pokračovala Kathy. „Byla v nemocnici. Měla AIDS a umírala. Tak jsem šla do té nemocnice a setkala jsem se s ní den předtím, než umřela. Sestřičko, máma mi řekla, že mě miluje,“ vyhrkla v slzách. „Řekla mi, že mě miluje.“ (I na to jsme se ptali ... a každé slovo bylo pravda.)

Vzala jsem ji do náručí a ona dlouho a usilovně plakala. Nemohla jsem ji ani pořádně sevřít, protože nepustila svou plechovku z ruky. Ale asi jí to nepřekáželo. Mně to nepřekáželo určitě...

Viděla jsem Kathy zrovna před pár hodinami u oběda v naší jídelně. Přišla, aby mi řekla ahoj. A já jsem jí musela pořádně obejmout.

Myslím, že dneska večer se už rozbřečím. Pořád to v sobě cítím. Asi mě celá ta šílená, bolavá a neskutečná mizérie dneska dostala. Hádám, že i proto jsem musela napsat tenhle dopis...

Existuje trýznivější příběh, který by pronikavěji vyjadřoval potřebu přijímající lásky? Kathryn pláč, který začal v popelnici, je jak o pekle, tak i o slávě lidské existence. □

Z knihy Ravi Zachariase „Volání lidského srdce“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

ZÁKONNÝ NÁROK

Můj drahý Tasemníku, máš pravdu. V období sexuálního pokoušení můžeš skvěle zaútočit i na pacientovu podrážděnost. Dokonce to může být i hlavní útok, pokud on ho bude považovat za vedlejší.

Ale i zde (jako ostatně vždycky) se připrav k útoku na jeho morálku tím, že mu zatemníš rozum.

Člověka nerozzlobí pouhé neštěstí; rozzlobí ho to neštěstí, které on považuje za křivdu. A křivdu cítí, když má pocit, že přichází o něco, nač má zákonný nárok. Z toho plyne, že čím více bude Tvůj pacient od života požadovat, tím častěji bude cítit křivdu a tedy i podráždění. Jistě sis už všiml, že nic ho tak snadno nerozzlobí, jako když ho někdo nečekaně připraví o tu chvíli, o které si myslel, že ji má jen pro sebe. Rozhněvá ho třeba nečekaný návštěvník (když se těšil na klidný večer) nebo hovorná žena jeho přítele (která se objeví, když se těšil na rozhovor s ním samotným). Hněvá se, protože si myslí, že jeho čas patří jen jemu, a cítí, že ho o něj někdo okrádá.

Musíš v něm tedy pečlivě pěstovat ten podivný předpoklad, že „můj čas patří mně“. Ať má pocit, že každý den zahajuje jako zákonný majitel čtyřiašedeseti hodin. Ať pocituje jako bolestnou daň tu jejich část, kterou musí dát svému zaměstnavateli, a ať za štědrý dar považuje tu další část, kterou vyměřuje na své náboženské povinnosti. Ale nikdy nesmí pochybovat o tom, že ten celek, z něhož se to odečítá, on jakýmsi tajemným způsobem získal už při narození.

Je to delikátní úkol. Pacient by měl předpokládat něco tak absurdního, že ani my bychom to nedokázali sebemeně obhájit, kdyby o tom začal pochybovat. Vždyť on nedokáže vytvořit ani zachovat jediný okamžik; všechno dostává jako dar. To už by si také mohl myslet, že mu patří Slunce a Měsíc. (...)

Když Ti tedy radím, abys ten předpoklad v jeho mysli chránil, rozhodně tím nemyslím, abys mu dodával argumenty v jeho prospěch. Žádné nejsou. Máš čistě negativní úkol – ať se nad tím nikdy nezamyslí. Zatmění mu rozum a uprostřed té temnoty by měl nikým nezkoumán ležet ten tichý a účinný pocit, že jeho čas patří pouze jemu.

Stále ho podporuj v tom pocitu, že mu něco patří. Lidé si dělají nároky na něco, co zní stejně směšně v Nebi i v Pekle; k tomu je musíme neustále pobízet. Velká část moderního odporu k cudnosti pochází z toho, že lidé věří, že jim jejich těla patří. Těla,

v nichž se octli, aniž se jich někdo ptal, a z nichž jsou vyhnáni, když se to Jinému zlíbí! Je to asi tak, jako by nějakému princátku dal jeho otec z lásky titul vládce nad nějakou velkou provincií, kterou ve skutečnosti spravují moudří rádcové, a to dítě by si začalo myslet, že mu města, lesy a pole skutečně patří – úplně stejně jako kostky na podlaze jeho dětského pokoje.

Tento pocit vlastnictví v nich vytváříme nejen pýchou, ale i tím, že je mateme. Učíme je nerozlišovat mezi různými významy přivlastňovacího zájmena – mezi těmi jemně odstupňovanými rozdíly, které směřují od „mých bot“ přes „mého psa“, „mého sluhu“, „mou ženu“, „mého otce“, „mého učitele“ a „mou vlast“ až k „mému Bohu“. Dokážeme je naučit, aby všechny tyto významy redukovali na jediný – stejný jako u „mých bot“; „můj“, který znamená vlastnictví. Dokonce i v jeslích dokážeme dítě naučit, aby „můj medvídek“ nezname-

Čím více člověk od života požaduje, tím častěji bude cítit křivdu.

nal toho starého adresáta citu, ke kterému cítí dítě zvláštní vztah (protože právě to je naučí Nepřítel, pokud si nedáme pozor), ale „ten medvěd, kterého můžu roztrhat na kousky, když budu chtít“. A na opačném konci stupnice jsme lidi naučili říkat „můj Bůh“ ve smyslu, který se skoro neliší od „mých bot“ a znamená „Bůh, který mi něco dluží za mé vzorné služby a kterého ve svých řečech využívám – Bůh, u kterého jsem si pojistil teplé místočko.“

A přitom je legrační, že žádný člověk nemůže o ničem říct „moje“ v plně majetnickém smyslu. Na konci všeho buď Náš Otec nebo Nepřítel řekne „můj“ o každé věci, která existuje, a obzvlášť o každém člověku. Však lidé nakonec zjistí, komu doopravdy patří jejich čas, jejich duše a jejich těla – rozhodně ale ne jim samotným, ať se stane cokoliv! V současnosti Nepřítel všechno označuje slovem „moje“ z toho pedantského a právně formalistického důvodu, že On to stvořil; naproti tomu Náš Otec doufá, že nakonec on sám řekne „moje“ o všech věcech z mnohem realističtějšího a dynamičtějšího důvodu – proto, že si je vybojuje. – Líbá Tě Tvůj strýc Zamrchrab. □

Z knihy C. S. Lewise „Rady zkušeného ďábla“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.



HIZIKI

Je černá mořská řasa, rostoucí na ponořených skalách podél pacifického pobřeží Japonska. Řasa patří do kategorie silně účinných. Kvůli silnému zápachu není doporučována „začátečnickům“ s řasami.

JANNOH

Je kávový prášek z pěti druhů opražených obilovin a luštěnin. Lze jej připravit i doma. Součástí samostatně na sucho opražíme do jemné vůně a společně rozmixujeme. Lžičku prášku vaříme spolu s šálkem vody asi 5 minut.

Odstavíme, 3 minuty vyluhujeme a přefiltrujeme. Lze použít směs celozrnné rýže, žita, sojových bobů, fazolí a hrachu. Jannoh je vhodnější než běžná káva, protože neobsahuje povzbuzující látky.

MACADONSKÉ OŘECHY

Jsou malé oříšky, trochu připomínající vlašské. Pochází z Austrálie, ale dnes se pěstují nejvíce na Hawaji. Obsahují větší množství tuků, vlákniny a některé ze skupiny B vitamínů.

ŽITO

Celozrnná mouka, či výrobky z ní – pečivo, těstoviny, jsou nesmírně prospěšné činnosti střev a chrání střeva před zácpou, hemeroidy, nádory. Konzumace žita a výrobků z něj je velmi prospěšná cévám a celému oběhovému systému. □

**Připravil Pavel Smolka,
Country Life**

J/Ä/S/Ö/N
PURE, NATURAL & ORGANIC

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 jedno a totéž.

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.

BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA S POHANKOU

poňanka lámaná uvařená 1 š, brambory vařené 1 š, dušená cibule 2 PL, sušené francouzské droždí 2 PL, würlz 1 čl, olej slunečnicový (jiný) 3 PL, sójová omáčka shoyou 1 čl, česnek 2–3 stroužky, špetka majoránky (1 š = 2 dl)

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na hladko. Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či pochutin. Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme zeleninou.

KARBOVÁ „ČOKOLÁDA“

Krém, který se hodí na chléb nebo na ochucení kaší či müsli. Jeho výhodou je pozitivní zdravotní vliv karobu a nízký obsah tuku.

sójové mléko ochucené 1 š, karobový prášek 5 PL, med 1,5 PL, vanilkový cukr 2 čl, olej sezamový 1,5 PL (1 š = 1,4 dl)

Sójové mléko uvedeme do varu.

Po zavaření přidáme ostatní suroviny, vymícháme na hladko a uložíme v chladu.

Po zchladnutí znovu vymícháme a můžeme natírat na celozrnný chléb nebo používat podle vlastního uvážení. Chléb můžeme ozdobit nasekanými mandlemi a kolečky banánu.

JÁHLOVÁ KAŠE S JABLKY A MALINAMI

Kaše je charakteristická hustší konzistencí od rozvařených škrobnatých jáhel, má lahodnou chuť a po ozdobení je příjemná oku labužníka. Tato výživná kaše je vhodná hlavně na snídani nebo jako dezert po obědě.

sójové mléko natural 2 š, voda 1 š, špetka soli, cukr přírodní 2 čl, jáhly 4 vrchovaté PL, vanilkový cukr podle chuti, rozinky 1–2 PL, jablka na ozdobu, maliny na ozdobu, ořechy mleté na ozdobu (1 š = 2 dl)

Sójové mléko s vodou zavaříme, přidáme špetku soli. Jáhly několikrát propereme v horké vodě a scezené přidáme do vařící se tekutiny. Za občasného míchání vaříme na slabém plameni asi 20 minut.

Po odstavení přidáme přemýté rozinky a osladíme. Kaši dávkujeme na talíře, zdobíme vkusně upraveným ovocem a sypeme mletými ořechy.

ČERVENÁ ČOČKA S KVĚTÁKEM

Podáváme-li s uvařeným špaldovým bulgurem (nebo jinou obilninou), jedná se o vyvážené jídlo, které je vhodné k obědu a (pro svoji lehkost) i k večeři.

voda 8–9 š, květák na růžičky 750g, würlz 2 čl, bazalka 3/4 čl, špetka dobromyslu, saturejka 1/3 čl, červená čočka 1,5 š, česnekový prášek 1 čl, kečup 3 vrchovaté PL, sůl 1 čl, sójová omáčka shoyou 2 čl, olej slunečnicový 2 PL, vegetariánský salám VETO množství podle chuti (1 š = 1,4 dl)

Květák vaříme ve vodě s bylinkami a würlzem asi 15 minut. Přidáme červenou čočku a pod pokličkou vaříme dalších asi 10–12 minut. Nakonec dochutíme, necháme spolu projít varem, odstavíme a vrch pokapeme olejem.

Jídlo je hustší konzistence – mírně zahuštěné rozvařenou čočkou a měkkým (celým a nerozvařeným) květákem. Podáváme se špaldovým bulgurem a na oleji opečenými plátky vegetariánského salámu.

ČOČKOVÉ HAŠÉ NA DROŽDÍ

Kombinací aminokyselin (bílkovin) a ostatních výživných látek z obiloviny a luštěnin dostaneme plnohodnotné jídlo. Hotové jídlo je polosypké až kašovitě konzistence s příjemnou vůní droždí, česneku a ostatních použitých surovinách. Může se podávat jako hlavní jídlo v kombinaci se zeleninou.

olej slunečnicový 2 PL, cibule nakrájená 3 PL, voda 4 PL, droždí čerstvé 1 kostka, voda 1/4 š, sójová omáčka shoyou 1 PL, würlz 2 čl, rýže natural dušená 1,5 š, čoč-

ka hnědá uvařená (s trochou nálevu) 1,5 š, česnek 3 stroužky, petrželová nať čerstvá podle chuti, špetka majoránky, sůl na dochucení (1 š = 2 dl)

Na oleji a vodě podusíme nakrájenou cibuli. Po vydušení do ní rozdrobíme kostku droždí a za trvalého míchání ho osmažíme. Zalijeme vodou a ochutíme.

Přidáme udušenou rýži a uvařenou čočku a spolu dusíme asi 3 minuty. Nakonec ochutíme česnekem, majoránem, petrželovou natí a v případě potřeby dosolíme.

Podáváme s dušenou zeleninou nebo syrovým zeleninovým salátem.

JÁHLOVÝ NÁŘEZ SE „ŠUNKOU“ (1 600 gramů)

Hotový nářez je dostatečně tuhý k tomu, aby se dal krájet a udržel svůj tvar. Je možné podávat s chlebem ke snídani nebo večeři a taky na studené mísy. Po ohřátí v troubě a přelití osmaženou cibulkou nebo omáčkou se může podat jako součást oběda.

olej slunečnicový 2 PL, 1 velká cibule, sójový granulát „šunka“ 50g, würlz 1/2

PL, voda 1,25 litru, jáhly 250g, bazalka 1 čl, sójová omáčka shoyou 1,5 PL, česnekový prášek 1 čl, pažitka sušená 2 čl, sůl 1/2 čl, uzené tofu 1/2–3/4 kostky, instantní mouka 3–4 PL (podle potřeby i víc)

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli a do základu dáme osmažit sójovou „šunkou“. Ochutíme a po chvíli zalijeme vodou, vaříme asi 5–10 minut. Přidáme v horké vodě proprané jáhly, ochutíme a vaříme asi 20 minut na hustou kaši.

Po odstavení přimícháme na kostky nakrájené tofu a instantní mouku. (Pro změnu barvy můžeme do polovice směsi přidat rajčatový protlak a pro zahuštění víc instantní mouky). Podle potřeby dochutíme.

Vzniklou hustou (ještě horkou) směs dáme do vymaštěné chlebové formy nebo na plech a necháme úplně zchladnout (v lednici). Po zchladnutí můžeme krájet na porce a potom vyklopit (vyndat) na servírovací ták.

Podáváme studené s celozrnným chlebem a zeleninou. □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin!

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 pacienty s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím



Bližší informace & přihlášky na str. 22

Novinky v sortimentu Country Life



Sušenky Country Life kamutové, špaldové jablečné s brusinkami, špaldové závorové s ořechy, kokosovo-citrónové, oříškovo-pomeřančové, mandlové, müsli, s rozinkami, plněné rozinkami

Zdravé mlsání nabízejí nové bio sušenky značky Country Life. Jejich hlavní předností je skutečnost, že jsou bez přidaného cukru. Sušenky jsou totiž slazené různými druhy sirupů, jako například javorovým, rýžovým, pšeničným, datlovým, kukuřičným či kamutovým sirupem. Tak neváhejte, ochutnejte!



Olej omega 3,6 a 9 BIO Grano Vita

- panenský, lisovaný za studena
- výborný zdroj omega 3, 6 a 9 esenciálních mastných kyselin

Pečlivě vybraná směs olejů (lněného, konopného, sezamového, dýňového a pupalkového) s vysokým obsahem omega 3, 6 a 9 esenciálních mastných kyselin. Kyseliny jsou zde zastoupeny v poměru 2:1:1, který je odborníky na zdravou výživu považován za vyvážený. Esenciální mastné kyseliny napomáhají růstu buněk a udržení zdravého srdce. Přispívají také k celkové tělesné a duševní pohodě.

www.countrylife.cz

CL © 06/2008

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 po-

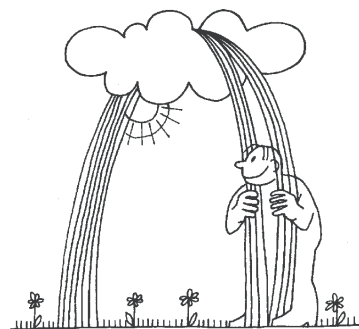
může. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo. – Organizace vynikající, všichni milí a ochotní. Úsměv na tváři dělá divy... Děkuji. – Je to perfektní, byla jsem už čtyřikrát, na podzim jeďu znova a další roky plánuji se vracet. – Ve společnosti milých lidí pěkný zážitek. Děkuji tímto i celému personálu, 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.

Peny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2008 pohybují od 3 850 do



NEWSTART '08

4 650 Kč. Děti do dvanácti let výrazné 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, v létě (v červenci) na školu zdravého vaření (první týden v hotelu Maxov), trénink paměti (druhý týden v hotelu Maxov) a seminář zvládnání stresu (srpnový pobyt v penzionu Babůrek).

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '08

Hotel Maxov, Jizerské hory: 6.–13. července 2008* □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 17.–24. srpna 2008* □

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:



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...

POSMĚŠKY ZVYŠUJÍ RIZIKO PORUCH TRÁVENÍ U DÍVEK

Výzkumníci z Uppsalské univerzity ve Švédsku spolu s kolegy z Austrálie a USA vyzpovídali celkem 629 dívek ze sedmých a osmých tříd základních škol. Věk těchto dívek se pohyboval od dvanácti do čtrnácti let.

Výsledky ukázaly, že dívky s nadváhou či obezitou se častěji setkávaly s tím, že si z nich spolužáci nebo spolužačky utahují. Častěji rovněž uváděly, že jsou nespokojeny s tím, jak vypadají. V důsledku se tyto dívky více omezovaly v jídle. Je dobře známo, že přísné omezování množství potravy se považuje za známku poruchy příjmu potravy.

Prokázal se silný vliv zesměšňování ze strany vrstevníků na vnímání vlastního těla i souvislost mezi nespokojeností se svým vzhledem a častějším vznikem poruch příjmu potravy.

Podle vědců by se proto preventivní a intervenční programy měly zaměřit i na snížení negativního sociálního stigmatu, které se sebou nadváha či obezita nesou.

International Journal of Eating Disorders 2000;28:430-435

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

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

14. září 2008
Nenačovice u Berouna

Zveme Vás již na 5. ročník Bidožinek Country Life. Prožijte s námi den ve stylu BIO.



Sledujte www.bidozinky.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

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

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

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

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