



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PŘEDSTAV SI, ŽE JSI SVIŠŤ

Představe si, že jste svišť. V říjnu, když přichází mráz, zalezete do země. Teplota vašeho těla klesne ze 36 °C asi na jednu třetinu a stejnou měrou se zpomalí rychlost srdečního tepu. Dýchání se sníží na několik vdechů a výdechů za minutu a metabolismus klesne na minimum. Zároveň ohluchnete a oslepnete.

S končící zimou stoupá teplota vašeho mozku. Váš sluch a zrak se obnovuje. Metabolismus se zrychluje a brzy vyběhnete ze své nory „podívat se, zda vaše tělo zanechává stín“. Nevíte o tom, ale jste vlastně barometrem pro předpovídání po-

Z OBSAHU:

ZKOSTNATĚLÁ FAKTA.....	4
TICHO, PROSÍM!.....	6
KŘEHKÉ KOSTI.....	8
VYKRMENÍ LORDI.....	10
OTEVŘENÉ ZÁSUVKY.....	12
CHOVATEL PRASAT.....	14
EKOLOGICKÉ SOUVISLOSTI.....	16
ODPŮRCE VÝKONU.....	18
ZIMA, TMA A BŮH.....	19
OSLAĎME SI ŽIVOT.....	22



časí – jsou totiž Hromnice, anglicky „Den svišťů“.

Svišť je příkladem toho, jak příroda úžasným způsobem uchovává životní zdroje a obnovuje vyčerpané zásoby pomocí životního rytmu. Tento rytmus můžeme vidět v podobě zimního spánku na

**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**

podzim i v zimě a v podobě nového zrození na jaře.

Odpočinek je nesmírně důležitá část našeho rytmu. Pro naše zdraví je stejně tak důležitý jako práce a aktivita vůbec. Odpočinek je obdobím doplnění sil. Těšme se na konec dne nebo na víkend, kdy se můžeme zastavit, změnit tempo a strávit čas „nabíjením baterií“.

Abychom byli zdraví, musíme odpočívat. Odpočinek je doba, kdy se obnovuje naše energie. Naše tělo je stavěno tak, že nemůže správně fungovat bez přiměřeného odpočinku. Abychom si zachovali plné zdraví, musíme udržovat rovnováhu mezi aktivitou a relaxací. To je jediný způsob obnovy ducha i těla.

Podívejme se na lidské srdce – je jedním z nejlepších příkladů rovnováhy mezi odpočinkem a činností.

Srdce je tvořeno téměř úplně ze svaloviny. Vždyť je to také nejsilnější a nejtvalnější sval v našem těle. Tento sval, který přečerpává krev v celém těle rychlostí asi jednoho tepu za sekundu, vykoná za 24 hodin úžasné množství práce. Za den se smrští průměrně sto tisíckrát, přečerpá více než devět tisíc litrů krve a za normálních okolností pracuje celý život.

Těžká práce, kterou srdce vykonává, si vyžaduje pravidelný odpočinek. A ten je mu dopřán, protože jinak by nevydrželo pracovat sedmdesát, osmdesát nebo i více let.

Po každém stahu srdce (systola), následuje krátké období odpočinku (diastola). Stah zdravého srdce trvá asi jednu desetinu sekundy. Ve zbývajících devíti desetínách srdce odpočívá. Během této doby dostává kyslík a živiny, které mu umožňují, aby pokračovalo s maximálním výkonem v další práci.

I v činnosti jiných orgánů můžeme najít podobný cyklus práce a odpočinku. Platí to pro buňky ledvin, slinivky břišní i jater. Naše svalová vlákna se v práci střídají. Výjimkou jsou případy, kdy se všechna podílejí na mimořádně namáhavé činnosti.

Pro správné trávení je nezbytná tvorba určitých enzymů – produkují je nejprve slinné žlázy, pak žaludek a nakonec tenké střevo a slinivka břišní. Tyto enzymy a ostatní trávicí látky se vylučují v době jídla. Trvá to pak tři a půl hodiny, než se opět obnoví. Proto není vhodné jíst mezi hlavními jídly. I žvýkačka částečně odčerpává trávicí enzymy.

Každá buňka našeho těla se řídí cyklem odpočinku a práce. Každá buňka vyrábí nějaký produkt a provádí nějakou činnost. Buňky slinivky břišní vylučují inzulín, jaterní buňky produkují albumin, globuliny a cholesterol. Látky, které to vše v buňkách pomáhají vyrábět, se nazývají enzy-

my. Enzymy se tvoří v době odpočinku. Nedostatečný odpočinek má za následek vyčerpání pracovní síly buňky.

Celé vaše tělo je naplněno rytmem stejně jako tanečník. Jste-li v souladu s tímto rytmem, jste v souladu sami se sebou. Jsou-li vaše životní návyky s rytmem v rozporu, dostanete se do rozporu i se zdravím – onemocníte.

Umění odpočívat

Umění odpočívat přispívá ke kvalitě a intenzitě života. Má vliv i na jeho délku.

Nedávné výzkumy v Alamedě v Kalifornii to potvrzují. Lékaři Breslow a Enstrom studovali životní styl a zdravotní návyky velké skupiny lidí. Ukázalo se, že existuje sedm zdravotních návyků, které přispívají k prodloužení života. Jedním z nich je i správný odpočinek.

Odpočinek zlepšuje také duševní a tělesné schopnosti. To bylo jasně dokázáno za druhé světové války v Británii. Objem výroby důležitého válečného materiálu se musel zvýšit. Mnoho továren zavedlo 74 hodinový pracovní týden, ale průměrný dělník pracoval ve skutečnosti 66 hodin týdně. Navíc byli dělníci podráždění a ne-soustředění. Morálka klesala, počet nehod a zmetků stoupl.

Vedení závodů si stejně jako potřebu vyrábět uvědomilo i tento problém, a pracovní týden zkrátilo. A výsledek? Méně zkažených výrobků, méně absencí, lepší morálka. Kupodivu se výroba zvýšila – jako by se pracovalo 74 hodin týdně.

Vedení pokračovalo v pokusu a zkrátilo pracovní týden na 48 hodin. Produktivita stoupla o dalších 15 %.

Podobné zkušenosti získali i v jiných britských továrnách. Krátce nato britská vláda uzákonila jeden den odpočinku za týden a nejméně dva týdny dovolené ročně. Jeden den odpočinku za týden – to je ustanovení staré jako svět. Poprvé se o něm zmiňuje bible v příběhu o stvoření a znovu se na něj odvolává v pasáži o vyjití Izraelců z Egypta před téměř 3 500 lety.

Odpočinek léčí

Klid je účinným lékem. Příznivě ovlivňuje akutní infekční onemocnění: zápal plic, chřipku nebo i běžné nachlazení. Pomáhá organismu překonat infekci. Klid pomáhá také při zraněních – zlomenině ruky nebo vymknutí kotníku. Proto také zlomeninu fixujeme sádrovým obvazem, a tím jí umožníme, aby se v klidu vyléčila.

Moudré využití klidu léčí a vede k uzdravení. Mnoho klidu však spíše škodí. Necháme-li zlomenou ruku v sádře šest týdnů, kost sroste. Například po třech měsících by však okolní svaly rychle zeslábly, a kost by ztratila mnoho nerostných solí.

Marie byla americká dívka španělského původu. Uklouzla ve vaně a zlomila si pravé zápěstí. Když přišla do mé ordinace, měla typickou deformaci zápěstí. Rentgenem se zjistilo, že měla zlomenou spodní část vřetenní kosti a bodcovitý výběžek loketní kosti.

Napravili jsme zlomené kosti do správné polohy a pak jsme předloktí a loket dali do sádry. Na rentgenových snímcích vypadalo vše dobře a Marie ještě přicházela každý týden na kontrolu. Týden před odstraněním sádry však náhle odjela do Mexika, kde zůstala měsíc. Protože sádrový obvaz



VĚTŠINA ZÁVODNÍKŮ SE NA MARATÓNSKÝ BĚH PŘIPRAVUJE DŮKLADNÝM TRÉNINKEM. NĚKTERÍ SE VŠAK PŘEPÍNAJÍ, PROTOŽE NEJSOU DOSTATEČNĚ PŘIPRAVENI. NA NĚKOLIKA POSLEDNÍCH KILOMETRECH VIDÍTE, JAK NAJEDNOU NĚKTERÍ ODPADNOU.

byl pohodlný, nechala si ho sundat až po návratu domů.

Jaký byl důsledek toho, že ruka zůstala v sádře téměř tři měsíce? Zlomenina se dobře zahojila, ale svaly byly ochablé a kloub nehybný. Na rentgenu bylo vidět, že z kostí předloktí ubylo mnoho vápníku. Marie musela docházet další měsíc na rehabilitaci, než se ruka opět vrátila do normálního stavu.

Na začátku mé lékařské praxe bylo běžné nechávat pacienty po operaci aspoň dva týdny na lůžku. Matce, zotavující se po narození dítěte, se doporučovalo zůstat na lůžku jeden nebo dva týdny. Delší klid na lůžku měl však často za následek spíše komplikace a pomalé uzdravování.

Velký pokrok nastal, když lékaři vedli své pacienty k tomu, aby vstávali brzy po operaci. Výsledkem bylo méně komplikací a zkrácení doby rekonvalescence o jednu čtvrtinu.

Klid je prospěšný – ale příliš mnoho klidu může být škodlivé.

Odpočinek a únava

V zásadě můžeme zakusit tři druhy únavy. První se nazývá *toxická únava*. Téměř každá nemoc je provázena příznaky slabosti a únavy. Tento druh únavy vyžaduje klid na lůžku a odezní až tehdy, když tělo překoná infekci nebo až se vyléčí zranění.

Další dva druhy únavy vyplývají z běžné činnosti a stresu. Pak hovoříme o únavě hypertonické nebo hypotonické.

Hypertonická únava je výsledkem přílišného duševního nebo citového zatížení bez přiměřeného odpočinku, kterým je odpovídající tělesná činnost. Pravděpodobně příliš usilovně přemýšlíte nebo si děláte velké starosti. Možná jste podrážděni, úzkostliví, sklíčení nebo smutní. Možná se cítíte utrápení nebo vám začali najednou vadit lidé, které milujete, nebo věci, které rádi děláte.

Také nespavost, bolení hlavy, bolesti v zádech a jiné psychosomatické poruchy mohou přispět k vašemu citovému a tělesnému vyčerpání. Usínáte možná déle než obvykle, spánek je neklidný a nepřináší odpočinek.

Léčení tohoto druhu únavy je jednoduché: pohybujte se! Možná to zní paradoxně, ale tělesný pohyb přináší odpočinek. Každý den si dopřejte alespoň půlhodinovou procházku ve svižném tempu, pijte hodně vody a své plíce naplňte čerstvým vzduchem, abyste zbavili své tělo škodlivého odpadu. Jděte plavat, hrajte tenis, házenou nebo cokoli jiného. Nejhorší, co můžete udělat, je sednout si do pohodlného křesla a dívat se na váš oblíbený televizní pořad.

Stručně řečeno, používejte své svaly, a snížíte duševní i nervovou únavu.

Hypotonická únava je způsobena dlouhou tělesnou činností. Svaly i další části pohybového a opěrného aparátu

jsou unavené po přemíře opakované činnosti. Hráč baseballu si může opotřebovat klouby. Zkušenosti s tímto druhem únavy po celodenní práci mají i tesař, zedník či hospodyně. A stejně tak každý, kdo si „v potu tváře“ vydělává na své živobytí.

Prvním příznakem tělesné únavy je ztráta výkonnosti. Kvalifikovaní dělníci jsou méně produktivní a snadno dělají chyby. Unavený fotbalista snáze podléhá zranění. Unavený hráč golfu ztrácí tempo a také body.

Vaše tělo se snaží udělat vše, co je v jeho silách, aby se vypořádalo se situací. To vyžaduje více pohonných látek, adrenalinu a více energie než za normálních okolností. Výkonnost a pracovní tempo klesají. Při únavě se hromadí odpadní látky metabolismu, a tím naše orgány trpí.

Jestliže člověk nedbá na příznaky únavy, může následovat vyčerpání a tělesné zhroucení.

Jako příklad si vezměme maratónský běh. Většina závodníků se na něj připravuje důkladným tréninkem, protože tento namáhavý závod vyžaduje dobrou tělesnou kondici, odolnost a vytrvalost. Někteří se však přepínají, protože nejsou dostatečně připraveni. Pozorně-li pak běžce na několika posledních kilometrech, vidíte, jak najednou někteří odpadnou. V takových případech může dokonce dojít ke ztrátě vědomí.

Dobry trenér vítězícího basketbalového družstva své hráče často vyměňuje, a dává jim možnost pravidelného odpočinku. Družstvo si tak může jako celek udržet své tempo, rychlost a přesnost.

Věnujte pozornost známčkám únavy, signálům, které váš organismus vysílá. Pracujte podle svých možností a nepřekračujte rozumné hranice. V době tělesné únavy se vaše svaly rychleji unaví. Pak budete potřebovat delší období odpočinku, než budete opět schopni normálního pracovního zatížení.

Tělesná únava je znamením přechodné tělesné indispozice. Je to pro vás znamení, abyste si odpočinuli. Odpočinek je totiž jediný způsob, jak se můžete zbavit únavy: organismus si doplňuje spotřebovanou energii, vylučuje odpadové produkty a připravuje se na novou činnost.

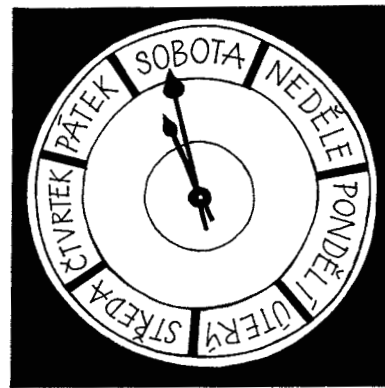
Při hypotonické (tělesné) únavě člověk snadno usíná. Moudrý muž řekl: „Sladký je spánek toho, kdo pracuje.“ (Kazatel 5,12)

Chcete „sladce spát“? Pak vám pomohou následující rady.

Rady pro relaxaci

Odpočívát můžeme různě. Já nejraději odpočívám na pláži na Tahiti nebo na Havaji. Obě místa svým podnebím a krajinou přispívají k vhodné relaxaci.

Tato vzdálená místa jsou určena spíše pro turisty. Přestože většinou si nemůžeme dovolit být takovým „turistou“, můžeme se naučit relaxovat doma.



„PAMATUJ NA DEN ODPOČINKU, ŽE TI MÁ BÝT SVATÝ. ŠEST DNÍ BUDEŠ PRACOVAT A DĚLAT VŠECHNU SVOU PRÁCI. ALE SEDMÝ DEN JE DEN ODPOČINUTÍ HOSPODINA, TVÉHO BOHA. NEBUDEŠ DĚLAT ŽÁDNOU PRÁCI ANI TY ANI TVŮJ SYN A TVÁ DCERA ANI TVŮJ OTROK A TVÁ OTROKYNĚ ANI TVÉ DOBYTČE ANI TVŮJ HOST, KTERÝ ŽIJE V TVÝCH BRANÁCH. V ŠESTI DNECH UČINIL HOSPODIN NEBE I ZEMI, MOŘE A VŠECHNO, CO JE V NICH, A SEDMÉHO DNE ODPOČINUL. PROTO POŽEHNAL HOSPODIN DEN ODPOČINKU A ODĚLIL JEJ JAKO SVATÝ.“ (2. MOJŽÍŠOVA 20,8–11)

Co tedy můžeme dělat?

Udělejte si čas na odpočinek a uvolnění. Přiměřený odpočinek je nezbytný pro zdraví a pro znovunabytí spotřebované energie.

Změřte si své pracovní tempo. Nepokoušejte se dělat víc, než stačí udělat jeden člověk. Nevystavujte se pracovnímu zatížení nad své možnosti.

Zdokonalujte svoji kvalifikaci praxí a odborným školením.

Naučte se relaxovat při práci. Relaxace zvyšuje výkonnost.

Dopřejte si po každých dvou hodinách práce pětiminutové přestávky. Při sedavém zaměstnání pomáhá rychlá chůze.

Plánujte si čas pro svoji rodinu a přátele.

Dovolenou, třeba i krátkou, si plánujte po půl roce.

Nezapomeňte na cyklický sedmidenní rytmus. Oddělte si den v týdnu na odpočinek a rozjímání. Jestliže jste věřící, chodte do kostela či modlitebny a uvědomte si, že nejvyšší formou bohoslužby je pomáhat druhým.

Zvykněte si pravidelně cvičit. □

Z knihy Dr. Vernona W. Fostera „NEWSTART“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ZKOSTNATĚLÁ FAKTA

Mnozí lidé říkají: „Mléko je přece ideálním zdrojem vápníku. A odkud se dá získat lepší bílkovina než z mléka?“ To je jistě důležitá otázka, na kterou se vyplatí hledat odpověď.

Osteoporóza je nemoc způsobovaná zčásti ztrátou vápníku z kostí, výsledkem jsou velmi slabé, křehké kosti. Lidé s osteoporózou mohou mít zlomeniny i v případech drobných úrazů, kdy by normálně k poškození kosti nedošlo. Mohou dokonce mít spontánní zlomeniny – například zlomeninu krčku kyčelní kosti, když vstávají z křesla.

V zemích, kde se konzumuje málo (nebo vůbec žádné) maso a mléčné výrobky, je výskyt osteoporózy velmi nízký. Studie současně ukazují, že mléčné výrobky proti rozvoji osteoporózy nechrání. Nemělo by pro nás být překvapením, že i přes vysoký příjem vápníku z mléčných výrobků, způsobuje osteoporóza ročně např. v USA 1,3 milionu zlomenin u lidí starších 45 let.

V zemích třetího světa, kde se mléko běžně nekonzumuje, je osteoporóza vzácnou nemocí. Osteoporóza je nejběžnější v zemích, kde se konzumují největší množství mléčných výrobků. Jak je možné, že spotřeba mléčných výrobků nepřináší prospěch? Existuje několik možných důvodů.

BÍLKOVINY A KOSTI

I když platí, že denní příjem vápníku je důležitý, početné studie jasně ukázaly, že hlavní příčinou osteoporózy je příliš mnoho bílkovin ve stravě, nikoliv příliš málo vápníku ve stravě. Proč?

Příliš mnoho bílkovin způsobí nadbytek vodíkových iontů v krvi, což zvýší hladinu kyselin v krvi. Protože vysoká kyselost krve může být nebezpečná, tělo tuto kyselost neutralizuje tím, že vytahuje vápník z kostí. Výsledné odpadní produkty, včetně vápníku, jsou vylučovány do moči.

Dr. T. Colin Campbell, vědec a profesor biochemie výživy na Cornellově univerzitě v New Yorku, toto vysvětluje takto: „Když tělo metabolizuje více těchto (živočišných) bílkovin, než potřebuje, vytvářejí se kyseliny na bázi

síry. K neutralizaci těchto kyselin využívá tělo zásob vápníku. A tak se vápník, místo toho, aby byl využit k budování kostí, vylučuje do moči.“

Studie prováděná na Institutu pro dětskou výživu v německém Dortmundu závěry dr. Campbella zřejmě potvrzuje. V této studii výzkumníci zjistili, že když pokusné osoby přešly z lakto-ovo-vegetariánské stravy na stravu, která obsahovala více živočišných bílkovin, jejich hladina kyselin stoupla – a stoupaly i ztráty vápníku! Čím vyšší byly hladiny živočišných bílkovin, tím dramatičtější byly ztráty vápníku.

PRŮLOMOVÁ NOVINKA

V dalším průzkumu studovali vědci 85 180 žen v průběhu desetiletého období a zjistili, že nadbytek bílkovin vskutku zvyšoval riziko zlomeniny předloktí v důsledku nízkotraumačních okolností. V této studii měly ženy, které konzumovaly 95 anebo více gramů bílkovin denně, o 23% vyšší riziko zlomeniny předloktí v porovnání s ženami, které konzumovaly méně než 68 gramů bílkovin denně. Vědci rovněž zjistili, že u těch žen, které konzumovaly vyšší množství bílkovin jak v dospělosti,

docházelo k jednoznačným a měřitelným ztrátám vápníku.

Z pohledu závěrů těchto i dalších studií, si možná děláme zbytečně mnoho starostí se zajištěním dostatku bílkovin. Jak nadměrná obava z nedostatku bílkovin vznikla?

NETRPÍTE NÁHODOU NADBYTKEM BÍLKOVIN?

Rané odhady potřeby bílkovin u malých dětí byly značně nadsazené. Mezi lety 1948 a 1974 se odhady potřeby bílkovin snížily asi o dvě třetiny, z více než 3 gramů na kilogram (g/kg) tělesné váhy na něco málo přes 1 g/kg tělesné váhy.

Problém obavy z nedostatku bílkovin ještě násobil fakt, že po léta řada odborníků pokládala rostlinné bílkoviny za bílkoviny nižší kvality v porovnání s bílkovinami živočišnými. Dnes je však obecně známo, že konzumování dvou rostlinných bílkovin při jednom jídle nebo při dvou různých jídlech téhož dne napomáhá růstu více než konzumování jediné živočišné bílkoviny.

Dnešní doporučená denní dávka bílkovin je pro dospělého pouze 0,8 g/kg tělesné váhy – a to zahrnuje velmi velký bezpečnostní rámeček (25%) pro individuální rozdíly. Doporučená denní dávka byla navíc zaokrouhlena z 0,75 g/kg na 0,8 g/kg – kvůli zjednodušení výpočtu. Některé studie ukázaly, že již množství bílkovin v oblasti 0,5 g/kg až 0,6 g/kg stačí k pokrytí potřeb většiny dospělých.

Podle *National Research Council* je doporučený denní příjem energie pro muže vážícího 79 kg ve věku 25 až 50 let 2 900 kalorií denně. Takový muž, podle doporučených denních dávek bílkovin, potřebuje denně pouze 63,2 gramů bílkovin (0,8 g/kg × 79 kg). To znamená, že kalorie z bílkovin tvoří méně než 9% jeho celkového doporučeného denního příjmu kalorií. Je zřejmé, že ani čistý vegetarián nebude mít žádný problém, aby této potřebě vyhověl!

Nedávný průzkum ukázal, že konzumujeme ve formě bílkovin asi 14–18% přijatých kalorií (asi 110 gramů denně), tedy mnohem více, než je doporučený denní příjem. A hlavním zdrojem těchto bílkovin jsou bílkoviny živočišného původu. Čím vyšší je příjem živočišných bílkovin, tím více vápníku je vyplavováno z kostí.

NĚCO MÁLO O BÓRU

Dalším důvodem, proč velká spotřeba mléčných výrobků nechrání před osteoporózou, je, že mléko, maso a vejce jsou špatnými zdroji bóru.

Bór může být důležitým prvkem v prevenci osteoporózy, protože brání ztrátám



tak v období dospívání, bylo riziko zlomeniny předloktí „významně zvýšeno, a to o 44%“.

Takové zvýšení rizika zlomenin bylo pozorováno u bílkovin pocházejících z živočišných zdrojů; při zvýšené spotřebě rostlinných bílkovin ke zvýšení rizika nedošlo. Ani konzumování 90 gramů sójové bílkoviny denně nepůsobilo ztráty vápníku z kostí. V případě takto vysokého příjmu živočišných bílkovin však bylo ukázáno, že

vápníku z těla a může hrát i roli při upravování hladiny estrogenu, který má zpětně vliv na kostní metabolismus. Kde můžeme bór nalézt? Dobrymi zdroji bóru jsou zelená listová zelenina, ovoce, obiloviny a ořechy.

Problém s nadbytkem bílkovin dále násobí fakt, že živočišné bílkoviny se liší jak v množství, tak ve složení od rostlinných bílkovin. Bílkoviny jsou tvořeny různými kombinacemi asi dvaceti rozdílných stavebních bloků, kterým se říká aminokyseliny. Dvě z těchto dvaceti aminokyselin, methionin a cystein, obsahují síru. V těle síra oxiduje, tedy mění se na síran a poté se spojuje s vápníkem a vytváří síran vápenatý, který je vylučován ledvinami. Je zřejmé, že celý tento proces má vyluhovací účinek na vápník nalézající se v kostech, což může vést k osteoporóze.

První studie, která ukazovala, že živočišná bílkovina dokáže zvýšit ztráty vápníku, byla publikována v roce 1930 (*Journal of Biological Chemistry* 1930;87:669) Jak je to možné, že o sedmdesát let později o tom ještě mnoho lidí neví?

NEÚPLNÝ PŘÍBĚH

Potraviny živočišného původu obvykle obsahují asi třikrát více bílkovin než potraviny rostlinného původu – a mají relativně vyšší obsah síry. V mase je asi dvakrát více methioninu než v obilovinách a pětkrát více než ve fazolích. I když relativní obsah simatých aminokyselin v obilovinách je obdobný obsahu ve většině potravin živočišného původu, výzkum ukazuje, že potraviny rostlinného původu mohou obecně méně působit vylučování vápníku močí.

Většinou platí, že strava založená na mase produkuje více kyselin než strava založená na rostlinných potravinách. A, nikterak překvapivě, lakto-ovo-vegetariánská strava produkuje více kyselin než veganská strava. Strava, která obsahuje živočišné potraviny má tedy sklon způsobovat větší ztráty vápníku a zvyšovat riziko osteoporózy.

Obecně platí, že na každý navíc zkonsumovaný gram bílkovin se zvyšuje ztráta vápníku o 1 mg. Jedna studie zjistila, že zvýšením spotřeby živočišných bílkovin se pětkrát zvýšila hladina kyselin v krvi! A to znamená ztrátu vápníku z kostí a ze zubů.

Zajímavé je, že ve 34 studiích provedených v 16 zemích bylo konzumování živočišné bílkoviny ve vztahu ke zlomenině kyčelního krčku u lidí.

Poměr množství vápníku ku množství bílkovin ve stravě může být nejlepším indikátorem zdraví kostí, důležitějším než celkový příjem vápníku. Nižší příjem bílkovin pravděpodobně sníží potřebu vápníku a napomůže zlepšení zdraví kostí.

I když kosti ztrácejí vápník při vysoké kyselosti krve, tělo jej nenahrazuje vstřebáváním velkého množství vápníku z nově konzumované potravy. A tak, pokud je příjem

bílkovin vysoký, hladina vápníku v kostech trpí v důsledku vylučování vápníku z kostí pro udržení rovnováhy někde jinde.

NEKOMPLETNÍ BÍLKOVINY?

Může to být šokující pro ty, kteří si vždycky mysleli, že živočišné bílkoviny jsou kompletní plnohodnotné bílkoviny, tedy hodnotnější než rostlinné bílkoviny. Pravdou je, že veškeré rostlinné bílkoviny jsou plnohodnotnými bílkovinami, protože poskytují všechny esenciální (nepostradatelné) aminokyseliny potřebné pro udržení dobrého zdraví. Mají rovněž tendenci mít poněkud nižší obsah aminokyselin s obsahem síry.

Po celém světě je nedostatek bílkovin obvykle důsledkem nedostatečného kalorického příjmu, nikoliv konzumace bílkovin nízké kvality.

Bílkoviny se hojně vyskytují v obilovinách, zelenině, luštěninách a ořechách, avšak většinou v menším množství než v živočišných potravinách. Nejúplnější strava obsahuje denně pestrou nabídku bílkovin z rostlinných zdrojů, jako jsou luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce a ořechy.

To, že rostlinná bílkovina je schopna sama o sobě pokrýt potřebu bílkovin, bylo ukázáno v *Michigan State University Bread Study*. Univerzitní studenti (ve věku 19 až 27 let) jedli po padesát dní stravu, která jim poskytovala 70 g bílkovin denně, přičemž 90–95 % z těchto bílkovin pocházelo z pšeničné mouky obsažené v chlebě. Zbývajících 5–10 % bílkovin pocházelo ze zeleniny a ovoce. Nekonzumovali žádné živočišné bílkoviny. Výsledky testů ukázaly, že studenti měli v průměru vyrovnanou dusíkovou rovnováhu, což je dokladem dostatečného příjmu bílkovin.

Dusíková rovnováha je rovněž udržována v těch zemích, kde je základem stravy rýže, která dodává až 75 % denního kalorického příjmu.

VÁPŇÍK SE POČÍTÁ

Vysoký obsah kaseinu, který se nachází v mléce, může bránit vstřebávání vápníku. Některé studie ukázaly, že vysoký obsah vápníku v mléce brání rovněž vstřebávání železa. A podle jedné zprávy se vápník lépe než z mléka vstřebává při konzumaci určitých druhů zelené listové zeleniny!

Veškerá zelená zelenina obsahuje vápník, protože tento je nutným prvkem ve fotosyntéze, procesu, kterým slunce přeměňuje sluneční světlo v energii. Obecně platí, že čím tmavší je zelená listová zelenina, tím větší množství vápníku obsahuje. Většina druhů obilovin, luštěnin, ořechů a mnohé ovoce rovněž obsahují vápník. O vápník obohacená pomerančová šťáva je rovněž jeho chutným zdrojem. □

**Z knihy „Mooove Over the Milk“.
Vydalo nakladatelství Let's Eat!**

Osteoporóza je působena řadou faktorů, jedním z nejdůležitějších je přitom příliš mnoho bílkovin ve stravě.

AJCN 1974;27(9):916-925,
J of Nutrition 1981;111:545-552,
Science 1986;233:519-520

Bílkoviny nacházející se ve stravě zvyšují tvorbu kyseliny, která může být neutralizována vápníkem získávaným z kostry.

American Journal of Clinical Nutrition 1995;61(4):909

Ovoce, zelenina, ořechy a luštěniny jsou dobrými zdroji bóru, který napomáhá zastavení ztrát vápníku z těla. Protože mléko je na bór chudé, a obsahuje hodně fosforu a bílkovin, není vhodnou potravinou pro boj proti osteoporóze.

Dr. Forrest H. Nielsen, USDA, Nutrition Today Jan/Feb 1988;4-7, FSAEB Journal 1987;1:394-397

I když konzumujete 1 400 mg vápníku denně, můžete ztrácet ročně až 4 % kostní hmoty – když konzumujete stravu s vysokým obsahem bílkovin.

American Journal of Clinical Nutrition 1979; 32(4):741-749

V kontrolovaných podmínkách má množství bílkovin ve stravě významný a přetrvávající vliv na hladinu vápníku v moči.

Federation Proceedings 1981;40(9): 2429-2433

Zvýšení příjmu bílkovin o 100 % může znamenat až zdvojnásobení ztrát vápníku. To je velmi důležité, protože průměrný občan konzumuje asi dvojnásobné množství bílkovin, než jeho tělo potřebuje.

J of Nutrition 1981;111(3):553-562

Rostlinné zdroje bílkovin dokáží samy o sobě poskytnout dostatečné množství esenciálních i neesenciálních aminokyselin, za předpokladu, že zdroje bílkovin z rostlinných produktů jsou dostatečně variabilní a že kalorický příjem je dostatečný pro zajištění dostatku energie.

Vědomé kombinování těchto potravin v rámci jednoho jídla, jak doporučuje teorie o doplňování bílkovin, je zbytečné.

J of the American Dietetic Association 1993;93(11):1317-1319

Zelená listová zelenina, jako je kapusta, brokolice či čínské zelí, jsou, co se týká vstřebatelnosti vápníku, jeho stejně dobrými zdroji jako mléko.

Environmental Nutrition, January 1994, str. 3; The American Journal of Clinical Nutrition 1990;51:656-657



Zpráva WHO doporučuje snížit množství soli

Podle představitelů WHO (Světové zdravotnické organizace) by mohly kroky ulád jednotlivých zemí zaměřené na snížení množství soli v potravinách spolu s dalšími opatřeními na snížení krevního tlaku a cholesterolu přinést redukcí celosvětového výskytu kardiovaskulárních onemocnění až o 50 %.

Odborníci z WHO odhadují, že veřejné informační kampaně spolu s legislativou omezující množství soli v potravinách vyráběných potravinářským průmyslem v kombinaci s úsilím jednotlivců zaměřeným na snížení tlaku a krevního cholesterolu pomohou snížit výskyt infarktů a mozkových mrtvic ve všech částech světa.

Mezinárodní tým se snažil postihnout efektivnost celkem sedmnácti různých opatření v kombinaci s co nejnižšími náklady. Jako nejúčinnější opatření se z tohoto pohledu ukázala právě změna legislativy, která by měla být iniciována úřady jednotlivých zemí.

The Lancet 2003;361:717-725

Nedostatek vitamínu B a mozková mrtvice u žen

Podle zprávy zveřejněné v časopise Stroke mohou být mladé ženy, které nemají dostatečný příjem kyseliny listové a vitamínu řady B, vystaveny vyššímu riziku mozkové mrtvice.

Vědci z University of Maryland v Baltimoru měřili hladinu aminokyseliny homocysteinu v krvi 167 žen po mozkové mrtvici ve věku od 15 do 44 let (a u 328 žen, které mrtvici neprodělaly). Ženy s nejvyšší hladinou homocysteinu měly více než dvojnásobné riziko mozkové mrtvice oproti ženám s nejnižším hladinou této aminokyseliny.

Předchozí studie upozornily na fakt, že homocystein zvyšuje riziko srdečního onemocnění a mrtvice. Předpokládá se nicméně, že konzumace kyseliny listové a dalších vitamínů řady B hladinu této aminokyseliny snižuje.

Kyselina listová se nachází např. v zelené listové zelenině či v luštěninách. Vitamíny řady B se nacházejí v celozrnných obilovinách, v droždí a v hojnosti i v řadě druhů zeleniny a ovoce.

Stroke 1999;30:1554-1560

TICHO, PROSÍM!

Mezi lékařské obory, kterým je v současnosti věnována největší pozornost a na něž je vydáváno nejvíce prostředků, patří léčba nedoslýchavosti a hluchoty. Vynálezci vymýšlejí stále dokonalejší naslouchací přístroje, vyrábějí se mikropočítače, které se voperovávají přímo do ucha. V laboratorích zase odborníci přemýšlejí, jak poškozené sluchové buňky nahradit.

Na celém světě neustále přibývá lidí, kteří trpí nedoslýchavostí a poškozením sluchu. Vinu na tom má především stále hlučnější způsob života v rozvinutých zemích.

Podle údajů WHO žije v industrializovaných zemích až 140 milionů lidí trvale vystavených takové hladině decibelů, která už poškozuje zdraví. Další 110 milionů je nadměrnému hluku vystaveno aspoň v zaměstnání. Důsledek je prostý: v roce 2000 byl počet osob, které potřebují naslouchací přístroj, stejně vysoký jako počet osob nosících kontaktní čočky. A ty už dnes považujeme za běžný jev.

HLADINA HLUKU

V mnoha zemích platí zákon, který omezuje snesitelný hluk ve dne na šedesát pět decibelů, v noci dokonce jen na padesát pět decibelů. Ve většině měst je tato úroveň výrazně překračována. Například v Itálii dosahuje průměrný hluk ve městech v denních hodinách sedmdesát až pětasedmdesát decibelů. Přitom už šedesát pět decibelů může organismu škodit. Nadměrný hluk poškozuje nejen sluchový orgán, ale doslova celé tělo (jak ukazuje rámeček). Nepřímým důkazem vlivu hluku na zdraví organismu mohou být rovněž údaje z lékáren, které sídlí v oblastech, kde průměrný hluk přesahuje zákonem stanovené hodnoty. Léků na podporu trávicích procesů, tranquilizérů i léků na srdeční obtíže se zde prodává dvakrát až třikrát více, než činí celostátní průměr.

NEŠKODNÁ ZÁBAVA

Znáte někoho, kdo by ve volném čase rád poslouchal sbíječku nebo bagr? Hlučnost těchto strojů každého odradí. Ovšem stejnému hluku se lidé vystavují dobrovolně a s radostí. Například na diskotéce nebo koncertech. Čtyři hodiny na diskotéce či na koncertě, kde hlasitost přesahuje devadesát pět decibelů, poškodí

sluch stejně jako čtyřicet hodin práce v nejhlučnějším prostředí.

Ještě nebezpečnější jsou walkmany. Z nich proudí do uší i sto deset decibelů. Po pěti letech s walkmanem na uších se až u dvaceti procent osob začíná projevovat trvalé poškození sluchu – někdy i velmi závažné.

Průzkum mezi 270 studenty Düsseldorfské univerzity ukázal, že deset procent z nich má problémy se sledováním běžného rozhovoru.

Souvislost mezi takzvaně civilizačním hlukem a kvalitou sluchu dosvědčuje i šedesátileté trvalé sledování jednoho sta beduinů z jordánských pouští. Ukázalo, že všichni, kteří přesáhli sto let věku, kdy se v „západních“ civilizacích může zdravým sluchem pochlubit skutečné málokdo, měli sluch zdravého adolescenta.

STAČÍ CHVILKA

Většina lidí ví, že nadměrný hluk přesahující hladinu sto decibelů (takovou hlasitost

Bzučení komára	5 dB
Hvězdání písku na poušti	20 dB
Lidská mluva	40 dB
Provoz kanceláře	50 dB
Televizor při běžné hlasitosti	55 dB
Kvákání žaby	64 dB
Klapání psacího stroje	70 dB
Kohoutí kokrhání	85 dB
Jedoucí vlak	90 dB
Pneumatická sbíječka	100 dB
Diskotéka	110 dB
Letadlo	120 dB
Mlaskavá pusa na ucho	130 dB
Petardy	170 dB
Horní hranice hlasitosti dětských pistolek	180 dB

má například sbíječka) může být škodlivý. Málokoho ovšem napadne, že škodit mohou i mnohem „tišší“ aktivity, je-li jim člověk vystaven delší dobu. Hluk o intenzitě osmdesáti decibelů (tak hlasitý je běžný automobil) vytváří v buňkách sluchového ústrojí mikroléze neboli malá poškození tkáně už po šestnácti hodinách. Pokud se hlučnost zvýší o pouhých pět decibelů (kohoutí kokrhání), nastává poškození po osmi hodinách. Při osmaosmdesáti decibelech už k poškození stačí jen čtyři hodiny. A při sto decibelech se tato doba zkracuje na patnáct minut.

Poškození sluchu v důsledku hluku se neobjevuje náhle. Nejprve se projevuje slabší či silnější pískání nebo šumění v uších, zpočátku vnímané hlavně večer před usnutím. Poté se objeví první problémy s porozuměním jednotlivým slovům. Pak člověk přesta-

ne rozumět řeči v telefonu. Později neuslyší ani jeho zvonění. Vše může postupovat tak pomalu, že si poškození nemusíme uvědomit, dokud není opravdu pozdě.

NEMOCI Z HLUKU

Po zmiňovaných časových úsecích nedochází pouze k poškození tkáně sluchového ústrojí, ale začnou se projevovat i další změny organismu, které do souvislosti s hlukem rozhodně nedáváme. Jsme-li vystaveni hlasitosti nad devadesát pět decibelů, mohou se například objevit problémy s rozlišováním červené barvy.

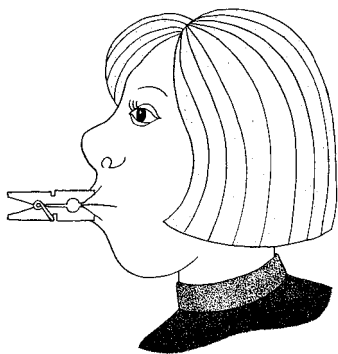
Snižuje se imunita, zvyšuje se krevní tlak, trávení potravy se stává obtížnějším, střevní činnost se zpomaluje. Tento výčet se podezřele přibližuje seznamu obvyklých „civilizačních“ potíží, které připisujeme na vrub pracovního vytížení a rozčilování. Stres bývá samozřejmě u podobných obtíží častým viníkem, ale nemusí být jediným faktorem.

Pracovali jste někdy v kanceláři, pod jimiž okny se stavělo? A také jste po čase zjistili, že děláte hloupé chyby, které jste dříve nedělali? Že vás podezřele často bolí hlava? Že jste nezvykle unavení? Že se ozval žlučník? Že vám nechutná? A že se pořád rozčilujete a stoupá vám krevní tlak? To vše jsou typické projevy, jimiž vaše tělo reaguje na hluk.

Hluk poškozuje i orgány, na které ani nepomyslíme, když si nastavíme stereo o další stupínek hlasitěji. Jen v Německu umírá každým rokem více než dva tisíce lidí na srdeční nemoci, které jsou způsobené hlukem. Odborníci odhadují, že patnáct až dvacet pět procent infarktů je vyvoláno akustickým stresem (a to nikoli leknutím z náhlé rány za zády).

OHLUCHNOUT HROU

Málokdy se hovoří o tom, že nadměrný hluk může poškodit sluch už v dětském věku. Přitom sluch je nejcitlivější a nejzranitelnější právě v prvních letech života. Sluchové cesty u malého dítěte se od sluchových orgánů dospělých lidí poněkud liší. Jsou citlivější ke zvukům o vyšší frekvenci. Největší nebezpečí přitom pro sluch dětí představují jejich nejoblíbenější aktivity: hry, televize, filmy. Dětské pistole nebo autíčka mohou svou hlučností přesahovat



KAŽDÉMU HLUKU UNIKNOUT SICE NELZE, ALE MNOHÉMU MŮŽEME SAMI ZABRÁNIT. NEKŘIČTE, KDYŽ MŮŽETE MLUVIT TIŠE.

hodnotu sta decibelů. O videohrách a počítačových programech doplněných zvukem, který si děti s oblibou nastavují na největší hlasitost, ani nemluvíme.

STATISTIKA

V industrializovaných zemích je neustálému hluku, který překračuje hladinu doporučených decibelů, vystaveno 140 milionů osob. Čtvrtina obyvatel evropských měst má problémy se sluchem, jejichž příčinou je vystavení nadměrnému hluku.

MOŽNÁ OBRANA

Každému hluku uniknout sice nelze, ale mnohému můžeme sami zabránit. Člověku prospějí i zdánlivě maličkosti. Snižte si například o jeden dva stupně nastavení hlasitosti na stereo a na televizoru. Nepoužívejte klakson, pokud to není vysloveně nutné. Věnujte se tichým aktivitám: procházky v přírodě, výstavy, čtení. Nezapínejte si rádio nebo televizi jako kulisu. Zavírejte okna, pokud bydlíte či pracujete na rušné ulici. Nekřičte, když můžete mluvit tiše. Na koncertě se pokuste stát co nejdále od reproduktorů. I takové drobnosti vám mohou pomoci, abyste se nedostali mezi onu čtvrtinu Evropanů, kteří mají problémy se sluchem. □

Panorama, Milán



Antioxydant zjištěn v arašidech

Může být konzumace arašídů dobrá pro vaše srdce? Podle výsledků studie vypracované na North Carolina State University v Raleigh je to možné. Vědci zjistili, že arašídů obsahují antioxydant, který se také nalézá v červeném hroznovém víně. Předchozí studie ukázaly, že konzumace červeného vína souvisí s nižším výskytem srdečního onemocnění.

Oním antioxydantem je resveratrol. Jedna porce (unce) arašídů obsahuje 73 mikrogramů resveratrolu, zatímco tenká červená slupka, ve které jsou arašídů obaleny, obsahuje na porci (unci) dalších asi 42 mikrogramů resveratrolu.

Vypracování této studie bylo motivováno zjištěním, že lidé, kteří jedí čtyřikrát či pětkrát týdně ořechy, mají o 40% nižší riziko kardiovaskulárního onemocnění.

Olivový olej působí protizánětlivě

Jedna složka nacházející se v panenském olivovém oleji brání aktivitě COX-1 a COX-2 enzymů a tím působí stejně jako ibuprofen a další nesteroidní protizánětlivé léky. Zánět hraje hlavní roli při řadě civilizačních onemocnění.

Dr. Beauchamp z Monell Chemical Senses Center ve Filadelfii si všiml, že jeden druh olivového oleje mu způsoboval stejné podráždění hrdla jako ibuprofen. Spolu s kolegy se mu poté podařilo dráždivou látku syntetizovat a jeho „podezření“ se potvrdilo. Vědci se domnívají, že olivový olej, který je základem stravy v okolí Středomořího moře, může hrát klíčovou roli při ochranných účincích, které tamní jídelničky přináší.

UCLA Healthy Years

Italské děti jsou nejtlustší

Zmrzlina a produkty rychlého občerstvení mohou být skvělé, ale vedou k jednomu významnému vedlejšímu účinku: italské děti, které těmto „pochoutkám“ holdují, jsou nyní oficiálně nejtlustší na evropském kontinentu.

Podle některých studií dosahuje obezita mezi italskými dětmi až 36 procent.

Podle Davida Portera z WHO je snadné vinit z epidemie obezity řetězce rychlého občerstvení, příčinou nicméně může být celkový nárůst konzumace kaloricky vydatných potravin s vysokým obsahem nasycených tuků, soli a cukru.

Lidé dnes nevydávají tolik energie, aby dokázali spálit vysoce energetické pokrmy. „Museli byste během denní maratón, abyste se zbavili kalorií, které většina z nás zvládne spořádat za deset minut“, uvedl David Porter.

MASÁŽE A KOSMETICKÉ SLUŽBY COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15, P-1

NOVINKA!

Stres zvyšuje riziko nachlazení

Dr. Bahi Takkouche s kolegy z University of Santiago de Compostela sledovali více než 1 100 univerzitních studentů a zaměstnanců v pravidelných intervalech po dobu jednoho roku, aby zjistili, zda stres zvyšuje riziko onemocnění nachlazením.

Jedinci s negativním náhledem na svět (tedy ti, kteří obvykle vidí onu přísloušnou sklenici z poloviny prázdnou) měli oproti svým optimističtějším kolegům čtyřnásobně vyšší riziko nachlazení, a to nezávisle na užívání vitamínu C, zinku a na tom, jestli kouřili či užívali alkoholické nápoje. Další nejvíce postiženou skupinou byli lidé, kteří se cítili být ve stresu, u těch byl trojnásobný výskyt nachlazení.

Běžná rýma je zřídka vážným onemocněním, nicméně např. v USA má za rok na svědomí asi 30 milionů zmeškaných pracovních dnů.

Epidemiology 2001;11:345-349

Konzumace rafinovaných sacharidů a přejídání

Dr. Ludwig s kolegy z Tufts University v Bostonu nabídnul dvanácti obézním dospívajícím chlapcům možnost bez omezení doplňovat kalorie prostřednictvím produktů rychlého občerstvení – poté, co jim podali jídlo, které obsahovalo málo, středně anebo hodně rafinovaných sacharidů. Všechny pokrmy obsahovaly stejné množství kalorií. Prvním z nich byla zeleninová omeleta a ovoce, druhým kaše z ovesných vloček a třetím instantní kaše z rafinované ovesné mouky.

Chlapci, kteří dostali instantní kaši z bílé mouky snědli o několik hodin později o 81% více kalorií v podobě produktů rychlého občerstvení než chlapci, kteří měli zeleninovou omeletu a ovoce.

Zdá se, že konzumace rafinovaných sacharidů, např. v podobě bílého chleba či těstovin, vyvolává hormonální reakci přesvědčující tělo, že je ještě hladové.

Pediatrics 1999;103:e26

KŘEHKÉ KOSTI

Osteoporóza je nemoc charakterizovaná úbytkem kostní hmoty (její organické i minerální složky), což je spojeno s narušením architektury kosti a se zvýšeným rizikem zlomenin. Původně pevné kosti se stávají tenké a křehké, řídké až měkké. Touto nemocí je u nás postižen téměř milion lidí.

Osteoporóza se významně podílí na přibližně 50 tisících zlomeninách, ke kterým u nás každoročně dochází. Na následky zlomeniny krčku stehenní kosti umírá během prvního roku po úrazu asi pětina postižených a téměř polovina je invalidizována a trvale odkázána na pomoc rodiny nebo léčebny pro dlouhodobě nemocné. Zlomeniny obratlů jsou sice mnohdy bezbolestné, nicméně způsobují zkrácení kostry člověka o 5 až 20 cm a vytvoření hrbu.

PODLE ČEHO LZE POZNAT, ZDA MÁM OSTEOPORÓZU?

Osteoporóza neboli řídnutí kostí nemá zpočátku žádné zjevné příznaky a postižení se o ní většinou dozvedí až ve chvíli, kdy se některá kost zlomí.

Pokud jste již měli nějakou zlomeninu (jinou než úrazovou) anebo ztratíte tělesnou výšku, pak je toto onemocnění u vás již v pokročilém stadiu. V rané fázi je lékař schopen určit diagnózu na základě speciálního vyšetření osteodenzitometrem, přístrojem, který měří kostní denzitu (hustotu). O osteoporóze mluvíme tehdy, je-li zjištěn úbytek kostní hmoty větší než čtvrtinový.

Pokud jste ve středním či pokročilejším věku a připadají u vás v úvahu dva nebo více z níže uvedených rizikových faktorů, bylo by vhodné se nechat vyšetřit: sedavý

způsob života, strava s vysokým podílem bílkovin, nízká hladina hormonu estrogenu, předčasná menopauza, dlouhodobé užívání kortikosteroidních hormonů, konzumace alkoholu a kofeinu, kouření.

Zdá se, že u štíhlých, drobných žen je vyšší pravděpodobnost tohoto onemocnění, a to z toho důvodu, že mají menší kosti.

JAK DOCHÁZÍ K ROZVOJI OSTEOPORÓZY?

Za normálních okolností dochází k nárůstu kostní hmoty až do věku přibližně 35 let. Pak již začíná docházet k postupnému úbytku, který je sice pomalý, nicméně trvalý. Tento úbytek se ještě více stupňuje po menopauze. Jsou-li přítomny i další rizikové faktory, úbytek kostní hmoty může být tak velký, že dojde k rozvoji osteoporózy.

I když je osteoporóza považována za nemoc starších žen, 20 procent postižených jsou muži.

JAK LZE LÉČIT OSTEOPORÓZU?

K léčbě je používáno několika postupů:

Hormonální substituční terapie:

Postiženým ženám se podávají malé dávky hormonu estrogenu a progesteronu (jeho syntetická forma se jmenuje progestin). Dochází ke zpomalení až zastavení úbytku kostní hmoty. Tyto léky mají však také vedlejší účinky ve formě zvýšeného rizika rakoviny děložní sliznice a prsu, zánětu žil a tvorby žlučkových kamenů. Někdy také dochází ke zvýšení krevního tlaku a zhoršení cukrovky. Další praktickou nevýhodou je krvácení podobné menstruačnímu.

Ženy, u kterých je zvýšené riziko rakoviny děložní sliznice, musí chodit pravidelně na kontrolu buď ultrazvukem, nebo formou děložních biopsií. Přesto v některých případech prospěch z léčby převáží i tato rizika.

Vitamin D: Organismus využívá vitamin D ke vstřebávání vápníku. Většina obyvatel ČR však nedostatkem tohoto vitamínu netrpí, a tak jeho další podávání nepřineslo žádné převratné zlepšení.



Fluoridové soli: Jsou schopny zpomalit ubývání kostní hmoty, ovšem dlouhodobé výsledky jsou nejednoznačné.

Kalcitonin: Hormon produkovaný štítnou žlázou. Tento hormon brání odbourávání kostí a má podpůrný vliv na kostní novotvorbu. Nevýhodou je nutnost dlouhodobé terapie a také značná finanční náročnost léčby kalcitoninem.

Bisfosfonáty: Jde o léky připravené synteticky, schopné utlumit kostní odbourávání. Jedná se o poměrně nové léky, proto čas teprve ukáže, jaký je jejich skutečný přínos pro léčbu osteoporózy.

Vápník: Denní dávka vápníku doporučená Světovou zdravotnickou organizací je pro dospělé 450 mg. V České republice se doporučená denní dávka pohybuje mezi 1 000 až 1 200 mg. Tyto vysoké dávky sice mohou v některých případech vést k vyrovnané bilanci vápníku v těle, nicméně většina epidemiologických studií, srovnávajících různé populace, neprokázala přímý vztah mezi příjmem vápníku a kostní densitou.

Cvičení: Nečinnost nebo sedavý způsob života vede k úbytku kostní hmoty. Na to, aby si kosti mohly udržet co nejvíce minerálů, potřebují pravidelné zatížení ve směru zemské přitažlivosti (bylo zjištěno, že vzpěrači mají více kostní masy než běžci, a ti zase mají více kostní masy než plavci). Důležitost zemské přitažlivosti byla dokonale prokázána u prvních kosmonautů. Přestože ve vesmíru každý den důkladně cvičili, jejich kosti po návratu na Zemi prokazovaly známky osteoporózy. I když všechny druhy aerobního cvičení jsou prospěšné našemu zdraví, jako nejlepší prevence osteoporózy se jeví nejrůznější skákání či hopsání.

Strava s nízkým obsahem bílkovin: Tato strategie se jeví jako nejslibnější. Organismus využívá vápník při zpracování nadbytku bílkovin ve stravě. Mnohé studie poukázaly na to, že při vysokém příjmu bílkovin dochází ke zvýšenému vylučování vápníku ledvinami. Přitom není rozhodující, jaké množství potravin bohatých na vápník sníte, nebo kolik kalciových preparátů spolkáte.

A PROČ JE HLAVNÍM VINÍKEM NADBYTEK BÍLKOVIN?

Ze studií provedených mezi Eskymáky vyplývá, že jejich strava obsahuje extrémně mnoho bílkovin (250 až 400 g denně) a vápníku (1 500 až 2 500 mg denně). Ačkoli je jejich strava tak bohatá na vápník a i když mají dostatek pohybu, mnozí jsou postiženi osteoporózou.

Naproti tomu bylo zjištěno, že příslušníci afrického kmene Bantu mají nízkou spotřebu bílkovin (asi 47 g denně) i vápníku (méně než 400 mg denně), a to především z rostlinných zdrojů.

A přestože ženy tohoto kmene mají v průměru 10 i více dětí, což ještě zvyšuje

KYSELINA PANTOTENOVÁ

Kyselina pantotenová se nalézá ve všech živých buňkách – a to jak rostlin, tak živočichů. (Její název ostatně pochází z řeckého slova „panthos“, které znamená univerzální.)

Kyselina pantotenová je potřebná při veškerých reakcích souvisejících s produkcí energie a nezbytná pro řádné fungování nervového systému. Je nepostradatelná pro vytváření červených krvinek i pro zdravé dásně a zuby, spolupůsobí při tvorbě bílkovin a využívání tuků. Její nedostatek brání tvorbě protilátek, snižuje množství T buněk a narušuje schopnost organismu bránit se bujení rakovinných buněk.

Pro optimální zdraví potřebujeme denně přijmout ze stravy asi 5 až 10 mg kyseliny pantotenové. Ženy, které užívají hormon estrogen, mají vyšší nároky na zásobení touto kyselinou. Kyselina pantotenová je rozpustná ve vodě. Když se do jídla přidá jedlá soda, je kyselina pantotenová okamžitě zničena.

Dobrymi zdroji kyseliny pantotenové jsou arašidy, pšeničné klíčky, různá zrna, ale i kvasnice, plísně či bakterie. Obecně se kyselina pantotenová hojně nachází v těch potravinách, které současně obsahují i další vitaminy řady B. V menších množstvích ji můžeme zaznamenat v mnoha dalších rostlinných potravinách (s výjimkou bílé mouky a bílého cukru, odkud byla rafinací odstraněna). Vůbec nejbohatším zdrojem kyseliny pantotenové je mateří kašička, která je potravou pro včelí larvu, ze které se má narodit královna.

Nedostatek kyseliny pantotenové může mít za následek dermatitidu, vředy trávicího traktu, anémii, šedivění vlasů, onemocnění míchy, ztučnění jater, poškození srdce a ledvin, snížení počtu bílých krvinek, křivou páteř a degeneraci myelinové nervové pochvy. Může docházet i k pocitům píchání a mravenčení v ruce a v chodidlech nohou. Zaznamenány byly i deprese, apatie, bolesti břicha, zvýšená náchylnost k infekcím a svalová ochablost.

Obsah kyseliny pantotenové v mateřském mléce je asi dvojnásobný oproti jejímu obsahu v kravském mléku. Nekojené či krátce kojené děti vstupují do života s handicapem – způsobeným špatným zásobením kyselinou pantotenovou.

Dr. Williams podával dvěma skupinám myši tu samou potravu s jedinou výjimkou: do vody podávané jedné skupině přidával trochu kyseliny pantotenové. Myši z této skupiny žily o 20 % déle než myši z druhé skupiny.

V jiném pokusu bylo množství černých krys krmeno stravou obsahující dostatečnou množství vitaminů – s výjimkou kyseliny pantotenové. Během šesti týdnů začala jejich srst šedivět a jejich vzezření odpovídat pokročilému věku. Po přidavku kyseliny pantotenové do stravy jejich srst opět zčernala. Dva vědci, kteří studovali podvyživené děti z tropů, si povšimli, že řada z nich měla šedivé vlasy. Když byla strava těchto dětí obohacena dobrým zdrojem kyseliny pantotenové, jejich vlasy opět získaly přirozenou barvu. □

**Z knihy Gunthera B. Pauliena, Ph.D.
„The Divine Philosophy and Science of Health and Healing“.**

jejich nároky na přísun vápníku, osteoporóza je mezi nimi téměř neznámou nemocí. Když však někteří z těchto Afričanů přesídlili do Spojených států a přizpůsobili se západnímu stylu života a stravování, začali rovněž trpět osteoporózou, a to ve stejné míře jako rodilí Američané.

JAKÁ JE TEDY ÚČINNÁ PREVENCE?

U většiny světové populace, která nemá problémy s osteoporózou, se denní spotřeba vápníku pohybuje mezi 200 až 400 mg. Je proto paradoxní, že osteoporóza se stala velice rozšířenou nemocí právě v rozvinu-

tých zemích světa, kde je nejvyšší spotřeba na vápník bohatých mléčných výrobků a různých kalciových preparátů.

Obyvatelstvo ČR má spotřebu bílkovin ve srovnání s ideálem 2–3krát vyšší. Redukcí spotřeby bílkovin na 40 až 60 gramů denně, spolu s pravidelným denním cvičením a správnými stravovacími návyky lze dosáhnout toho, že se tato nemoc křehkých kostí i u nás stane vzácností. □

**Z knihy H. Diehla, A. Ludingtonové a P. Pribiše „Dynamický život“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

VYKRMENÍ LORDI

Lidé jsou stvořeni pro zdraví a pro aktivní život. Je však zřejmé, že většina z nás, žijících v moderních a hospodářsky rozvinutých zemích, tohoto ideálu nedosahuje. Trpíme častou únavou a nadváhou a na množství zdravotních problémů užíváme celou řadu prášků.

Člověk by se měl dožít podle výpočtů asi pětásmdesátilet a každá dekáda jeho života by měla být naplněna aktivitou, a to za neustávající schopnosti dobře vidět, slyšet, chutnat, pohybovat se a myslet. Ve skutečnosti však lidé žijící v bohatých západních zemích postupně degenerují, jak se blíží k předčasné smrti. Pokud je dobré zdraví přirozeným stavem, proč je nemoc v naší společnosti tak častým jevem?

Odborníci přišli na to, že prakticky všechny nemoci nějak souvisejí s podmínkami, ve kterých žijeme. Náš nejdůležitější a nejtěsnější kontakt s okolním prostředím se děje přijímáním potravy. Každý den spolýkáme od půl do dvou a půl kilogramů potravy. Ta se nakonec přemění na nezbytné živiny, které se dostávají do našeho krevního řečiště, aby posléze přispěly k výstavbě tkání. O pravdivosti rčení „jsi to, co jíš“, které zdůrazňuje primární důležitost stravy pro zdraví, se nedá pochybovat.

Již v roce 1977 uvedl dr. Mark Hegsted z Harvard School of Public Health ve zprávě Senátu o výživě a lidských potřebách toto: „Chtěl bych zdůraznit, že existuje velké množství poznatků, které se dále hromadí, jež silně naznačují a v některých případech i dokazují, že hlavní příčinou úmrtí a poškození zdraví je strava, kterou se živíme. Mezi tyto nemoci patří onemocnění koronárních cév, které má na svědomí skoro polovinu všech úmrtí, některé rozšířené druhy rakoviny, vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita a další civilizační choroby.“

V dnešních bohatých státech konzumuje většina lidí tučnou, slanou a sladkou stravu,

kteou si dříve mohla dovolit pouze aristokracie a členové královské rodiny. Účinky této stravy na náš svět můžeme vidět stejně jasně, jak to bylo znázorněno v umění a literatuře minulosti. Vykrmený lord býval často znázorňován s nohama zkroucenýma dnou položenýma na stoličce.

To, co bylo dříve výsadou několika lidí, je dnes často jediným jídlem, které je k dispozici v našich nemocnicích, školních jídelnách, restauracích a domovech. Tučné, slané a sladké pokrmy jsou tak běžné, že lidé už zapomněli, že ještě nedávno se podávaly jen jako lahůdky, a to pouze pro horních deset tisíc. Jejich používání je v naší současné kultuře tak rozšířené, že tyto lahůdky dokonce doporučují i mnozí kvalifikovaní dietetici jako nezbytnou součást „dobře vyvážené“ stravy.

Mezi tyto potraviny patří tmavé maso, drůbež, vejce, ryby, koryši, sýry, mléko,



MALÍŘ JAMES GILLRAY (1757–1815) OČIVIDNĚ POZOROVAL ÚČINKY KONZUMACE TUČNÝCH POTRAVIN A NEZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. VYKRMENÝ LORD JE ZNÁZORNĚN S NOHAMA ZKROUCENÝMA DNOU POLOŽENÝMA NA STOLIČCE.

oleje, ořechy, semena, bílá rýže, rafinovaná mouka, konzervované potraviny, sůl a cukr. Dříve se tradičně podávaly v hojnosti při svátečních příležitostech. Nešťastnou realitou je, že v nějaké podobě většina z nás „slaví“ při každé z jedenadvaceti nebo i více příležitostí k jídlu za týden.

Z pohledu výživy jsou tyto potraviny typické tím, že vzhledem k nedostatku anebo naopak nadbytku některých živin jenom chabě uspokojují potřeby našeho těla. K největším škodám dochází v případě, kdy se prohrěšky týkají hlavních složek potravin, kterým říkáme makroživiny. Mezi makroživiny patří tuky, bílkoviny, uhlohydráty (komplexní a jednoduché), vláknina, sodík (sůl) a vápník. Mikronutrienty, látkami, které se vyskytují v potravě v menším

množství, jsou vitamíny a ostatní minerály plus stopové prvky. I když nadšenci pro zdravou stravu věnují mikronutrientům hodně pozornosti, jejich příspěvek ke zdravotním problémům dnešních bohatých zemí je velmi malý.

Onemocníme ve chvíli, kdy škodlivé účinky toho, co jíme a jak žijeme, převáží nad schopností našeho těla odolávat těmto vlivům a udržet si zdraví. Dědičnost do značné míry určuje slabiny i silné stránky našeho těla, tedy i to, kde náš organismus může poprvé selhat v boji proti vnějšímu zatížení. V jedné rodině může např. nezdravá výživa ústít v častý výskyt nemocí srdce a cév, zatímco silná odolnost může proti těmto onemocněním v jiné rodině chránit, ale její členové mohou být náchylnější k onemocnění těmi druhy rakoviny, které souvisejí s výživou. Nejškodlivějším prvkem, který nejsilněji ovlivňuje zdraví průměrného

člověka žijícího na Západě, je tučná, slaná a sladká strava. K ní se ještě přidává znečištěné ovzduší a voda, nedostatek nebo nadbytek slunečního záření, nedostatek fyzického pohybu a duševní stres, které vysilují obranné mechanismy našeho těla. Prospěšné účinky přiměřeného množství slunečního svitu, čistý vzduch a čistá voda, pohyb a příjemné okolí působící pozitivně na náš pocit duševní pohody jsou na druhé straně důležitými faktory dobrého zdraví. Jsou zde tedy dva hlavní činitelé, kteří způsobují vznik nemocí: strava a dědičnost. Z nich – a také z mnoha dalších vedlejších činitelů – se musíme soustředit na ty faktory, které můžeme dostat pod kontrolu. Jistě mi dáte za pravdu, že je zbytečné za-

bývat se tím, co nemůžeme nijak ovlivnit (např. dědičností).

V těch společnostech, kde je běžné nadužívání tučných, slaných a sladkých pokrmů, se vyskytuje celá řada civilizačních onemocnění. Když odstraníme faktory, které způsobují nemoci, a přejdeme na zdravou stravu a zdravý životní styl, začneme se rychle uzdravovat. Tělo má silnou vrozenou schopnost samo se vyléčit – pokud mu k tomu jsou ovšem poskytnuty vhodné podmínky.

V celé přírodě můžeme sledovat specifické a poměrně úzce vymezené výživové potřeby rostlin i zvířat. Existuje např. ta nejlepší strava pro koně a jiná nejlepší potrava pro kočky. Kdybychom je vyměnili, zapříčinili bychom špatné zdraví koně i kočky.

**Myšlenka,
že naše moderní
strava je triumfem
vědeckého pokroku,
stojí v přímém rozporu
se zdravím těch,
kteří tuto stravu
konzumují.**

Západní medicína do značné míry ignoruje koncept tohoto omezeného množství živin, které umožní lidem vypadat, cítit se a fungovat co nejlépe. V naší stravě se najde široká škála potravin: od těch, co jsou ideální pro koně (obilniny), až po potraviny, které jsou ideální pro kočky (maso). Můžeme říci, že zahrnuje prakticky jakoukoliv potravinu, kterou konzumuje kterékoli zvíře.

Existují dva zdroje informací, které nám ukazují, že tučné, slané a sladké potraviny způsobují onemocnění a že potrava založená na konzumaci komplexních uhlohydrátů (škrobů) poskytuje ty nejlepší živiny pro zdraví a vyléčení. Zprvu: Dějiny nám ukazují, že mnohým národům s takovou stravou se dobře dařilo, ať už to byla rýže u Asiátů, kukuřice u Indiánů žijících v Severní a Střední Americe, chléb a brambory u Evropanů, sladké brambory u obyvatel Nové Guineje a různé obiloviny a fazole v Jižní Americe či v Africe. Dokonce i v prehistorických, předzemědělských dobách sestávala strava člověka v první řadě z rostlinných potravin. Kromě malé skupinky bohatých lidí netrpěli lidé v těchto společnostech nemocemi, které běžně nacházíme v dnešních hospodářsky rozvinutých zemích.

Asi před sto dvaceti lety, ještě před průmyslovou revolucí a následným velkoplošným nárůstem hospodářské prosperity u lidí žijících v bohatých zemích, byla strava založená na konzumaci pestré nabídky škrobovin. U průměrného člověka se konzumace bohaté stravy omezovala na kuřecí maso, které se přidávalo několikrát týdně do společného hnce se zeleninovou polévkou, anebo na příležitostný svátek, který mohla doprovázet zabíjačka. Maso se jedlo i v krizových situacích, kdy bylo např. nutno obětovat nějaké hospodářské zvíře, např. krávu, aby se předešlo naprostému vyhladovění. V zemích třetího světa ještě k takovým situacím dochází. Lidé žijící v těchto zemích strádají většinou v důsledku nemocí, které jsou vyvolávány hladomory a špatnými hygienickými podmínkami. Tyto dva velké problémy se podařilo do značné míry vyřešit moderními technologiemi. Zdá se proto, že by pro nás mohlo být rozumným krokem zkombinovat výhody stravy méně bohatých zemí s moderními technologiemi – abychom dosáhli maximálního prospěchu pro naše zdraví.

OBILNÉ KÁVY

Jsou nejčastěji vyrobeny z ekologicky čistého praženého obilí. Podle druhu může káva obsahovat například jedlé kaštiny, fiky, či čekanku. Předností obilné kávy je nulový obsah kofeinu i podstatně kratší doba pražení zrn ve srovnání se zrny kávovníku. Vynikající je v kombinaci se sójovým mlékem.

OKARA

Okara je sójová drť, která zbude po výrobě sýru tofu. Je to polotovar vhodný pro výrobu zdravých karbanátků, paštik a pomazánek. Lze ji upravit i na sladko jako náplň koláčů, místo tvarohu, či k doplnění ořechových náplní.

OLIVOVÝ OLEJ

Se řadí k nejlepším stolním olejům. Je trvanlivý a dobře snáší vyšší teploty. Lze jej používat ke smažení. Je ideálním ochucovadlem zeleninových salátů a zálivek. Panenský olivový olej příznivě působí na trávicí trakt, játra, žaludek i střeva. Je velmi dobře stravitelný, a proto vhodný pro malé děti a starší lidi. Obsahuje významné množství vitamínu E, jenž příznivě ovlivňuje nervosvalovou činnost, pohlavní orgány, některé ekzémy a bérkové vředy. Je rovněž součástí mnoha kosmetických přípravků. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

Dalším zdrojem informací jsou vědecké výzkumy v oblasti medicíny a výživy, které byly provedeny v posledních osmdesáti letech a které soustavně poukazují na výhody konzumace stravy založené na škrobovinách a na škodlivé účinky stravy založené na konzumaci tučných, slaných a sladkých pokrmů.

Pokud jsou tyto informace k dispozici, jak je možné, že o nich nevíme? Tučné, slané a sladké potraviny bývaly v minulosti prostě příliš drahé; pro většinu obyvatelstva představovaly vytožený, ale také nedosažitelný přepych. Moderní potravinářský průmysl umožnil, aby se tyto potraviny dostaly na pulty v dostatečném množství a v cenách, které jsou dostupné prakticky komukoliv. Výrobci těchto potravin samozřejmě své výrobky propagují, aby dosáhli maximálního zisku. Jejich úsilí vyústilo v upřednostňování takových informací, které zdůrazňují prospěšné vlastnosti jejich výrobků a ignorují průvodní rizika jejich konzumace. Ve většině případů není za těmito aktivitami zlý úmysl, v některých případech však existuje odpovědný činitel, který vědomě zapírá pravdu.

Potravinářský průmysl je dnes již tak těsně propojen se státnímašinerií, s vědeckou a lékařskou komunitou i s širokou veřejností, že jsou pouze s výjimečnými odporujícími hlasy přijímány zcela mylné koncepty týkající se našich výživových potřeb. Myšlenka, že

naše moderní strava je triumfem vědeckého pokroku, stojí v přímém rozporu se zdravím těch, kteří tuto stravu konzumují. Co problém ještě více komplikuje, je skutečnost, že většina z nás si již zvykla na chuť potravin s vysokým obsahem kalorií, ale nízkou výživovou hodnotou, a tak ochotně přijímáme tyto dezinformace, které podporují naše osobní jídelní návyky a nevyžadují od nás žádnou změnu.

Zdravá strava je pro nás velkou neznámou, protože jsme zvyklí na tučné, slané a sladké pokrmy a protože jsme podlehli propagandě potravinářského průmyslu i zdravotnického sektoru. Je nicméně důležité, abychom si uvědomili, že to, co rádi jíme a o čem věříme, že je pro nás tou nejlepší stravou, je pouhým výsledkem našeho předchozího „zpracování“. To je důvodem, proč naše stravovací návyky mohou a musí být změněny. □

Z knihy dr. Johna McDougalla „McDougallův plán“ (368 stran, 298 Kč), kterou právě vydává Společnost Prameny zdraví společně s o. s. Maranatha. V prodejnách Country Life, pro předplatitele Pramenů zdraví a pro absolventy rekondičních pobytů NEWSTART (objednávky pouze na tel. 800 105 555) platí do 31. 1. 2007 sleva ve výši 20% (tzn. cena 238 Kč).

Další ráno

**Chtěla bych ti jít
po boku
Ty, kdo zatím
nemáš jména
Vzdát se ti – bez všech
nároků
Lásko moje
bezejmenná...**

**Chtěla bych znát,
lásko moje
Na co myslíváš,
když jsi sám
Stiskneš kliku
u pokoje?
Viš, na to se tě
denně ptám...**

**Chtěla bych, aby
odkrylo
Se lože, moc bych
to chtěla
Kde hříchem, lásko,
nebylo
By dotknout se
tvého těla**

**Opřít se
o tvé rameno
A stulit se ti v náručí...
Kdo srdci, jež je
zmámeno
Ať přestane snít
poručí?**

**Večer mlčky s nocí
splynul
A minulo další ráno
Tvoje jméno úsvit
svinul
Zůstává dál
nepoznáno...**

Vilém Elbl

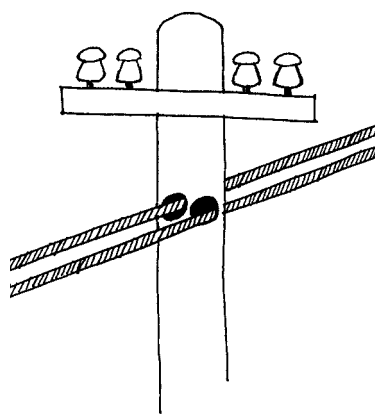
OTEVŘENÉ ZÁSUVKY

Láska nevyžaduje od partnera dokonalost. Jsou věci, které váš partner buď nedokáže nebo nechce změnit. Těmto jevům můžeme říkat nedostatky nebo handicapy. Nejsou to asi svou povahou morální záležitosti. Jedná se prostě o věci, které se vám na druhém nelíbí nebo které nemáte rádi.

Mohu-li parafrázovat jeden biblický text, řekl bych „láska toleruje mnohé nedostatky“ (1. List Petruv 4,8). Mohu nabídnout příklad z vlastního manželství?

Byli jsme svoji několik let, když jsem si uvědomil, že moje manželka sice umí otvírat zásuvky, ale už je nedokáže zasunout zpátky. Nevím, jestli jsem byl během prvních tří nebo čtyř let vůči této zkušenosti slepý, nebo jestli se to u ní objevilo jako nový vzorec chování, ale každopádně mě to poměrně silně začalo dráždit.

Udělal jsem to, co jsem považoval za „vyzrálý“ přístup k věci. Se svou nelibostí v oné záležitosti jsem manželku seznámil a požádal ji, aby své chování změnila. Během následujícího týdne jsem pak pokračoval, když jsem vkročil do bytu, konal bedlivá pozorování. Ke svému ohromení jsem však žádnou změnou nezaznamenal! Pokaždé, když jsem uviděl otevřenou zásuvku, cítil jsem, jak to ve mně začíná bublat. Někdy došlo i k výbuchu.



NEJLEPŠÍ MOŽNOSTÍ JE NAUČIT SE DRUHÉHO V LÁSCE PŘIJÍMAT – LÁSKA TOLERUJE MNOHÉ NEDOSTATKY“. O TOM, ZDA DOKÁŽETE PARTNERA PŘIJMOUT I S JEHO CHYBAMI, NEROZHODNE NIKDO JINÝ NEŽ VY.

Po několika měsících, během nichž se situace ani za mák nezměnila, jsem se rozhodl využít své výchovné odbornosti. Zároveň s přednáškou manželce názorně předvedu, „jak se to dělá“. Přišel jsem domů, vyndal jsem všechny věci z horní zásuvky v koupelně, zásuvku jsem vysunul, ukázal manželce malé kolečko na jejím dně – i s tím, jak zapadá do kolejničky – a důkladně jsem jí vysvětlil, jaký je to úžasný vynález. Teď už jsem si mohl být jist, že chápe, jak zásuvka funguje – a že to s celou záležitostí myslím opravdu vážně.

Další týden jsem dychtivě očekával předpokládaný posun v manželčině chování. Vůbec nic se však nezměnilo! Pak jsem jednoho dne přišel domů a zjistil jsem, že naše osmnáctiměsíční dcerka upadla a rozsekla si o okraj otevřené zásuvky koutek oka. Karolyn ji odvezla do nemocnice. Tam si prožila muka, když přihlížela, jak chirurg otevřenou ránu sešívá, a když se přitom v duchu sama sebe ptala, jestli malé nezůstane jizva nebo jestli nebude mít poškozený zrak.

Když mi celou anabázi vyprávěla, pozorně jsem poslouchal a přitom náležitě krotil své emoce. Jak jsem byl na sebe hrdý, že jsem vydržel a o otevřené zásuvce, která hrála v problému hlavní roli, se ani nezmiň! V duchu jsem si nicméně říkal: „Vsadím se, že teď už bude zásuvky zavírat!“ Věděl jsem, že to pro ni bude rozhodující ponaučení. Teď má příležitost. Jenže Karolyn se nepoučila...

Asi za týden nebo dva po výše popsaných událostech jsem se přistihl, že se mi v hlavě honí myšlenka: „Nevěřím, že se má žena někdy změnit!“ Posadil jsem se a analyzoval možnosti, jaké se mi nabízejí. Napsal jsem si je: 1) Mohu od ní odejít! 2) Mohu být pokaždé, když pohlédnu na otevřenou zásuvku, otrávený, a to od nynějška až do doby, než zemřu nebo než zemře ona, anebo 3) mohu manželku přijímat jako člověka, který prostě zásuvky nezavírá – a vzít na sebe úkol zavírat je sám.

Když jsem si tyto alternativy rozebíral, první možnost jsem ihned vyloučil. Pak jsem přesunul svoji pozornost k bodu číslo dvě a uvědomil si, že pokud budu od nynějška až do smrti pokaždé, když uvidím otevřenou zásuvku, otrávený, strávím poměrně značnou část svého života v mizerné náladě. Usoudil jsem tedy, že nejlepší možností je zařídit se podle bodu číslo tři. Přijmout tento jev jako jeden z manželčích handicapů, se kterým se nedá nic dělat.

Dospěl jsem ke konečnému rozhodnutí a šel jsem to oznámit domů. „Karolyn,“ začal jsem, „rád bych ti něco řekl k těm zásuvkám.“

„Gary, prosím tě, nezačíněj s tím zase,“ zareagovala.

„Počkej, mám řešení. Od teďka si s tím už nemusíš dělat starosti. Už nikdy nemusíš žádnou zásuvku zavírat. Hodlám to pojmout jako součást svých povinností. S šuplíkovým problémem je konec!“

Od toho dne až do dneška mě otevřená zásuvka netrápí. Necítím žádné emoce, žádné nepřátelství. Prostě je zavřu. Je to moje práce. Mohu vám zaručit, že až dnes večer přijdu domů, bude se tam na mě přátelsky šklebit několik otevřených zásuvek. Já je jednoduše zavřu – a všechno bude zase v nejlepším pořádku.



Co chci tímto příkladem říci? Že v manželství více než jistě objevíte pár věcí, které se vám na vašem partnerovi či partnerce nebudou líbit. Může jít o to, jakým způsobem věší ručníky (anebo že je vůbec nevěší). Nebo to může být stanice „klasického rocku“, kterou si váš manžel pouští v autorádiu, sklon vaší ženy vás přerušovat v půli věty, to, že manžel zapomíná jména lidí, se kterými se setkal, anebo že nechává všude rozházené boty – o které vy pak zakopáváte...

Prvním bodem jednání bývá snaha o změnu na druhé straně. (Pokud se někdo dokáže změnit, proč ne? Je to manželství a vy budete mít radost.) Mohu vás však ujistit, že se najdou oblasti, v nichž se váš partner (či partnerka) změnit nedokáže – anebo ani změnit nechce. A tím se dostanete do bodu, kdy platí, že „láska toleruje mnohé nedostatky“. O tom, zda dokážete

Nemohli byste právě teď vyhlásit příměří a sepsat seznam věcí, které prostě u svého životního druhu přijmete jako jeho určitý handicap, se kterým nic nenaděláte?

partnera přijmout i s jeho chybami, nerozhodne nikdo jiný než vy.

Někteří z nás vedou už dvacet let bitvy o tak prosté věci, jako jsou otevřené zásuvky. Nemohl by právě teď nastat čas, kdy vyhlásíte příměří a sepišete si seznam věcí, které prostě u svého životního druhu přijmete jako jeho určitý handicap, se kterým nic nenaděláte? Nechci vás strašit, ale váš partner nikdy nebude dokonalý. A nikdy nebude dělat všechno právě tak, jak vy byste si to přáli.

A tak: Nejlepší možností je naučit se druhého v lásce přijímat – i s jeho možnými handicapami a nedostatky! □

Z knihy Gary Chapmana „Manželství, po jakém jste vždycky toužili“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Fruktóza a tuk ve vztahu k tračníku

Poznatky ze dvou nezávislých studií ukazují, že jak fruktóza, tak tuky v potravě mohou přispívat k syndromu podrážděného tračníku.

Tímto onemocněním trápí asi 15 procent obyvatelstva (v USA). Příznaky se liší, patří mezi ně průjem, nadýmání a zácpa. Příčina často není známá.

Vědci z University of Iowa zjistili, že 30 až 58 procent pacientů s podrážděným tračníkem, zejména ti z nich, kteří trpěli průjmem, nedokáže tolerovat fruktózu. U těch pacientů, kteří významně omezili množství fruktózy ve stravě, došlo k významnému zlepšení stavu.

Ve druhé studii zjistili výzkumníci z Mayo Clinic, že pacienti s podrážděným tračníkem anebo dyspepsií konzumovali větší množství tuku a menší množství sacharidů ve stravě.

Pohyb snižuje riziko žlučnickových kamenů

Podle výsledků studie vypracované ve Velké Británii vás dokáží např. každodenní běh či plavání skutečně vzdálit od bolestivého onemocnění žlučnicku.

Jsmo přesvědčeni, že velmi aktivní životní styl – více než hodina fyzické aktivity denně, spolu s aktivním pracovním nasazením – snižuje riziko vzniku žlučnickových kamenů asi o 60 procent, uvedl dr. Hart z University of Bristol.

Vědci porovnávali úroveň fyzické aktivity a riziko vzniku žlučnickových kamenů u 25 000 dospělých ve věku 45 až 79 let.

K problému dochází, když se žluč v žlučnicku usazuje a cholesterol, který je v ní obsažený, časem krystalizuje a vytváří kameny. Vědci se domnívají, že fyzická aktivita zřejmě brání usazování žluči a tvorbě krystalů cholesterolu.

Zinek a kyselina listová zvyšují produkci spermií

Ve studii, která zahrnovala 100 mužů se sníženou plodností, u kterých nebyla známa příčina tohoto jejich zdravotního problému, podávali lékaři těmto mužům doplňky zinku a kyseliny listové.

Po dvaceti šesti týdnech suplementace se ukázalo zvýšení počtu spermií o 74 %.

Kyselina listová se nachází v hojnosti např. v zelené listové zelenině, luštěninách či pomerančích. Bohatým zdrojem zinku je mimo jiné dýňové semeno.

Fertility and Sterility 2002; 77:491-498

Riziko cukrovky u indiánů kmene Pima

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

Vedoucí studie dr. Williams uvedl, že u Indiánů kmene Pima, kteří žijí v Arizoně, došlo k rychlému přechodu z tradičního životního stylu, charakterizovaného prací na poli a konzumací zdravé stravy, k západnímu způsobu života, pro který je typická nízká úroveň fyzické aktivity a konzumace tučné stravy. Výsledkem byla exploze onemocnění cukrovkou II. typu.

Studie se zúčastnilo 575 Indiánů ve věku od 18 do 74 let.

Diabetes Care 2001;24:811-816

Pytel s brambory

Vezměte bramboru a napište na ni jméno člověka, který vám ublížil. Udělejte totéž s každým, kdo vás zranil a kterému jste nikdy neodpustili. Až skončíte, dejte všechny brambory do pytle.

Pytel noste s sebou, kamkoliv půjdete, do práce, na oběd, na nákupy, doma. Jak budou ubíhat dny, snažte se ignorovat rašící výhonky a hnilobný zápach.

Časem se budete zřejmě chtít zbavit váhy, puchu a soustavné připomínky zranění, znechucení, bolesti a vzteku, který uvnitř sebe cítíte. V té chvíli byste měli brambory vyhodit a zvednout telefon.

Když někomu odpustíme, zbavíme se tíživých pout negativismu. Odpustění pomáhá vytvořit prostor klidu a míru v místě, kde se dříve nacházel pytel hnilých brambor.

Vysoké oktanové číslo

Máte rádi příslušné druhy zeleniny a ovoce, ale vadí vám, ehm, nadbytečná tvorba plynů, která jejich konzumaci doprovází? Začněte s menšími porcemi a pomalu zvyšujte dávky. Důkladně jídlo žvýkejte a vedte si přehled o potravinech, které vám způsobují největší problémy.

Ať už uděláte cokoli, rozhodně neochuzujte svůj jídelníček o ovoce a zeleninu. Obsahují hodně vlákniny, veliké množství živin a jsou velmi chutné. A případná plynatost? Berte to jako způsob, kterým vám vaše tělo říká: „Hmm, moc dobré!“

HealthWise

CHOVATEL PRASAT

Setkal jsem se kdysi s jedním gentlemanem. Abych byl upřímný, slovo gentleman používám jen ze zdvořilosti, neboť tak jsem se na něj tehdy určitě nedíval. Onen muž byl vlastníkem a provozovatelem „zařízení na produkci vepřového“, jak tomu říkal. Já bych to nazval spíše „prasečí Osvětím“.

Podmínky v chovu byly kruté. Prasata byla natěsnána v klecích stěžejších než jejich vlastní těla. Klece byly ve třech řadách nad sebou. Jejich strany a dna byly z ocelových mříží, takže výkaly zvířat v horním a prostředním patře propadávaly skrz mříže na zvířata vespod.

Zmíněný majitel velkochovu vážil především 110 kilogramů. Ještě větším dojmem než jeho zjev působily ale jeho pohyby – připomínající svou ladností betonový kvádr. Přitažlivosti mu nedodával ani způsob mluvy připomínající chrochtání.

Nechystal jsem se přiznat k tomu, co si myslím o něm a o tom, co dělá. Zvolil jsem takové oblečení i účes, které neprozrazovaly, jaké je mé přesvědčení. Farmáři jsem řekl, že jsem výzkumník, který píše o živočišné výrobě. Ze slov, které zachrochtal v odpověď, jsem si domyslel, že mu mohu položit pár otázek a že mne provede po své farmě.

Mé pocity se nezlepšily, ani když jsme vstoupili do jednoho z objektů, kde byla prasata ustájena. Místo neuvěřitelně páchlo směsicí čpavku, sirovodíku a dalších škodlivých plynů, které vznikají jako produkt zvířecích výkalů. Ze zápachu se mi udělalo špatně. Uvažoval jsem, jaké to musí být pro zvířata. Prasata, podobně jako psi, mají téměř dvěstěkrát více čichových buněk než lidé. V přirozeném prostředí jsou schopna rozpoznat pach jedlých kořínků skrz vrstvu půdy. Mají-li dostatek prostoru, nikdy neznečišťují místo, kde spí. Ve skutečnosti se jedná o docela čistotné tvory – navzdory reputaci, kterou si nezaslouženě získali.

Zde však neměla zvířata žádný kontakt se zemí a na jejich čichové orgány neustále útočil pach jejich vlastní moči a fekálií, tisíckrát násobený nahromaděnými výkaly ostatních prasat. Strávil jsem v onom objektu jen pár minut a zoufale jsem toužil vzdálit se. Prasata však zde byla uvězněna, a to prakticky bez možnosti pohybu, čtyřia dvacet hodin denně, sedm dní v týdnu.

Provozovatel zařízení se nebránil odpovídat na mé otázky. Ty se týkaly hlavně lé-

ků, které užíval při řešení problémů, jako je africká prasečí horečka, cholera, trichinóza a ostatní choroby, jež jsou dnes u prasat ve velkochovech vcelku běžné. Mé mínění o něm a jeho farmě se tím ovšem k lepšímu nezměnilo. Nijak nepomohlo, ani když v reakci na velmi hlasité zakvičení jednoho prasete silně kopl do jeho klece, což způsobilo, že se rozřinčely i ostatní klece a ke kvičení přidala i další prasata.

Přišlo mi na mysl, že bych mu měl říct, co si myslím o podmínkách, ve kterých prasata drží. Nakonec jsem od toho upustil. Bylo zřejmé, že je to člověk, jehož nemá smysl přesvědčovat.

Asi o patnáct minut později jsem měl všeho dost a připravoval se k odjezdu. Byl jsem si jist, že je rád, že se mne zbaví. Pak se ale stalo něco, co navždy změnilo můj život – a jak se ukázalo, jeho také. Z domu vyšla jeho manželka a srdečně mne pozvala, abych zůstal na večeři. Farmář se ušklíbl, ale poté se ke mně poslušně otočil a zopakoval: „Žena by byla ráda, kdybyste zůstal na večeři.“

Nevim, zda jste také někdy něco udělali, aniž byste měli ponětí o tom, proč to vlastně děláte. Dodnes nemohu říct, co mne přimělo k tomu, abych odpověděl: „Ano, bude mi potěšením.“ A tak jsem s nimi po večeři, i když jsem nejedl vepřové, které se podávalo. Omluvil jsem to tím, že mému lékaři dělá starost můj cholesterol. Neřekl jsem, že jsem vegetarián a že hodnota mého cholesterolu je 3,3.

Snažil jsem se chovat zdvořile a nezmiňovat nic, co by mohlo vyvolat nějaký spor. Manželé (i jejich dva synové, kteří s námi seděli u stolu) byli ke mně milí. Dali mi večeři a všechno, co k ní patří. Postupně mi docházelo, že to mohou být svým způsobem slušní lidé. Ptal jsem se sám sebe, zda já bych je pozval na večeři, kdybych se s nimi seznámil třeba jako s turisty ve městě, kde jsem žil. Musel jsem si popravdě přiznat, že nejspíše ne. A oni tu přesto seděli a starali se o mne se vši péčí.

Vedli jsme si docela dobře a udržovali povrchní konverzaci vzdálenou jakémukoli konfliktnímu tématu. Potom na mne ale muž najednou zamířil prst a hrozivě zavrčel: „Někdy bych bojovníky za práva zvířat, jako jste vy, nejradši zabil.“

Jak mohl vědět, že sympatizuji s hnutími za práva zvířat? Úzkostlivě jsem se vyhýbal jakémukoli zmínce o takových věcech. Sevřel se mi žaludek. V té chvíli jeho dva synové vyskočili od stolu a zabouchli za sebou dveře sousední místnosti, kde si nahlas pustili televizi. Manželka nervózně posbírala ze stolu nádobí a zmizela v kuchyni.

„Co dělají, že vás tak rozčilují?“ vypravil jsem ze sebe konečně.

„Obviňuji mne, že špatně zacházím se zvířaty,“ zabručel.

„Proč by říkali takové věci?“ zeptal jsem se, i když jsem samozřejmě dobře věděl proč. Jeho odpověď, přestože byl rozčilený, byla k mému překvapení celkem věcná. Potom dodal, že se mu nelíbí, když ho nazývají krutým a přitom o jeho podnikání nic nevědí.

Ukázalo se, že mi nechce ublížit, že chce jen dát průchod svému rozhořčení. Zdálo se, že jeho frustrace je mimo jiné způsobena tím, že ač nerad dělá takové věci, jako je držení prasat v malých klecích, používání velkého množství léků či oddělování selat od prasnic příliš brzy po narození, nevidí jinou možnost. Kdyby se choval jinak, byl by prý ekonomicky znevýhodněn.

Týden předtím jsem navštívil mnohem větší chovné zařízení. Tam jsem se dozvěděl, že součástí jejich obchodní strategie je snaha vyřadit malé farmáře z podnikání přechodem na sériovou výrobu vepřového masa. Téměř proti své vůli jsem začal chápat, jak svízelný je úděl tohoto muže. Jak jsem se rozhlížel, bylo zřejmé, že si s manželkou na živobytí musejí těžce vydělávat. Vybavení domácnosti bylo opotřebené. Žili takřka na pokraji nouze. Chov vepřů byl zjevně jediným způsobem, jak si zajistit živobytí, který tento pologramotný farmář znal.

Jak náš hovor pokračoval, začínal jsem k tomuto muži, jehož jsem předtím tak tvrdě odsuzoval, cítit jistou úctu. Farmář náhle zavrával a chytil se za hlavu. Srdeční záchvat? Mrtvice? „Co se děje?“ ptám se.

Chvilí je ticho, ale nakonec odpoví. „Na tom nezáleží, nechci o tom mluvit.“ Po chvíli se stejná situace zopakovala. Všiml jsem si, že má v očích slzy. „Máte pravdu,“ říká. „S žádným zvířetem by se nemělo takhle zacházet. Víte, že jsou to inteligentní tvorové? Dokonce přátelští, když s nimi správně zacházíte. Ale to já nedělám.“

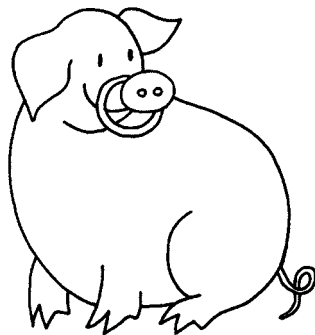
Do očí mu vhrknou slzy. Říká, že se mu vybavilo něco, co se stalo, když byl malý, něco, na co nemyslel již mnoho let. Vyrůstal prý na malé usedlosti v zemědělském státě Missouri. Byla to farma tradičního typu, kde zvířata volně pobíhala po dvorech a pastvinách a všechna měla svá jména. Byl jediným dítětem dominantního otce. Neměl sourozence a tak se často cítil osamělý. Společnost hledal mezi zvířaty na farmě. Nejvíce se spřátelil s několika psy. A pak měl také svoji oblíbenou prasnici.

V létě přespával v chlévě. Bylo tam chladněji než v domě. Prasnice si přicházela lehnout vedle něho a říkala si o drbání na břiše, v čemž jí chlapec vždy rád vyhověl.

K farmě patřil rybník. Když bylo horko, rád v něm plaval. Jednoho ze psů to ale vždy rozrušilo a dokázal mu toto potěšení

zkazit – skočil do vody, plaval až k němu, dostal se nad něj a škrabal ho prackami. Chlapec už málem s plaváním přestal, ale pak zasáhlo prase. Plavat zjevně umělo, protože zblůdklo do vody a zamířilo k místu, kde pes chlapce obtěžoval. Dostalo se mezi ně a udržovalo psa v bezpečné vzdálenosti.

S potěšením naslouchám chovateli vepřů, jak vypráví o své milé prasnici, udiven tím, jak nečekané věci mohou vyjít najevo. Tu se v jeho tváři znovu objeví tragický výraz. Nevím, jak mu pomoci.



PRASATA, PODOBNĚ JAKO PSI, MAJÍ DVĚSTĚKRÁT VÍCE ČICHOVÝCH BUNĚK NEŽ LIDÉ. V PŘIROZENÉM PROSTŘEDÍ JSOU SCHOPNA ROZPOZNAT PACH JEDLÝCH KORÍNKŮ SKRZ VRSTVU PŮDY.

„Co se stalo s vaší prasnicí?“ zeptám se konečně.

Vzdychne a v jeho vzdechu jako by byla bolest celého světa. Potom pomalu promluví: „Otec mě přinutil ji porazit.“

„Udělal jste to?“

„Utekl jsem, ale našli mě.“

„Co se stalo pak?“

„Otec mi dal na výběr.“

„Na výběr mezi čím?“

„Řekl mi: ‚Buď to zvíře porazíš, nebo už nejsi můj syn.‘“

Cítím na sobě tíhu toho, jak otcově často učí své syny, aby byli, jak říkají, silní a stateční, ve skutečnosti však tvrdí a bezcitní.

„Tak jsem to udělal,“ říká a po tvářích mu začínají stékat slzy. Jsem pohnutý a trochu zahanbený. Tento muž, které jsem odsuzoval jako někoho bez citu, pláče přede mnou, před cizím člověkem. V následujících chvílích mi dochází, co se skutečně stalo.

Chovatel prasat si vybavil zážitek tak bolestný a traumatický, že se s ním v době, kdy se odehrál, nedokázal vyrovnat. Tenkrát v něm cosi odumřelo. Někde ve své mladé, tvárné duši učinil rozhodnutí nenechat se již nikdy takto zranit. A tak si vystavěl kolem místa, kde se bolest ob-

jevila, kolem svého srdce, vysokou zeď. A nyní si vydělával porážením prasat na živobytí – možná stále ještě s touhou po otcově uznání...

Myslel jsem si, že je to chladný a uzavřený člověk. Nyní jsem poznal pravdu. Jeho tvrdost nezpůsobil nedostatek citu, nýbrž pravý opak: byla známkou toho, jak je vnitřně velice citlivý. Kdyby nebyl tak citlivý, nebyl by tolik zraněn a nepotřeboval by si okolo sebe vystavit takové vysoké hrady.

Po celé hodiny jsme poté hovořili o mnoha věcech. Tak rád bych mu pomohl. Co ale mohl dělat? Toto bylo jediné, co uměl. Neměl maturitu a byl jen částečně gramotný. Kdo by jej v jeho věku zaměstnal?

Rozloučili jsme se jako přátelé – a přáteli jsme zůstali. Když jsem dopsal knihu *Diet for a New America*, poslal jsem mu jeden výtisk.

„Pišete dobře,“ odepsal a tato slova pro mne znamenala víc, než když se o knize velmi pochvalně vyjádřily *New York Times*. Pokračoval tím, jak pro něj bylo těžké knihu číst, neboť ve světle, které vrhala na to, co dělal, mu bylo jasné, že není správně takto pokračovat. Jednoho rána, kdy celou knihu dočetl, vešel do koupelny a pohlédl do zrcadla. „Právě tehdy jsem se rozhodl, že svá prasata prodám a této živnosti zanechám.“

Tehdy skutečně prodal své chovné zařízení a odstěhoval se zpět do Missouri, kde koupil malý statek. Zde dnes žije a provozuje něco jako modelovou ekologickou farmu. Pěstuje biozeleninu, kterou prodává na místním trhu. Chová i deset prasat, ale nezavírá je do klece ani nezabíjí. Namísto toho má smlouvu s místními školami. Ty na jeho farmu pořádají v rámci programu „Prase jako domácí mazlíček“ výlety pro děti. Ukazuje jim, jak jsou prasata inteligentní a jak mohou být přátelská, když se s nimi dobře zachází. Každé z dětí si může prase podrbat na břiše. Sám se stal téměř vegetariánem, zbavil se z větší části nadváhy a jeho zdraví se podstatně zlepšilo. Navíc se mu ve srovnání s dřívějším daří podstatně lépe i po finanční stránce.

Tento muž se odvážil skočit do neznáma, riskovat vše a opustit to, co jej vnitřně ničilo – i když nevěděl, co bude dál. Někdy se nám může zdát, že jako jednotlivci proti okolnostem, kterým jsme vystaveni, nic nezmůžeme. Příběh tohoto farmáře nám připomíná, že je možné opustit klece, do kterých sami sebe (i druhé) zavíráme. □

Z knihy Johna Robbinse „Nová výživa“. Vydalo nakladatelství Pragma.

EKOLOGICKÉ SOUVISLOSTI

Nejúčinnějším opatřením, které můžeme vykonat ve prospěch životního prostředí, je přichýlit se k prostšímu a zdravějšímu jídelníčku. Věřte nebo ne, to, co jíme, velmi úzce souvisí s kvalitou životního prostředí.

Produkce potravin je z pohledu využívání přírodních zdrojů nepochybně velmi nákladná: využívá se při ní voda, fosilní paliva i zemědělská půda. Některé postupy při výrobě potravin tyto přírodní zdroje nadměrně vyčerpávají. Nepřehlédněte následující poznámku: Platí, že jednoznačně nejdestruktivnějším druhem průmyslové výroby je živočišná výroba.

Když snížíme naši spotřebu masa, mléka a mléčných výrobků a dalších živočišných výrobků, pomáháme životnímu prostředí nejméně v devíti ohledech.

ŠETRÍME VODOU

Na produkci jednoho kilogramu hovězího masa se spotřebuje asi 20 000 litrů vody. Na výrobu jednoho kilogramu pšenice je však zapotřebí pouhých 200 litrů vody. A věděli jste, že na produkci takového množství masa a živočišných výrobků, které zkonzumuje průměrný strávník, konzument masa, za jediný den, se spotřebuje skoro 16 000 litrů vody? Lakto-ovo-vegetarián (nejí maso, ale konzumuje mléčné výrobky a vejce) takto nepřímo spotřebuje denně skoro 4 000 litrů vody.

Naproti tomu čistě vegetariánská strava, tzv. veganská (neobsahuje žádné živočišné produkty), vyžaduje jen necelých 1 200 litrů vody denně. To znamená, že přechod ze stravy založené na masě ke stravě založené na rostlinných potravinách by přinesl úsporu asi 60 tisíc hektolitrů vody na osobu za jeden rok.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA ŠETRÍ ENERGIÍ

Pokud by celé USA přešly na stravu založenou na konzumaci rostlinných potravin, mohli bychom snížit náš dovoz ropy o 60 %. Na produkci jedné kalorie z hovězího masa se spotřebuje 78 kalorií z fosilních paliv. Na produkci jedné kalorie z drůbežového masa se spotřebuje 36 kalorií z fosilních paliv. Ale

na produkci jedné kalorie ze sójových bobů se spotřebují pouhé 2 kalorie z fosilních paliv.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA CHRÁNÍ DEŠTNÉ PRALESY

Tropické deštné pralesy jsou káceny tempem asi 70 000 akrů denně – za účelem získání pastvin pro chov hovězího dobytka. Každý rok se ze zemí Střední a Jižní Ameriky dopravuje do USA skoro 150 tisíc tun masa. Například Kostarika bývala kdysi téměř zcela pokryta tropickými pralesy. V roce 1983, po dvou desetiletích explozivního rozvoje chovu hovězího dobytka, zůstávalo však již jen 17% původní plochy lesů – což vedlo k erozi půdy a ke změnám klimatických podmínek. Současně se zvýšila sociální a politická nestabilita země. Během tohoto období vyvážela Kostarika téměř 65% produkce hovězího do USA. Výroba jednoho kilogramu hamburgeru představuje v Kostarice zničení asi 11 metrů čtverečních deštného pralesa. Dokážete si to představit?

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA CHRÁNÍ PŮDU

Ročně se jen v USA ztrácí 5 miliard tun orné půdy v důsledku nadměrného spásání dobyt看em a neudržitelných metod pěstování píce pro dobytek. Exponovaná půda se rychle ztrácí v důsledku větrné a vodní eroze. Půda není schopna absorbovat průtrže mračen a dochází ke vzniku záplav, které daleko častěji odnášejí zbylou úrodnou půdu a zrychlují proces ekologického úpadku. Za posledních dvě stě let se průměrná vrstva úrodné orné půdy v USA snížila z 52 centimetrů na 15 centimetrů.

VEGETARIÁNSTVÍ UMOŽŇUJE LEPŠÍ VYUŽITÍ PŮDY

V USA se využívá 56% zemědělské půdy na výrobu hovězího masa. To představuje velké plochy půdy, které produkují relativně malé množství potravin. Na jednom akru prvotřídní půdy se dá vyrobit 83 kilogramů hovězího masa. Na tom samém akru půdy je však možné vypěstovat 9 tun brambor. Plocha půdy potřebná k nakrmění jednoho jedlíka masa by s přehledem dokázala uživit 20 vegetariánů!

Z ekologického hlediska není možné, aby celý svět přešel na typicky americkou stravu založenou na konzumaci masa. Vyžadovalo by to větší množství pícnin pro dobytek, než je možné na celém světě vypěst-

tovat. Současně by to vyžadovalo i větší množství vody, energie a zemědělské půdy, než je na celém světě k dispozici. Stravovat se typicky americkou stravou je zcela neudržitelné – a to z dlouhodobého hlediska i v západních zemích.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA ŠETRÍ STROMY

V USA bylo vykáceno 260 milionů akrů lesní půdy kvůli pěstování pícnin pro živočišnou výrobu. Vzhledem k tomu, že produkce vegetariánské stravy vyžaduje menší plochy půdy, každý jedlík masa, který přejde na vegetariánskou stravu zachrání ročně jeden akr lesa.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA UDRŽUJE ČISTOTU VODY

Pesticidy, chemická hnojiva, výkaly zvířat a zemědělské soli jsou významnými zdroji znečištění vody. Jen v USA se ve výkrmných hospodářských zvířatech ročně vyprodukuje přes jednu miliardu tun živočišného odpadu. Tento odpad končí z velké části ve vodních tocích a v podzemních vodách.

Vezmeme-li v úvahu současně živočišný odpad a umělá hnojiva, živočišná výroba má na svědomí asi 40% veškerého dusíku a 35% fosforu, který se dostává do řek, jezer a spodních vod. Mrva a její chemické složky mohou při prosakování půdou způsobovat velké škody, a to zvláště v podobě zdraví ohrožujících dusitanů.

Za účelem zlepšení hospodaření s živočišným odpadem dochází k tomu, že část mrvy je jako „vedlejší produkt“ recyklována a opětovně zkrmována hospodářskými zvířaty. Tyto „vedlejší produkty“ často tvoří až 20% krmiva. Americká společnost pro kontrolu podávání krmiv uvádí sušenou drůbeží mrvu, sušenou podestýlku broilerů, sušený odpad hovězího dobytka a sušený odpad prasat mezi schválenými složkami krmiv.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA SNIŽUJE SKLENÍKOVÝ EFEKT

Zatímco živočišný odpad a průmyslová hnojiva znečišťují vodu, hospodářská zvířata samotná znečišťují vzduch. Hovězí dobytek při konzumaci trávy a dalších vlá-



nitých rostlin vypouští metan, což je plyn, který silně přispívá ke skleníkovému efektu. Každý kus hovězího dobytka v USA vyprodukuje na jeden kilogram váhy masa asi třetinu kilogramu v podobě metanu. Když k tomu přidáme uhlík, který je uvolňován z paliv spálených při živočišné výrobě, pak každý půlkilogramový steak přináší asi stejný skleníkový a oteplovací účinek jako čtyřicetkilometrová projížďka typickým americkým vozem.

Nedávný průzkum zjistil, že 76% Američanů se pokládá za ochránce životního prostředí. A to i přesto, že pouhých 13% z nich je vegetariány. Tím nejlepším, co může ekologicky smýšlející člověk učinit pro planetu Zemi, je přejít ze stravy založené na konzumaci živočišných potravin ke stravě založené na konzumaci rostlinných potravin – protože taková strava je k zemi, vodě i fosilním palivům mnohem šetrnější.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA POMÁHÁ V BOJI PROTI HLADU

Problém s hladem po světě je velmi komplexní záležitostí, která zahrnuje takové faktory, jako je nevyvážené národní hospodářství, selhávající distribuční systém a nevhodný způsob zásobování. Nicméně jedním z nejdůležitějších aspektů je zajištění soběstačnosti v zásobení potravinami v jednotlivých zemích. Poptávka po mase u vyšších tříd však do značné míry přispívá k omezení výroby základních potravin pro nakrmení mas obyvatelstva.

Chudé, rozvíjející se země, které napodobují bohaté, hospodářsky rozvinuté země, nyní vynakládají stále větší zdroje do výroby masa. Před pětadvaceti lety konzumovala hospodářská zvířata v Mexiku jen 6% vypěstovaného obilí. Dnes představuje toto číslo více než 50%. Klasické příklady můžeme nalézt v dalších zemích Střední Ameriky, v Jižní Americe a v Africe. Mnohé vlády v Africe například podporují produkci masa na export v zájmu získání prostředků na zaplacení dovozu zboží určeného pro městskou elitu. Obrovská nákladní trysková letadla vyvázejí levné etiopské hovězí z Addis Abeby k evropským zákazníkům.

Při používání stále většího dílu zemědělské půdy, a to zvláště v rozvíjejících se zemích, na výrobu píce pro hospodářská zvířata a jako pastviny pro dobytek, ztrácí stále větší množství lidí příležitost něco si vypěstovat na vlastním kousku půdy. Tito lidé, kteří tak ztrácejí nejzákladnější zdroj k nakrmení své rodiny, se stávají obětmi hladu a chudoby. Současně se kdysi úrodné zemědělské oblasti pomalu mění na pouště – zatímco miliony lidí hladovějí. □

**Hans Diehl, Lifeline,
Diet for a New Century**

JAK ŠETŘIT ENERGIÍ I.

Stačí jen několik jednoduchých triků a měsíčně za elektřinu ušetříte až 500 Kč. Ještě více můžete ušetřit za topení a ohřev vody.

Navíc snížíte váš podíl na vzniku klimatických změn a na chodu jaderných elektráren.

VYTÁPĚNÍ, VĚTRÁNÍ A KLIMATIZACE

1. Větrejte krátce a intenzivně

Při větrání je lepší vypnout topení a okna otevřít dokořán. Tímto způsobem se rychle vyvětrá a stěny zůstanou teplé. Pokud větráte při pootevřeném okně a zároveň topíte, velmi plýtváte.

2. Zaizolujte tepelné potrubí

Pokud máte teplovodní potrubí v nevytopených místnostech, například ve spíži, měli byste je řádně zaizolovat.

3. Kontrolujte radiátory

Pokud máte vlastní topení, kontrolujte zejména oběhové čerpadlo. Moderní čerpadla spotřebují mnohem méně elektřiny. Nezapomeňte na pravidelné odvzdušňování radiátorů.

4. Regulujte topení

Snížení pokojové teploty o 1 °C ušetří až 6% energie! Pro zdravou a ideální pokojovou teplotu stačí: v obývacích pokojích 18–20 °C, v kuchyni 16–18 °C, v dětském pokoji 20 °C a na chodbách 15 °C.

5. Tajná zbraň: reflexní fólie

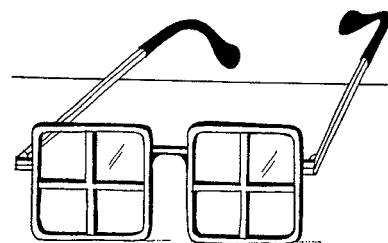
Reflexní fólie stojí pár korun, ročně Vám ale pomůže ušetřit až několik set. Umístěte ji na zeď za radiátor nebo za kamna, odrazí zpátky do místnosti až 90% tepla.

6. Nainstalujte si programovatelné termostaty

Moderní termostaty dokáží nastavit teplotu přesně podle vašeho přání: večer vyšší, přes den a v noci nižší. Po dobu vaší delší nepřítomnosti místnost jen temperujte.

7. V izolovaném bytě se budete cítit lépe

V kvalitně izolovaném bytě se budete cítit lépe. Vaše tělo totiž vnímá i teplotu stěn a podlahy. V místnosti, kde jsou chladné stěny a pouze teplý vzduch si většina z nás připadá nepříjemně. Dobrá izolace vnějších stěn, podkroví a spíže pomůže mimoto ušetřit více než polovinu nákladů na topení. Myslete na to, že až 70% ener-



gie v českých domácnostech spotřebujeme na vytápění!

8. Pořídte si kvalitní okna

Instalací kvalitních oken můžete tepelné ztráty snížit o více než 70%. Taková okna mají dřevěné rámy, účinnou izolaci prostupu tepla (především infračerveného záření) a meziprostor vyplněný plynem s nízkou tepelnou vodivostí (např. argonem). Tyto okna jsou sice relativně dražší, ale vložené náklady se vám po dobu jejich životnosti několikanásobně vrátí!

9. Větrák nebo klimatizace?

Víte, že malá klimatizační jednotka pro jednu místnost má spotřebu 1 000 wattů, tedy šestnáctkrát více, než velký stojanový ventilátor?

CHLAZENÍ A MRAZENÍ

10. Chladnička má být umístěna v chladu

Pokud je chladnička nebo mraznička umístěna vedle tepelného zdroje (radiátoru, sporáku, myčky nádobí nebo pračky), spotřebuje mnohem více elektřiny! Proto je potřeba věnovat pozornost blízkosti tepelného zdroje nebo mezi ně umístit izolaci. Nejlepším umístěním chladničky je chladné místo: při každém stupni navíc chladnička spotřebuje o 4% elektřiny více!

11. Nechladte příliš

Ideální teplota v chladničce je 7 °C – na to často stačí 1. stupeň. Rada navíc: noviny v nevyužitém prostoru zabrání při otvírání zbytečnému úniku chladného vzduchu.

12. Odmrazujte mrazničku

Když se v mrazničce vytvoří vrstva ledu, začne rychle stoupat spotřeba energie. Rychle se tvoří led a námraza může znamenat špatné dovírání dveří. Takže nezapomeňte jednou za čas zkontrolovat i těsnění.

13. Vypínejte chladničku

Pokud odjíždíte z bytu na delší dobu, vypněte lednici ze zásuvky a zbylé potraviny věnujte sousedům. (Zároveň můžete mrazničku i odmrazit.) Kdo potřebuje skladovat jen malé množství potravin, obejde se i bez chladničky, zimní čas je k tomu ideální. □

Z materiálů Greenpeace

Lepší strava a dostatek pohybu proti rakovině

Organizace Food and Nutrition Science Alliance asi třetinu případů rakoviny dává za vinu kouření, třetinu špatné stravě a nedostatku pohybu a zbývající třetinu genetiky a dalším faktorům.

Tato organizace zveřejnila čtyři jednoduché kroky, jak snížit výskyt rakoviny.

Konzumujte pestrou škálu různých druhů ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin – a to nejlépe v čerstvé, zmražené či sušené podobě.

Dávejte si pozor na příjem tuků.

Vyhýbejte se obezitě zlepšením svých stravovacích návyků a věnováním se pravidelné fyzické aktivitě.

Omezte, anebo nejlépe zcela vylučte příjem alkoholu.

Více sacharidů, méně nadváhy

Zapomeňte na diety, které omezují příjem sacharidů (uhlohydrátů). Úplní vegetariáni, kteří se nikterak neomezují v příjmu těstovin, fazolí, rýže, celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny (které jsou všechny bohaté na uhlohydráty), ztrácejí na váze mnohem spíše než lidé, kteří minimalizují svůj příjem uhlohydrátů.

V Japonsku, Číně, Thajsku a dalších asijských zemích je nejnižší výskyt obezity na celém světě. Základem jídelníčku v těchto zemích jsou rýže, nudle a zelenina, jejich obyvatelé konzumují velmi málo masa, mléčných výrobků a dalších tučných potravin.

Strava s vysokým obsahem sacharidů současně zlepšuje citlivost na inzulín. Ukazuje se, že to zřejmě vede ke zvýšenému spalování kalorií i po jídle.

Good Medicine

Vláknina v obilovinách pomáhá starším lidem

Ve studii na 3 588 lidech starších 65 let se ukázalo, že ti z nich, kteří často konzumovali cereálie s vysokým obsahem vlákniny anebo jedli tmavý celozrnný pšeničný či žitný chléb, měli o 21 procent nižší riziko rozvoje kardiovaskulárního onemocnění.

Podle autorů studie konzumace pouhých dvou krajíčků celozrnného chleba denně navíc by posunula účastníka studie ze skupiny s nejnižším příjmem vlákniny z celozrnných obilovin do skupiny s nejvyšším příjmem.

V porovnání s intervencí prostřednictvím léků či chirurgického zákroku jsou nutriční opatření levná, bez rizika a snadno dostupná.

Journal of the American Medical Association 2003;289:1659-1666

ODPŮRCE VÝKONU

Mnozí lidé dnešní doby se poměrují ve svém zaměstnání a v rodinném prostředí tím, co všechno zvládnou: tím si chtějí dokázat svou hodnotu. Ježíš vystupuje z tohoto kolotoče „stupňovačů výkonu“ a zve lidi k tomu, aby začali žít.

Dovoluje jim být takovými, jací skutečně jsou. Sděluje jim, že jsou milováni bezpodmínečnou láskou, aniž by museli cokoli vykazovat. Obrací se právě na ty, kteří nejsou v očích společnosti nijak výkonní: na hříšníky a na chudé, na ponižované a bezprávné. To dohání k zuřivosti farizeje, protože ti jsou hrdí na své skutky, jež vykonali.

Ze dvou podobností vysvitá, jakým způsobem přetíná Ježíš spirálu výkonu. První je o dělnících na vinici (srov. Mt 20,1–16). Jistě rozlobilo nejednoho zaměstnavatele. „Tak přece nelze zacházet s dělníky

kterí se dřeli celý den, že dostanou větší částku. Jenže také oni dostanou pouze svůj denár, který si ráno smluvili.

Tím je princip výkonu postaven na hlavu. „Tak budou poslední první a první poslední“ (Mt 20,16). Nejde tedy o výkon a mzdu, ale o věrnost a spolehlivost v tom, co dělám. Ježíš neospravedlňuje nicnedělání. Práci pokládá za znak zdravého života, ale osvobozuje ji od posuzování její hodnoty druhými. Nejde o to, aby člověk vyhledával v práci sebepotvrzení, aby si dokazoval, že za něco stojí a aby měl být nač hrdý; pravé umění žít znamená pustit se do díla, které se mi nabízí a které je ode mne žádáno.

Víra osvobozuje od tlaku, který nás ničí.

Dává vytrysknout vnitřnímu prameni, z něž může proudit do světa mnoho energie, aniž by to člověka vyčerpalo.



a s hodnocením jejich práce,“ tvrdí. Ježíš vypráví o majiteli vinice, který najímá hned časně zrána dělníky a okamžitě je posílá pracovat do svého vinohradu. Totéž udělá také o třetí, o šesté a o deváté denní hodině – a dokonce ještě o jedenácté, tzn. poslední hodinu před koncem pracovní doby najímá ještě další a také ty posílá pracovat. Když pak začne ve dvanácté hodině vyplácet smluvený plat, tedy denár, napřed těm posledně najatým, očekávají dříve najati,

V proslulém podobství o mamotratném synu (srov. L 15,11–32) se zatoužil mladší syn vrhnout okamžitě do víru života. Dal si vyplatit dědický podíl a odcestoval do ciziny (v tehdejší době zřejmě do Řecka nebo Itálie). Chtěl si užívat života plnými doušky, ale už po krátkém čase rozházal celý svůj majetek. Aby se nějak protloukl, musel se doslova vnutit místnímu hospodáři a ten ho poslal pást vepře – pro Židy nečistá zvířata. Mladší syn tedy zakusil nejhluší



*NEJDE O TO, ABY ČLOVĚK VYHLE-
DÁVAL V PRÁCI SEBEPOTVRZENÍ,
ABY SI DOKAZOVAL, ŽE ZA NĚCO
STOJÍ A ABY MĚL BÝT NAČ HRDÝ;
PRAVÉ UMĚNÍ ŽÍT ZNAMENÁ PUS-
TIT SE DO DÍLA, KTERÉ SE MI NABÍ-
ZÍ A KTERÉ JE ODE MNE ŽÁDÁNO.*

pokoření a dařilo se mu stále hůř. Rozhodl se tedy konečně, že se vrátí domů k otci. Nádeníci jeho otce na tom totiž byli nesrovnatelně lépe než on v cizině u prasat. Otec ho radostně přivítal s otevřenou náručí a dal na počest jeho návratu uspořádat slavnost, protože se mu jeho mrtvý syn vrátil opět živý, ztracený se našel. Starší bratr však, který den po dni plnil své povinnosti, se kvůli zmíněné oslavě zlobil. Jeho hněv prozrazuje, že nekonal svou práci proto, že by mu působila radost, ale protože za ni očekával mzdu a uznání. Začal svému otci vyčítat: „Tolik let už ti sloužím a nikdy jsem neporušil žádný tvůj příkaz; a mně jsi nikdy nedal ani kůzle, abych se poveselil se svými přáteli“ (L 15,29). Starší měl se svou prací postranní úmysly, toužil po náklonnosti, snažil se otcovu lásku koupit.

Ježíš dává tímto podobenstvím na srozuměnou, že si Boží lásku nemusíme zasloužovat výkonem: je tady a Bůh nás přijímá vždycky znovu, bez ohledu na to, co se děje. Nezatěžuje svou lásku žádnou podmínkou – výkonem ani přizpůsobivostí. Ten, kdo si uvědomuje své bezpodmínečné přijetí, může mnohé dokázat, a to svobodně. Už netrpí pod tlakem vnitřního příkazu osvědčit se, ale pracuje s chutí, protože ho práce baví a vychází z něho samého.

Ježíš vyzdvihuje tuto vnitřní svobodu vůči jakémukoli tlaku výkonu. Ve své svobodě toho sám dokázal nesmírně mnoho: za pouhé tři roky svého veřejného působení oslovil bezpočet lidí, uzdravil mnoho nemocných a probudil hnutí, které dodnes neztratilo svou sílu a mnohé pohnulo k tomu, aby se zasazovali o lidštější svět. Protože se Ježíš nepotřeboval prosazovat tím, co dokázal, měl svobodu potřebnou k tomu, aby mohl přinášet stonásobný užitek, jak to zaslíbil učedníkům v jednom ze svých podo-

ZIMA, TMA A BŮH

Univerzitní profesor na jedné vysoké škole položil studentům otázku: „Stvořil Bůh všechno, co existuje?“ Jeden student odvážně odpověděl: „Ano!“

„Stvořil Bůh opravdu všechno?“ otázal se znovu profesor. „Ano, jistě.“ zopakoval student. Profesor však namítl: „Pokud Bůh stvořil všechno, co existuje, tak stvořil i zlo. A na základě toho, co jsme si doposud řekli, můžeme pak tvrdit, že Bůh musí být zlý.“

Student se nezmohl na odpověď a umlknul.

Profesor byl spokojený s tím, že se mu podařilo dokázat zmíněnému studentovi, že jeho víra v dobrého Boha je pouhým mýtem.

Ale onen student se ještě přihlásil: „Můžu se vás na něco zeptat, pane profesore?“

„Samozřejmě!“ odpověděl profesor.

Student se otázal: „Existuje zima?“

„Co je to za otázku, samozřejmě, že existuje, cožpak vám nikdy nebyla zima?“

Ostatní studenti se začali smát.

Mladý muž odpověděl: „Zima ve skutečnosti, pane profesore, neexistuje. Podle zákonů fyziky platí, že zima je vlastně jen nepřítomností tepla. Každé tělo i každý předmět jsou citlivé na změnu prostředí anebo přenos energie. Absolutní nula znamená úplnou nepřítomnost tepla. Za této teploty se všechna hmota stává nehybnou a reakce neschopnou. Zima tedy neexistuje. Člověk jen používá toto slovo k tomu, aby vyjádřil, jak se cítí, když vnímá nedostatek tepla.“

Student položil další otázku: „A existuje tma?“

„Samozřejmě!“ opáčil profesor.

Ale student pokračoval: „Tma také neexistuje, tma je ve skutečnosti nepřítomnost světla. Světlo lze zkoumat, tmu však ne. Můžeme použít Newtonův pokus, při kterém se bílé světlo láme na mnoho barev. Nemůžeme však měřit tmu. Jediný paprsek světla se vláme v prostředí tmy a osvítlí je. Můžeme snad změřit, jak tmavý je vesmír? Můžeme jen změřit sílu světla, které vydává. Není to snad pravda?“

Tma je slovo, které člověk používá k popisu toho, jak to vypadá, když někde není přítomno světlo.“

Nakonec se mladý muž zeptal profesora: „A, pane profesore, myslíte, že existuje zlo?“

„Samozřejmě!“ odvětil profesor. „Vidíme ho každý den okolo sebe, v tom, jak se lidé nehumánně chovají ke svým bližním. A spatřujeme je ve zločinech, které se dějí po celém světě. O co jiného by se jednalo než o zlo?“

„Ve skutečnosti ani zlo neexistuje, pane profesore, alespoň ne samo o sobě,“ reagoval student.

„Zlo je absencí Boha. Je to podobně jako se zimou a tmou. Zlo je slovo, kterým chtěl člověk popsat nepřítomnost Boha.“

Bůh zlo nestvořil. Zlo je důsledkem toho, když člověk nepřijímá lásku, kterou mu Bůh chce darovat. Podobně jako zima je důsledkem nepřítomnosti tepla a tma je důsledkem nepřítomnosti světla.“

Profesor se posadil.

Tento příběh je pravdivý.

Jméno onoho mladého muže: Albert Einstein. □

benství. Důvodem stonásobné úrody tedy není výkon, ale víra, protože osvobozuje od tlaku, který nás ničí. Ta dává vytrysknout vnitřnímu prameni, z něž může proudit do světa mnoho energie, aniž by to člověka vyčerpalo. Nejsme-li již více odkázáni na vykazování výsledků, začíná v nás proudit

život, rozkvétá tvůrčí duch a fantazie – a ta začíná rodit veliké věci. □

**Z knihy Anselma Grüna „50× Ježíš“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

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

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

7. listopadu

Vítězství nad zabijákem č. 1 (srdeční nemoci)

Dr. Neil Nedley (DVD s překladem) internista a dietolog, Oklahoma

14. listopadu

Dotek léčí – léčebné účinky masáže v domácím použití

Jana Konečná
lektorka Institutu životního stylu

21. listopadu

Láska znamená naplňování potřeb
Roman Uhrin
koordinátor Klubů zdraví

28. listopadu

Melatonin – omlazení a odpočinek
Dr. Neil Nedley (DVD s překladem) internista a dietolog, Oklahoma

5. prosince

Mikulášská soutěž o zdraví
Jana Konečná

12. prosince

Energie v normě –
výživové podmínky štíhlé linie
Roman Uhrin

19. prosince

Vánoční zastavení –
koncert s průvodním slovem

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



KLUBY
ZDRAVÍ

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

VÁNOČNÍ POCHOUTKOVÝ SALÁT

0,25 kg mrkve nastrouhané nahrubo, 0,25 kg celeru nastrouhaného nahrubo, 0,25 kg petržele (nebo pastinák) nastrouhané nahrubo, 0,25 pórku nakrájeného na kolečka, půl nakrájeného červeného zelí, 2 velké cibule nakrájená nadrobno, 1 kg brambor nastrouhaných nahrubo, 3 velké sklenice (0,7l) sterilované červené řepy nakrájené nadrobno, citron, 1 sójová smetana Provamel, (případně 1 sojanéza)

Toto množství je asi pro 6–8 osob. (Jedná se o odhad mého manžela, který salát připravuje. Vzhledem k velkému objemu, doporučuji smetanu a sojanézu přidávat jen k množství, které budete právě jíst. Nám vydrží několik dní a vždy nás mrzí, že už je sněžený.)

Mrkev, celer, petržel a pórek vložíme do vroucí osolené vody a povaříme do změknutí. Scedíme a v té samé vodě vaříme červené zelí. Zvlášť uvaříme ve vodě cibuli a po vyjmutí v tomto vývaru uvaříme brambory. Uvařenou zeleninu smícháme v míse s červenou řepou a podle chuti okyselíme citronovou šťávou. Po vychladnutí přidáme sójovou smetanu a trochu sojanézy. Salát je ale velmi chutný i bez smetany a sojanézy.

CELEROVÉ ŘÍZKY

1 velký celer, sůl, celozrná mouka pšeničná, sójové mléko, kurkuma na přibarvení, strouhanka z celozrného pečiva, olivový olej na smažení

Celer uvaříme v osolené vodě do poloměkka a po vychladnutí ho nakrájíme na plátky silné asi 1 cm. Plátky obalíme v těstíčku připraveném z mouky, mléka a špetky kurkumy. Smažíme v olivovém



oleji a přebytečný tuk necháme odsát na ubrousku.

Varianta: plátky nejprve obalíme v těstíčku, pak ve strouhance a smažíme jako řízky.

Takto připravený zdravý celer je sice znehodnocený smažením, ale je přece jen zdravější variantou smaženého kapra nebo klasického řízku.

VÁNOČKA

500g celozrné pšeničné mouky, 2 vrchovaté polévkové lžice sójové mouky plnotučné (nahradí vejce a částečně i tuk), 1 kostka droždí, 60g přírodního cukru nebo medu, 70g panenského olivového oleje, 70g spařených rozinek, 70g loupáných mandlí nakrájených na nudličky, špetka soli

Ze dvou lžic mouky, cukru, droždí a vlažné vody připravíme kvásek. Pak vypracujeme těsto, do kterého nakonec přidáme rozinky a mandle. Hrst mandlí si necháme na posypání.

Na chladném místě necháme těsto pomalu vykynout asi na dvojnásobný objem. Těsto rozdělíme na 8 dílů. Spodní část vánočky upleteme ze 4 pramenů, prostřední ze tří a poslední díl těsta rozpůlíme a dva užší válečky smotáme na vrchní díl vánočky. Doporučuji upletenou vánočku zajistit několika špejlemi, aby se při pečení neposunula jednotlivá patra.

Vánočku položíme na plech s pečicím papírem a necháme znovu kynout. Pak ji potřeme mlékem opatrně obarveným kurkumou a posypeme zbytkem nakrájených mandlí.

Pečeme nejdříve zprudka v době vyhřáté troubě a po zrůžovění dopékáme při 100 °C celkem asi 1 hodinu.

DÝŇOVÝ ZÁVIN SLANÝ

1 lístkové těsto, asi 600g dýně Hokkaido nastrouhané nahrubo (dýně omyjeme kartáčkem, nemusíme loupat), sypký würlz, česnek

Dýně dobře ochutíme lisovaným česnekem a würlzem (můžeme přidat najemno nastrouhané tofu natural nebo česnekové, ale náplň je chutná i bez něj) a obvyklým způsobem připravíme dva závin. Přeneseme je na plech na pečicí papír, po-

třeme mlékem slabě přibarveným kurkumou a posypeme sezamem nebo mákem. Pečeme do zružování.

PLACÍČKY ZE SEMÍNEK

hrst slunečnicových semínek, hrst dýňových semínek, hrst sezamových semínek, polévková lžice tekutého medu

Semínka smícháme s medem a na pečicí papír děláme kávovou lžičkou malé placičky hodně daleko od sebe. Pečeme do zružování. (Placičky se při pečení hodně roztečou, pokud se spojí, po upečení je rozlámejte, i tak budou výborné).

Tuto křupavou pochoutku můžete připravit i přidáním nasekaných vlašských ořechů, mandlí nebo jiných semínek. Placičky je potřeba uchovávat v dobře uzavřené krabici, protože na vzduchu vlhnou. Ale jsou tak jedlé, že se sní většinou okamžitě. Při pečení je nezbytné použít pečicí papír, ze kterého placičky snadno sloupneme.

SLADKÉ OŘECHY

250g vlašských ořechů, 250g loupavých mandlí nebo 1/2kg směsi mandlí, ořechů a burských ořechů v jakémkoliv poměru, 3 polévkové lžice přírodního cukru, 1 lžička skořice, 1 lžička rozdrčeného hřebíčku, 1/2 lžičky kari koření, 1/2 lžičky soli

Na suchém plechu pečeme směs ořechů asi 10 minut do zružování. Smícháme cukr s kořením. Na rozehřátou pánev dáme směs ořechů a koření, mícháme dokud se cukr nerozpustí a neobalí ořechy (asi 5 minut). Pak ořechy nasypane na suchý plech a vařečkou oddělíme jednotlivé kousky. Tyto ořechy musíme uchovávat v dobře uzavřené dóze, na vzduchu vlhnou.

JABLKOVÝ SALÁM

1/2kg oloupaných a jádřinců zbavených jablek, 125g nahrubo nasekaných

vlašských ořechů, med nebo rozinky, kokos na obalení

Jablka nakrájíme na malé kousky, slabě podlijeme vodou a dusíme tak dlouho, dokud se neodpaří všechna voda a jablečná kaše nezhoustne. Ke konci je lépe míchat, aby se jablka nepřipálila. Do hmoty zapracujeme ořechy a podle chuti dosladíme medem nebo omytými a osušenými rozinkami. Vyválíme váleček, který obalíme v kokosu a zabalíme do alobalu nebo potravinové fólie. Uchovávané v ledničce. Před podáváním nakrájíme salám na plátky.

OŘÍŠKOVÉ LUPÍNKY

(podle Pavly Momčilové)

Toto vynikající cukroví z kuchařky paní Momčilové jsem zařadila, i když obsahuje živočišnou surovinu (bílký).

140g celozrnné pšeničné mouky, 4 bílký, 70g přírodního cukru, 100g celých lískových oříšků

Z bílků ušleháme tuhý sníh, do kterého zamícháme cukr, mouku a oříšky. Do formy na srncí hřbet vymazané olivovým olejem a vysypané celozrnnou moukou navrstvíme těsto a v mírně rozpálené troubě pečeme dozlatova. Chlebiček necháme ve formě vychladnout, pak ho po vyklopení zabalíme do plátěného ubrousku a necháme 24 hodin v chladu. Druhý den ostrým nožem nakrájíme chlebiček na velmi tenké plátky (1–2 mm), rozložíme na suchý plech a pečeme v mírně vyhřáté troubě, až lupínky slabě zhnědnou.

DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA

(Oprava receptu z PZ 5/2006)

Chybou autorky vypadla důležitá surovina – přírodní tofu. Po osmažení droždí na cibulce přidáme balíček tofu, rozmačkáme vidličkou, spojíme s droždím a prohřejeme. Pomazánku podáváme teplou i studenou. Omlouváme se za nedopatření. □

jipo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2007



masáže / přednášky / vodoléčba
škola vaření / rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Program je určen všem:

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



Bližší informace v příštím čísle PZ!

novinka
na českém trhu

NATUR
COMPAGNIE

...chutnají přímo skvěle

Ochutnejte
BIO polévky,
omáčky a kostky
špičkové kvality

Country Life s. r. o.
www.countrylife.cz
Výhradní dovozce a distributor v ČR

Nepravidelná menstruace a riziko zlomeniny krčku

Ženy, které mají během svého života nepravidelný menstruační cyklus, mohou zakoušet po menopauze vyšší riziko zlomeniny krčku stehenní kosti.

Podle poznatků vědeckého týmu z University of Minnesota School of Public Health v Minneapolis mohou mít ženy s nepravidelnou periodou nižší hladinu hormonů estrogenu a progesteronu v krvi, což může mít za následek ztrátu kostní hmoty.

Vedle subtilní tělesné konstrukce, nízkého příjmu vápníku, kouření, pokročilého věku a rodinné anamnézy se jedná o další rizikový faktor osteoporózy.

Vědci zpracovávali data od 33 000 žen (ve věku od 55 do 69 let), které byly v rámci Iowa Women's Health Study zkoumány v průměru po dobu devíti let.

American Journal of Epidemiology 2001;153:251-255

Mozek, jídlo a demence

Řada studií prezentovaných na největším světovém setkání odborníků na Alzheimerovu chorobu ukázala stejným směrem – to, jak nám funguje mozek, souvisí s tím, co jíme.

Odborníci na Alzheimerovu chorobu nyní doporučují stravu obsahující velké množství antioxidantů – tzn. nejméně pět porcí ovoce či zeleniny bohatých na antioxidanty denně – a relativně pouze malé množství tuku. Důležité je také dobré zásobení vitamíny řady B, které snižují hladinu homocysteinu v krvi.

Podle výsledků jedné studie strava konzumovaná mezi čtyřicítkou a šedesátkou značně ovlivňuje riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou.

Jak proti plísním

Plísně mohou představovat zdravotní problém v kterémkoliv ročním období. Zde je několik opatření proti nim:

Udržujte vlhkost v místnosti nižší než 50 procent. Za teplého počasí se doporučuje používat klimatizaci.

V koupelně i v kuchyni si nechejte nainstalovat větráky či odsávače par.

V koupelně nebo v kuchyni nedávejte na podlahu koberec. Tapetování nemusí být dobrým nápadem, jestliže žijete v oblasti, kde bývá vlhko.

Ujistěte se, že kropicí vody nezasahují váš dům. Odstraňujte z domu nebo z bytu zahnuvající listy a odpadky. Plísním se skvěle daří v hromadách listů.

Používáte-li v zimních měsících zvlhčovač vzduchu, často jej čistěte a dezinfikujte. Ujistěte se, že všechny přístroje, které používáte, mají dobrou ventilaci.

UC Berkeley Wellness Letter

OSLAĎME SI ŽIVOT

Med je produktem včel. Včely sbírají nektar z květů nebo medovic ze živých částí rostlin. Tyto šťávy přetvářejí a kombinují se svými specifickými látkami. Takto získaný produkt uskladňují a nechávají zrát v plástech.

Med je potravina přírodního sacharidového charakteru. Kromě jednoduchých cukrů obsahuje minerální látky, vitamíny, aromatické látky a také bílkoviny, tuky a celou řadu jiných látek.

Jaký med známe?

Podle původu místa a doby sběru známe med květový a medovicový.

Květový med je směsí nektaru různých rostlin, ale může být i jednodruhový (řepkový, akátový, jetelový, lípový atd.).

Medovicový med (označovaný často jako lesní) pochází z medovice lesních stromů.

Který med je kvalitnější – květový či medovicový?

Oba druhy medu mají pro zachování zdraví člověka obrovský význam. Květový med má většinou světlejší barvu. Je snadno stravitelný díky většímu obsahu glukózy (hroznového cukru) a fruktózy (ovocného cukru). Obsahuje pylová zrna rostlin, rostlinné hormony, éterické oleje, aromatické látky. Je velmi vhodný pro děti, rekonvalescenty, sportovce aj. Medovicový med je zpravidla tmavší, což způsobují rostlinná barviva obsažená v míze dřevin. Obsahuje větší množství minerálních látek a stopových prvků. Tento med je vhodný pro lidi s akutním nebo vleklým onemocněním dýchacích cest a pro nízký obsah bílkovin je velice vhodný pro pacienty s onemocněním ledvin.

Proč některé medy krystalizují hned po vytočení a jiné později?

Kvalitní a správně ošetřený med krystalizuje vždy. Je to známka jeho pravosti a kvality! Květový med krystalizuje zpravidla dříve než medovicový. Krystalizace květových medů je způsobena většinou vyšším obsahem glukózy, která má specifickou vlastnost vytvářet krystaly. Vyšší obsah fruktózy a dextrinů způsobují u medovicového medu zachování tekutého stavu po delší dobu.

Znamená krystalizace medu jeho nižší kvalitu?

Ne! Krystalizace je přirozená vlastnost medu. Zkrystalizovaný produkt si uchovává všechny svoje vlastnosti a cenné látky.



Co je to pastový med?

Pastový (od slova pasta) med je speciálně upravený produkt. Vzniká opakovaným mechanickým pohybem (mícháním). Tento pohyb řídí přirozenou krystalizaci medu a zmenšuje velikost krystalů. Výsledkem míchání je plnohodnotný med krémové konzistence. Proto se pastovému medu říká také krémový. Krémová konzistence medu se v průběhu času nemění. Pastový med je zpracováván bez zahřívání a bez jakýchkoli přísad. Zachovává si všechny látky a je stejně hodnotný jako „tekutý“ med.

Jak med uskladňovat?

Vysoký obsah cukrů v produktu má konzervační účinky. Med tedy konzervuje sám sebe. Z prostředí přijímá vlhkost, proto ho vždy skladujeme v uzavřených nádobách (sklo, keramika aj.) umístěných do suchých a tmavých místností.

Můžeme zkrystalizovaný med rozehrávat?

Ano, můžeme. Musíme být ale velice opatrní. Zkrystalizovaný med je možné zahřívát v otevřené sklenici ponořené do vodní lázně teplé nejvýše 45 °C. Při přehřátí medu (teplota nad 50 °C) se ničí některé hodnotné látky.

Který med je kvalitní?

V naší zemi je dostupný med tuzemský a dovážený. Velmi vysokou kvalitu tuzemského medu zajišťují velmi přísná hygienická a veterinární opatření, jež naši včelaři přísně dodržují. Český med je ve světě uznáván za vysoce kvalitní produkt, proto je také dražší než dovážený med. Zákazník by si při nákupu medu v obchodu měl dát velký pozor! Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) totiž opakovaně zjistila často v dovozových medech cizorodé látky. Jejich přítomnost v medu naše přísné normy nepovolují. Český svaz včelařů doporučuje lidem nakupovat med přímo od chovatele včel. Ten je nejlepší zárukou kvality. Každý konzument by proto měl mít svého včelaře – dodavatele medu.

ZO ČSV Hradec Králové
(úpravy – redakce Včelařství)

AMARANT – ZLATO INKŮ

Amarant patří mezi tzv. nepravé obilniny. Byl pěstován již starými civilizacemi Mayů, Aztéků a Inků, pro které byl nejen posvátnou plodinou, kterou používali tamní léčitelé při svých rituálních obřadech, ale – vzhledem k možností celoročního skladování – i základní potravinou.

Amarant je svými vlastnostmi důležitý pro všechny věkové kategorie. Zvláštní význam má pro malé děti (aminokyselina lysin podporuje tvorbu mozkových buněk) a pro sportovce (minerály, vitaminy, nenasycené mastné kyseliny a kvalitní bílkoviny podporující růst svalové hmoty). U starší generace podporuje regeneraci buněk a významně ovlivňuje látkovou výměnu. Amarant je mimořádně významnou plodinou i proto, že neobsahuje lepek – bílkovinu způsobující poškození střeva při onemocnění známém jako celiakie, kterým v současné době trpí stále více lidí.

Amarantu se optimálně daří v tropickém pásmu (± 30 stupňů zeměpisné šířky) kontinentů Ameriky a Asie. Chutná a výživná nejsou jen semena (zrna), ale i listová část rostliny, která je nenáročná na kvalitu půdy a odolná na sucho. Amarant se nejnáze pěstuje v teplotním rozmezí 20–45 °C, rostlina se ale dokáže adaptovat i na podmínky subtropického či mírného pásma.

Amarantové zrno má velmi malé rozměry, v průměru pouze 1 až 1,5 mm, a malou váhu (1 000 semen/g). Podle klimatických podmínek se dá sklízet až třikrát ročně.

Složení esenciálních aminokyselin je v amarantu vyváženější a obsah bílkovin ve srovnání s jinými obilovinami vyšší. Množstvím aminokyselin lysinu a tryptofanu se amarant blíží živočišným bílkovinám. Amarantový škrob je (podobně jako jeho bílkovina) vhodný pro osoby s poruchami trávení. Semena amarantu jsou i na vlákninu bohatší než ostatní obilniny (pšenice, ječmen, žito, rýže či kukuřice). Odtud plyne užitek amarantu při léčbě a předcházení zácpě, rakovině tlustého střeva a konečníku či střevních divertiklů.

Semena amarantu obsahují až 85% ze všech nutričně definovaných minerálních makroelementů (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, síra) a 50% mikroelementů (zinek, měď, mangan, železo). Ze stopových prvků byl prokázán křemík a nikl. Ve srovnání s pšenicí, ovsem, rýží, kukuřicí a sójou jsou semena amarantu lepším zdrojem vápníku, železa a sodíku, obsahem hořčíku, fosforu, zinku se jim podobají. Ve srovnání s ostatními obilovinami mají zrna amarantu vyšší celkový obsah minerálů.

Z vitamínů je v zrnech amarantu významný (ve srovnání s ostatními obilninami) vyšší obsah vitamínů B2 (riboflavin) a B3 (niacin). Nutričně významný je i obsah vitamínu E (alfa-tokoferol). □

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

PLEŤOVÉ OLEJE OLEANAT BIO

Všechny oleje francouzské firmy OLEANAT jsou obohaceny olejem z obilných klíčků, který díky vysokému obsahu vitamínu E působí jako přírodní antioxydant (proti účinku volných radikálů a jako konzervační činidlo). Dodávány jsou v kvalitě BIO.

Oleje se nanášejí lehkou masáží na tělo i obličej.

Arganový olej

Panenský olej z arganu představuje ideální ochranu proti vysoušení pleti při extrémních klimatických podmínkách – působení slunce, větru, chladu. Zvláčňuje a posiluje suchou pokožku.

Arníkový olej

Tento macerát květů arniky v slunečnicovém oleji se tradičně používá v případech bodnutí hmyzem a na modřiny. Aplikujte co nejdříve v místě bodnutí, nebo po nárazu.

Olej z obilných klíčků

Panenský olej z obilných klíčků je velmi bohatý na vitamín E. Je proto doporučován zejména k péči o suchou a vadnou pleť.

Sezamový olej

Obsah sesaminu a sesamolinu dodává tomuto panenskému oleji silný antioxydační účinek – působí proti stárnutí pleti. Olej se lehce vstřebává a zvyšuje elasticitu pokožky.

K zakoupení pouze v prodejně přírodní kosmetiky Country Life, Melantrichova 15, Praha 1

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

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

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává

Společnost Prameny zdraví

Nenačovice 87

266 01 p. Beroun 1

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel.: 311-712-464

www.magazinzdravi.cz

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

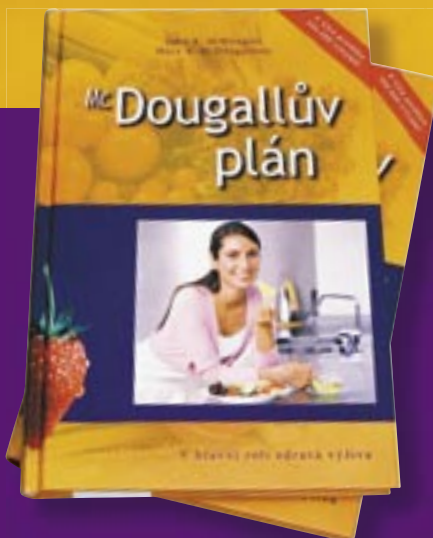
Formát 152×227 mm, 368 stran, vazba tuhá, cena 298 Kč

V hlavní roli zdravá výživa

Sleva 20%
do 31. ledna 2007

Ukázku z knihy najdete na str. 10.

*praktické rady
vzorový jídelníček
105 originálních receptů
příběhy vyléčených pacientů
kalorické koncentrace potravin
a mnohé další...*



McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví. Autor rozptýluje řadu mýtů a omylů a svědčí o tom, že nepředpojaté zkoumání současných vědeckých poznatků ukazuje směrem k původní stravě – jako ideálu i pro dnešního člověka. Doplněno řadou obrázků, tabulek, praktických rad a více než stovkou jednoduchých a chutných receptů. Knihy se v USA prodalo více než 300 tisíc výtisků.

Knihu dr. Johna McDougalla „McDougallův plán“ právě vydává Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o. s. Maranatha. V prodejnách Country Life, pro předplatitele Pramenů zdraví a pro absolventy rekondičních pobytů NEWSTART (objednávky pouze na tel. 800 105 555) platí do 31. 1. 2007 sleva ve výši 20 % (tzn. prodejní cena 238 Kč).

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2007) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

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

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel/fax: 02-6381-4872