



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ZÁZRAČNÝ CHLOROFYL

Co se vám vybaví, když slyšíte slovo chlorofyl? Podvědomé spojení s dávnými hodinami biologie? Pokud jste se ve své mysli právě ocitli v dusné atmosféře zkoušení ve třídě plné koster, plakátů s květy tulipánu, nakresleným lidským srdcem, plícemi či uchem, můžu vás ubezpečit, že se jedná skutečně jen o sugestivní vzpomínku.

Zkoušení se nechystá. Čas školních lavic je už dávno za námi, ale pozor! Učení bychom se ani dnes neměli vyhýbat. Chcete přece poznat všechny přírodní prostředky, které pracují ve prospěch našeho zdra-

Z OBSAHU:

MIGRÉNA	4
VELKÁ ČÍNSKÁ STUDIE	6
CO MYSLÍM, TO JSEM	8
ROZTROUŠENÁ SLERÓZA... ..	10
JAK HO DORAZIT	12
PŘÍBĚH: NORA A TEOROI ..	13
O KRABECH A BOTÁCH	14
SUPERMARKET	15
ZAHRADA JAKO RÁJ.....	16
ZVÍŘATA V KORÁBU	18



ví, nebo snad ne? – Zelené barvivo, které barví všechnu zeleň i nezralé ovoce okolo nás, to je chlorofyl.

BAREVNÁ PRELUDIA

Položme na paletu trochu chlorofylu a chvíli si s ním pohrajme. Je to veli-

**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**

ce zábavné. Nejdřív odstraníme středový hořčík a chlorofyl se hned „přemaskuje“ na olivově hnědý feofytin. Přeměnu zeleného chlorofylu na olivově hnědý feofytin dokážeme uskutečnit i v hrnci – tepelným zpracováním zeleniny v mírně kyselém prostředí. Nejvýrazněji se změní zelený hrášek, zelené fazolky, kapusta, růžičková kapusta a špenát.

Je známo, že čím je teplota vyšší a doba zpracování kratší, tím více si zelenina udrží svou čerstvost, projevující se jasnou zelenou barvou. Dlouhé vaření na mírném ohni způsobuje největší ztráty chlorofylu.

Něco podobného se děje i s naloženými okurkami. Enzymy rozkládající chlorofyl jsou v kyselém prostředí aktivní, a to způsobí, že vaše původně krásně tmavězelené okurky se změní na olivově zelené.

Velký Malíř si hraje s barvami přírody také při sušení zeleniny a jejím mrazení. Zelenina se nám „převléká z barvy do barvy“ přímo před očima.

A TEĎ TROCHU HISTORIE

O zelené barvivo se zajímali lidé už na počátku našeho století. V roce 1913 německý vědec Willstatter identifikoval chemickou strukturu chlorofylu. V přibližně stejné době Švýcar Buergi objevil, že chlorofyl podporuje růst tělesných tkání. Okolo r. 1933 konstatoval dr. Fischer, nositel Nobelovy ceny (1931) za výzkum červeného krevního barviva – hemoglobinu, že výsledky použití chlorofylu při léčbě pacientů jsou nadějně.

Potom se začalo objevovat čím dál víc výzkumných prací pojednávajících o využití chlorofylu v léčbě různých nemocí. Chlorofyl nebyl ani tak skutečným předmětem výzkumu, jako spíš populárním všelékem. Svět byznysu rychle pochopil, že chlorofyl může znamenat rychlé zisky, což samozřejmě znamenalo, že se nemínil ohlížet na konzervativnější a důslednější vědce, kteří vyjadřovali jisté pochybnosti nad „zeleným práškem“.

Začala skutečná „zelená válka“. Už v roce 1951 přes čtyřicet amerických firem přidávalo chlorofyl do více než sto padesáti výrobků. Kromě léků to byly žvýkačky, pěny do koupele, vody po holení, ústní vody, šampony, zubní pasty, deodoranty, antiperspiranty, kolínské vody, kosmetické masky, tablety na hubnutí, tablety proti kašli, cigarety, tabák, papírové kapesníčky a mnohé další výrobky.

Zastánci i odpůrci chlorofylu vedli tuto podivnou „zelenou válku“ a každý chvíli vítězil. Nejvíce diskutovali o jeho schopnosti potlačovat pachy a vůně. (Chlorofyl jako deodorant můžeme použít i my. Pokud

jsste snědli topinky s česnekem těsně před návštěvou divadla a nechcete své sousedy obtěžovat vaší láskou k česneku, stačí, když budete chvíli kousat kus petrželové natě.)

Názory na deodorační vlastnosti chlorofylu se rozptýlily od jednoho pólu – fanatické obhajoby – ke druhému – fanatickému odmítání. Tato nejednotnost byla pravděpodobně způsobena tím, že průmysl nestandardizoval typ chlorofylu (A nebo B). Jejich rozpustnost ve vodě je však rozdílná (chlorofyl A je nerozpustný), a proto ani intenzita jejich účinku není stejná. Navíc vědci experimentovali převážně s chlorofylem, který měl odstraněny boční řetězce a centrální hořčík byl nahrazený jiným iontem (železem nebo mědí), čímž připravili různé chlorofyliny, které se rozpouštějí i ve vodě. Chlorofyliny si udržují zelenou barvu i v podmínkách, ve kterých chlorofyl svoji barvu už ztrácí. Výrobky se syntetickými chlorofyliny vypadají atraktivněji než výrobky s přírodním chlorofylem, avšak jejich biologická účinnost je pravděpodobně nižší, protože se hůře vstřebávají. Je to podobné jako s „duhovými“ nealkoholickými nápoji. Umělé barvivo dokáže vyvolat zdání barev skutečných.

Podle výzkumů dr. Driskella z Virginského polytechnického institutu se chlorofyl A vstřebává v tenkém střevě a podstupuje stejnou cestu trávení jako vitamin A.

I když je konzumace špenátu, listků ječmene a jiných na chlorofyl bohatých rostlin nesrovnatelná s konzumací laboratorních chlorofylinových přípravků, je jisté, že jak přírodní chlorofyl, tak jeho deriváty

(chlorofyliny) mají ohromný terapeutický účinek.

POKREVNÍ PŘÍBUZNÍ

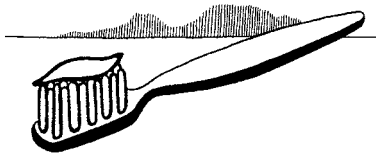
Jednou z nejvíce fascinujících věcí bylo zjištění, že krevní barvivo hemoglobin, které přenáší v živočišné říši a u člověka kyslík, je ve své struktuře téměř identické s chlorofylem, který je klíčovou látkou rostlinného života. V dobách empirického výzkumu se několik nadšenců pustilo do sledování, zda je možné chlorofyl použít při léčbě anémie (chudokrevnosti). Dr. Miller o tom napsal: „Když byla částečně natrávená tráva podávána krysám, přímo to stimulovalo tvorbu červených krvinek.“

Už v roce 1951 přes čtyřicet amerických firem přidávalo chlorofyl do více než sto padesáti výrobků.

Dnes je jisté možné mít námítky proti podobným výzkumům, ale i v moderních publikacích se uvádí: „I přes rozdíly ve struktuře a funkcích existují opodstatněné domněnky, že biosyntéza porfyrinu (část molekuly obou pigmentů – pozn. autora) je ve všech biologických systémech v zásadě velmi podobná.“ Mnohé enzymy, které



CHLOROFYL SE MŮŽE POCHLUBIT VELKÝM ZÁJMEM, KTERÝ O NĚJ VĚDCI NA CELÉM SVĚTĚ PROJEVUJÍ. RÁD SE NECHÁVÁ PROHLÍŽET ZE VŠECH STRAN TĚMI NEJVÝZNAMNĚJŠÍMI VĚDECKÝMI KAPACITAMI. KAŽDÝ ROK SE O NĚM PUBLIKUJE STO DVACET AŽ STO ČTYŘICET ODBORNÝCH PRACÍ. DÁL SE ZVYŠUJE JEHO VYUŽITÍ V LÉKAŘSTVÍ.



ŽVÝKAČKY, PĚNY DO KOUPELE, VODY PO HOLENÍ, ÚSTNÍ VODY, ŠAMPONY, ZUBNÍ PASTY, DEODORANTY A MNOHÉ DALŠÍ VÝROBKY JSOU OBOHACOVÁNY CHLOROFYLEM.

se zúčastňují biologické výstavby chlorofylu a hemoglobinu, jsou stejné.

CHLOROFYL – LÉČITEL

Dr. Gruskin později opakovatelně opakoval Buergeriho sledování a po testování 1 200 pacientů zjistil, že „chlorofyl má stimulační účinek na růst pojivové tkáně a podporuje tvorbu granulační tkáně.“ Granulační tkáň se objevuje v ráně během procesu hojení. Podle těchto výzkumů chlorofyl proces hojení urychluje.

Uplýnulo patnáct let a američtí vědci Sack a Barnard (1955) ukázali, že „chlorofyliny zvyšují místní prokrvení“. Větší prokrvení zlepšuje zásobení tkáně výživnými látkami a kyslíkem. Tím je v ní podpořen reparační a regenerační proces.

Hojivé účinky chlorofylu byly pozorovány nejen v chirurgii, ale i v dermatologii. Nejlepších léčebných úspěchů s přípravky obsahujícími chlorofyl bylo dosaženo u „pacientů s chronickými kožními vředy“. Ti, kdo zkoumali účinek chlorofylu při léčbě nosních, krčních a ušních chorob, se shodně vyjádřili, že „je zajímavé, že neexistuje jediný sledovaný případ, kdy by po použití chlorofylu nebylo pozorováno zlepšení anebo úplné vyléčení.“

Chlorofyl má také dezinfekční vlastnosti, kterých se využívalo u pacientů s kolostomií (vyústění tlustého střeva na přední stěnu břicha), kožními infekcemi, infekcemi v dutině ústní, popáleninami apod., obzvlášť v průběhu druhé světové války. V nesnadných válečných podmínkách museli lékaři používat k léčbě neobvyklé metody. Např. „...dr. Warner F. Bowers a jeho spolupracovníci ve všeobecné nemocnici americké armády aplikovali na otevřené rány chlapců ležících na sále chlorofyl. Rány páchly tak silně, že nejen vojáci, ale i lékaři a sestry ztráceli chuť k jídlu. Z důvodu vědeckého srovnání přikládali lékaři chlorofylový roztok na rány pouze u každého druhého vojáka. Zápach z ran ošetřených chlorofylem do osmačtyřiceti hodin zmizel.“ Vojáci, kteří nebyli ošetřeni chlorofylem, se začali dožadovat „zelené medicíny“ i pro sebe. Problém zapáchajících otevřených ran byl vyřešen.

CO DĚLÁ CHLOROFYL TEĎ?

Může se pochlubit velkým zájmem, který o něj vědci na celém světě projevují. Rád se nechává prohlížet ze všech stran těmi nejvýznamnějšími vědeckými kapacitami. Každý rok se o něm publikuje sto dvacet až sto čtyřicet odborných prací. Dál se zvyšuje jeho využití v lékařství.

Začátkem 90. let se začal ověřovat nádejný způsob léčby – tzv. fotodynamická terapie. Princip spočívá v podávání látky, která se výrazně hromadí v konkrétní tkáni. Potom je tkáň s nahromaděnou látkou ozářena určitým druhem záření. Tím se látka změní v aktivní formu, která produkuje volné radikály. V tkáni postižené nádorovým procesem působí volné radikály na rakovinné buňky ničivě. Tento způsob léčby nejčastěji využívá látky příbuzné chlorofylu (deriváty chlorofylu). Fotodynamická terapie se zkouší při léčbě různých nádorů a také jako podpůrná léčba nádorů trávicího systému.

Myšlenka využít deriváty chlorofylu v lékařství není nová. Už staré léčebné postupy využívaly například výměšky bource morušového. Výměšky této známé housenky totiž obsahují deriváty chlorofylu z listů, které sama požírá. V laboratorním experimentu se potvrdil silný léčebný účinek derivátů chlorofylu obsažených ve výměšcích bource morušového na nádorové – krysí i lidské – buňky.

Chlorofylin má schopnost potlačovat rakovinotvorný účinek aflatoxinu a bránit buněčným mutacím.

Bylo zjištěno, že čím je koncentrace podávaného chlorofylu vyšší, tím lepší jsou jeho účinky antimitogenní a protirakovinné.

Chlorofyl je látka životně důležitá pro rostliny, a proto nemůže být neúžitečná pro člověka.

STRUČNÉ SHRNUTÍ

1. Chlorofyl je obsažen v každém kousku zeleně.
2. Podobnost mezi chlorofylem v rostlinách a hemoglobinem v naší krvi ukazuje na možnost využití chlorofylu pro člověka.
3. Nejúčinnější je chlorofyl v přirozeném (syrovém) stavu.
4. Zelenina (kapusta, zelí, natě, špenát, pažitka apod.), divoká zelenina (kopřiva, pampeliška, česnek medvědí, řeřicha potoční) a bylinky jsou nejlepším zdrojem účinného chlorofylu.
5. Chlorofyl můžeme používat i externě (např. chlorofylový lihový extrakt na rány). □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Hledá se zdravý člověk“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Pohyb přináší kvalitu do života starších žen

Nová studie vypracovaná na University of Wisconsin-Madison shromáždila množství vědeckých dokladů o tom, že starší ženy, které jsou fyzicky aktivní, resp. účastní se nějakého programu pohybové aktivity, jsou zdravější a spokojenější se svým životem než jejich méně aktivní vrstevnice. Platilo to i v případě žen, které sice nežily v domovech důchodců, ale ve svém každodenním životě potřebovaly určitou pomoc druhého člověka.

I přes tyto známé pozitivní výsledky však asi 70 % starších lidí žije sedavým životem, v domovech důchodců je situace ještě horší. Budoucí výzkum by se měl zaměřit na to, jaké typy a jaké dávky fyzické aktivity jsou pro udržení kvality života ve stáří optimální.

Women' Health Issues 2001 November

„Dobrý“ HDL cholesterol a Alzheimerova nemoc

Vědci zkoumali data od 218 Američanů japonského původu, kteří byli sledováni od roku 1965 a po smrti byla na nich vykonána pitva. Zjistili, že muži s vysokou hladinou HDL cholesterolu měli v mozku více plaků charakteristických pro Alzheimerovu chorobu, to platilo jak ve středním, tak v pokročilém věku.

Tyto výsledky jsou poněkud překvapivé, protože se předpokládá, že HDL cholesterol je prospěšný a přispívá ke snížení rizika srdečních onemocnění. (Pozorní čtenáři PZ však vědí, že rozhodující pro prevenci srdečních onemocnění je nízká celková hladina cholesterolu, což může automaticky obnášet i určité relativní snížení hladiny HDL cholesterolu, nejen „špatného“ LDL cholesterolu.)

Neurology 2001;57:1447–1452

Antikoncepce a tenčí kosti

Podle kanadských výzkumníků mají ženy, které užívají antikoncepční pilulky, nižší hodnoty hustoty kostí než ženy, které orální antikoncepci nikdy neužívaly.

Studie byla vypracována na 524 ženách ve věku 25 až 45 let, které byly účastnicemi velké kanadské studie zkoumající výskyt osteoporózy; 454 z nich, tzn. 87 %, používalo antikoncepční pilulky.

Podle vědců je však možné, že roli ve výsledku hraje ještě nějaký další, dosud nezjištěný faktor.

Předchozí studie ukázaly, že užívání hormonů estrogenu a progestinu naopak napomáhá udržení pevnosti kostí – to se však týkalo žen po menopauze.

Canadian Medical Association Journal 2001;165:1023–1029

Růst trhu s biopotravinami

Domácí trh s biopotravinami by měl v dalších třech až pěti letech meziročně růst o 20 až 30 procent. Odhaduje to agentura Green marketing. Loni obrat na trhu s tímto zbožím činil podle odhadů asi 180 milionů korun, což byl meziroční nárůst o 16,6 procenta. Bioprodukty ale tvořily méně než 0,1 procenta spotřeby potravin. Průměr EU je dvě až tři procenta. Ceny biopotravin jsou asi o 30 až 50 procent vyšší než u běžných potravin. Je to dáno složitější produkcí s velkým podílem ruční práce i náročnějším zpracováním.

Pochopení ceny je věcí odpovědnosti lidí nejen za své zdraví, ale i okolí a životní prostředí. V současnosti zákazníci tyto výrobky kupují hodně ze zdravotních důvodů, původní motivací ale byla spíše ekologie. Přibývá lidí, kteří v bioprodejně pořizují kompletní nákup pro celou rodinu, což je doklad změny životního stylu. Klienty se stávají i šéfkuchaři hotelů a restaurací. Většina sortimentu je nicméně ze zahraničí, protože české výrobky v řadě komodit chybí. Domácí výroba je dostatečná u obilí, v nabídce je například zelenina nebo bylinné čaje.

Hlavním prodejním místem ekologicky produkováných potravin jsou v Česku řetězce supermarketů a hypermarketů. Na trhu se podílejí 75 procenty. Specializované bioprodejny a obchody se zdravou výživou mají asi 15 procent. Přímý prodej z farmy tvoří asi 7,5 procenta. Ke konci loňského roku bylo v Česku 810 ekologicky hospodařících zemědělců a podniků. Plochy obhospodařované tímto způsobem představovaly 255 000 hektarů, tedy téměř šest procent zemědělské půdy. Průměr EU je asi čtyři procenta.

Hospodářské noviny,
25.11.2004



MIGRÉNA

Migréna je pravidelná porucha regulace napětí cévních stěn v hlavě – vnitrolebečnických i mimo-lebečnických. Hlavním příznakem je bolest hlavy, zpravidla jen na jedné straně. U dalšího záchvatu může být bolest vnímána na druhé straně.

U klasické migrény je záchvat nejčastěji ráno, krátce po probuzení. Může k němu ovšem dojít i kdykoli během dne. U většiny postižených se před záchvatem objevují různé příznaky – mžítka před očima, výpadky vidění ve zrakovém poli ap. Po těchto příznacích, které jsou projevem zúžení cév (vazokonstrikce), následuje záchvat vyvolaný následným roztáhnutím cév (vazodilatace). Na začátku záchvatu pociťuje pacient trhavou bolest, jejíž intenzita může být velmi rozdílná. Bolesti hlavy pociťované jakoby hluboko v hlavě mohou být doprovázeny pocitem „vyschlých úst“, nucením na zvracení až zvracením, průjmem, jindy zácpou. Po záchvatu se objevuje časté močení. Mezi záchvaty může být úplný klid.

Migrénou trpí 10–20% populace, přičemž asi polovina nekonzultuje své problémy s lékařem. Migrénou jsou postiženi lidé všech věkových skupin, ovšem ženy dvakrát až třikrát častěji než muži. Během těhotenství se migrénové záchvaty zpra-

vidla zmírní, jindy vymizí a po přestávce v menstruačním krvácení se opět zvýrazní. Migréna bývá rodinně podmíněna.

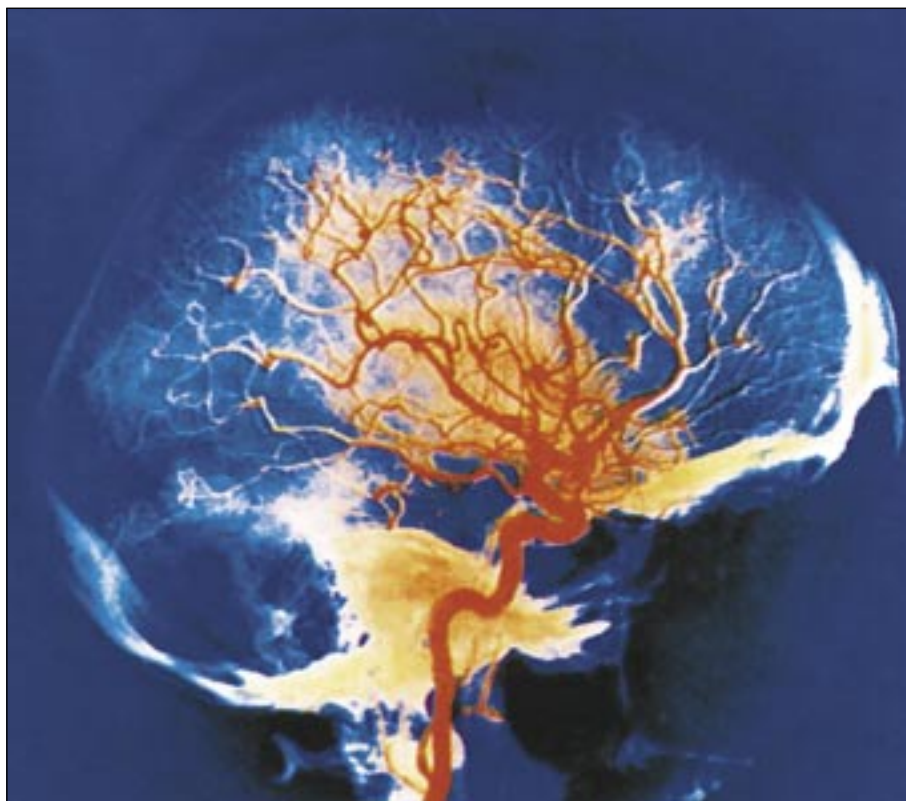
Příčina, vznik a reakce organismu nejsou v podstatě objasněny, ale předpokládá se účast hlavně těchto šesti faktorů: alergie na potraviny, hypoglykémie, stres, deprese, hromadění vody v organismu, hormonální změny v závislosti na gynekologickém stavu.

LÉČBA

Asi 25% případů má souvislost s alergií na potraviny. Již před více než 2 000 lety objevil vztah mezi mlékem a bolestmi hlavy Hippokrates. Od té doby byla

**U 30% pacientů
vyvolává záchvat
přímé vystavení se
slunci.**

provedena řada výzkumů a kromě mléka byly mezi nevhodné potraviny pro ohroženou skupinu lidí zařazeny také nápoje cola, čokoláda, kukuřice, vepřové maso, cibule, česnek, pšenice, citrusové plody, vejce, hrách, houby, černý čaj, káva, hovězí maso, třtinový cukr, droždí, sýr, smažená jídla, mořští živočichové, pečené kuře, fíky, uzeniny (šunka, slanina, salámy), kakao (a všechny potraviny, které obsahují kakao), banány, vajíčka a lískové



ořechy. Pacienti nejsou obvykle alergičtí jen na jednu potravinu. Je užitečné zjistit příčinu, která migrénový záchvat vyvolává. Nejlepší způsob je vyloučit postupně různé druhy potravin z jídelníčku po dobu několika dní a sledovat, zda se záchvat dostaví ve stejné podobě.

Migrénu u velkého počtu pacientů vyvolává tyramin, rozpadový produkt aminokyseliny tyrosin. Vysoký obsah tyraminu je v sýrech (zvláště plísňové a kultivované tvrdé sýry), avokádu, švestkách, banánech, pomerančích a malinách. Podobně i strava s vyloučením potravin bohatých na histamin pomáhá předcházet migrénovým záchvatům.

Pro lidi trpící migrénou je velmi vhodná strava s nízkým obsahem tuků.

Kouření nebo pobyt v zakouřené místnosti může rovněž vyvolat migrénové bolesti hlavy.

Nepoužívejte rafinovaný cukr ani potraviny, kde je tento cukr obsažen.

Kofein bývá často příčinou migrény. Je obsažen nejen v kofeinových nápojích (káva, černý čaj, nápoje cola, čokoláda), ale také v mnoha lécích (acylcoffin, alnagon, mironal, ataralgin, algena, dinyl, spasmo-veralgin, sedolor, veralgin).

Aditiva v potravinách – ocet, glutaman sodný (obsahují ho všechny potraviny jím konzervované – vegety, polévky „v sáčku“ ap.), dusičnan sodný, tartrazin (součást potravinářských barviv) – mohou zvyšovat bolesti při záchvatu nebo záchvat přímo vyvolat.

Vyhýbejte se alkoholu jak pro jeho přímý účinek na cévy, tak pro účinek některých jeho přísad (např. v šampaňském víně či likérech).

U některých pacientů se záchvaty zhoršují během užívání antibiotik (pro hnilobné pochody z porušení střevní flóry).

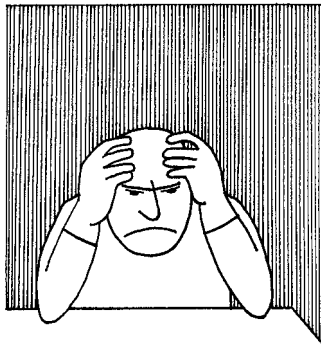
Vyhýbejte se nadměrnému solení, slaným jídlům, sýrům, konzervovaným potravinám, uzeninám. Sůl podporuje hromadění vody v organismu, což je jedna z hlavních příčin migrénových potíží. Nebezpečí záchvatu hrozí hlavně při požití slané jídla nalačno, záchvat se zpravidla dostaví za 6–12 hodin.

Nezanedbatelný je také vliv různých parfémů, voňavek, smogu, výparů organických ředidel a syntetických barviv, vůně květů, výparů chlóru, čpavku a formaldehydu (např. výrobky polygrafického průmyslu).

Prochladnutí a stres mohou vyvolat migrénu a zhoršit stav.

První krok v léčbě při záchvatu je odpočinek v tmavé tiché místnosti s ledem na hlavě.

Při jednom pokusu pacientům za 10–20 minut záchvat odezněl, když dýchali do většího papírového sáčku (nádech i výdech do sáčku).



PRAVIDELNÝ DENNÍ REŽIM SNIŽUJE STRES, KTERÝ JE VELMI ČASTO PŘÍČINOU ZÁCHVATU. NEPRAVIDELNÝ A NEDOSTATEČNÝ SPÁNEK, VYNECHÁNÍ JÍDLA A NEPRAVIDELNÁ STRAVA STAV ZHORŠUJÍ.

Na základě jiné studie se četnost záchvatů snížila o 50% při pravidelném lehkém cvičení. Horká koupel nohou pomáhá odkrvit roztažené cévy v hlavě a snížit bolest. (Nohy ponořte až po kotníky do horké vody a přidáváním nové horké vody udržujte její stálou teplotu.)

Dr. A. Rose z Los Angeles v USA léčí migrénu horkou a studenou sprchou. Horká sprcha má zahrnout i hlavu a trvat tak dlouho, až kůže zčervená. Hned nato se sprchujte (hlavu vynechejte) studenou vodou tak dlouho, až se dostaví zimnice. Rychle se potom osušte, lehněte si do tmavé tiché místnosti a teple se přikryjte.

U 30% pacientů vyvolává záchvat přímé vystavení se slunci. Zdržujte se proto za slunečných dní ve stínu.

Doporučují pravidelný denní režim; snižuje stres, který je velmi často příčinou záchvatu. Nepravidelný a nedostatečný spánek, vynechání jídla a nepravidelná strava stav zhoršují.

Pravidelný klystýr jedenkrát týdně pomáhá čistit střeva a zmenšit vliv toxických látek, které ve střevech vznikají.

Lehká masáž nebo stlačení tepen na krku v místě tepu může pomoci snížit bolest při záchvatu.

Dr. Schwarzbarg předpokládá, že záchvat migrény může být vyvolán zvýšením CO₂ v krvi při sníženém obsahu kyslíku v okolí. Doporučuje bytové a pracovní prostory vybavit pokojovými květinami, které pohlcují CO₂ a uvolňují kyslík, a samozřejmě – časté větrání.

Existuje také opodstatněný předpoklad, že snížený příjem hořčíku (Mg) může přispět k migréně. Je tedy důležité, abychom si dostatečný přísun hořčíku stravou sami hlídali. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Mieniencyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Málo ovoce a zeleniny ve stravě britských dětí

Průzkum na 2 635 školních dětech ve věku od 11 do 16 let ukázal, že 6 % z nich nejedlo během minulého týdne žádné ovoce, zatímco 5 % nejedlo žádnou zeleninu. V průměru děti zkonsumovaly za týden asi třetinu doporučeného množství ovoce a zeleniny.

V praxi z toho vyplývá, že za uplynulý týden nejedlo žádné ovoce ani zeleninu asi 200 000 dětí žijících v Anglii a ve Walesu. Britská vláda na tuto situaci reagovala tím, že vytvořila plán, podle kterého by každé dítě ve věku 4 až 6 let mělo dostávat ve školce zdarma jeden kus ovoce každý den.

Obézní ženy jsou starší, než je jejich skutečný věk

U žen nad 40 a 50 let přidává obezita, chudoba a zdravotní problémy roky navíc k jejich skutečnému chronologickému věku, takové jsou výsledky studie vypracované na University of Arkansas.

Ženy, které měly problémy se srdcem, artritidu či osteoporózu a které uvedly, že se cítí ve stresu, měly rovněž omezenou schopnost vypořádat se s běžnými každodenními úkoly – což se pokládá za jeden z markerů kvality života.

Výsledky zdůrazňují potřebu programů, které by pomohly ženám se s těmito bariérami vypořádat a vést díky zdravé stravě a dostatku pohybu lepší život.

Studie zahrnovala více než 16 000 žen ve věku od 40 do 55 let z různých etnik z celých Spojených států.

Women's Health Issues 2001;11:1–8

Sledování výše krevního tlaku v dospělosti

Dr. Wolf s kolegy z Boston University School of Medicine shromáždili data od 3 761 účastníků Framingham Heart Study.

Vědci zjistili, že vysoký krevní tlak zvyšuje riziko, že utrpí mozkovou mrtvici v následujících deseti letech. Riziko mrtvice se zvyšovalo i u lidí, kteří neměli krevní tlak vyšší než 140/90 mm Hg (což je hranice vysokého krevního tlaku), ale pohybovali se v pásmu zvýšeného krevního tlaku (tedy např. 130/80 mm Hg).

Závěry svědčí o tom, že výše krevního tlaku ve středním věku má vliv na riziko mozkové mrtvice nejenom aktuálně či v následujících pěti letech, ale i v daleko širším horizontu – až do následujících třiceti let. Sledování výše krevního tlaku a případná preventivní opatření jsou proto důležitými po celé období dospělosti.

Archives of Internal Medicine 2001;161:2343–2350

VELKÁ ČÍNSKÁ STUDIE

Hlad veřejnosti po informacích z oblasti výživy mne nepřestává udivovat, a to i po tom, co jsem strávil celý svůj produktivní věk vědeckým výzkumem zaměřeným na výživu a zdraví. Knihy o výživě a zdraví jsou věčným bestsellerem. Prakticky každý populární časopis má rubriku věnovanou výživě, články jsou i v novinách a v televizi či rádiu se množí pořady, kde se výživa a zdraví přetřásá.

Když jste vystaveni takovému přivalu informací, jste si vy osobně jisti, že víte, co máte dělat, abyste zlepšili svůj zdravotní stav?

Měli byste kupovat potraviny s nálepkou BIO, abyste snížili vystavení pesticidům? Jsou chemikálie ze životního prostředí hlavní příčinou rakoviny? Anebo je vaše zdraví dopředu určeno geny, které jste zdědili, když jste se narodili? Opravdu se tloustne z uhlohydrátů? Měli byste si dělat větší starosti s celkovým množstvím tuků, které sníte, anebo pouze s nasycenými tuky či trans-masťnými kyselinami? Které vitamíny, pokud vůbec, byste měli užívat? Nakupovat potraviny, které jsou obohaceny o přídavek vlákniny? Měli byste jíst ryby, pokud ano, jak často? Zabrání konzumace sóji vzniku srdečního onemocnění?

Troufl bych si odhadnout, že si nejste příliš jisti odpověďmi na tyto otázky. Pokud je tomu tak, pak nejste sami. I když je informací i názorů spousta, jen málo lidí opravdu ví, co by měli dělat, aby zlepšili své zdraví.

Seriózní výzkum vs. propaganda

Důvodem není, že by neexistoval vědecký výzkum. Existuje. Máme obrovské množství informací o vztahu výživy a zdraví. Skutečné vědecké poznatky jsou však pohřbeny pod nánosem irelevantních anebo dokonce škodlivých informací – pseudovědy, extrémních diet a průmyslové propagandy.

Byl jsem v „systému“ téměř padesát let, a to na nejvyšší úrovni, kdy jsem plánoval a řídil velké výzkumné projekty, rozhodoval o tom, jaký výzkum bude finančně podpořen a jaký ne, a zpracovával ohromné množství vědeckých informací do odborných zpráv.

Po této dlouhé kariéře ve vědě i v politice už chápu, proč je většina z nás tak zmatených. Jako daňový poplatník,

z jehož peněz je financován vědecký výzkum a zdravotnictví, si zasloužíte vědět, že mnohé z toho, co vám bylo řečeno o potravinách, zdraví a nemoci, bylo mylné.

– Syntetické chemické látky v životním prostředí a v potravinách nejsou, i přes svoji problematičnost, hlavní příčinou rakoviny.

– Geny, které jste zdědili po rodičích, nejsou nejdůležitějším faktorem, který určuje, zda se stanete obětí jedné z deseti hlavních příčin úmrtí.

– Víra, že výzkum v oblasti genetiky přinese nakonec takové léky, které vyléčí nemoci, ignoruje mnohem významnější opatření, která je možno podniknout okamžitě.

– Přehnané kontrolování příjmu jakékoliv živiny, ať jsou to uhlohydráty, tuky, cholesterol nebo omega 3 mastné kyseliny, dlouhodobě zdraví nezlepší.

– Vitamíny ani výživové doplňky neposkytují dlouhodobou ochranu před nemocemi.

– Léky ani operace neléčí nemoci, které zabíjejí většinu z nás.

– Ani váš lékař pravděpodobně neví, jaká opatření by byla nejlepší pro udržení vašeho optimálního zdraví.

Navrhuji nově předefinovat, co pokládáme za dobrou výživu. Provokativní výsledky čtyř desetiletí mého vědeckého lékařského výzkumu, včetně poznatků z dvaceti sedmi let laboratorního výzkumu (který byl sponzorován těmi nejprestižnějšími institucemi), dokazují, že konzumování zdravé stravy může zachránit váš život.

Některé výsledky, publikované v těch nejprestižnějších odborných časopisech, ukazují, že:

– Změna stravy umožňuje, aby pacienti s cukrovkou přestali užívat léky.

– Je možné vyléčit srdeční onemocnění pouhou změnou stravy.

– Rakovina prsu je ve vztahu k množství ženských hormonů v krvi; jejich hladina je výsledkem stravy, kterou jíme.

– Konzumování mléčných výrobků může zvýšit riziko rakoviny prostaty.

– Zdravou stravou je možné předejít tvorbě ledvinových kamenů.

– Antioxydanty, nacházející se v ovoci a v zelenině, jsou ve vztahu k lepší duševní výkonnosti ve stáří.

– Cukrovka I. typu, jedno z nejhorších dětských onemocnění, je jednoznačně ve vztahu k tomu, jakou výživu dítě dostávalo v kojeneckém věku.

Jedl jsem to, co každý

Před více než čtyřiceti lety, na počátku kariéry, bych si nikdy nebyl pomyslel, že strava může být v tak těsném vztahu ke zdravotním problémům. Po dlouhé roky jsem nevěnoval výběru potravin velkou pozornost. Jedl jsem to, co každý – o čem mi bylo řečeno, že je dobré. Všichni jíme jídla, která jsou chutná nebo vhodná, anebo kterým nás rodiče naučili dávat přednost.



PANOVALO PŘESVĚDČENÍ, ŽE VĚTŠINA DĚTSKÉ PODVÝŽIVY NA CELÉM SVĚTĚ JE ZPŮSOBENA NEDOSTATKEM BÍLKOVIN, A TO ZVLÁŠTĚ ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN.

Většina z nás žije v kulturních hranicích, které definují naše stravovací zvyklosti a preference.

Tak to bylo i se mnou. Vyrůstal jsem na mléčné farmě, kde bylo mléko v samém středu naší existence. Ve škole nás učili, že kravské mléko dává silné, zdravé kosti a zuby. Studoval jsem veterinární medicínu, když Cornellova univerzita přišla s nabídkou poskytnout mi stipendium na absolventskou práci na téma „výživa zvířat“. Této nabídky jsem využil, zčásti proto, že místo, abych musel platit já za studium, platili oni mně.

Stal jsem se posledním žákem profesora Clive McKaye, který byl známý svými pokusy, kterými dokázal prodloužit život krys tím, že jim podával mnohem méně

potravy, než by jinak zkonsumovaly. Moje doktorská práce byla věnována zjišťování způsobu, jak docílit toho, aby krávy a ovce rychleji přibývaly na váze. Pokoušel jsem se vylepšit naši schopnost produkce živočišných bílkovin, které byly základem toho, co jsem pokládal za „dobrou výživu“.

Byl jsem na cestě k propagaci lepšího zdraví obhajováním spotřeby většího množství masa, mléka a vajec. Byl to přirozený důsledek mého mládí stráveného na farmě a byl jsem šťasten, že přispívám k tomu, že americká strava je nejlepší na světě.

Záhada s aflatoxinem

V počátku profesionální dráhy jsem trávil hodně času nad dvěma z nejtoxickejších chemikálií, které byly kdy objeveny, dioxinem a aflatoxinem. Měl jsem vyřešit hádanku okolo krmení pro drůbež. Miliony kuřat umíraly každý rok na následky otravy neznámou chemikálií. Mým úkolem bylo tuto chemickou látku izolovat a určit její složení. Po dvou a půl letech jsem pomohl objevit dioxin, pravděpodobnější nejedovatější látku, která byla kdy nalezena. Této látce se následně dostalo pozornosti široké veřejnosti, zvláště proto, že byla součástí tzv. Agent Orange, který byl později použit na odlistování stromů ve vietnamské válce.

Poté, co jsem získal místo na Technické univerzitě ve Virginii, jsem začal koordinovat rozsáhlý projekt na Filipínách, kde jsem pracoval s podvyživenými dětmi. Částí projektu bylo zkoumání neobvykle vysokého výskytu rakoviny jater, která obvykle postihuje dospělé, u filipínských dětí. Předpokládalo se, že vysoká spotřeba aflatoxinu, plísňového jedu, který se vyskytoval v kukuřici a arašidech, stála v pozadí tohoto problému. Aflatoxin je jednou z nejsilnějších karcinogenních látek, které byly kdy objeveny.

Cíl našeho úsilí byl prostý. Zajistit, aby se filipínským dětem dostalo tolik bílkovin, kolik bylo jen možné. Panovalo přesvědčení, že většina dětské podvýživy na celém světě je způsobena nedostatkem bílkovin, a to zvláště živočišných bílkovin. Univerzity a vlády zemí celého světa se spojily v úsilí zmenšit tuto „bílkovinou díru“ v zemích třetího světa.

V rámci práce na tomto projektu jsem však objevil podivný fakt. Děti, které konzumovaly nejvíce bílkovin, měly největší riziko, že onemocní rakovinou jater! Jednalo se o děti z nejbohatších rodin.

Poté jsem si povšimnul jedné výzkumné práce, jejíž výsledky byly velmi provokativní. Indičtí vědci studovali dvě skupiny kryš. Kryšám v jedné skupině podávali rakovinotvorné aflatoxiny a krmili je stravou, která z 20% sestávala z bílkovin, což je hladina, která se blíží tomu, co konzumují občané západních zemí. Druhé skupině kryš po-

dávali stejné množství aflatoxinu, ale současně stravu, v níž tvořily bílkoviny pouze 5% celkové kalorické hodnoty.

Bylo to neuvěřitelné, ale každé pokusné zvíře, které konzumovalo stravu s 20% bílkovin, mělo příznaky rakoviny jater, zatímco každé pokusné zvíře, které konzumovalo stravu s 5% bílkovin, se rakovině jater vyhnilo. Skóre bylo 100:0, nezůstávaly žádné pochybnosti, že výživa triumfovala nad chemickými karcinogeny, i nad tak silnými, a dokázala zabránit vzniku rakoviny.

Tato informace protřečela všemu, co jsem se naučil. Tvářil v tvář této obtížné otázky jsem se rozhodl zahájit důkladný laboratorní výzkum, který by prokázal, jakou roli hraje výživa, a to zvláště bílkoviny, při vzniku rakoviny. Nebylo důležité pouze zjistit, zda živočišné bílkoviny napomáhají vzniku rakoviny, ale také jakým způsobem se to děje.

Náš výzkum byl nakonec po sedmadvaceti letech sponzorován takovými institucemi jako jsou *National Institutes of Health, American Cancer Society a American Institute for Cancer Research*. Výsledky, ke kterým jsme dospěli, byly publikovány v řadě prestižních vědeckých časopisů.

Šokující závěry

Co jsme zjistili, bylo šokující. Strava s nízkým obsahem bílkovin bránila karcinogennímu působení aflatoxinu, a tedy vzniku rakoviny, nezávisle na tom, kolik bylo tohoto jedu pokusným zvířatům podáváno. I když již ke vzniku rakoviny došlo, nízkobílkovinná strava dokázala zablokovat její další postup. Jinými slovy, rakovinotvorné účinky této mimořádně toxické látky byly podáváním stravy s nízkým obsahem bílkovin eliminovány. Ve skutečnosti byly bílkoviny ve stravě tak silným faktorem, že jsme mohli jednoduše vyvolat či zastavit rakovinu pouhou změnou jejich obsahu ve stravě.

To ale nebylo všechno. Zjistili jsme, že ne každá bílkovina má takové účinky. Které bílkoviny soustavně a silně napomáhaly vzniku rakoviny? Kasein, který tvoří až 87% bílkoviny kravského mléka, podporoval rozvoj rakoviny ve všech jejích stádiích. Jaký typ bílkoviny nenapomáhal rozvoji rakoviny, a to dokonce i ve vysokých dávkách? Bezpečnými bílkovinami byly bílkoviny z rostlin, včetně pšenice a sóji. Jak se tento obrázek formoval v mé mysli, začala se v základech otrásat některá z mých nejvíce zakořeněných přesvědčení.

Velká čínská studie

Nezůstalo pouze u experimentálních studií na zvířatech. Stal jsem se vedoucím nejúplnější studie stravy, životního stylu a nemoci, která byla kdy v dějinách biochemického výzkumu vypracována. Jednalo se o velký projekt organizovaný *Cornell University*, *Oxfordskou univer-*

**Ve skutečnosti
byly bílkoviny
ve stravě tak silným
faktorem, že jsme
dokázali vyvolat či
zastavit rakovinu
pouhou změnou
jejich obsahu
ve stravě.**

zitou a Čínskou akademií pro preventivní medicínu. Tento projekt zkoumal široké spektrum onemocnění a faktorů stravy a životního stylu na čínském venkově a poté i na Tchaj-wanu. Později se mu dostalo názvu Čínská studie a vyprodukoval více než 8 000 statisticky významných vztahů mezi různými výživovými faktory a nemocí!

Náš projekt byl výjimečný tím, že poukázal na to, že většina zkoumaných faktorů se sbíhala ve stejném poznatku: lidé, kteří jedli nejvíce živočišných potravin, měli nejvíce civilizačních onemocnění. I relativně nízký příjem potravin živočišného původu souvisel s nepříznivými účinky. Lidé, kteří jedli nejvíce rostlinných potravin, byli nejzdravější a obvykle se jim civilizační choroby vyhýbaly.

Kdo tahá za nitky?

Mnoho lidí je však stále zmateno – a já vám řeknu proč. Má to co dělat s tím, jakým způsobem jsou generovány informace o zdraví, jak jsou předávány a pod čím kontrolou tyto procesy jsou. Tak dlouhá léta jsem působil v zákulisí, kde tyto informace vznikají, že jsem nemohl nevidět, co se ve skutečnosti děje – a jsem připraven povědět světu, co je shnilého na našem systému.

Hranice mezi státními orgány, průmyslovými odvětvími, vědou a medicínou jsou rozmazané. Rozmazané jsou i hranice mezi vytvářením zisku a napomáháním zdraví. Tyto systémové problémy nepřicházejí ve formě korupce ve stylu Hollywoodu. Jedná se o mnohem subtilnější – ale také mnohem nebezpečnější – záležitost.

Výsledkem je obrovské množství dezinformací, za které každý z nás platí dvakrát. Z peněz daňových poplatníků se financuje výzkum a z týchž peněz se platí zdravotní péče, která slouží k léčení nemocí, jejichž vzniku se dalo do značné míry předejít. □

**Dr. T. Colin Campbell,
ukázka z knihy „The China Study“.**

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Konzumace bílkovin a zlomeniny u žen

Bílkoviny ve stravě zvyšují ztráty vápníku močí a jsou spojovány ve studiích po celém světě s vyšším rizikem zlomeniny krčku. Tento vztah však nebyl studován detailně.

U 85 900 žen ve věku 35–59 let v Nurses' Health Study byl sledován po šest let příjem bílkovin a po dvanáct let výskyt zlomenin. Byly shromažďovány i další informace týkající se osteoporózy, jako obezita, užívání estrogenu, kouření a úroveň fyzické aktivity.

Ukázalo se, že u žen, které denně konzumovaly více než 95g bílkovin, bylo o 22% zvýšené riziko zlomeniny předloktí v porovnání s ženami, které konzumovaly denně méně než 68g bílkovin. K tomuto zvýšení rizika docházelo ovšem jen při konzumaci živočišných bílkovin. Ženy, které jedly tmavé maso nejméně pětkrát týdně, měly o 23% vyšší riziko zlomeniny předloktí oproti ženám, které je jedly méně než jednou týdně.

Am J Epidemiol 1996;143: 472–9

Spotřeba masa a riziko rakoviny prsu

Je známo, že v Uruguayi je vysoká nemocnost a úmrtnost na rakovinu prsu. Předchozí studie ukázaly, že s rakovinou prsu jsou spojeny tmavé maso (v hojnosti v místní stravě) a nasycené tuky.

Nová studie, která zkoumala 352 pacientek s rakovinou prsu a 382 pacientek bez rakoviny prsu v šesti nemocnicích v Montevideu, se zabývala jejich jídelníčkem a způsobem přípravy stravy. Bylo zjištěno, že riziko rakoviny prsu stoupalo se zvyšujícím se příjmem tmavého masa, hovězího, smaženého masa a s příjmem heterocyklických aminů (látky, které se vytvářejí během vaření).

Zvýšení rizika nebylo možno vysvětlit pouze obsahem tuku v mase. Zatímco u smaženého masa bylo zvýšení rizika značné, u grilovaného masa bylo nižší a u vařeného masa nejnižší. Způsob kuchyňské přípravy je tedy velmi důležitý.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 1997;6:573–81

CO MYSLÍM, TO JSEM

K jednomu z nejznámějších výroků filozofa Aristotela patří: „Ve zdravém těle zdravý duch.“

Zda to však platí i naopak – tedy že psychické problémy vyvolávají onemocnění těla, není zcela jednoznačné.

**TO MNE OVŠEM PŘEKVAPUJE,
MYSLEL JSEM SI, ŽE TENTO
PRINCIP JE DNES JIŽ
VŠEOBECNĚ UZNÁVANÝ?**

Ano i ne. Někteří vědci jsou stále ještě na pochybách, zda tady existuje přímá souvislost, protože dodnes nebyli schopni jednoznačně prokázat, že způsob našeho myšlení je schopen způsobit anebo naopak vyléčit určité specifické onemocnění.

V jedné věci se ale naše poznání významně posunulo kupředu, a to pokud jde o činnost imunitního systému. Ačkoli vědci nejsou schopni najít přímou souvislost mezi emocemi (např. hněvem) a určitou chorobou (např. srdečním infarktem), dokáží dnes již měřit reakci imunitního systému na určité specifické stresy.

**JAK PRACUJE
IMUNITNÍ SYSTÉM?**

Zjednodušeně lze imunitní systém pospat na příkladu fungování vojska či armády. Lidský organismus je chráněn doslova

miliony malých vojáků-bojovníků, kteří neustále cirkulují v krvi. Těchto bojovníků je několik typů a každý z nich má svoji zvláštní funkci. Generální štáb může uvést celý systém do pohotovosti a poslat bojovníky do boje tam, kde se nemoc snaží proniknout do organismu. V dobách míru je ale počet bojovníků omezen a v krvi kolují pouze policejní hlídky.

Racionální výživa, pravidelný pohyb a pozitivní stav mysli – to jsou faktory, které mohou posilovat imunitu. Na druhé straně však nemoc, drogy a nadměrný stres imunitu oslabují.

**A CO NAŠE PSYCHIKA
A IMUNITA?**

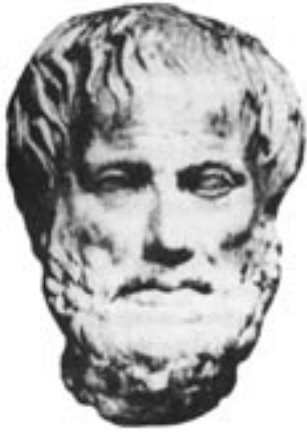
Vědci zjistili, že lidé, kteří trpí depresí nebo jejichž mysl je zcela zaplněna negativními myšlenkami či emocemi, jsou zvláště náchylní k určitým onemocněním, jako je např. astma, revmatoidní artritida nebo rakovina.

**JAK TEDY MŮŽE PSYCHIKA
OVLIVNIT NAŠE ZDRAVÍ?**

Vědci zjistili, že existuje tzv. placebo efekt. Jeho fungování lze nejlépe ozřejmit na základě příběhu, který popisuje jistý muž: Jednou jsem pracoval dlouho do noci a strašně se mi chtělo spát. Vzpomněl jsem si, že moje sekretářka má vždycky ve stole instantní kávu. Nabral jsem si tedy několik lžiček prášku, zalil je horkou vodou, vypil a čekal. A skutečně jsem v průběhu asi 10 minut ucítil nový příval energie. Kofein zmobilizoval můj krevní cukr.



PLACEBO EFEKT JE LÉČEBNÝ VÝSLEDEK VYVOLANÝ PŘESVĚDČENÍM PACIENTA, ŽE UŽÍVÁ SKUTEČNÝ LÉK. JIŽ MNOHOKRÁT SE STALO, ŽE LIDÉ UŽÍVAJÍCÍ PLACEBO MĚLI LEPŠÍ VÝSLEDKY NEŽ TI, KTERÍ UŽÍVALI SKUTEČNÝ LÉK.



„VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH.“
(ARISTOTELES)

Necítíl jsem se také tak unavený, protože kofein začal účinkovat na můj nervový systém. Za chvíli jsem si musel dojít na toaletu, což mi jenom potvrdilo, že kofein je také močopudný. Povzbudivý účinek kávy trval asi tři hodiny, což mi stačilo k dokončení mého projektu.

Příští ráno jsem o tom vyprávěl své sekretářce. Vyslechla mě a pak se začala smát: „Jsem velice ráda, že vám ta káva pomohla, ale to jste si nevěštil, že byla bez kofeinu?“

KÁVA MU POMOHLA, PROTOŽE VĚŘIL, ŽE MU POMOŽE.

Přesně tak. Placebo efekt je léčebný výsledek vyvolaný přesvědčením pacienta, že užívá skutečný lék. Využívá se při testování nových léků.

Jedna skupina pacientů dostane skutečný lék, druhá pouze neúčinnou náhražku. Již mnohokrát se stalo, že lidé užívající placebo měli lepší výsledky než ti, kteří užívali skutečný lék.

Myšlení a emoce významně ovlivňují činnost organismu. Existují zprávy o lidech, kteří byli přesvědčeni, že zemřou – a skutečně se tak stalo, ačkoliv nikdy nebyla objasněna pravá příčina smrti. Na druhé straně existují lidé, kteří věřili, že svoji nemoc či vážné zranění překonají a k údivu ostatních se jim to také podařilo.

DOKÁŽÍ POZITIVNÍ POCITY POSÍLIT IMUNITNÍ SYSTÉM?

Poslední studie naznačují, že vyrovnaný emocionální život a pozitivní postoj k životu jsou pro dobré zdraví stejně důležité jako racionální výživa, pravidelný pohyb, abstinence od alkoholu, tabáku a jiných drog.

Pozitivní pocity a rozumné životní návyky dokáží stimulovat produkci endorfinů. Tyto chemické látky produkované mozkiem navozují pocity pohody a navíc podporují imunitní systém. Endorfiny vám umožní cítit se dobře a navíc vás také léčí.

DAIKON

Japonská dlouhá ředkev, která je u nás někdy nazývána bílou ředkví. Používá se stejně jako kořenová zelenina. Tvoří ideální doplněk talíře se smaženou potravou, protože zlepšuje trávení mastnějších jídel. Používá se při odstraňování následků kumulace živočišných tuků a hlenů v organismu, je vhodná jako prevence srdečně-cévních poruch.

GOMASIO

Se někdy nazývá také sezamová sůl a patří mezi makrobiotické speciality. Připravuje se samostatným pražením suchého sezamu a soli a jejich následným rozdrčením buď v hmoždíři, či mixéru, a to tak, aby semínka zůstala zhruba ze 60% v celku. Poměr soli a sezamu se pohybuje od 1:7 až 1:22. Dodává slanou chuť s menším množstvím koncentrované soli, která je zde navíc vhodně navázána na sezamový olej. Uchovává se v lednici maximálně po dobu jednoho týdne, pak hrozí jeho žluknutí. Obsahuje velké množství vápníku, železa a vitamínů skupiny B. Slouží ke kořenění obilovin, zeleniny a rýže.

CHALVA

Je středozevní pochoutka ze sezamových semínek a medu. Jedná se o tužší pastu, kterou můžeme použít k dochucování různých dezertů, ke slazení kaší, při přípravě sladkého pečiva apod. Chalvu můžeme koupit v prodejnách racionální výživy i v některých klasických supermarketech. Nejčastěji je doplňována také ořechy kešu, pistáciemi, mandlemi, či vanilkou. Vyrábí se tradiční technologií, bez chemické konzervace. Obsahuje 60% sezamových zrn, 26% bílkovin a z minerálů nejvíce železa, hořčíku a vápníku. Je k dostání i ve formě tyčinek, jež představují zdravou sladkost pro děti. Doporučujeme prozkoumat složení, protože se vyskytuje chalva, kde jsou přidávány sušené vaječné bílky, které mohou způsobit – vzhledem ke kombinaci sezamu, jakožto semen, jež jsou vysoce bílkovinné a bílku, jež obsahuje živočišnou bílkovinu – trávicí potíže, či pocity těžkosti od žaludku. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

Vyrovnaný emocionální život a pozitivní postoj jsou pro dobré zdraví stejně důležité jako racionální výživa, pravidelný pohyb či abstinence.

ČLOVĚK SE MUŽE LÉČIT PŘÍJEMNÝMI MYŠLENKAMI?

Je rozumné využít všechny dostupné přirozené léčebné prostředky. Přestat kouřit, zhubnout, více se pohybovat, dát prostor pozitivním pocitům a myšlenkám, případně pravidelně užívat potřebné léky

– to všechno jsou důležité věci na cestě ke zdraví.

Důležitost radosti a pozitivního naladění pro život zdůrazňoval před dávnými věky již král Šalomoun: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ (Příslóví 17,22)

V podobném duchu píše i apoštol Pavel: „Přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoliv je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.“ (Filipským 4,8) □

Z knihy „Dynamický život“ dr. H. Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a dr. Petera Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Když v jedné větě zmíníte roztroušenou sklerózu a stravu, reakcí většiny lékařů je, že předpokládat možné spojení je naprosto směšné. Jak by mohlo něco tak jednoduchého, jako to, co jíme, hrát roli v tak záhadné nemoci, jakou je roztroušená skleróza?

Většina lékařů očekává, že odpověď na otázku po příčině roztroušené sklerózy přinese jednou nějaký vysoce sofistikovaný výzkum v oblasti virů či imunologie.

Když jsem se však otázel některých lékařů a dietetiků, předpokládaných odborníků na problematiku roztroušené sklerózy, jak mohou podpořit svoje tvrzení, že strava nemá nic co do činění s příčinou ani léčbou tohoto onemocnění, nebyli schopni mi dát vědecky podloženou odpověď. Ještě jsem se nesetkal se studií, která by zjistila, že rozumná dieta obětem roztroušené sklerózy nepomůže. Ve skutečnosti naopak dosud publikované výsledky vědeckého výzkumu poskytují důkazy o tom, že úprava stravy přináší obětem této zničující choroby značný prospěch. Jsou tyto poznatky dostatečně podložené na to, aby mělo smysl se podle nich řídit?

Výskyt roztroušené sklerózy ve světě překračuje geografické hranice i rasové bariéry. Roztroušená skleróza je běžná v Kanadě, USA, severní Evropě; vzácně se vyskytuje v Japonsku i jinde v Asii, podobně jako v Africe. Když se lidé přestěhují ze země s nízkým výskytem roztroušené sklerózy do země s vysokým výskytem roztroušené sklerózy, riziko onemocnění se zvyšuje současně s tím, jak přijímají nový životní styl a nový jídelníček. Mnozí vědci se zabývali faktory životního prostředí ve snaze vysvětlit rozdíly ve výskytu této nemoci mezi různými populacemi.

Jsme to, co jíme

Zdá se, že viníkem je oblast, ve které dochází k našemu nejtěsnějšímu kontaktu s okolním prostředím – potraviny, které každý den konzumujeme. Překvapuje vás to? Konec konců „jsme to, co jíme“. Jedním všeobecným zjištěním, ke kterému je možno dospět, je, že země, kde se vyskytuje řada případů roztroušené sklerózy, jsou současně zeměmi bohatými. Výjimkou je bohaté Japonsko. Existuje však vysvětlení této anomálie: I když Japonci mají peníze, trpí stresem a znečiště-

ním životního prostředí a jejich kuřácké návyky jsou obdobné jako u jiných občanů hospodářsky vyspělých zemí, jejich tradiční jídelníček založený na rýži připomíná spíše stravovací zvyklosti, které jsou charakteristické pro obyvatele chudých zemí.

Leze mléko na nervy?

Strava obsahující hojnost tučných (a sladkých) potravin nás atakuje řadou různých látek, které mohou být ve vztahu k nemocem, které nás sužují, s rozvojem roztroušené sklerózy byly však do souvislosti dány nejtěsněji živočišné tuky, a to zvláště tuky z mléčných výrobků. Podle jedné důležité hypotézy konzumace kravského mléka v raném dětství může připravit půdu pro poškození nervového systému, které se projeví později během života.

Kravské mléko obsahuje oproti mléku mateřskému pětinu množství jedné esenciální mastné kyseliny, která se nazývá kyselina linoleová. Tato nepostradatelná látka získávaná ze stravy pomáhá při výstavbě určitých chemických složek nervových tkání. Děti, které vyrůstají na stravě obsahující nedostatek kyseliny linoleové a nadbytek živočišných tuků, což je většina dětí v bohatých státech, dost možná vstupují do života s poškozeným nervovým systémem, který je náchylný k pozdějším zraněním a dalším poškozením. Analýzy mozkové tkáně ukázaly, že lidé s roztroušenou sklerózou měli vyšší obsah nasycených tuků než lidé, kteří nemají toto onemocnění.

Předpokládá se, že mezi podezřelými faktory, které mohou vyvolat ataky roztroušené sklerózy ve středním věku, patří viry, alergické reakce a/nebo změny v proudění krve do mozku. Je velmi pravděpodobné, ať už hraje roli kterýkoliv faktor, že je zde těsné spojení k oběhovému systému, protože oblasti poškození, ke kterému dochází na nervových buňkách, obklopují krevní cévy.

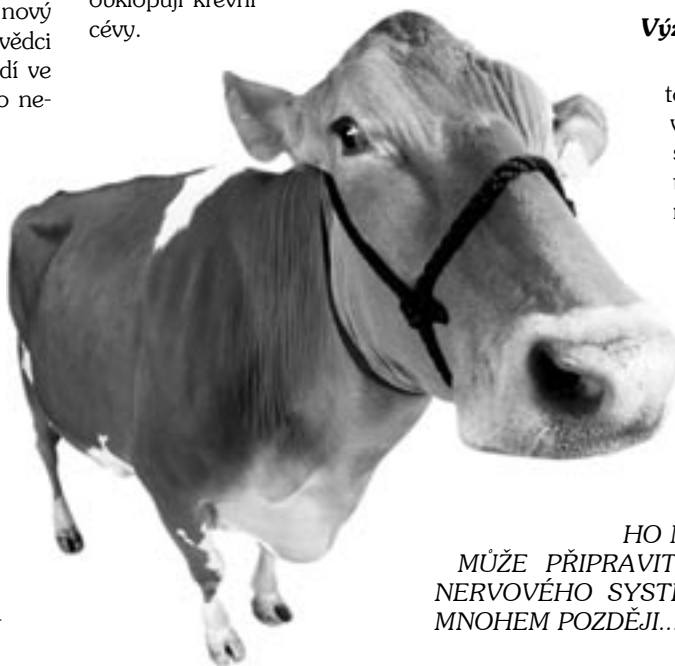
Nízké prokrvení tkání a obsah tuků ve stravě

Podle jedné teorie je primární poškození u člověka s roztroušenou sklerózou způsobeno sníženým prokrvením tkání v určité části mozku. Tuky nalézající se v naší běžné stravě mohou způsobit a skutečně způsobují snížené zásobení krví, které se týká mnoha druhů tkání, mezi jinými i mozkových tkání. Tuky vstupují ze střev do krevního řečiště, pokrývají červené krvinky a omezují normální fungování jejich membrán, které brání tomu, aby se na sebe navzájem lepily. Výsledkem je, že se krvinky obalí tukem na sebe skutečně lepí a vytvářejí shluky, které zpomalují proudění krve k životně důležitým tkáním. V mnoha krevních cévách je shlukování a houstnutí krve tak velké, že nakonec její proudění zcela ustane a celkový obsah kyslíku v krvi poklesne. Tkáně, kterým se byt na krátký čas nedostává živin a kyslíku, odumírají. Mohl by proces tak základní, jako je tento, hrát roli při atakách, které ničí nervové buňky u obětí roztroušené sklerózy?

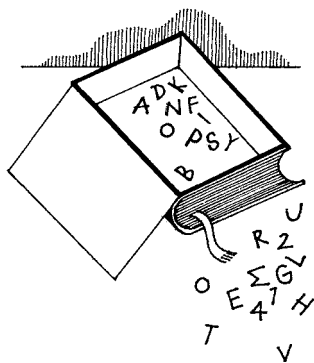
Nízkotučná strava snižuje četnost ataků. Během druhé světové války byli obyvatelé západoevropských zemí vystaveni obrovskému stresu, když byly jejich země okupovány tou či onou mocností, lékaři však přitom zaznamenali, že pacienti s roztroušenou sklerózou byli během válečného období dvakrát až dvaapůlkrát méně často hospitalizováni. V té době panoval nedostatek celé řady potravin a civilní obyvatelstvo si nemohlo dovolit stravu založenou na konzumaci masa a produktů živočišného původu. Namísto toho jedli obiloviny a zeleninu, tedy potraviny, které dříve sloužily ke krmení jejich krav, kuřat a prasat. Celkovým výsledkem bylo významné snížení množství konzumovaných živočišných produktů – a tedy i množství živočišných tuků.

Výzkum dr. Swanka

Na základě publikování těchto pozorování o zlepšení stavu pacientů s roztroušenou sklerózou (podobně u pacientů s jinými nemocemi, jako např. s aterosklerózou), začal dr. Roy Swank, dříve přednosta oddělení neurologie na *University of Oregon*, později praktikujiící lékař v *Health Science Center* na téže univerzitě, léčit své



KONZUMACE KRAVSKÉHO MLÉKA V RANÉM DĚTSTVÍ MŮŽE PŘIPRAVIT PŮDU PRO POŠKOZENÍ NERVOVÉHO SYSTÉMU, KTERÉ SE PROJEVÍ MNOHEM POZDĚJI...



pacienty nízkotučnou stravou. Dnes může dr. Swank čerpat z více než pětaticetiletých zkušeností s užíváním stravy s nízkým obsahem tuku u více než 3 000 pacientů s roztroušenou sklerózou. Výsledky, kterých dosáhl, vynikají mezi ostatními studii a účinnost tohoto přístupu je nesrovnatelná oproti jiným způsobům léčení této zmrzačující nemoci.

Průběh nemoci je obvykle takový, že se stav pacienta neustále zhoršuje, pravděpodobným výsledkem je jeho odkázání na kolečkové křeslo (či ještě horší stav) v horizontu deseti let. Dr. Swank však ve svém přelomovém výzkumu, jehož výsledky byly zveřejněny v *Archives of Neurology*, zjistil, že pokud došlo k diagnostikování nemoci včas a pacient okamžitě přešel na nízkotučnou stravu, pak je zde 95% naděje, že se jeho stav nebude zhoršovat anebo dokonce že během následujících dvaceti let dojde k jeho zlepšení. Dokonce i lidé, kteří již mají roztroušenou sklerózu dlouhou dobu a u kterých již došlo k vážnému nervovému poškození, mohou nízkotučnou stravou zpomalit postup onemocnění.

Nejzdravější strava je založena na nízkotučných rostlinných potravinách. V článku publikovaném v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* v prosinci 1988 zveřejnil dr. Swank data o pacientech, které studoval po dobu déle než 34 let, a ukázal, jakou důležitost má pro pacienty s roztroušenou sklerózou striktně dietní přístup.

Chcete žít třikrát déle?

Spolu se svými kolegy v první řadě zjistil, že každé postupné zvýšení příjmu nasyceného tuku (to je živočišný tuk) je spojeno s odpovídajícím zvýšením četnosti záchvatů. Za druhé pak, má-li se onemocnění zastavit, je potřeba, aby strava obsahovala tak málo tuku, jak je možné, tedy asi 7% kalorií ve formě tuku. Pacienti, kteří byli na stravě s nízkým obsahem tuku (17 gramů), žili skoro třikrát déle a jejich stav se obvykle zlepšoval. Průměrný pacient na stravě s vysokým obsahem tuku (42 gramů) se během tří a půl dekadý trvání studie dostal obvykle na kolečkové křeslo, byl připoután na lůžko nebo zemřel.

KÁVA A ČOKOLÁDA

Káva je běžným zdrojem karcinogenních látek v naší stravě. Farmakologové přiznávají, že káva sama o sobě má silné mutagenní schopnosti. V laboratorních studiích dokázala narušit chromozomy jak u rostlin, tak u zvířat. Vědci nicméně věří, že je obtížné užívat tak vysoké dávky, aby karcinogenní látky obsažené v kávě mohly člověku významně škodit – o jejich negativních účincích však není pochyb.

Pravděpodobně nejvyšší riziko bylo prokázáno mezi rakovinou močového měchýře a pitím kávy. Ti lidé, kteří pili denně dva a více šálek kávy, měli dvakrát vyšší riziko rakoviny močového měchýře oproti lidem, kteří kávu vůbec nepili.

Studie poukazují i na další faktory. Např. teobromin (látka příbuzná kofeinu) zvyšuje riziko rakoviny prostaty – při užívání 20 mg (nebo více) denně bylo riziko dvojnásobné. Teobromin se nachází v čokoládě – tabulka mléčné čokolády (25 g) jej obsahuje okolo 40 mg, 2 lžičky čokoládového sirupu okolo 85 mg, čokoládový prášek ve 200 ml plnotučného mléka (2 až 3 vrchovaté lžičky) 120 mg. □

Bezpečnostní prahu lze tedy dosáhnout se stravou, která sestává v první řadě ze škrobovin (brambory, obiloviny), zeleniny a ovoce a obsahuje pouze 5–10% kalorií ve formě tuku, přičemž méně než polovinu tohoto množství představují nasycené

olejů do stravy pacientů další zdravotní důvody. Tyto oleje přinejmenším obsahují kalorie, které mohou vést k obezitě a, což je ještě horší, napomáhat vzniku rakoviny a onemocnění žlučníku.

Moje doporučení

Když lékař doporučuje nějakou terapii, měl by vážit pro a proti, prospěšné účinky i rizika, která její užití přináší. Dietní přístup, který doporučuji, podle mého nejlepšího svědomí nabízí celou řadu výhod a žádné riziko: neexistují žádné negativní průvodní vedlejší účinky. U lidí, kteří jsou relativně v pořádku, vede ke ztrátě případné nadváhy a k úlevě při zácpě – současně se vydaje za potraviny mohou snížit až o 40%. Tato doporučení jsou mimochodem v souladu s doporučeními respektovaných zdravotnických organizací. Oficiální orgány (WHO, AHA aj.) spojují své síly ve snaze doporučit lidem, aby jedli méně tuku, masa a mléčných výrobků a více celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce.

Tato rozumná dietní opatření přinesla značný prospěch mým pacientům (i mně samému), nejenom proto, že postup roztroušené sklerózy byl ve většině případů zastaven, ale také proto, že se jejich celkový zdravotní stav nezpochybnitelně zlepšil. Nikdo se nebude jistě přít, že nešťastné oběti roztroušené sklerózy potřebují každý kousek pomoci, kterého se jim může dostat. □

Dr. John McDougall, St. Helena Hospital, Kalifornie

Země, kde se vyskytuje řada případů roztroušené sklerózy, jsou současně zeměmi bohatými.

tuky. Je zcela zřejmé, že takováto strava je ideální stravou pacienta strádajícího roztroušenou sklerózou. Taková strava není jen proveditelná, je také chutná.

Dr. Swank přidával do stravy malé množství rostlinného oleje – v naději, že polynenasycené tuky učiní stravu chutnější a snad i zdravější. Studie, které přidávaly do stravy pouze oleje bohaté na esenciální tuky, jako je např. kyselina linoleová, však ukázaly rozporuplné výsledky, co se týká možného prospěšného účinku. Proto se domnívám, že vysvětlením úspěchů při léčení pacientů s roztroušenou sklerózou, kterých dr. Swank dosáhl, je celkový nízký obsah tuku ve stravě (nikoliv přídavek rostlinného oleje). Dr. Swank se sám přiklání k názoru, že nejdůležitějším faktorem je co nejnižší množství nasycených (živočišných) tuků. Mně osobně brání přidávání rostlinných

Polychlorované bifenyly škodí v raném dětství

Němečtí vědci zjistili, že vystavení plodu a novorozenců polychlorovaným bifenylym (PCB) může negativně působit na duševní a tělesný rozvoj v raném dětství.

Tým dr. Winneke z University of Düsseldorf sledoval 171 zdravých žen a jejich dětí po dobu 3,5 roku. Ukázalo se, že vysoké hladiny PCB v mateřském mléku byly spojeny s pomalejším duševním a motorickým rozvojem od věku minimálně 30 měsíců.

PCB byly dříve používány takřka všude, od fluorescentních zářivek přes těsnění až po insekticidy. V roce 1977 bylo jejich používání zakázáno, protože bylo zjištěno, že jsou karcinogenní a představují zdravotní riziko. PCB však přetrvávají v životním prostředí a akumulují se v tukové tkáni ptáků, ryb a savců.

Hladina PCB v lidském těle záleží z velké části na tom, co konkrétní osoba jí, jaký je její životní styl a kde žije. Vyšší hladiny PCB v krvi mají tendenci mít starší lidé a lidé, kteří konzumují ryby z kontaminovaných vod.

The Lancet 2001;358:1602–1607

Stravovací návyky a úmrtnost vegetariánů

Studie zkoumala dietní faktory ve spojení s úmrtností u 11 000 lidí, kteří byli sledováni v průměru sedmáct let.

Vzhledem k vysoké zdravotní uvědomělosti (a tedy nadprůměrné životosprávě) měla celá zkoumaná skupina o 44% nižší úmrtnost než běžná populace – což bylo z větší části výsledkem nízké úmrtnosti na nemoci oběhového a dýchacího systému. Pravidelná konzumace čerstvého ovoce souvisela s významným snížením úmrtnosti na ischemickou chorobu srdeční (o 24%), mozkovou mrtvici (o 32%) a všechny příčiny úmrtí kombinovaně (o 21%) v porovnání s těmi, kteří konzumovali ovoce méně často. Každodenní konzumace celozrného chleba byla spojena s dvanáctiprocentním celkovým snížením úmrtnosti, zatímco každodenní konzumace syrového zeleninového salátu byla spojena se snížením rizika úmrtí na ischemickou chorobu srdeční o 26%.

British Medical Journal 1996;313: 775–79

JAK HO DORAZIT

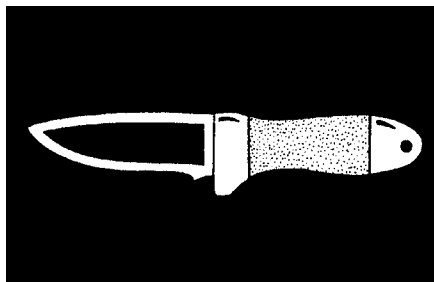
Před několika lety jsem četl o případu jednoho chlapečka v kojeneckém věku, který utrpěl strašlivé zranění při operaci: chirurgové mu „nedopatřením“ odstranili penis.

Stalo se to v sedmdesátých letech a následovalo rozhodnutí, které odráželo široce rozšířený názor, že pohlavní role nejsou vrozené, ale že jsou utvářeny pouze společností, a tak jsou vlastně zaměnitelné. Jeho vnější pohlavní orgány byly upraveny do ženské podoby a byl vychován jako holčička.

Tento příběh je výstižným podobenstvím naší doby. Přesně to se snažíme udělat s chlapci, a to už od malička. Naše společnost se obrátila proti samotné podstatě mužství a dala si za cíl včas ji amputovat.

Asi jste o té tragické události slyšeli. V dubnu 1999 vstoupili dva chlapci do školní knihovny a začali střilet; než bylo po všem, vyžádal si incident patnáct mrtvých, včetně obou útočníků. Poslechněte si, jak tuto událost komentoval ředitel Centra pro muže při McLeanově nemocnici, William Pollack. Jeho vyjádření mě děsí. „Chlapci z Littletonu představují jen vrcholek ledovce. A ten ledovec jsou všichni chlapci.“

V naší společnosti je velmi rozšířena myšlenka, že agresivita v povaze chlapců je něco od základu špatného a že je musíme předělat tak, aby byli trochu víc jako holčičky. Hlavním operačním nástrojem je vzdělávací systém. Průměrný učitel (v našich podmínkách spíše učitelka) stojí před náročným úkolem: vnést do třídy chlapců a děvčat kázeň. Hlavní překážkou na cestě k tomuto vznešenému cíli je nutnost přimět hochy, aby seděli na místě, a to celý den.



Z NOŽE NEUDELÁTE BEZPEČNÝ NÁSTROJ TÍM, ŽE HO ZTUPÍTE, ALE TÍM, ŽE HO DÁTE DO RUKOU NĚKOHU, KDO VÍ, CO DĚLÁ.

Stejně dobře byste se mohli snažit zadržet příliv. K tomu totiž není chlapec stvořen a není to ani způsob, jak se chlapec učí. A místo abychom změnili způsob výuky chlapců, snažíme se změnit muže jako takové.

Jak uvádí Lionel Tiger ve své knize *Decline of Males* (Úpadek mužů), u chlapců je třikrát až čtyřikrát vyšší pravděpodobnost diagnózy deficitu pozornosti. Ale co když nejsou nemocní? Co když je to jinak? „Nemusí to znamenat nic jiného,“ říká Tiger, „než že je pohyby velkých svalových skupin a asertivní jednání prostě baví... Zdá se, že chlapci jako skupina dávají bouřlivějším a pohybovým činnostem přednost před sedavým a pohybově omezeným chováním, které náš výchovný systém odměňuje a k němuž, jak se zdá, mají větší sklon dívky.“

To mi povídejte. Tenhle pán by k nám měl někdy přijít na večeri. Se třemi kluky (a jedním mužem, který je ale v srdci také pořád kluk) to u stolu občas vypadá dost divoce. Například používání židli je většinou záležitost dobrovolná. Chlapci je považují spíš za tělocvičné nářadí než za omezující prostředky. Zrovna včera jsem se přes stůl díval na Blaina, jak leží na židli a balancuje na ní na bříše jako akrobat. Luke, náš nejmladší, nebyl vidět vůbec. Nebo, přesněji řečeno, tam, kde měla být vidět hlava, čouhal u stolu pár ponožek špičkami nahoru. Manželka jenom obrací oči v sloup. Ne tak náš vzdělávací systém. Jak říká Tiger:

„Chlapci jsou oproti dívkám nejméně tři až čtyřikrát častěji pokládáni za nemocné proto, že vzorce hry které upřednostňují, nejsou v souladu se strukturou vyučování. Inženýři duší, kteří to s nimi myslí dobře, jim tedy předepisují uklidňující léky proti poruchám soustředění. Celá situace je skandální. Možná, že jediná nemoc, kterou tito chlapci trpí, je mužské pohlaví.“

Mužnosti je muž zbavován i v manželství. Ženu divočejší stránka mužovy povahy často přitahuje, ale jakmile dotyčného uloví, pustí se do práce na jeho zdomáčňování. A je ironické, že když se muž nechá, má jí to za zlé, zatímco ona se diví, kam se poděla ta dřívější vášeň. Takhle končí většina manželství.

Proč zavíráme muže do klece? Ze stejného důvodu jako lva. Ze stejného důvodu jako Boha: protože je nebezpečný. Muž je nebezpečná věc. Ženy nerozpoutávají války. Násilné trestné činy většinou nemají na svědomí na svědomí ženy. Věznice nejsou plné žen. Littleton nebyl dílem dvou dívek. Je zřejmé, že s mužovou duší něco není v pořádku, a my jsme se rozhodli řešit to tak, že tu nebezpečnou povahu odstraníme – úplně.

„Snadno si všimneme, že naše společnost ‚vyrábí‘ velké množství chlapců,“

říká Robert Bly, „a zároveň stále menší počet mužů.“ Jsou pro to dva prosté důvody: za prvé nevíme, jak zasvětit chlapce do mužství, a za druhé si vlastně ani nejsme jisti, že chceme. Chceme je zařadit do společnosti, samozřejmě, ale chceme je držet stranou od vši zarputilosti, divokosti a vášně. Jinými slovy, dále od všeho mužského a blíže něčemu ženštějšímu. Ale, jak říká Sommerová, zapomněli jsme na prostou skutečnost: „Energii, soutěživosti a odvaze normálních, slušných mužů lze připsat k dobru mnohé z toho, co je na světě v pořádku.“ Sommersová připomíná roli jiných chlapců při masakru v Littletonu: „Seth Huoy se vrhl před vyděšenou dívku, aby ji svým tělem zaštitil před kulkami; patnáctiletý Daniel Rohrbough přes smrtelné nebezpečí držel otevřené dveře, aby ostatní mohli uprchnout, a zaplatil za to životem.“

Tato síla, která je tak zásadní součástí mužství, je také tím, co dělá z mužů hrdiny. Jsou-li města bezpečná, je to díky síle mužů. Otroctví bylo odstraněno díky síle mužů, a to za obrovskou cenu pro ně samé i pro jejich rodiny. Byli to muži, kdo zastavili nacisty, a ani apartheid nebyl zrušen ženami. Kdo se vzdal nároku na místo na záchranných lodích Titaniku, aby mohly být zachráněny ženy a děti? A nezapomněli jsme, že to byl muž, kdo se nechal přibít na kříž na Golgotě?

Tím rozhodně nechci říct, že by ženy nemohly být hrdinkami. Mnoho takových žen znám. Chci pouze připomenout, že Bůh stvořil muže takové, jací jsou, protože tak zoufale potřebujeme, aby takoví byli. Ano, muž je nebezpečná věc. Ale to je i skalpel. Může ublížit, ale může také zachránit život. Ze skalpelu neuděláte bezpečný nástroj tím, že ho ztupíte, ale tím, že ho dáte do rukou někoho, kdo ví, co dělá.

Jestli jste se nějaký čas pohybovali v prostředí chovu koní, víte, že takový hřebec může dělat strašné problémy. Hřebci mají sílu, hroznou sílu, a mají svou hlavu. Je pro ně typické, že nesnášejí uzdu a dokážou být vyloženě agresivní, zvláště když jsou poblíž klisny. Hřebec se nesnadno krotí. Chcete-li zvíře bezpečnější a klidnější, řešení je jednoduché: dát ho vykastrovat. Valach je mnohem povolnější. Dá se vodit za ohlávku a bez protestů udělá, co se mu řekne. Má to jeden problém: valach nedává život. Nemůže pro vás vykonat to, co dokáže hřebec. Hřebec je, pravda, nebezpečnější, ale jestli stojíte o ten život, který může dát, musíte s ním přijmout i nebezpečí. Obojí jde ruku v ruce. □

Z knihy Johna Eldredge „Pozor, srdce muže“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

NORA A TEOROI

Jmenovali se Nora a Teoroi. Byli to mladí lidé plní života a milovali se navzájem.

Dny na rajsky krásném ostrově rychle ubíhaly. Protože jim zůstalo odepřeno štěstí mít děti, v roce 1945 si jedno adoptovali.

Ještě téhož roku se na Nořině noze objevuje první podezřelá skvrna. Kůže rychle



nabývá načervenalého zabarvení. Lékař provádí klasickou zkoušku: ukazuje se, že noha je necitlivá na píchnutí a teplo. Nora má lepru. Teoroi zapřísahá lékaře, aby ji uzdravil. Denně dostává jednu injekci. To dělá měsíčně asi 8 000 franků.

Teoroi je povoláním tesař, ale žádnou práci ve svém oboru nenašel. Kvůli Noře vzal každou, která se naskytla. Jeho rodina mu v tom nepomáhala, spíše ho jen deprimovala. Tak uplynuly čtyři roky. Udělal všechno, co bylo v jeho silách, prodal všechno, co mohl postrádat. Pak už nebyl s to sehnat peníze na injekce. Hrozná nemoc mezitím postupovala dál. Zatímco propadal zoufalství, Nořino tělo se pokrývalo ranami.

Už nebylo dále možné, aby zůstala doma. Musela do leprostanice. Doprovázel ji, ale u vchodu se musel obrátit nazpět. Dveře se neúprosně zavřely. Přesto se nevzdal. Bylo mu pětadvacet let, byl to krásný a statný hoch.

Dívky se na něj na ulicích usmívaly a otec ho nutil, aby se znovu oženil. Pro něho však nebylo důležité, že je krásný, neměl oči pro žádnou jinou dívku, ani nepropůjčoval sluch svému otci. Myslel jen na Noru, znetvořenou. Natahovala k němu své

ubohé, rozpadající se ruce... Šel na správu leprostanice.

„Chci být přijat,“ vysvětloval, „chci žít se svou ženou; tam, kde je ona, chci být i já.“

Nikdo ho nechápal. Správa tu ovšem není, aby chápala, ale aby se řídila svými předpisy. Na takový případ se v předpisech nemyslelo. Láska nemá mezi paragrafy místo.

„Můžeme přijmout jen nemocného,“ prohlásil úředník. „Postavím si svůj vlastní domek,“ odvětil Teoroi. Správce však byl také člověk. Měl srdce. Nakonec nechal předpisy předpisům...

Nora byla vážně nemocná. Zámutek ji rychle stravoval a nemoc se tak zhoršovala. Ustavičně pozorovala silnici, která se ztrácela v dáli. Po této silnici přijde, musí přece přijít... Je si tím jista.

A on přišel. Viděl jsem je oba – ne, všechny tři, protože místo zdravého dítěte, kterého se museli vzdát, se ujali malého nemocného Kristiana.

Tři šťastní, velmi šťastní lidé.

Ve stanici začal Teoroi zase vykonávat své řemeslo. Nemocní s ním jednájí tak, jako by byl jedním z nich. Noře se vede mnohem lépe. Jak by to také mohlo být jinak?

Domek mladého tesaře je světlý a útulný a Kristianův úsměv probleskuje ze všech koutů. Stará slepá žena, muž se znetvořenými nohama a všichni ostatní stížením utrpením a bolestí se na mladé lidi usmívají a zahřívají se v jejich štěstí.

To je příběh Nory a Teoroia, nejkrásnější příběh lásky, který znám. □

Raoul Follerau, z knihy „Život plný setkání“. Vydalo nakladatelství Portál.

Maliny mohou pomoci proti rakovině jícnu

Černé maliny (vyskytují se na východě Severní Ameriky) podle předběžných výsledků nové studie na laboratorních zvířatech zřejmě obsahují látky, které chrání před rakovinou jícnu a brání tomu, aby se předrakovinné změny vyvinuly ve zhoubné onemocnění.

Podle autora studie, dr. Stonera, profesora na Ohio State University, obsahují vitamíny, minerály, fytolátky a antioxidanty (antokyaniny), které mohou chránit proti rakovině. „Doporučujeme, aby každý konzumoval denně čtyři až šest porcí ovoce nebo zeleniny, jedna z těchto porcí by měla být v podobě lesních plodů,“ uvedl dr. Stoner.

Rakovina jícnu je pátou nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu ve světě. Pouhých 8–12% postižených přežívá pět let poté, co byla nemoc u nich diagnostikována.

Cancer Research 2001;61:6112–6119

Výskyt obezity nízký u lidí, kteří nejedí maso

U 3 947 mužů (v průměrném věku 43 let) a u 17 158 žen (v průměrném věku 40 let) bylo měřeno BMI (index tělesné hmotnosti).

BMI bylo nejvyšší u jedlíků masa, nejnižší u veganů a střední u konzumentů ryb a lakto-ovo-vegetariánů. Průměrná váha u mužů a u žen, konzumentů masa, byla o 5,8 kg, resp. o 4,6 kg vyšší než u veganů.

British Medical Journal 1996; 313:816–17

Mléko, vápník a zlomeniny

Studie trvající dvanáct let a zkoumající 78 000 žen (ve věku 34–59 let), které nikdy neužívaly doplňky vápníku, zkoumala, zda vysoký příjem mléka a potravin bohatých na vápník během dospělosti dokáže snížit riziko zlomeniny v důsledku osteoporózy.

Nebylo zjištěno, že by vysoký příjem mléka a vápníku ze stravy snižoval výskyt zlomenin. Ženy, které pily denně dvě či více sklenic mléka, měly relativní riziko zlomeniny krčku (a zlomeniny předloktí) 1,45 (resp. 1,05) v porovnání s ženami, které pily méně než jednu sklenici mléka týdně (tedy o 45% a o 5% vyšší riziko). Podobně ani vyšší příjem vápníku ze stravy nebyl spojen se snížením rizika zlomeniny krčku či předloktí. Ve skutečnosti se ukázalo, že u žen s vyšším příjmem vápníku bylo riziko zlomenin krčku vyšší.

Am J Publ Health 1997; 87:992–97

O KRABECH, BOTÁCH...

Celý rozčilený sem a tam přechází Herman po mořském dně. Už to trvá hezkou chvíli, co tenhle mladý krab tady – nedaleko skály, pod níž přebývá jejich rodina – špacíruje.

„Proč nemůžu být svobodný!“ vztekle se osopil na svého otce. „Nechápu, jak po mně můžeš chtít, abych čtyřicet hodin denně nosil tenhle pitomý krunýř! Strašně mě omezuje. Připadám si jako ve vězení. Někteří děcka se chtějí dát dohromady a společně protestovat proti krunýři – a já se k nim přidám!“

Krab Fred, Hermanův tatínek, se zhluboka nadechl a položil své těžké klepeto synovi na rameno (taky krabi mají ramena, i když asi jenom krab by vám dokázal vysvětlit, kde mu končí záda a kde začínají ramena). Hermanovi se z tatínkova objetí pěkně protočily panenky.

„Milý synu,“ povídá Fred svým klidným hlasem, „chtěl bych ti teď vyprávět jeden příběh.“

„Co? Už zase...?“

„Je to příběh o chlapci jménem Humphrey, který si umanol, že půjde do školy bos. Stěžoval si na své boty, – že prý ho strašně tlačí a vůbec prý mu hrozně zneprjemňují život. Toužil po volnosti a svobodě, jen tak, bosý se chtěl prohánět po louce a mezi květinami, chtěl přeskakovat strouhy a potůčky. Tak mu to nakonec maminka dovolila. Radostí celý bez sebe vyběhl z domu... To ale netušíš, co se pak stalo.“

Už už se Herman chystal odpovědět, ale tatínek, jako by to tušil, hned pokračoval ve vyprávění.

„Představ si, že Humphrey si při tom svém dovádění vrazil střep do nohy, v trávě se totiž válely rozbité lahve. A to ho stálo dvacet stehů a navíc ještě to, že dívka, se kterou chodil, šla na školní ples s jiným klukem.“

„To je ale hloupý příběh,“ poznamenal posměšně Herman.

„Možná, že jo. Řeknu ti ale ještě, jaká je jeho pointa. Každý krab přijde během svého života někdy k závěru, že by se mu určitě žilo mnohem lépe, kdyby se mohl zbavit svého krunýře. Jenomže to je totéž, jako kdyby si námořník řekl, že plavba lodí už mu připadá jako pobyt ve vězení, a tak proto, že chce být svobodný, se rozhodne skočit do moře. Když to udělá, stále ještě může mít dojem, že získal svobodu: pokud se ale co nejdřív nedostane zpátky na loď nebo na břeh, utopí se – a jakápak to potom bude svoboda?“

Herman se už neposmíval. S vážnou tváří přemýšlel o tatínkových slovech.

„Už brzy svůj krunýř shodíš, synu,“ vrátil se teď Fred k problému, který tížil jeho syna.

Ta slova mladého kraba očividně překvapila.

„Ano, shodíš ho,“ odpověděl tatínek Fred na otázku, kterou četl v očích svého syna. „Všichni krabi shazují svůj krunýř, když dorůstají. Ale,“ dodal ještě a v jeho hlase převládá varovný tón, „v době, kdy budeš bez krunýře, budeš daleko zranitelnější než kdykoli jindy ve svém životě. A dokud tvůj nový krunýř nebude tvrdý jako tenhle,“ poklepal synovi významně po „pancéřových“ zádech, „musíš být ve střehu a taky mnohem opatrnější než obvykle. Větší svobodu bez krunýře rozhodně nezískáš, spíš naopak.“

„To je zvláštní,“ povídá v zamyšlení Herman. „Já o tom takhle vlastně nikdy nepřemýšlel. Myslíš to tak, že některé věci naší svobodu zdánlivě omezují, i když ve skutečnosti je to obráceně, protože nám vlastně dopomáhají k větší svobodě?“

„Mám to ale bystrého syna,“ objal Fred Hermana přátelsky svým obrovským klepetem... □

Z knihy Joshe McDowella a Boba Hoswtetlera „Nezahod svůj rozum do koše“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



SUPERMARKET

Supermarket je projevem zvlášť destruktivního způsobu uspokojování lidských potřeb. I když ve své nablýskané vnější formě chce budít zdání rozšiřování svobody výběru, v mnoha ohledech svobodu volby výrazně omezuje.

Podobně jako dálnice, také supermarket vytváří abstraktní šablonu jednání, která ničí jakýkoliv svéráz, svébytnost a různorodost té části reality, na niž je přiložena. V tomto ohledu překonávají supermarkety již jen rychlojidelny typu McDonald's, jež jsou v podstatě polovojevsky organizovanou sítí supermarketů na nenáročně upravené hovězí.

Supermarkety ničí tradiční podobu a tradiční funkci měst. Jsou budovány na okrajích měst či přímo v otevřené krajině a odtud likvidují síť drobných obchůdků a krámků, jež vytvářely kolorit městského života. Od přelomu padesátých a šedesátých let, kdy supermarkety začínají být uváděny do provozu, přivedly v každé zemi ke krachu desítky tisíc drobných prodejců. V oblasti distribuce zboží posilují koncentraci, která má jen málo společného s představou svobodného trhu s uplatněním pro všechny.

Předpokládá se, že během příštích patnácti až dvaceti let ovládne téměř veškerý prodej ve vyspělých zemích několik málo gigantických firem, které vytlačí a zlikvidují všechny drobnější konkurenty.

Supermarkety činí v tržních ekonomikách se soukromými obchody totéž, co učinily státní zásahy v ekonomikách direktivních. Ve Velké Británii, kolébce liberalismu, dnes tři největší majitelé supermarketů kontrolují v některých oblastech až 65% obchodu s potravinami.

Ve jménu zdokonalování trhu diktují supermarkety zcela nekompromisně podmínky svým dodavatelům. Aby zajistily uniformitu nabízeného zboží, určují farmářům podmínky, za nichž budou vyrábět. Určí jim, jaká semena a kdy smějí vysadit, pomocí jakých chemikálií úrodu ošetřovat, jakým způsobem a kdy sklízet. Vyškrtnutí ze seznamu dodavatelů pro velké supermarkety je pro dodavatele osudné a není proti němu žádné odvolání.

Supermarkety jsou budovány ve vzdálených oblastech a prodej v nich je organizován způsobem, jenž privilejuje motorizovanému. Nebezpečná závislost člověka na automobilu se tak dále zvyšuje. Lacinost zboží, které nabízejí, je zčásti umožněna tím, že motoristé neplatí zdaleka všechny náklady na svou dopravu. Tyto náklady jsou formou daní rozloženy na ty, kdo mají

ŽIVOTNÍ ŠANCE

Milionáře Rubena Landa požádali, aby promluvil k žákům šesté třídy. Chtěl jim říci něco, co by je motivovalo víc se učit. Když o tom přemýšlel, nemohl na nic přijít. Co říci, aby inspiroval žáky, kteří většinou neměli kvůli špatné finanční situaci žádnou naději, že budou moci po skončení základní školy dále studovat?

Po příchodu do třídy se na něj mnohé černošské děti, kterých tam byla většina, nechtěly ani podívat. Uvědomil si, že nemá smysl říkat to, co měl původně v plánu. Roztrhal připravené poznámky a rozhodl se mluvit k nim ze srdce. „Zůstaňte ve škole a pořádně se uče,“ vyzval je, „a já zaplatím za každého z vás školní poplatky.“

V té chvíli se životy mnohých z těchto dětí změnil. Uvědomily si, že jejich snažení má smysl a cíl. Poprvé měly naději a krásnou vyhlídku do budoucna. Jeden chlapec řekl: „Mám se na co těšit. Mám naději, že v životě něčeho dosáhnu. Je to nádherný pocit.“

„Mám se na co těšit. Mám naději, že v životě něčeho dosáhnu. Je to nádherný pocit.“

A potom se začaly dít zázraky. Téměř 90% žáků této třídy dosáhlo vysokoškolského vzdělání.

Beznadějné situace neexistují. Existují jen lidé, kteří si myslí, že jsou beznadějné. (Clare Boothe Luce) □



Z knihy „Pojďme si číst!“. Připravili M. a S. Bielikovi. Vydal Advent-Orion.

výchova

pěšky do supermarketů daleko, a formou emisí na přírodu, která do supermarketů nechodí.

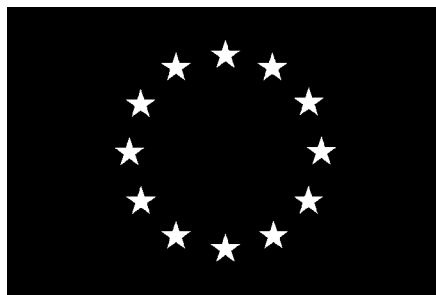
Supermarkety přispívají také ke stále výraznějšímu oddělování rytmu času společenského a přírodního. Za umělého světla

a klimatizace zde probíhá nakupování zcela kontinuálně, včetně sobot a nedělí. Nabídka zboží nerespektuje střídání ročních období a dotváří iluzi naprosté nezávislosti člověka na přírodě a jejich cyklech.

Supermarkety devastují také sociálně. Na jedné straně dokázaly existenčně zničit desítky tisíc drobných soukromníků, na straně druhé vytvářejí armádu nízké kvalifikovaných zaměstnanců, většinou žen, pracujících často na snížený úvazek, s velice slabým platem, bez základního pojištění a s omezeným nárokem na důchod. Mnoha způsoby tak v oblastech postižených svou přítomností zvyšují nezaměstnanost.

Firmy vlastníci supermarkety jsou velkými příznivci sjednocené Evropy. Chtějí mít Evropu sjednocenu na základě dvou druhů jablek, dvou druhů hrušek a dvou či tří značek pokud možno co nejtrvanlivějšího piva. □

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



FIRMY VLASTNÍCI SUPERMARKETŮ JSOU VELKÝMI PŘÍZIVCI SJEDNOCENÉ EVROPY. CHTĚJÍ MÍT EVROPU SJEDNOCENOU NA ZÁKLADĚ DVOU DRUHŮ JABLEK, DVOU DRUHŮ HRUŠEK A DVOU ČI TŘÍ ZNAČEK POKUD MOŽNO CO NEJTRVANLIVĚJŠÍHO PIVA.

Ochrana před rakovinou trávicího traktu

Asi 90 % rakovin tlustého střeva a konečníku, což jsou nejběžnější druhy rakoviny trávicího traktu, je výsledkem nezdravé stravy.

Mezinárodní i případové studie poskytují přesvědčivé důkazy o tom, že existuje pozitivní korelace mezi živočišným tukem a spotřebou tmavého masa a nemocností a úmrtností na tyto rakoviny.

Dvě velké studie vypracované v New England zjistily, že s rizikem rakoviny tlustého střeva souvisí celkové množství tuku ve stravě a množství živočišného tuku. Ukázalo se, že důležitý je i způsob přípravy masa. Mnohé studie uvádějí, že k rakovině tlustého střeva a konečníku přispívá i konzumace alkoholu.

Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny chrání proti těmto rakovinám – vzhledem k obsahu vlákniny, antioxidantů a fytochemikálií, jako jsou flavonoidy či indoly. Syrová zelenina je prospěšnější než zelenina vařená. Diskutuje se také o možné ochranné roli kyseliny listové, selenu a omega-3 mastných kyselin.

Nutr Rev 1996;54:259–79

„Lightky“ nejsou o nic zdravější

Cigarety „Light“ a cigarety s nízkým obsahem dehtu nepřinesly od svého uvedení na trh v sedmdesátých letech žádné snížení počtu úmrtí dávaných do souvislosti s kouřením, naopak možná dokonce přispěly, podle zprávy vypracované americkou vládou, ke zvýšení nemocnosti mezi kuřáky.

Podle protikuřáckých skupin se propagováním těchto cigaret podařilo zmanipulovat veřejné mínění. Miliony lidí uvěřily, že mohou kouřit, aniž by si tím zvyšovaly riziko rakoviny plic a dalších onemocnění.

Výsledky studie však ukázaly, že kuřáci „lehkých“ či „ultra lehkých“ cigaret (anebo cigaret s nízkým obsahem dehtu) byli vystaveni stejnému celkovému zatížení od dehtu jako kuřáci běžných cigaret. Úmrtnost na rakovinu plic a srdeční onemocnění byla u obou skupin rovněž podobná.

„Neexistuje žádná bezpečná cigareta. Jediným způsobem, jak lze snížit rizika doprovázející kouření, je nikdy s kouřením nezačínat, anebo přestat,“ uvedl dr. Burns, který byl vedoucím redaktorem zprávy vydané National Cancer Institute.

ZAHRADA JAKO RÁJ

Na počátku stvořil Bůh nebe a zemi. To však byla jen předehra k vrcholu jeho díla – stvoření člověka, se kterým vstupuje do vztahu. Boží stvoření není samoučelné, nýbrž je zaměřeno na člověka. Všechno je tu pro člověka a člověk pro Boha.

Biblická zpráva oponuje pohanskému zbožšťování Božího stvoření. Žalmista to vystihuje slovy: „Vidím tvá nebesa, dílo tvých prstů, měsíc a hvězdy, jež jsi tam upevnil.“ (Ž 8,4) Je to Hospodin, kdo „upevnil“ hvězdy na nebesa a všemu dal pevný řád. Bible ukazuje, že vše stvořené tvoří pouze prostředí pro to nejdůležitější – člověka.

Vše, co Bůh stvořil, bylo velmi dobré. Bůh připravil pro člověka v ráji ideální životní podmínky. Už samotné slovo „eden“, tj. rozkoš, naznačuje nádheru Bohem stvořeného světa a stav člověka žijícího v souladu a blízkosti svého Stvořitele.

ČINNOST ČLOVĚKA

Člověk byl na počátku zřejmě vybaven základním množstvím informací a znalostí a nadán dovednostmi, které měl stále rozvíjet. V prvních dvou kapitolách Gn čteme, že Bůh dal člověku několik příkazů: plodit se, množit a naplnit zemi (1,28), podmanit si zemi a panovat nad živočichy (1,28), nejíst ze stromu poznání (2,17) nebo pojmenovat zvířata (2,19.20).

V souvislosti s tématem této práce je důležité porozumět příkazu z Gn 2,15 – „obdělávat a střežit“ zahradu. Tento překlad může evokovat jednak zemědělské práce člověka, dále pak hlídání zahrady před nějakým nevysloveným nepřítelem. Člověk neměl být nečinný, jeho práce však nebyla dřinou, kterou poznává po svém pádu (Gn 3,17–19). Naopak, byla to „služba radostná a svobodná. Možno říci, že to byla bohoslužba, neboť obou sloves se užívá i o službě levitů a kněží v chrámě.“ Člověk měl o zahradu pečovat a bedlivě dbát.

Skutečnost, že stravou člověka byly plody a že rostliny s těmito plody Bůh stvořil, může naznačovat, že se člověk nemusel o svoji potravu starat. Teprve po pádu, když byl člověk nucen si svoji potravu obstarávat sám, musel začít půdu obdělávat.

To ovšem nijak nenarušuje skutečnost, že měl člověk usilovat o péči a rozšiřování zahrady (naplňte zemi). Vyhnání člověka za „bránu“ zahrady ukazuje, že země zahradou nekončila, resp. zahrada nepokrývala celou zemi.

Bůh postavil člověka do „zahrady“, nikoli na pole. Přesto náplní života člověka byla práce – ráj si nelze představovat jako místo sladkého nicnedělání. Tato práce byla pro člověka radostí a potěšením.

STRAVA ČLOVĚKA

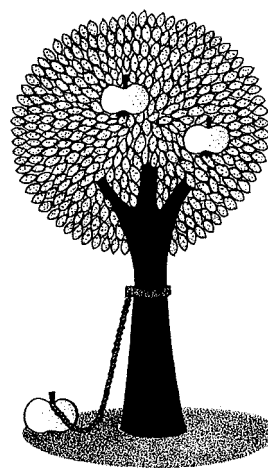
Člověku Bůh určil výhradně rostlinnou stravu: „Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.““ (Gn 1,29) Tento text nás v první řadě odkazuje do třetího stvořitelského dne, kdy Bůh řekl: „Zplod země trávu, a bylinu vydávající sítě, a strom plodný, nesoucí ovoce podle pokolení svého, v němž bylo símě jeho na zemi. A stalo se tak.“ (Gn 1,11 – Kralický překlad) Strava pro člověka byla připravena už od třetího dne stvoření.

Není pravděpodobné, že by člověk dostal za pokrm „stromy“ a „byliny“ jako takové, ale pouze jejich plody, ovoce. Tak jako je zde důraz na jedení ovoce stromů (nikoli stromu samého), rovněž u bylin se lze domnívat, že člověk konzumoval jen jejich plody (semena).

Jídelníček prvních lidí tedy pravděpodobně tvořily rozmanité druhy ovoce stromů a keřů, bobule, ořechy, jádra, semena, luštěniny, boby apod.

Protože Bůh „dal vyrůst ze země všemu stromovní žádoucímu na pohled, s plody dobrými k jídlu“ (Gn 2,9), i jedení bylo jistě pro člověka rozkoší.

Z biblické zprávy jasně vyplývá, že člověk nedostal za pokrm masitou stravu, pro-



PRVNÍ ZÁSADNÍ ZMĚNU BOŽÍHO STVOŘITELSKÉHO RÁDU (EKOSYSTÉMU) PŘINESL PÁD ČLOVĚKA DO HŘÍCHU – NEPOSLECHNUTÍM PŘÍKAZU NEJÍST OVOCE ZE STROMU POZNÁNÍ DOBRÉHO A ZLÉHO.

tože to by ve své podstatě předpokládalo smrt zvířete. Jenže smrt nebyla v Božím programu. Protože i rostliny žijí specifickým způsobem života, pak by se z tohoto principu dalo usuzovat, že ani smrt, tedy zánik rostlin nebyl v plánu.

Otázkou by pak zůstalo, jak to bylo s rostlinami, které dostala za pokrm zvířata. „Veškeré zemské zvířeti i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.“ A stalo se tak.“ (Gn 1,30)

Zde není řeč o jedení plodů rostlin, ale bylin jako takových. Nabízí se vysvětlení, že spásáním trávy ještě rostlina sama nemusí nutně zahynout, ale opět dorůstá. Ostatně i my dnes sekáním trávníku rostlinky trávy nehubíme, nýbrž je kultivujeme a provádíme jim ozdravující ošetření. Tato možnost by svědčila o dokonalé symbióze zvířat a rostlin.

STROM ŽIVOTA

Vedle běžných stromů v zahradě dal Bůh vyrůst i stromu života a stromu poznání dobrého a zlého. Božím trestem pro člověka po jeho pádu bylo mj. i vyhnání ze zahrady, aby člověk už neměl přístup ke stromu života. Mimo plody, které dal Bůh člověku za pokrm, člověk jedl také ze stromu života, aby žil navěky. O tuto přednost přišel po pádu do hříchu.

Jedení ze stromu života bylo jednou z věcí, kterými se člověk odlišoval od zvířat. Zvířatům nebyly za pokrm určeny plody stromů, zřejmě ani plody stromu života.

Mám za to, že jedení plodů stromů a bylin vyjadřuje sounáležitost člověka s přírodou, protože vše pochází ze země. Na rozdíl od zvířat však jedení ze stromu života vyjadřuje sounáležitost člověka se Stvořitelem. Ztrátou přístupu ke stromu života po pádu člověk ztrácí to, co ho odlišovalo od zvířat („člověčenství“) a stává se jen prachem/zvířetem (Gn 3,19).

PO PÁDU DO HŘÍCHU

První zásadní změnu Božího stvořitelského řádu (ekosystému) přinesl pád člověka do hříchu – neposlušnost, již se člověk dopustil neuposlechnutím příkazu nejíst ovoce ze stromu poznání dobrého a zlého (Gn 3,1–7).

Je zajímavé, že zkouška pro člověka spočívala ve formě jídla. Po pádu je život člověka též charakterizován jako těžké dobývání jídla (Gn 3,17–19). Dokonce i země zaslíbená je charakterizována jídlem – oplývající mlékem a medem.

Bůh varoval člověka, že jíst ze stromu poznání dobrého a zlého znamená propadnout smrti (Gn 2,17). Tento důsledek se dostavil.

V čem toto zlořečenství záleží, je popsáno v Dt 28,15–19: „Jestliže však ne-



budeš Hospodina, svého Boha, poslouchat a nebudeš bedlivě dodržovat všechny jeho příkazy a nařízení, která ti dnes udílím, dopadnou na tebe všechna tato zlořečení: Prokletý budeš ve městě a prokletý budeš na poli. Prokletý bude tvůj koš i tvá díže. Prokletý bude plod tvého života i plodiny tvé role, vrh tvého skotu i přírůstek tvého bravu. Prokletý budeš při svém vcházení a prokletý při svém vycházení.”

Boží zlořečenství přichází vždy jako důsledek hříchu a dotýká se existenčních otázek – rozmnožení a udržení života.

Po Adamově pádu nastaly na zemi zcela nové podmínky pro život. Božím zásahem byla změněna celá příroda – živočišná i rostlinná říše. Tento zásah bývá někdy označován jako „dostvoření“³. Naznačuje to zmínka v Gn 3,14 týkající se změněného „údělu“ hada. Dále tak můžeme usuzovat i z pozorování současné přírody. Boj o přežití, dravci, masožravci, škůdci, obtížný hmyz, nebezpečné mikroby a viry, masožravé rostliny, plevel atp. – nic z toho na počátku nebylo. Zdá se, že Bůh uzpůsobil rostliny a živočichy novému prostředí, ve kterém začala panovat smrt. Vytvořil tak zcela nový ekosystém.

Zde je také nutné rozlišit mezi obděláváním zahrady (Gn 2,15) a obděláváním země (Gn 2,5; 3,23). Zatímco před pádem není péče o zahradu člověkem blíže specifikována, obdělávání země, které přichází v důsledku hříchu a zlořečení, nabývá pro nás konkrétní podoby (Gn 3,23.17–19). Dřina, pot a trápení při dobývání chleba, marnost a nakonec zánik.

„Teprve v důsledku hříchu se práce stává dřinou, která je marná...“ „Práce v zahradě pro něho [člověka] byla radostí a ‚bohoslužbou‘, obdělávání země se stává otročinou a svádí k modloslužbě.“

ZMĚNA JÍDELNÍČKU

Člověk chtěl být samostatný, nezávislý na Bohu. Chybělo mu poznání, jaký důsledek přinese jeho touha po nezávislosti. Zkušenost s ovocem stromu poznání mu toto poznání přinesla. Byl vyhnán ze zahrady a jeho novým místem pro život se stává „pole“. Člověk, jemuž se na počátku o potravu staral Bůh, se nyní musí o potravu (živobytí) starat sám. Stává se závislým na síle svých rukou a plodnosti prokleté země.

Je-li mzdou hříchu smrt, musela se tato promítnout i do rostlinné říše, potažmo tedy do stravování člověka. Zatímco na počátku dostal člověk za pokrm plody (semena, ovoce), po prokletí jsou jeho stravy též polní byliny a chléb – to, co vypěstoval, vydobyl ze země.

Na scénu v oblasti stravování vstupují „polní byliny“, tj. rostliny, které – mají-li se stát pokrmem – zahynou. Mám zde na mysli kořenovou, cibulovou, listovou nebo košťálovou zeleninu. Patří sem ale i rozmanité druhy obilnin apod.

Tyto druhy rostlin před Adamovým pádem buď neexistovaly, nebo se vyskytovaly v jiné formě. Teprve v důsledku pádu přišly na svět, nebo přijaly současnou podobu. To by svědčilo o Božím stvořitelším zásahu – dostvoření.

V Gn 3,19 Bůh říká Adamovi: „V potu tváře budeš jíst chléb...“. Člověk po pádu začal svou potravu upravovat. Jedení chleba mu bylo každodenní připomínkou jeho pádu i potřeby zástupné smrti a vykoupení. □

Pokračování příště

Robert Prokopec, Country Life

ZVÍŘATA V KORÁBU

„Noe udělal všechno, jak mu Hospodin přikázal... Před vodami potopy vešel Noe a s ním jeho synové i jeho žena a ženy jeho synů do archy. Z čistých zvířat i ze zvířat, která nejsou čistá, z ptactva i ze všeho, co se plazí po zemi, vždy po páru vešli samec a samice k Noemu do archy, jak mu Bůh přikázal.“

Všichni známe to vyprávění, jak praotec Noe dostal před potopou příkaz, aby si vzal s sebou do korábu také po páru ze všech zvířat. Vzpomínáte si možná i na obrázky, jak zvířátka od slonů až po myšky pochodují v dvojstupu do archy. Hezké povídání, možná hezká pohádka, ale historická skutečnost to být nemůže (říkáme si). Ale proč je to v Bibli? Nezdá se, že by nám z toho plynulo nějaké duchovní naučení. To si celý ten příběh nějaký dávný spisovatel prostě vymyslel?

Nevymyslel. Převzal jej a ovšem také upravil. Odkud? Z jedenácté tabulky Eposu o Gilgamešovi. Můžeme tedy srovnávat.

Vypráví se tu, jak mezopotamský bůh vody Ea přikazuje svému chráněnci Utnapištimu: „Strhni dům, postav loď, a všechno živoucí sémě do lodi uved!“ (v. 4 a v. 27). Pak se líčí stavba lodi a na to vypráví Utnapištim Gilgamešovi: „Vše, co jsem měl z živého sémě, jsem naložil na ni, zvěř stepní i drobná zvířata stepní.“ Pak přišla potopa, a když pominula, říká Utnapištim dále: „Na čtyři světové strany jsem všechny vyvedl z lodi..., na samém vrcholu hory jsem přinesl zápalnou oběť.“ Ze znění tohoto starého eposu je jasné, že zvířata v lodi jednak vysvětlovala, jak přežila potopu, a také z čeho pak Utnapištim obětoval, aby smířil bohy. To je pochopitelné.

Ale proč to Bible převzala? Proč přebírala staré bájeslovné látky ze svého okolí? A s nimi i vyprávění o potopě? To se ukáže, když se soustředíme na to, v čem se starobabylónské a biblické vyprávění navzájem liší. Ujasní nám to prostě srovnání. Starobabylónské vyprávění chce ukázat, že neštěstí doléhá na lidi proto, že jsou vystaveni zvlí a svévoli náladových bohů či přírodních sil, které tito bozi reprezentovali. To si myslí mnozí lidé dodnes. – Bible ukazuje, že neštěstí je následkem lidské, nikoli božské svévole. A ovšem i projevem Božího

spravedlivého soudu, který leckdy spočívá v tom, že Bůh nechá na lidi prostě dopadnout neblahé důsledky jejich činů. To vše ukazuje Bible především radikálně jiným zdůvodněním, proč potopa přišla: Protože (podle Gn 6,11) „země byla před Bohem zkažená (hříchem) a plná násilí“. Začali to ti (Gn 6, 11), kdo se měli za „Boží syny“, dávní králové a mocní samozvanci, kteří si brali lidské dcery zcela svévolně do svých harémů, až po jejich vzoru začali s násilím i jiní a nakonec všichni. „Bůh pohleděl na zemi; byla zcela zkažená, protože všechno tvorstvo pokazilo na zemi svou cestu“ (Gn 6,12). Co je ta cesta? Životní pouť od zrození až do smrti, soubor vztahů, které má každý tvor k ostatním a zvláště ke svému partnerovi, s nímž by měl podle Boží vůle zplodit a vychovat potomstvo, jak to Bůh určil už při stvoření (Gn 1,28): „Plodte se a množte se a naplňte zemi.“

Bůh tu na zemi chce mít plnost života, ale násilí a svévole sem zavádějí to, co

všelijakých babylónských věží až po lživé a smrtónosné ideologie a útvary, politické, náboženské i jiné.

A tu vyvstává otázka: Jak čelit těmto ne-tvorům a ne-stvůrám, jimiž se sem na zemi prolamuje panství zla a smrti, jak zachránit a obnovit život v takové podobě, která cílí k jeho plnosti? Tu si musíme všimnout jedné zdánlivé maličkosti: V Gn 1,21.24.25 v kralickém znění se opakuje, že Bůh stvořil „zvěř zemskou podle pokole-

***Bůh tu na zemi
chce mít plnost života,
ale násilí a svévole
sem zavádějí to,
co životu nejen
neslouží, nýbrž jej
porušuje, rozbíjí,
kazí a ničí.***



životu nejen neslouží, nýbrž jej porušuje, rozbíjí, kazí a ničí. Z toho vznikají ne-stvůry a ne-tvoři, tedy něco, co Bůh nestvořil a nechce tu mít. Dokud tvoří Bůh, je vše velmi dobré (Gn 1,31). Když však začne tvořit člověk po svém, vznikají ne-stvůry. Vzpomeňme na Golema, na to, co může vzejít z neodpovědných genetických pokusů. A na to, co už vzešlo a stále znovu vzchází, když člověk chce i společnost, ba samu pravdu přetvářet a utvářet podle svého, bez Boha a proti Bohu – od

ní jejich, též hovada podle pokolení jejich, i všeliký zeměplaz podle pokolení jeho“. Ekumenický překlad tu čte „rozmanité druhy“. Ale hebrejské znění ukazuje, že tu jde o něco zcela určitého, specifického a mnohem hlubšího. Jde sice o druh, ale nikoli jen v přírodopisném smyslu, nýbrž druh jako výraz řádu, který stvořitel vtiskl svému stvoření a jemuž má stvoření zůstat věrné. Kdo tento stvořitelství překračuje a porušuje, rozbíjí a ničí, ten otevírá dveře novému vpádu chaosu a nicoty, ne-stvůrám

a ne-tvorím. A to se stalo, když „všeliké tělo porušilo svou cestu“.

A tento řád má být nyní obnoven. To je smysl potopy – ne zloba, ale obnova stvoření v jeho původních, stvořitelových řádech a záměrech. Zřetelně to dokazuje okolnost, že v Gn 6,20 se cituje skoro doslova Gn 1,25. To tvorstvo, které má vejít do korábu, tam má vejít „podle svého pokolení“, tedy nikoli podle pouhých přírodopisných druhů, ale tak, aby tím znovu přišel k slovu stvořitelový řád, jak se o něm mluví na počátku. Znovu si připomeňme: Cílem potopy je obnova původního neporušeného stvořitelového řádu, jehož šifrou jsou ona „pokolení“.

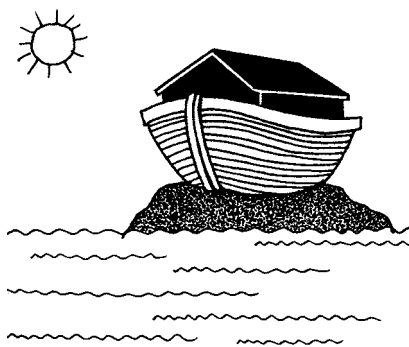
Někteří současní ekologové a ochránci přírody kladou důraz na to, že zvířata jsou „naši bratři“ a že jsme si my lidé rovni i s nimi. A že dokud to neobjevíme a nezačneme zastávat, náprava nepřijde.

Je to správné? V něčem ano, v něčem ne. Obojí, zvířata i lidé, mají ovšem stejný původ z prachu země a navracejí se v prach, obojí dostávají život od Boha a mají shodný základní úkol naplnit zemi životem. – Rozdíl je především v míře odpovědnosti: u člověka roste z možnosti přímého vztahu k Bohu, zatímco u zvířat zůstává tento vztah nepřímý. To my, lidé, bychom jim měli zobrazovat a stvrzovat rázem svého jednání s nimi, že žijí pod vládou svrchované a věčné Lásky. Že to neděláme, je jiná kapitola. Ale s tou odpovědností je to jasné: Instinkt není prostorem odpovědnosti, kdežto naše svoboda činit dobré, nebo zlé takovým prostorem je. Člověk má úkol pastýře stvoření, a právě ten se u Noeho projevuje tím, že z Božího pověření pracuje na záchraně stvoření skrze potopu v jeho původní, Bohem chtěné podobě, a tím i na obnově stvořitelového řádu. Proto staví koráb. A bere si do něho zvířata „podle pokolení jejich“.

Můžeme my také nějak stavět koráb? Můžeme nějak přispět k tomu, aby Boží tvorstvo bylo zachováno a všechno ne-stvůrné mizelo ze země? Už z toho, jak jsem otázku formuloval, vyplývá, že můžeme. Ba víc, máme.

Však žijeme v čase, kdy se blíží jakoby nová potopa. Řády života, jak je určil Bůh a jak slouží životu a lásce, se rozkládají a rozpadají, zlo nabývá nestvůrné podoby, od agresivity po ekologickou krizi, od stále stupňované bezohlednosti po stále stupňovanou ziskuchtivost.

Kde je záchrana před touto záplavou? Obrazně řečeno: v korábu. Koráb se odedávna vykládal jako církev. Řekněme raději: živé společenství víry, lásky a naděje, které tu svým Duchem vytváří nový Noe, také spravedlivý, dokonalý a chodící s Bohem (srov. Gn 6,9), náš Spasitel, Ježíš Kristus.



MŮŽEME MY TAKÉ NĚJAK STAVĚT KORÁB? MŮŽEME NĚJAK PŘISPĚT K TOMU, ABY BOŽÍ TVORSTVO BYLO ZACHOVÁNO A VŠECKO NE-STVŮRNÉ MIZELO ZE ZEMĚ? UŽ Z TOHO, JAK JSEM OTÁZKU FORMULOVAL, VYPLÝVÁ, ŽE MŮŽEME. BA VÍC, MÁME.

Ale co to znamená prakticky? Že snad budeme pejsky a kočičky vodit do shromáždění? Jistě ne. Ale že si uvědomíme, jak hluboce a nezrušitelně jsme spoludopovědní za plnost života na zemi. I se zvířaty bychom měli zacházet tak, aby tu kolem rostla plnost života, láska a radost. Jak jsme od toho daleko! – Ale tu a tam se přece něco děje: Vlastně dnes bereme jakoby do korábu záchranu ty tvory, které např. zachraňujeme od vyhynutí nebo vracíme do přírody, do jejich životního řádu, do přírodního prostředí, které je jejich domovem, krátce ty, kterým dopomáháme k životu „podle jejich pokolení“.

To vše patří k úkolu křesťana – dělníka lásky. Dříve se to nevědělo a neříkalo. Nebo téměř nevědělo. Mnozí ze synů světa tu zase předešli syny světla. Ale kdo si chce Boží lásku nechat jen pro sebe a nedat ji dál, ten o ni přijde. To se nám jako lidstvu už téměř stalo, když jsme podivuhodnou Boží lásku ke všemu stvoření uchvátili jen pro sebe. Jako bychom dveře korábu přibouchli před těmi, jimž Bůh určil a vyhradil místo v korábu vedle nás. Všechno tvorstvo je tu proto, aby žilo k Boží chvále tak, aby v plnosti a radosti jeho života přicházel vposledku k slovu sám jeho Dárce a Stvořitel. Kdo zavírá jiným tvorům dveře do korábu, vyzývá smrt a odevzdává se jí. Kdo však vyzývá Boží lásku zjevenou v Kristu, ale určenou všem Božím tvorům, ten otevírá dveře naděje.

Kéž nás k tomu posilní ten, který sám sebe nazval „dveře pro ovce“ (J 10,7)! □

Z knihy Jana Hellera „Jak orat s čertem“. Vydalo nakladatelství Kalich.

Změny stravovacích návyků ve Finsku

Úmrtnost na koronární onemocnění srdeční se ve Finsku v období mezi lety 1972 až 1992 snížila o 55% u mužů a o 68% u žen. Asi tři čtvrtiny poklesu se přičítají změnám v hlavních rizikových faktorech – snížení hladiny krevního cholesterolu, snížení počtu kuřáků a lepší kontrole krevního tlaku.

Za poklesem hladiny cholesterolu stojí změny ve výživě. Za uvedených dvacet let poklesl podíl tuků na energii ve stravě z 38% na 34%, podíl nasycených tuků z 21% na 16% a snížilo se i množství cholesterolu ve stravě, a to o 16%. Přejít od turecké kávy na překapávanou kávu přinesl další snížení cholesterolu. Došlo i k dalším prospěšným stravovacím změnám. Zvýšila se 2–3krát spotřeba ovoce a zeleniny a obohacování umělých hnojiv o selen přineslo ztrojnásobení jeho příjmu.

Prev Med 1996;25:243–50

Tempeh prospěšný k prevenci i léčbě

Tempeh, tradiční indonéské jídlo, se připravuje fermentací vařených sójových bobů *Rhizopus oligosporus*. Nízký výskyt rakoviny prsu u asijských žen se dává do souvislosti s vysokou konzumací sójových výrobků.

V nedávné době se ukázalo, že tempeh snižuje hladinu celkového a LDL cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu. V dalších studiích se ukázalo, že tempeh vykazuje antimikrobiální aktivitu proti *E. coli*. Studie rovněž ukázaly, že tempeh má prospěšné účinky na trvání onemocnění, přibývání na váze a celkový stav indonéských dětí ve věku 6–24 měsíců, které trpěly průměrným onemocněním.

Nutr Rev 1996; 54:94–98

Hezká tvář uvede mužský mozek do pohybu

Podle výsledků studie vypracované na Harvard University působí krásná ženská tvář na mozek mladého muže podobně jako čokoláda, peníze nebo kokain.

Když byly účastníkům studie ukazovány různé tváře, ukázalo se, že pouze tváře žen považované za krásné byly sto vyvolat aktivitu v těch regionech mozku, které byly již dříve dány do souvislosti s jídlem, drogami či penězi.

Podle spoluautorky studie, dr. Etcoffové, výsledky jen potvrzují předešlé práce, které naznačily, že lidské vnímání toho, co je krásné a co nikoli, je „vrozené“.

Neuron 2001;32:537–551

Letní inspirace

PONDĚLÍ

- S – rýžová kaše s jahodami
- O – fazolová polévka s řasou waka-me a citrónem, zapečená polenta s brokolicí, mrkvový salát
- V – okurkový salát, pečivo s luštěninovou paštikou

ÚTERÝ

- S – nastrouhaná a jemně osmažená mrkev s margarínem Provamel, celozrnné pečivo
- O – cukínová polévka s cibulkou a tymiánem, zelené fazolky na smetaně, brambory, ředkvičky
- V – sojový jogurt, amarantové pu-kance

STŘEDA

- S – rozmixované meruňky se sojovým mlékem, granola
- O – česnečka, hrách a kroupy, špenát, rajčata
- V – ovocný pohár s agarem (třešně, hrozny, rybíz)

ČTVRTEK

- S – kukuřičná kaše sypaná karobem a kokosem, jablko
- O – kroupová polévka s uzeným to-fu, robi maso s hráškem, rýže, čínské zelí
- V – lívance s borůvkovým krémem

PÁTEK

- S – třešňová táč, kukuřičné mléko
- O – zeleninová polévka s celozrnnými nudlemi, cizrna s tachini, jáhlové krokety, řapíkatý celer
- V – meloun, corn flakes

SOBOTA

- S – hrášková paštika, pečivo, (uvařený hrášek rozmixujeme s kouskem tofu, sůl, olej)
- O – kapustová polévka, špagety, zelenina ve woku – uvařené fazole s bazalkou, brokolicí, šalotkou a vlašskými ořechy, ředkev
- V – italská pizza, olivy, ledový salát

NEDĚLE

- S – jáhlová kaše s broskvemi a kešu ořechy
- O – žampionová polévka s pórkem, smažené tofu obalované v řase nori a těstíčku, rýže, endivie
- V – vařené kukuřičné klas

kuko

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 změně, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být nadosah.

KUSKUS

Kuskus je vděčnou potravinou pro svoji rychlou, téměř instantní přípravu a velkou možnost využití – od sladkých kaší, přes pomazánky a karbenátky až po nákypy a zavářky do polévky.

1 š celozrnného kuskusu (1 šálek = 2 dl), 2 čl würlzu, 1 pl slunečnicového oleje, 1,6 š vroucí vody

Kuskus opražíme nasucho na pánvi do horka. Přidáme würlz a olej, zamícháme a zalijeme vařící vodou. Ponecháme asi minutu na mírném plameni, odstavíme a pod pokličkou necháme asi 10–15 minut dojít.

Opatrně vidličkou rozmícháme. Má být sypký a měkký.

KUSKUS S FAZOLEMI

Toto jednoduché jídlo je vhodnou kombinací obiloviny a luštěniny. Můžeme podávat na oběd se zeleninovým salátem.

1 š nakrájeného póru, (1 š = 2 dl), 1 pl oleje, 5 pl vody, 3 pl sušeného francouzského lahůdkového droždí, 2 pl rajského protlaku, 1 š vody, 1 čl würlzu, 1 čl česnekového prášku, 1 čl sušené petrželové nati, 2 š fazolí uvařených na měkko, 2 š uvařeného celozrnného kuskusu

Pórek podusíme na oleji a vodě. Po vdušení přidáme sušené droždí a zalijeme rajským protlakem. Po chvíli dušení zalijeme vodou a ochutíme a převaříme.

Přidáme uvařené fazole a kuskus, společně asi 2–3 minuty podusíme, podle vlastní chuti dochutíme.

Podáváme na salátovém listu se zeleninovým salátem.

SLUNEČNICOVÁ ZÁLIVKA

Zálivka je hladká nebo téměř hladká. Používáme ji do zeleninových salátů jako tukovou složku a pojídlo a na přelévání teplých nebo studených pokrmů.

1,5 š loupaného slunečnicového semínka (1 š = 1,8 dl), 2 š horké vody, 1 čl würlzu, 1



čl sójové omáčky shoyou, 1,5 čl přírodního cukru, 1/2 menší cibule, sůl podle chuti, 2 čl citrónové šťávy, voda dle potřeby

Slunečnicové semínko umixujeme spolu s vodou v mixéru na jemný krém. Přidáme ostatní suroviny a mixujeme do hladka.

Necháme zchladnout a znovu umixujeme. Podle vlastního uvážení dochutíme nebo přidáme vodu.

KUSKUSOVÁ POMAZÁNKA S OLIVAMI

2,5 š uvařeného celozrnného kuskusu (1 š = 2 dl), 2–3 stroužky čerstvého česneku, 1/2 čl mleté papriky, 1 čl sušené petrželové nati, 12 ks vypeckovaných černých oliv, 4 pl sušeného francouzského lahůdkového droždí, 6 pl olivového oleje, 1 čl würlzu, 1 š vody

Všechny suroviny vložíme do mixéru a umixujeme nahladko. Podle vlastního uvážení a chuti můžeme přidat víc vody, oleje, kuskusu nebo ochucovadel.

Natíráme na celozrnný chléb, který můžeme zdobit kolečky oliv, cibulí nebo jinou zeleninou.

KUSKUSOVÝ NÁKYP S OVOCEM

Nákyp se po zchladnutí dobře krájí, je šťavnatý a lahodný. Je vhodný jako sladký oběd nebo jako moučník po jídle. Pro mnohé by byl přijatelný i na snídani.

3 š vody (1 š = 2 dl), 2 š vanilkového sójového mléka, špetka soli, 1 š celozrnného kuskusu, 3–4 pl přírodního cukru, 1,5 š nakrájeného (měkkého) ovoce, olej na vymaštění, strouhanka na vysypání, sezamový olej na přelití, vlašské ořechy na posypání

Tekutinu zavaříme, ochutíme a přidáme kuskus. Vaříme asi 10–12 minut na hustou kaši. Po odstavení zamícháme do kaše ovoce. Vymastíme formu, vysypeme strouhankou a vložíme do ní kašovitou hmotu, přičemž zvrchu pečlivě uhladíme.

Přelijeme sezamovým olejem, příp. posypeme nasekanými ořechy a pečeme asi 20 minut ve vyhřáté troubě.

Po částečném vychladnutí krájíme, zdobíme ovocem (nebo přeléváme ovocnou šťávou). □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, autor „Biokuchařky Country Life“.

DEVĚT DŮVODŮ, PROČ KUPOVAT BIOPOTRAVINY

Biopotraviny jsou zdravé. Obsahují v průměru větší množství vitamínu C a nezbytných minerálů, jako vápníku, hořčíku, železa a chrómu, stejně tak antioxidantů, tak důležitých v boji proti rakovině.

Biopotraviny neobsahují chemické přídavné látky, které mohou způsobovat zdravotní problémy, jako srdeční onemocnění, osteoporózu, migrény a hyperaktivitu. Mezi zakázaná aditiva patří i ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) a glutaman sodný.

NEOBSAHUJÍ PESTICIDY

Dnes je v České republice povoleno v konvenčním zemědělství používat více než 300 chemických pesticidů a jejich zbytky jsou nacházeny v konvenčních potravinách, nejvíce v ovoci, zelenině, ale i v dětské výživě. V ekologickém zemědělství je povoleno používat jen necelých 30, vesměs přirozeně se vyskytujících látek, rostlinného nebo živočišného původu.

NEOBSAHUJÍ GMO

V systému ekologického zemědělství nejsou genově upravené rostliny a suroviny povoleny.

NEOBSAHUJÍ ZBYTKY ANTIBIOTIK

Poslední dobou se hodně diskutuje o užívání velkého množství antibiotik hospodářskými zvířaty s případnými vlivy na zdraví lidí. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno.

NESKRÝVAJÍ ŽÁDNÉ VEDLEJŠÍ NÁKLADY

Srovnajte to například se stovkami milionů korun, které musíme z našich daní a poplatků za vodu platit na odstraňování chemikálií z pitné vody v důsledku intenzivního používání pesticidů a umělých hnojiv.

POCHÁZĚJÍ Z DŮVĚRYHODNÝCH ZDROJŮ

Všichni ekologičtí farmáři a výrobci biopotravin jsou minimálně jedenkrát ročně kontrolováni. Standardy ekologického zemědělství jsou ukotveny v Evropské legislativě.

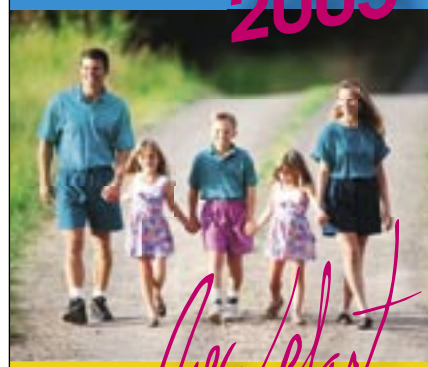
pokračování na str. 23

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART

2005

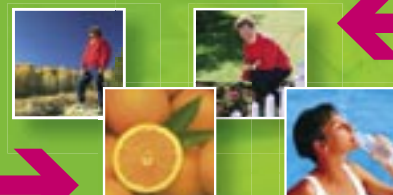


Newstart

- 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 & přihlášky: str. 22

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO ECO s.r.o., Sportovců 520, Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029
www.tofu.cz

DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

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

Komentáře spokojených hostů

Přednášky byly koncepčně vynikající – a inspirující. Ve spojení s knihou, kterou jsme měli možnost souběžně studovat, byly zdrojem nového pohledu na náš vlastní život a životosprávu.

Nemám ve zvyku cvičit už tak brzy po ránu, ale krásně mě to nastartovalo do dalšího průběhu dne. – Cvičení na páteř byla opravdu účinná, přestala mě bolet bederní páteř.

Nádherné horské prostředí s čistým vzduchem a spousta možností na dlouhé i kratší procházky. – Až tady jsem si uvědomila, jak mi pravidelné procházky v přírodě chybí, okolí je úžasné, a to i v dešti!

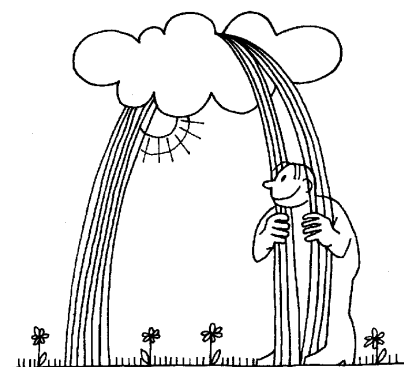
Organizace byla vynikající. Vůbec jsem se nenudila a vše klapalo jako na drát-

kách. Bylo to do detailu promyšlené. – Nezaznamenal jsem žádnou nervozitu, naopak, vládla zde naprostá důvěra v profesionální vedení kurzu. – Obdivuji zvládnutí pobytu v takovém množství lidí, a to ke spokojenosti všech.

Myšlenka celého programu je skvělá a její realizace byla obdivuhodná. – Doporučovala bych absolvování pobytu NEWSTART každému, povinně nejméně jednou! Teoretických znalostí mám poměrně dost, ale až praxe a setkání s lidmi, kteří již provádějí, je přesvědčivé. Pokračujte, prosím, dále se stejným nadšením. Chci všem moc poděkovat – tolik usměvavých tváří a pohody!

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.



NEWSTART '05

Pobyt probíhá pod odborným lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 950 Kč. Cena týdenního pobytu v DsJ na Gruň (Beskydy) od 3 250 Kč. Děti do dvanácti let mají výrazné slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

Další informace zašleme po obdržení vaší přihlášky. Neváhejte, pobyty se rychle zaplňují. Těšíme se na vás! □

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '05

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 7. 2005 □*

Hotel Maxov (Jizerské hory): 17.–24. 7. 2005 □*

Dům SJ, Gruň, (Beskydy): 28. 8.–4. 9. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 10. 2005 □

** Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu □*

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

www.magazinzdрави.cz

dokončení ze str. 21

PROSPÍVAJÍ PŘÍRODĚ A VOLNĚ ŽIJÍCÍM ZVÍŘATŮM

Zdraví, pohoda a přirozené podmínky k životu zvířat mají své pevné místo v systému ekologického hospodaření. Mnoho studií dokazuje, že ekologické zemědělství má pozitivní vliv na rozmanitost fauny a flóry, je ohleduplnější k divokým zvířatům, méně znečišťuje, produkuje méně oxidu uhličitého (způsobujícího globální oteplování) a méně nebezpečných odpadů.

VÝBORNĚ CHUTNAJÍ

Mnoho lidí tvrdí, že biopotraviny prostě chutnají lépe. Řada významných šéfkuchařů vaří jen z biopotravin (například v hotelu Ritz v Londýně). Biopotraviny překypují chutěmi. Proč? Důvod může být v tom, že ekofarmaři se snaží o to, aby zvířata zakoušela co nejméně stresu a krmí je pokud možno co nejpřirozenější stravou. Bio ovoce i zelenina rostou pomaleji (jelikož umělá hnojiva jsou zakázána) a mají nižší obsah vody a více sušiny než konvenční potraviny. □

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá 9-18, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 10-18, Pá 10-17

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

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

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2005) – 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

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

NOVÉ KOŘENÍ

Používají se plody, které se přidávají do marinád, polévek, omáček a k houbám. Vkládáme do jídla hned na začátku vaření. Podporuje trávení.

PAPRIKA

Koření se získává z různých druhů plodů červených paprik. Usušené lusky papriky se melou na jemný prášek. Liší se obsahem alkaloidu kapsicinu, který dodává paprice ostrou chuť (pálivé papričky chilli, neboli kayenský pepř, a feronky není vhodné běžně používat, protože silně dráždí a prokrvují sliznici a mohou způsobit alergickou reakci).

Červenou paprikou se převážně koření zeleninové pokrmy v kombinaci s rýží. Zvláště je vhodná do jídel z cibule, kapusty, kedlubny, rajčat, brambor, hrachu a dýně. Kombinuje se s česnekem, koriandrem, bazalkou, saturejkou a bobkovým listem. Dodává nejen výraznou chuť, ale také barvu. Méně často se používá do „mléčných“ polévek a omáček. Papriku přidáváme do jídla na začátku vaření.

PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

Používají se suchá semena umletá na prášek. Pískavice se přidává do těsta k ochucení chleba a dalšího pečiva. Rovněž do cibulových, bramborových a houbových polévek.

Je vhodná pro celkové posílení organismu. Obsahuje fosfor, železo, bílkoviny a sliz. Působí příznivě na žaludeční a střevní činnost. Snižuje hladinu krevního cukru a usnadňuje vykašlávání. Kombinuje se s bazalkou, koriandrem, koprem, paprikou, majonézou a šafránem.

kuko

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.countrylife.cz

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

Revma mě již netrápí! Užívám **RheumaBasan®**

O revmatu snad slyšel již každý. Termínem revma se rozumí mnoho rozdílných onemocnění vaziva, které postihují především klouby a měkké části klouby obklopující. Bolesti, otoky a omezení pohybu jsou charakteristické pro tato onemocnění. Revmatická onemocnění ovšem nejsou otázkou stáří. Mezi postiženými jsou dospělí, stejně jako děti a mladiství. Ještě před několika málo lety byla revmatická onemocnění považována většinou za doživotní trápení.

Co přinesl výzkum v této oblasti?

Na základě tisíců klinických dat o nemocných s revmatismem mohla být v rakouském Institutu pro výživové terapie Lungau v St. Michael poprvé vyvinuta vědecky fundovaná, výživově medicínská dietetická potravina k ošetření revmatických potíží **RheumaBasan®**.

Společným znakem všech revmatických onemocnění je symptom zánětu. Zánětlivý proces lze pozitivně ovlivnit dietetickými opatřeními. Antioxidačně působící mikroživiny (např. vitamin C, vitamin E, selen) redukuje zánětlivé procesy a chrání jako pohlcovače radikálů buněčné membrány v zanícených tkáních. Zásaditá forma v **RheumaBasan®** neutralizuje kyselé produkty látkové výměny a působí vhodně na symptomatiku bolesti. Sulfát glukosaminu a chondroitinu jsou přirozené stavební kameny kloubních chrupavek podporujících jejich látkovou výměnu. Díky komplexnímu a vyváženému složení **RheumaBasan®** se přirozenou cestou revmatické potíže zmírňují.

RheumaBasan® pomáhá:

- při zánětlivých revmatických onemocněních
- při degenerativním kloubovém revma (artróza)
- při revma měkkých částí
- při kloubním zánětu

RheumaBasan® je světovou novinkou. Šetří Váš žaludek a dobře se snáší s jinými léky.

RheumaBasan® je dietetická potravina pro zvláštní lékařské účely a slouží k dietetickému ošetření osob s revmatickými potížemi a záněty kloubů. Podporuje jejich regeneraci. **RheumaBasan®** obsahuje kombinaci 20 složek sestavenou pro speciální potřeby osob s revmatickými onemocněními. Skládá se jednak z vitaminů, stopových prvků, aminokyselin, zásaditých živin, bioflavonoidů, ale také z glukosaminů a chondroitinu.

Důležité upozornění: přípravek může být užíván na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí či farmacie.

K dostání ve vaší lékárně.
Pokud lékárna tento přípravek ještě nemá, může Vám jej objednat u lékárenských velkoobchodů (Elefant, Phoenix, AllianceUnichem, Pharmos, Gehe aj.) pod čárovým kódem **9002969050028**. Veškeré další informace o novince **RheumaBasan®** získáte na bezplatné informační lince: **800 100 140**. Volat můžete Po až Čt od 9 do 16 hod. a Pá od 9 do 12 hod. Své dotazy můžete také zasílat na e-mail: **vegall@cbbox.cz**
Internetové stránky: **www.vegall.cz**

