



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

JAHODY Z HOBLIN

Badateli dr. Wilhelmu Haarmanni se roku 1874 podařil jeden husarský kousek, který měl ne-do-zírné následky: objevil syntetickou náhražku vanilky. Látku nazval vanilinem, hned si také založil fabriku a – jak stojí v kronice firmy – položil tím základní kámen „zcela nového průmyslového odvětví“.

Zakladatel firmy Dragoco, Carl Wilhelm Gerberding, holič se sklony k inovacím, se stal nesmrtelným díky tinktuře, kterou bylo možné užívat dvojnásobkem. Smíchal různé substance a prodával je jako vodu na vlasy. Nejenže kšticice po ní dostala pěkný vzhled, i při vnitřním po-

Z OBSAHU:

| | |
|----------------------------|----|
| VENI, VIDI, VICI | 3 |
| STRÍDMOST: NA DOSAH? | 4 |
| PIVO A MASARYK..... | 7 |
| POPULÁRNÍ ČESNEK..... | 8 |
| RAKOVINA PRSU A TUK | 10 |
| NEVĚRNÝ MUŽ | 12 |
| CESTA PUSTINOU | 14 |
| PLECHOVÁ PROSPERITA ... | 17 |
| OBYČEJNÁ SLÁVA | 18 |
| RECEPTY: DATLE ATP..... | 20 |



užití se dostavovaly skvělé pocity. Neboť „směs se dala také pít“, jak reportéru listu *Süddeutsche Zeitung* vypravoval vnuk zakladatele Horst-Otto Gerberding.

Holičova směs už tehdy prokázala onu vynikající vlastnost, která přivodila epochální zvrat: nezávislost na přírodě a tra-

**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**

dicích. Podle nich je voda na vlasy vodou na vlasy a malinová kořalka malinovou kořalkou. Mýdlem se umyjeme a jahoda poslouží jako moučník. Ale směsí holiče Gerberdinga jako by mizely hranice, věci začaly překračovat své dimenze. Jejich zdánlivé posláním bylo rozšířeno o neko- nečné množství možností.

Současně padla i hranice mezi požívatelným a nepoživatelným.

Hobliny – coby potrava například – byly člověku doposud odpírány. Jako surovina se hodily nanejvýš k výrobě překližky. Jaká tupost a omezenost! Krajně neuspokojivé.

To u Haarmanna & Reimera, dceřinné společnosti chemického giganta Bayer, jednoho z největších výrobců vonných a chuťových látek na světě, dělají z hoblin jahodové aroma. Přesný výrobní postup je přirozeně tajný. Protože ale i chuťoví inženýři se rádi pochlubí, prozradil jeden z místních šéfů celou proceduru:

Vezmeme tedy hobliny, přesněji australské hobliny. Nešly by také piliny? Ne, tvrdí usmívající se muž, musí to být právě hobliny. Promísíme je s lihem a vodou, přidáme několik dalších přísad (ty jsou super tajné!) a vše rozmícháme na kaši. „Tu trochu povaříme,“ říká umělec od Haarmanna & Reimera a zakrátko „máme krásné, přírodní jahodové aroma“. S částečně pozměněným receptem mohou mutované hobliny obstát i jako malinové aroma, předstírat kakao, čokoládu nebo vanilku.

Předstírat? To není správné slovo, neboť klamání spotřebitele paragraf 17 zákona o potravinách a spotřebním zboží zakazuje. Nicméně v našem případě nejde o podvod. Že libě znějící názvy na pest- rých obalech nemusí mít nic společného s jejich obsahem, před pár lety výslovně povolil také Evropský soudní dvůr při vynesení rozsudku v případě, kdy jeden z výrobců omáček v prášku použil při výrobě „sauce bearnaise“ a „sauce hollandaise“ místo klasických ingrediencí náhražek z rostlinného tuku a barviv:

„Spotřebitelé sice v jednotlivých případech asi budou klamáni, nebezpečí však není příliš velké. – Dá se vycházet z toho, že spotřebitelé, rozhodující se ke koupi výrobků na základě jejich složení, si napřed přečtou seznam přísad.“

Na nejvyšší soudní úrovni bylo tedy rozhodnuto: texty na zboží požívají básnické licence. Přirozeně je naprosto zbytečné hledat za názvy zboží realitu: básnění je básnění, pravda je něco jiného.

Zvláště působivým příkladem takovéto licence je viněta slavného kečupu značky „Heinz“. Štítek má na sobě tmavozeleným písmem napsáno stručně a záhadně: „57 varieties“. Co to má znamenat, zeptal se spolupracovník listu *Süddeutsche*

Zeitung Toma McGougha, generálního manažera Heinzovy továrny na koření a omáčky. Tom McGough mu těch „57 varieties“ vysvětlil takto:

„Před mnoha lety náš zakladatel H. J. Heinz uviděl v jednom newyorském obchodě s obuví vývěsní štít „27 varieties“ obuvi. Zalíbilo se mu to tak, že na firemní logo napsal „57 varieties“. Usoudil, že 57 je pěkné číslo symbolizující rozmanitost.“

Hezký příběh, ilustrující, proč určité údaje putují na etikety – jsou prostě pěkné a pěknými věcmi firma svým zákazníkům ráda poslouží.

Za zvlášť krásné slovo považují zákazníci přírodu. Pojem „příroda“ má v uších spotřebitelů „velmi pozitivní zvuk,“ napsal časopis *The European Food & Drink Review* na podzim roku 1996. Všechno, co zavání „umělým“, firmám naopak škodí, chtějí-li něco prodat. Má to „negativní následky pro přijetí produktu u zákazníka“, tvrdí časopis. (Ke stejnému závěru dospěla i studie, kterou drží pod zámekem firma Knorr.)

Syrová, nefalšovaná příroda dodává věci, které jsou na moderní způsob zpracovávání jen nedostatečně připraveny. Vezměte si prachobyčejnou cibuli, patřící v kuchyni k základním surovinám pro polévky a omáčky. Pro průmysl je tvrdým oříškem, podotýká jeden z odborníků chuťové fabriky Haarmann & Reimer:

„S takovou cibulí firma typu Knorr přece vůbec nemůže pracovat.“ Je různě veliká, chuť se mění podle podnebí a půdy, v níž vyrostla, navíc plesnivá a zahnívá. Samé přirozené vlastnosti, které narušují proces průmyslového zpracovávání.

**Syrová, nefalšovaná
příroda dodává věci,
které jsou na moderní
způsob zpracování
jen nedostatečně
připraveny.**

**Vezměte si
prachobyčejnou cibuli.**

**Je různě veliká, chuť
se mění podle podnebí
a půdy, v níž vyrostla,
navíc plesnivá, zahnívá.**

**S takovou cibulí
firma typu Knorr
přece vůbec
nemůže pracovat.**

Chuťové fabriky nedokonalou přírodu poněkud poopravily. Optimalizovaly. Vymýtily několik nedostatků. Firma Dragoco teď například může nabízet dokonalou syrovou příchut. A zatímco se pravý sýr během svého bytí mění, roztéká, plesniví, mění chuť, zůstává chuť sýra od firmy Dragoco stále stejná: „Naše přírodní sýrová aromata mají standardizovanou, stabilní chuťovou kvalitu. Nedozrávají a i po několikaměsíčním skladování nemění svůj charakter.“

To je zcela nová příroda, v níž neexistuje



CHUŤOVÉ FABRIKY NEDOKONALOU PŘIRODU PONĚKUD POOPRAVILY. OPTIMALIZOVALY. VYMÝTILY NĚKOLIK NEDOSTATKŮ. TO JE ZCELA NOVÁ PŘIRODA, V NÍŽ NEEEXISTUJE ROZKLAD, NEUMÍRÁ SE V NÍ – ERGO SE V NÍ ANI NEŽÍJE.



VENI, VIDI, VICI...

Tradiční oční péče je založena na teorii, že běžné oční vady, jako je dalekozrakost, krátkozrakost, astigmatismus a dokonce i šilhání, jsou důsledkem geneticky poškozených očí – a nelze jim tudíž zabránit ani je léčit. Dokonce i vetchozrakost a šedý zákal se považují za geneticky dané.

tuje rozklad, neumírá se v ní – ergo se v ní ani nežije. Pro tuto novou, virtuální přírodu je nový, virtuální sýr firmy Dragoco ušit doslova na míru.

Hoblíny, z nichž umělci od Haarmanna & Reimera získávají jahodové aroma, pocházejí z australských stromů – mají tedy nesporně přírodní původ.

Také ricinový olej, z něhož chemici od firmy BASF vyžímávají jemné broskvové aroma, je čirá příroda, lisovaná ze semen *Ricinus communis*, tzv. Kristovy palmy.

Pro laika je to svět, v němž vládne určitý zmatek, v němž přirozenost a umělost jsou spolu neviditelně spojeny. Pro potravinářský průmysl je tato „nová přirozenost“ nepochybně výhodná: výrobky se tím zlevní. Kdyby se totiž třešně, broskve a jiné ovoce musely jako kdysi pracně natrhat, umýt, vylisovat, koncentrovat a usušit, byla by cenová výhoda ta tam.

Plísně a bakterie jsou nesporně dodavatelem lacinějším. Kyselina citrónová například, jedna z nejdůležitějších chuťových látek pro osvěžující nápoje typu koly, je dnes skoro výhradně získávána z výměšků těchto mikroorganismů. Komu by se v továrnách chtělo vytlačovat z citrónů šťávu, když plísně a bakterie nabízejí obcerstvující kyselinu, cenově mnohem přijatelnější?

U některých ovšem, dříve než se mrňaví tovaryši pustí do průmyslové produkce požadované chuti, musí zasáhnout inženýři: dodavatelé vyměšují totiž ochotně, ale příliš pomalu. Proto je třeba chuťový gen naočkovat mikrobu, který je zvyklý podávat lepší pracovní výkon.

Pro spotřebitele sahajícího po ovocném jogurtu se tím vůbec nemění. Jak průmyslové mikroby, tak plísně a bakterie jsou péče přírodní organismy, tedy i aroma získávané z jejich výměšků je přirozeně „přírodní“. □

Z knihy „Sojovka vám lže aneb Víte, co jíte?“. Autor Hans-Ulrich Grimm. Vydalo nakladatelství Ivo Železný.

I když jsou důkazy proti této teorii drtivé, teorie dědičnosti špatného zraku se stále vyučuje na většině optometrických škol a lékařských fakult.

Ve skutečnosti se většina z nás narodí s normálním zdravým zrakem a méně než dvě procenta dětí má poškozené oči.

Dramatický důkaz, že špatný zrak není obvykle zděděn, vzešel z průzkumů předprůmyslových společností jako jsou severoameričtí Indiáni či ostrovní Polynésané. Téměř každý v těchto společnostech měl skvělý zrak a krátkozrakost zde téměř neexistovala.

Nejdůležitější z těchto výzkumů byl proveden v roce 1968 profesorem Youngem z AOI. Profesor vedl výzkumný tým, který studoval eskymácké rodiny na Aljašce během jejich asimilace do americké společnosti. To poskytlo skvělou příležitost, jak si ověřit genetickou teorii, jelikož rodiče byli negramotní, zatímco jejich děti tvořily první generaci, která navštěvovala školu. Podle genetické teorie by zrakový systém dětí i rodičů měl být téměř stejný, s malou či žádnou krátkozrakostí.

Co Young objevil, ohromilo oční lékaře. Ze 130 rodičů mělo 128 skvělý zrak na dálku a pouze dva byli krátkozrací. To se dalo čekat, jelikož kmen žil typickým eskymáckým životem, to jest lovem a rybařením. Jeden dospělý měl čtvrt dioptrie a ten druhý, držitel „rekordu“ celého kmenu, měl jednu a půl dioptrie. Avšak více než šedesát procent dětí bylo do značné míry krátkozrakých! Zcela zřejmě krátkozrakost nezdědily. Strava také nebyla příčinou, jelikož děti jedly stejnou základní eskymáckou potravu jako jejich rodiče. Profesor Young došel k závěru, že krátkozrakost byla způsobena dlouhými hodinami čtení školních prací. Tento závěr byl potvrzen skutečností, že výskyt krátkozrakosti mezi eskymáckými dětmi byl téměř stejný jako u normálních amerických dětí, které také chodily do školy.

VYVRÁCENÍ GENETICKÉ TEORIE

Předpovědi genetické teorie selhávají. Za prvé: Je-li špatný zrak dědičného původu, pak by se neměl měnit v období

dospělosti, jelikož tvar očního bulbu by byl předurčen tvarem kostí očních důlků, který je neměnný. Pravdou ale je, že mnoho dospělých se špatným zrakem, zejména krátkozrakých, často musí měnit sílu skel. Podrobí-li se tradiční oční péči, potřebují silnější skla, použijí-li oční terapii, pak potřebují skla slabší.

Za druhé: Od té doby, co se běžně používají počítače, projevila se krátkozrakost u milionů dospělých starších třiceti let s normálním zdravým zrakem. V tomto věku již tělo dávno neroste. Ve většině případů neexistuje rodinná historie krátkozrakosti, takže nejde o dědičnou vadu. Také genetická skladba skupiny lidí, jejichž jediný společný jmenovatel je používání počítače, se nemůže změnit náhle v jedné generaci, pokud nedochází k záhadné mutaci vlivem počítačů. Pokud by to ale byla pravda, pak by tito lidé mohli mít také například delší nosy, silnější rty a větší uši, k čemuž nedochází.

Za třetí: Také statistika nepodporuje genetickou teorii. V roce 1950 vládní studie ve Spojených státech zjistila, že výskyt krátkozrakých činí přibližně 15% z celkové populace. Podle předchozích údajů byla tato hladina více méně konstantní od dvacátých let. Do roku 1980 však výskyt dosáhl epidemických rozměrů přibližně čtyřiceti procent. Profesor Young věří, že hnací silou této epidemie byl začátek televizního vysílání v roce 1955, které zapříčinilo, že miliony lidí trávil dlouhé hodiny zaostřováním na krátkou vzdálenost.

Tyto a další příklady zcela zničily věrohodnost genetické teorie a ti, kteří jsou obeznámeni s důkazy, ji považují za neplatnou. Otázkou zůstává, proč se neplatná teorie stále vyučuje na lékařských fakultách a optometrických školách.

Odpověď nespočívá ve vědecké pravdě, ale v ekonomice. Otevřeně řečeno, je-li špatný zrak dědičného původu, nelze nic dělat kromě předepisování nekonečného množství dioptrických brýlí či kontaktních čoček, což zaručuje očním lékařům lukrativní obchod, protože pacienti se vracejí pro stále silnější skla. Na druhou stranu, je-li špatný zrak zapříčiněn vnějšími vlivy, pak by lékaři měli povinnost zabránit vzniku či alespoň zhoršování oční vady. Toto by podkopalo samotný základ tradiční oční péče. Proto většina očních lékařů buď nezná nebo odmítá přijmout tyto důkazy, i když jsou četné, důvěryhodné a přesvědčivé. □

pokračování příště

Ukázka z knihy dr. Beresforda, dr. Murise, dr. Allena a dr. Younga „Jak lépe vidět bez brýlí a kontaktních čoček“. Knihu vydalo nakladatelství EcoHouse.

STŘÍDMOST: NA DOSAH?

*Kdo z nás by nechtěl být stříd-
mý, umět rozpoznat dobré od
zlého a uvolit si jen to nejlepší?
Nebylo by krásné ráno se probu-
dit a být si jist, že ten den mám
všechny věci pod kontrolou?*

Myslíte si, že je nemožné dosáhnout stříd-
mosti ve všech životních oblastech? Dob-
rou zprávou je, že i tento zdánlivě nedo-
sažitelný cíl – sebeovládání – je možné
dosáhnout.

Co to vlastně je střídmost? Moudří lidé
říkají, že je to abstinence ve věcech škodli-
vých a správná míra ve věcech zdravých.

Z této definice vyplývá, že užívání
oněch jedů, které máme obvykle tak rá-
di (jako je alkohol, tabák, drogy, káva či
zdraví škodlivé potraviny) neodráží zrovna
princip střídmosti, že v takovém případě
je rozumné říci jednoznačně „ne“. Ob-
dobně ale nebude nikterak prospěšné,
sníme-li naráz třeba celý hrnec sóji – a
to i přesto, že je zdravá. Střídmost, jako
součást komplexního životního stylu, za-
hrnuje správnou míru nejen v práci anebo
odpočinku, jídle či pití, ale i ve studiu, při
sledování televize či využívání počítače,
v kritice i v ustaranosti.

Střídmost je tu proto, aby se nejen
nám, ale i s námi lépe žilo, abychom
mohli být tím, čím jsme skutečně původ-
ně měli být – inteligentními, radostnými
bytostmi s vysokým morálním kreditem,
hlubokými životními hodnotami a
s krásnými vlastnostmi Toho, který
nám dal život.

Jak zvítězit nad všemi vypěstova-
nými i zděděnými zlovyky? Prv-
ním krokem je uvědomit si, že sa-
mi to nedokážeme. Možná si ne-
pícháme drogy, snad nekouříme,
může nás ale spoutávat nějaká jiná
závislost. Pokud jste našli odvahu ji
pojmenovat a pokud vám už někdy
začala být nepříjemná a zkusili jste
se z ní vymanit, tak jste na dobré
cestě. Možná jste už zjistili, že po
pár dnech snažení jste zase tam,
kde jste byli předtím. Nezapomejte,
i to je třeba – máte za sebou první
krok.

Druhým krokem je stanovení si
vlastních cílů. Měly by být realistic-
ké, nechtějme zhubnout deset kilo-
gramů za týden nebo chodit spát
v sedm večer, když jsme byli zvyklí
chodit po půlnoci. Jsou cíle, které ovliv-
ňují celý náš život – např. naše poslání,

smysl života a jeho hlavní priority – tzv. ce-
loživotní cíle. Jim pak podřizujeme střed-
nědobé cíle, jako např. přestat do týdne
kouřit či pravidelně tento měsíc začít
cvičit. A pak jsou tu praktické každodenní
cíle. Takové cíle je nejlépe si vytýčit hned
ráno. Nesmí jich být příliš mnoho, aby-
chom večer nebyli zmalomyslně tím, že
se nám zase skoro nic nepodařilo. Zvol-
me si ráno jen ty nejdůležitější cíle, kte-
ré mohou kvalitu našeho života zlepšit.
Jejich splnění posílí naši sebedůvěru a po-
vzbudí nás v úsilí o dosažení střídmosti i
v dalších oblastech.

Třetí krok zahrnuje pochopení řídicí
funkce vůle. Vůle je schopnost se rozho-
dovat. I přes všechny naše vybudované
zlovyky si můžeme zvolit to, co chceme
a víme, že je správné – tedy to, co ve-
de ke splnění našich celoživotních cílů.
Lidská mysl nemusí být řízena nižšími
silami naší bytosti (např. chutěmi, vášně-
mi, tužbami...), které samy o sobě nemusí
být špatné, jen nás nesmí ovládat. Naši
předností je, že jsme svobodné bytosti
a můžeme si tedy vybrat – podle našich
vyšších sil (rozumu, intelektu, svědomí...)
Tento bod již vyžaduje praktický čin, kte-
rý by náš špatný návyk zlomil. První krok
je vždy těžký, ale když se nám jej podaří
vykonat, ten další již bude o něco jedno-
dušší. A tak si začneme postupně vytvářet
nový, zdravý návyk.

Pythagoras jednou řekl: „Zvol to nej-
lepší, život to brzy promění na příjemné

**Pythagoras
jednou řekl:**

**„Zvol to nejlepší,
život to brzy promění
na příjemné
a snadné.“**

**Je to tak, jsme to my,
kdo si volíme
svou budoucnost.**

oslabení jeho funkce (alkoholem, kávou,
přepřecováním, tučnou stravou, nedostat-
kem spánku, omezením přísunu čerstvého
vzduchu...) snižuje naši schopnost zvolit si
to, co už víme, že je správné.

Možná si pomyslíte, to se lehce řekne,
ale hůře činí. Něco takového vyžaduje
opravdu silnou motivaci. A o tom je náš
čtvrtý krok.

Lidé mají v životě nejrůznější motivace:
např. nebyť nemocní, mít finanční zisk,
žít šťastným rodinným životem atd. Tou
nejméně silnější motivací k odolání špatným ná-
vykům je ale opravdová, nesobecká láska.
Jen si vzpomeňte, co vše jste byli ochotni
udělat, když jste byli zamilovaní... A co to
s vámi dělalo, když jste viděli, že vás ně-
kdo opravdově miluje – najednou pro vás
všechno bylo lehké...

Každý z nás je milován – láskou, která



a snadné.“ Je to tak, jsme to my, kdo si
volíme svou budoucnost. A protože se
toto rozhodnutí děje prostřednictvím naší
vůle, jejíž sídlo je v předním (čelním) moz-
kovém laloku, nezapomeňme, že jakékoli

nemá ve světě obdoby. Láskou, která byla
ochotna za náš život dát ten svůj. Tvůrce
a Vládce celého vesmíru vidí v každém
z nás tak cennou bytost, že Mu i v našich
nejmenších problémech nejsme lhostejní.

Dokazuje nám, že máme nekonečnou hodnotu jeho vlastního Syna a celého dědictví, které pro Něj chystá. Mohl nás sice zničit jako mravence a stvořit si poslušnější bytosti, třeba roboty, ale jemu se jedná o vztah lásky, a proto nám dává svobodu k rozhodnutí.

Ježíšův život byl příkladem absolutní střídmosti a vyváženosti. I když byl chudý, bez titulů, paláců, domova či světské slávy, přesto si nestěžoval a nemalomyslněl. Byl si jist svým posláním – představit Otcovu lásku. Nestránil se žádného člověka, s každým jednal trpělivě a s úctou, s každým dokázal soucítit, každému byl ochoten pomoci. Za ty, kteří Jej neprávem křivovali, se modlil, a nám všem, kteří jsme Jej v životě zraňovali, nabízí odpuštění a věčný život – bez bolesti, nespravedlnosti, smrti i bídy.

Jeho láska motivovala řadu světových velikánů ke krásnému a naplněnému životu (Einstein, Pascal, da Vinci, Newton, Komenský, Hus a jiní). Není pochyb, že pomáhá i dnes. On sám slibuje, že „v Něm dokážeme všechno, protože nám dává sílu“ (Fil 4,13) – stačí jen přijmout Jeho pomoc a přátelství. „Dostali jsme svobodnou možnost volby, proto, abychom ji používali. Nemůžeme změnit své srdce, ani ovládat své myšlenky, pocity či impulsy. Nemůžeme se sami stát čistými. Ale můžeme se rozhodnout dát svou vůli Bohu, pak On bude v nás působit ty nejsprávnější činy i chtění. Tak už nebudeme otroky chuti a slabosti, ale sjednoceni s největší silou vesmíru prožijeme radostný život vítězství.“ (Z „Cesta ke zdraví a životní harmonii“.) Požádáme-li Jej, dá nám sílu ke změně. On své sliby vždy splní.

A co pátý krok? Tim je heslo: nikdy se nevzdávej. Je pravděpodobné, že při naší snaze o střídmost někdy znovu „upadneme“ a nepodaří se nám dosáhnout vytčeného cíle. Tehdy je nesmírně důležité umět si přiznat porážku a nevzdat se. Jedna prohraná bitva ještě neznamená, že je ztracena celá válka. Nasměřujeme se znovu na svůj vytčený cíl, připomeňme si, proč jej chceme dosáhnout, nebojme se požádat o pomoc ty, kteří nám chtějí a mohou pomoci, a vraťme se zpět na letovou dráhu našeho života.

Člověk je na Zemi vrcholem stvoření díky jedinečné schopnosti myslet a svobodně se rozhodovat. Za naši svobodu bylo dříve zapláceno, proto na sebe nedejme znovu vložít jeho otroctví. Nemusíme se křečovitě snažit o dokonalost, sami to nezvládneme. Nespouštějme oči ze svého Vzoru, obdivujme Jej a následujme Jej. □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

RECEPTY NA FAJN ČASY

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob, který se pravidelně zúčastňuje mezinárodních vědeckých kongresů a často vystupuje ve slovenském rozhlase i v televizi.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

Lze žlučnickové kameny nějak rozpouštět stravou?

Složení žlučových kamenů závisí na situaci ve žluči pacienta a ne vždy se dá přímo ovlivnit stravou.

Strava s obsahem rozpustné vlákniny (luštěniny, ovoce) – aspoň 20 g denně! – omezený příjem tuků – maximálně 30% denně přijaté energie (současný český příjem přesahuje 40%), optimální hmotnost (nadváha zvyšuje výskyt žlučových kamenů až šestkrát!), přiměřené hubnutí (redukční diety zvyšují riziko o 25%) a pravidelná strava (vynechávání snídaně nebo jiného denního jídla a nepravidelná strava zvyšuje riziko také), to vše nejen pomáhá předcházet vzniku kamenů, ale při důsledném dodržování může podpořit i jejich rozpouštění.

Upřednostňování rostlinných bílkovin před živočišnými doporučují někteří autoři jako součást léčby. Stav je však potřeba konzultovat s lékařem. Ten by měl také sledovat vliv stravovacích opatření na velikost a plochu kamenů.

Už dva roky se řídím principem dělené stravy. Na začátku jsem zhubnula sedm kilogramů, ale už více než rok se má váha nepohnula, přestože mám ještě dvanáct kilo nadváhy.

Může to být způsobené tím, že vliv dělené stravy se vyčerpá. Podle některých „zaručených“ rad je nevyhnutelné jíst dopoledne jen ovoce a potom oddělovat konzumaci bílkovin a sacharidů. Nejen, že to může být nebezpečné, protože konzumace snídaní, které neobsahují tuky v míře dostatečné na vyprázdnění žlučnicku, zvyšuje riziko vzniku žlučových kamenů, ale oddělování bílkovin a sacharidů nevede k rychlejšímu a trvalejšímu spalování tuků a poklesu hmotnosti.

Nedávná studie ve Švýcarsku to přesvědčivě ukázala: skupina lidí, kteří dostávali tzv. dělenou stravu, nehubla ani

rychleji ani pomaleji oproti skupině, která přijímala stravu se stejným energetickým obsahem, ale bílkoviny a sacharidy byly součástí jednoho jídla.

Podařilo se vám zhubnout proto, že vás zásady dělené stravy přiměly snížit přísun energie a ne proto, že jste konzumovala dělenou stravu. Jestli potřebujete zhubnout ještě dvanáct kilogramů, zkuste jít dále – používejte naše recepty, zvyšujte tělesnou aktivitu a zapomeňte na populární diety.

Přes týden nemám čas stravovat se zdravě a pravidelně. Dá se něco „dohnat“ přes víkend a co bych pro to měla dělat?

Nevím, jestli se dá ve stravování něco dohánět (nevznikla už nádorová buňka? nepoškodila se už slinivka? co s odumřelými buňkami pokožky, sliznice a mozku? nedošlo k oxidačnímu stresu?), ale určitě je lepší věnovat aspoň během dní volna stravě větší pozornost a soustředit se na příjem biologicky hodnotné potravy. Nezapomeňte však, že i během pracovních dní jsme zodpovědní za svoje zdraví.

Jestliže nebudete zalévat květinu během týdne a uschne, zbytečně ji potom v neděli ráno ponoříte celou do vany.

Co se týká příjmu vody a tekutin všeobecně, je lepší popíjet je průběžně, nebo pít nárazové dávky?

Podle mě je lepší vodu a tekutiny přijímat průběžně. Organismus tak bude optimálně hydratovaný a nebude se střídavě nacházet ve fázích hydratace a dehydratace, což se často stává při pití nárazových dávek tekutin.

Existují proti plynatosti i některé bylinky?

Ano.

Bazalka, fenýkl, anýz, koriandr, kopr, majoránka a kmín působí jako spasmolytika (uvolňují střevní křeče, které brání přirozenému odchodu plynů a způsobují bolestivé nadouvání).

Koriandr a majoránka navíc podporují tvorby kyseliny v žaludku, puškvorec naopak aciditu snižuje a meduňku je možno použít při nervových poruchách žaludku a střev. □

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve FÚ LF UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

Příliš mnoho vitamínu A zvyšuje riziko zlomenin

Studie (probíhající skoro dvě desetiletí) na více než 72 000 ženách (ve věku od 34 do 77 let) zjistila, že vysoký příjem retinolu, vitamínu A, souvisel s vyšším výskytem zlomenin krčku.

Ženy, které užívaly doplňky vitamínu A, měly o 40% vyšší riziko zlomeniny krčku oproti ženám, které tyto doplňky neužívaly; ženy, které užívaly multivitamin, měly riziko vyšší o 32%. Neukázal se žádný vztah mezi příjmem beta-karoténu (ze kterého se v těle vytváří vitamín A) a výskytem zlomenin.

„Vitamín A je důležitý pro vidění, růst, reprodukci a zdravý imunitní systém; příliš mnoho vitamínu A však brání tvorbě kostí a zvyšuje riziko zlomenin,“ uvedla dr. Diane Feskanich z Harvard Medical School v Bostonu.

The Journal of the American Medical Association 2002;287:47-54, 102-103

Podřimování známkou duševního úpadku

U starších lidí, kteří v průběhu dne často podřimují, se mohou začít rozvíjet první příznaky úpadku duševních schopností a zhoršování paměti.

Výzkum prováděný u 1 026 jinak zdravých Francouzů starších šedesáti let ukázal, že ti z nich (14%), kteří hlásili nadměrnou ospalost v průběhu dne, charakterizovanou častým usínáním u televize, při čtení či při rozhovoru, měli asi dvakrát častěji problémy s pamětí, schopností se soustředit a dalšími duševními schopnostmi.

Jednoduchým lékem může být (po vyloučení příčin jako jsou nežádoucí účinky léků či nějaké skrytě probíhající onemocnění) dostatek nočního odpočinku plus aktivní duševní život – např. věnovat se aktivně vnoučatům či udržovat intenzivní vztahy s přáteli.

Archives of Internal Medicine 2002;162:201-208

Pohyb – pro lepší náladu

Vědci z University of Woverhampton zjistili, že jedna hodina aerobiku dokáže významně snížit napětí, podrážděnost a únavu, a to zvláště u těch „pacientů“, kteří se před jejím započátkem cítili psychicky skutečně na dně.

Výsledky této studie potvrzují poznatky z řady předchozích studií, které ukázaly, že fyzická aktivita zlepšuje psychický stav – a že pohyb může pomoci dokonce i při léčení klinické deprese.

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2001;41:539-545

MÝTY O ALKOHOLU

Placebo, jak známo, je látka farmakologicky neúčinná, o níž ale pacient předpokládá, že léčivé účinky má. Po placebo dochází poměrně často ke zlepšení stavu nebo ke zmírnění obtíží v důsledku psychologického ovlivnění.

Návykové látky, jako je např. alkohol, samozřejmě výrazně ovlivňují psychiku. Člověk může mít po jejich podání pocit, že se skutečně stalo něco významného, např. zmizely bolesti, změnila se nálada atp. Nic z toho ovšem neznamená, že by se tak léčila příčina bolesti.

Dalším psychologickým mechanismem, který se zde uplatňuje, je racionalizace. Člověk při ní dodatečně hledá nějaké ušlechtilé nebo rozumné vysvětlení toho, proč to či ono udělal (např. se opil). Právě proto asi nacházíme řadu pověr týkajících se alkoholu.

Namátkou některé z nich uvádím:

VYPALOVÁNÍ „BAKTÉRIÍ“ ZA POMOCI DESTILÁTŮ

Většina nachlazení je virového původu a viry se reprodukuje uvnitř buněk. Destilát v podstatě sliznici poleptá a učiní ji zranitelnější.

ČERVENÉ VÍNO JE DOBRÉ NA KRVINKY

Běžné červené víno obsahuje ve 100 ml asi 0,80 mg železa, tedy přibližně stejně jako 100 g pečiva. Pro srovnání špenát obsahuje 3,0 mg, ovesné vločky 3,8 mg, čočka 7,4 mg a sójová mouka 12,0 mg.

DOKRMIT OPICI ANEB ČÍM SES NAKAZIL, TÍM SE NAPRAV

Z těžší opilosti se organismus vzpamatovává dosti dlouho, což je dáno zejména zatížením jaterní tkáně, účinky na mozek a narušením minerálního a vodního hospodářství. Prodlužovat tento stav dalšími dávkami alkoholu je nesmysl. Daleko lepší by bylo nadměrně nepít, a když už se stalo, pomůže např. nějaká lehce stravitelná polévka.

ČERVENÉ VÍNO JE MLÉKO STARCŮ

Zpracovávání alkoholu je ve vyšším věku zpomaleno a alkohol se hůře snáší. Navíc lidé vyššího věku častěji trpí chronickými nemocemi vyžadujícími léky, které mohou v kombinaci s alkoholem působit problémy.

ALKOHOL DODÁ SEBEVĚDOMÍ

Samozřejmě že nedodá, může jen poněkud snížit úzkost. Při vyšších dávkách se ovšem zhoršuje sebekontrola a dramaticky klesá výkon, zejména při určitých činnostech (řízení, práce náročná na přesnost). Výsledkem pak může být nepříjemnost, která sebevědomím naopak velmi otfese.



NÁVYKOVÉ LÁTKY, JAKO JE NAPŘ. ALKOHOL, SAMOZŘEJMĚ VÝRAZNĚ OVLIVŇUJÍ PSYCHIKU. ČLOVĚK MŮŽE MÍT PO JEJICH PODÁNÍ POCIT, ŽE SE SKUEČNĚ STALO NĚCO VÝZNAMNÉHO, NAPŘ. ZMIZELY BOLESTI, ZMĚNILA SE NÁLADA ATP.

PIVO NENÍ ALKOHOL

V půl litru dvanáctistupňového piva je obsaženo zhruba stejně alkoholu jako ve 2 dc vína nebo 50 ml destilátu. Měli jsme pacienty, kteří si čistě na pivo vypěstovali delirium tremens (stav nervozity a neklidu, třesu rukou, změněného vnímání reality až halucinací – v důsledku vynechání obvyklé dávky alkoholu).

ALKOHOL JAKO LÉK NA NÍZKÝ KREVNÍ TLAK

Alkohol tlak skutečně zvýší, ale problémem v medicíně nebývá nízký, ale vysoký krevní tlak. Právě vysoký krevní tlak s sebou nese řadu zdravotních rizik. Tak cévní mozkové příhody (lidově „mrtvice“) přicházejí u mladších mužů poměrně často právě po požití vysokých dávek alkoholu.

Pokud má někdo nízký tlak, může použít mnohem bezpečnější látky nebo ještě lépe nějaké vhodné a jednoduché cvičení, saunu nebo silnější čaj.

V případě okamžité závratí kvůli nízkému krevnímu tlaku bohatě postačuje na chvíli se položit, případně se posadit a dát si nohy na stůl.

Lidé s nízkým krevním tlakem by měli vědět, že je krevní tlak podstatným způsobem neohrožuje – že je to naopak svým způsobem výhoda.

ALKOHOL A DLOUHOVĚKOST

V obvyklém podání zní zhruba následovně: „Měl jsem dědečka, ten se každý den napil a dožil se 85 let“. V osudech dlouhověkého dědečka se mohla uplatňovat celá řada jiných vlivů a nikdo neví, jakého věku by se dožil, kdyby abstinovat.

ALKOHOL A SRDCE

Výrobci alkoholu mívají tendenci zdůrazňovat příznivé účinky alkoholu na srdce. Zapomínají však dodat dvě velmi důležité věci.

Tou první je okolnost, že řada studií porovnávala lidi, kteří alkoholické nápoje požívají velmi zdrženlivě, s úplnými abstinenty. Mezi abstinenty ovšem řadili i ty, kdo dříve pili nadměrně a pak přestali nebo museli přestat požívat alkohol ze zdravotních důvodů („nemocní abstinenti“).

Další podstatnou okolností je vliv dávky alkoholu.

Jestliže o účincích malých dávek alkoholu do asi 16 g 100% lihu (asi půl litr piva, 2 dc vína nebo půl dc destilátu) lze diskutovat, vysoké dávky srdce prokazatelně poškozují více mechanismy: přímým poškozením srdečního svalu (alkoholová kardiomyopatie), prudkým zvýšením krevního tlaku, přetěžováním srdce u pijáků piva (mnichovské srdce), arytmiemi a jinak.

Otrava alkoholem může přivodit selhání levé poloviny srdce.

PIVO A MASARYK

V renomovaném odborném časopise *British Journal of Addiction* otiskli článek, jehož nadpis parafrázuje nápisy na krabičkách cigaret. Zní takto: „Varování: alkoholový průmysl není váš přítel“. V článku autor bez velkých servítek popisuje praktiky alkoholového a tabákového průmyslu.

Alkoholový i tabákový průmysl masivně propagují své zboží s jediným cílem, totiž zvýšit jeho spotřebu. Snahy o účinnou prevenci zesměšňuje. Často se orientuje na zvláště zranitelné skupiny obyvatel, jako jsou národnostní menšiny nebo mladiství.



Další praktikou bývá široká propagace z odborného hlediska neudržitelných názorů ve sdělovacích prostředcích. Na skutečném cíli alkoholového a tabákového průmyslu, totiž vyšší spotřebě, nic nemění almužny, které dávají na dobré viditelné účely. Je to jen další forma reklamy a pochopitelný projev snahy vypadat co nejlépe.

Reklamní triky alkoholového průmyslu nejsou ovšem nic nového. Roku 1930 při návštěvě pivovarnické výstavy nabídli pořadatelé Masarykovi pivo a připravený fotograf ho měl zvěčnit pro reklamní účely. Masaryk na výstavu sice přišel, ale když mu nabídli nádobu s pivem, nádobu neuchopil, ale zeptal se, co to je. Když mu odpověděli, že pivo, přejel prstem po pění, olízl ho a řekl: „Brr, to je hořké.“ Připravený fotograf ho zachytil s omočeným prstem. Tuto fotografii později vydalo moravskoslezské ústředí Abstinentského svazu jako pohlednici. Masaryk své chování vysvětlil takto: „Pivo jsem nepil padesát let.“

Od času první republiky se leccos změnilo. Alkoholový a tabákový průmysl je dobře organizován i nadnárodně, pořádá tiskové konference a je schopen si kupovat i politiky a odborníky méně pevného charakteru. □

**Z knihy Karla Nešpora
„Návykové látky – romantické období končí“.**

KVÍTÍ PÍTI, ZDRAVÝ BÝTI...

Kromě spontánně vzniklých mýtů a pověr ovšem reklama vytváří další zcela záměrně. Tak slogan „kvítí pítí, zdravý býti“ by se dobře hodil na bylinkový čaj, ne na 40% roztok etylalkoholu, ať už nějaké kvítí obsahuje nebo ne. Vzpomínám na paní, která po delší abstinenci zrecidovala za pomoci „švédských kapek“. Vzhledem ke své závislosti samozřejmě nedokázala dodržet doporučené dávkování a vypila celou láhev.

Podobné mýty se objevují i ve vztahu k nealkoholovým drogám. Nováček může být přemlouván k tomu, aby zkusil drogu, právě poukazováním na pomyslné zdravotní výhody. Jedna dívka uvedla, že jí známí tvrdili, že heroin a pervitin jsou dobré proti nachlazení.

Příkladem patrně záměrné propagace drog je kniha německého autora, která

u nás vyšla v překladu. Autor v ní např. bez komentáře uvádí doporučení, podle něhož je konopí (dokonce v kombinaci s alkoholem) vhodné v těhotenství. V tom případě ovšem hrozí nebezpečí nenapravitelného poškození plodu. Minimálně morální odpovědnosti se v tomto případě autor, vydavatel a překladatel nemohou vyhnout.

U dětí matek, které těsně před otěhotněním nebo v průběhu těhotenství kouřily marihuanu, se také prokázalo desetkrát vyšší riziko leukémie. V celé obsáhlé knize není jediná zmínka o riziku, které přináší užívání drog z konopí, pro duševní zdraví člověka, nebo o riziku z užívání marihuany při řízení auta – o jiných zdravotních rizicích ani nemluví. □

**Z knihy Karla Nešpora
„Návykové látky“.**

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Nejlepší lék na cukrovku

Výzkumníci ze Southwest American Indian Center for Diabetes Prevention ve Phoenixu zkoumali během tříleté studie účinky podávání léků a změny životního stylu na 3 200 obézních lidech o průměrném věku 51 let, s počáteční vysokou hladinou glukózy.

Účastníci studie byli namátkou rozděleni do tří skupin, jedna dostávala placebo, druhá dvakrát denně 850 miligramů léku na cukrovku Glucophage (metformin) a třetí byla podrobena programu změny životního stylu, který vedl ke ztrátě minimálně 7% hmotnosti a zahrnoval 150 minut fyzické aktivity týdně.

Ukázalo se, že skupina, u které došlo k intervenci v oblasti životního stylu, měla o 58% nižší riziko onemocnění cukrovkou než skupina na placebo. U skupiny užívající Glucophage bylo zaznamenáno snížení rizika o 31%.

Studie potvrdila, že cukrovce je možné předcházet a že intervence v oblasti životního stylu je podstatně efektivnější, a to u všech věkových skupin, než užívání léků.

The New England Journal of Medicine 2002;346:393-403

Vysokoškoláci a spánek

Není žádným velkým překvapením, že mezi vysokoškoláky, vzhledem k jejich životnímu stylu, charakterizovanému „nočním životem“, jsou problémy se spánkem na denním pořádku a jejich výskyt je asi dvojnásobný v porovnání s běžnou populací.

Vědci z Louisiana Tech University zjistili, že 15% studentů trpí soustavně nízkou kvalitou spánku, navíc plné tři čtvrtiny studentů hlásí, že mívají někdy problémy se spánkem, zatímco pouhých 11% studentů uvádí, že kvalita jejich spánku je dobrá.

Mezi nejběžnější problémy patří nespavost, potíže usnout a buzení se v noci. Více než polovina studentů uvedla, že se cítí po probuzení unavení. Již dřívější studie zjistily, že špatná kvalita spánku je ve vztahu k problémům s podrážděností, depresemi a zhoršenými výkony ve škole.

Journal of American College Health 2001;50:131-135

POPULÁRNÍ ČESNEK

Česnek (*Allium sativum*), člen rodu lilií, je možná nejjpopulárnější rostlinou ve světové kuchyni. Česnek byl po tisíciletí pěstován na celém světě, i když původně pochází ze střední Asie. Po staletí byl využíván v kuchyni i v lékařství.

Česnek se těší velké popularitě u benediktinů, kteří jej v Evropě pěstují v klášterních zahradách. Dle historika Herodota jedli dělníci pracující na egyptských pyramidách velké množství česneku, ředkvi a cibule. Tvrdí, že konzumace česneku sloužila jako nutná ochrana stavitelů před různými nemocemi. Starověký Eberův kodex, tj. egyptský lékařský papyrus, obsahuje nejméně 22 lékařských předpisů, jejich součástí byl česnek.

Česnek spolu s pórkem, cibulí, šalotkou a pažitkou patří k rodu allium. Rostliny allium jsou trvalky a obvykle mají podobu podzemních cibulí. Palice česneku jsou složeny z pěti nebo více cibulek, tzv. stroužků. Česnek lze spotřebovat čerstvý, sušený nebo podrcený. Nakrájené stroužky mají pronikavou vůni a silnou štiplavou chuť pro svůj obsah mnoha sloučenin síry.

V USA je spotřebováván ve velké míře česnek, který je pěstován v Gilroy, Kalifornie. Okolo 80% procent z celkové úrody česneku je využito k výrobě různých produktů z drčeného česneku. Zbytek je prodáván čerstvý. Česnek se používá na dochucení různých polévek, dressingů do salátů, omáček, zeleninových pokrmů a vývarů.

ANTIMIKROBIÁLNÍ ČINNOST

Česnek je objektem mnoha vědeckých studií. Má široké spektrum antibiotických účinků. Tlumí růst různých mikroorganismů, jako jsou např. bakterie stafylokoků, streptokoků, salmonella, escherichia coli;

dále kvasnicové bakterie candida albicans, viry chřipky, oparů a ničí i některé parazity. Česnek zabíjí taktéž helicobacter pylori, bakterii pojičící se s peptickým vředem. Česnek používal již Albert Schweitzer při léčbě úplavice v Africe.

OCHRANA PROTI SRDEČNÍM POTÍŽÍM

Pravidelné užívání česneku snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zvedá hladinu HDL cholesterolu. Analýza čtyřiceti klinických studií dokazuje, že požití jednoho stroužku česneku denně snižuje hladinu cholesterolu v krvi o deset procent a obsah triglyceridů o třináct procent. Česnek díky svým vasodilativním vlastnostem snižuje krevní tlak, tím je užitečný pro pacienty s mírnou hypertenzí. Užívaný jako doplněk potlačuje tvorbu krevních sraženin. U starších lidí, kteří se podrobili kvalitním klinickým studiím, se prokázalo, že u dvaceti procent z nich vysoká dávka česneku významně snížila růst aterosklerózy. Dokonce se dosáhlo zdravotního stavu, ve kterém se nacházeli před čtyřmi lety. Česnek také snižuje v krvi obsah glukózy, a to hlavně u diabetiků.

Každý stroužek česneku obsahuje něco okolo jednoho procenta allinu, který se žvýkáním a drcením přeměňuje na allicin



(podstatná složka česneku), který působí antibakteriálně, snižuje obsah lipidů v krvi a zabraňuje srážení krve. V závislosti na způsobu přípravy jídla se allicin přeměňuje v různé sloučeniny síry. Účinek česneku závisí na obsahu allinu, jenž je určen způsobem jeho úpravy. Standardní termíny se rozcházejí ve formulacích obsahu allinu na více než ve dvanáctero rozčlenění. Léky

s vnějším povlakem, které se rozpouštějí v zažívacím traktu, snižují problémy se zápachem a zlepšují stravení allicinu, který je klíčovou složkou. Sílu česneku lze však nejlépe čerpat přímo z čerstvých stroužků česneku nežli z dalších úprav.

Letitý česnekový extrakt (Kyolic) má nižší obsah síry a má nedostatek aktivních sloučenin síry allinu. Tento extrakt se vyrábí ukládáním nakrájeného česneku do tekutiny obsahující patnáct až dvacet procent alkoholu a to na dobu dvaceti měsíců. Lékařské výzkumy prokázaly, že česnekový extrakt má nižší účinnost než česnek čerstvý nebo produkty ze sušeného česneku. Zatímco vliv stroužků česneku a běžného česnekového prášku na snížení obsahu lipidů v krvi byl zaznamenán již po jednom či dvou měsících požívání, u česnekového extraktu k tomu došlo až asi po šesti měsících užívání.

OCHRANA PROTI RAKOVINĚ

Různé studie prokázaly vliv česneku na zpomalení růstu rakoviny žaludku, prostaty a tračníku. U lidí, kteří požívali česnek dvakrát či vícekrát týdně, se snížilo riziko rakoviny o čtyřicet čtyři procent. U lidí žijících v Číně, kteří přijímali potravu bohatou na česnek, cibuli a jinou zeleninu s vysokým obsahem allia, bylo riziko rakoviny žaludku sníženo o čtyřicet procent. Zdravotní studie, která se týká žen z lowy, prokázala, že v souvislosti se spotřebou česneku bylo sníženo riziko rakoviny žaludku, a to o třicet dvě procenta. O česneku se říká, že dokonce stimuluje imunitní systém u pacientů nemocných AIDS. Má schopnost zvýšit činnost lymfocytů a makrofágů, které ničí buňky rakoviny a rozkládají je v metabolickém procesu.

Česnek potlačuje tvorbu nitrosaminů v žaludku a tím zmenšuje riziko rakoviny žaludečního traktu. Je žádoucí aktualizace výzkumu, který by prokázal, jaké množství česneku minimalizuje riziko rakoviny. Česnek obsahuje i jiné zdravé prospěšné složky, jako jsou fruktóza, flavonoidy, kyselina fenolu, fytoosteroly a saponiny, které člověka chrání před chronickými onemocněními.

ZÁVĚR

Česnek má silný antimikrobiální účinek. Má schopnost snižovat obsah lipidů v krvi, omezovat srážení krve a povzbuzovat imunitní systém. K udržení zdraví přispívá, když sníme jeden stroužek česneku, tj. čtyři gramy čerstvého česneku denně. Alergici na česnek a lidé trpící na žaludeční křeče by se měli vyhnout konzumaci velkého množství česneku. Vyhnou se tak pálení záhy a jiným případným žaludečním potížím. □

Dr. Winston Craig, profesor výživy na Andrews University, Michigan

SNIŽUJEME 2/ CHOLESTEROL

Vědecký výzkum potvrdil, že vitamín C je mimořádně účinný v ochraně před srdečním onemocněním, protože významně zpomaluje – a v některých případech i zastavuje – oxidaci lipidů (konkrétně oxidaci „špatného“ LDL cholesterolu).

Rostoucí množství důkazů svědčí i o ochranném účinku vitamínu E pro srdce a cévy. Dvě studie z nedávné doby ukázaly, že brání doplňků vitamínu E snížilo riziko úmrtí na srdeční onemocnění. Největší prospěch přinášelo dávkování 100-200 IU (mezinárodních jednotek). Muži, kteří užívali vitamín E nejméně dva roky, měli snížení rizika infarktu o 37%, zatímco u žen bylo zaznamenáno snížení rizika o 41%.

Mezinárodní analýza porovnávající hladiny cholesterolu a vitamínu E u mužů středního věku žijících v šestnácti zemích ukázala, že hladina vitamínu E v krvi byla nejlepším předpovědním faktorem úmrtí na srdeční onemocnění. Je důležité podotknout, že vědecký výzkum ukázal, že vegetariáni mají tendenci mít vyšší hladiny vitamínu E v krvi než nevegetariáni.

Vitamín C snižuje cholesterol, vedlejší účinky jeho užívání jsou přitom nemnohé. Ve studiích, kdy se užívaly dávky okolo jednoho gramu, se neukázala žádná změna cholesterolu. Při zdvojnásobení této dávky na dva gramy denně došlo ke snížení hladiny krevního cholesterolu o 12% a ke snížení lepivosti krevních destiček o 27%.

Nedostatek vitamínu C je běžným stavem u lidí, jejichž strava sestává v první řadě z potravin, které neobsahují téměř žádný vitamín C – což je maso, drůbež, vejce, mléčné výrobky a rostlinné oleje.

Bylo ukázáno, že užívání 200 mg vitamínu E denně snížilo celkový cholesterol o 15% a LDL cholesterol o 8% během čtyř týdnů. U pacientů, kteří měli počáteční hladinu cholesterolu přes 7,7 mmol/L, bylo dosaženo za čtyři týdny poklesu o 31%. Je lépe užívat vitamín E v suché formě (bez oleje), která je vhodnější než olejové kapsle.

VITAMÍN B-3 (NIACIN)

Po celá léta se užívaly velké dávky niacinu jako účinný prostředek ke snížení cholesterolu a triglyceridů. Při dávkování 2000-3000 mg niacinu denně lze očekávat snížení hladiny cholesterolu o 20-25%. Problém však jsou vedlejší účinky: červenání, zažívací problémy a zhoršová-

ní stavu při cukrovce. Podle jedné studie u 8 z 15 pacientů na tabletách niacinu se zpomaleným vstřebáváním došlo k hepatitidě (toto se neobjevilo ani u jednoho pacienta na běžném niacinu).

Lidé, kteří užívají niacin, by měli být pod dohledem lékaře a měly by u nich být prováděny jaterní testy a sledována hladina krevního cukru, podobně jako hladina cholesterolu a triglyceridů. Proto doporučuji užívání niacinu pouze jako poslední možnost, a to výhradně pod lékařským dohledem.

JE TŘEBA UŽÍVAT VITAMÍNY?

Naneštěstí není ještě dostatek informací, aby bylo možno zformulovat jednoznačnou odpověď, a to zvláště jako doporučení pro širokou veřejnost. Dlouhodobé prospěšné či vedlejší účinky užívání vitamínů nejsou známy, je však nepravděpodobné, že by terapie karetonoidy, vitamínem C či E přinesla nějaké významné nepříznivé vedlejší účinky.

Největší starost mi však dělá, že lidé si pomyslí, že dobré zdraví je důsledkem spolknutí pár tabletek denně – a vyhnou se proto nejistější cestě k dobrému zdraví: zdravé stravě a zdravému životnímu stylu. Velmi by mne znepokojilo, kdyby se někdo rozhodnul, že 200 IU vitamínu E denně jej ochrání před účinky šunky s vejci anebo kouření cigaret. Ti, kteří si to myslí, se velice mýlí a zcela zbytečně budou muset nést nepříznivé důsledky tohoto myšlení.

Nicméně i při přichýlení se k takřka ideálnímu životnímu stylu může být potřebné, abyste – vzhledem k možným prospěšným účinkům – brali některé doplňky. To platí zvláště pro ty, kteří již trpí srdečním onemocněním a nemají tedy mnoho času na vyčkávání.

POZOR NA DOPLŇKY MINERÁLŮ

Užívání hořčíku bylo dáváno do souvislosti se stoupajícím rizikem srdečního záchvatu a náhlého úmrtí, a to zvláště u lidí se srdečním onemocněním a u těch, kteří se podrobili operaci bypassu. Ti pacienti, kteří jej užívali, měli dvojnásobné riziko.

Doplňky zinku snižují HDL cholesterol a mohou tak zvyšovat riziko srdečního onemocnění. Totéž platí pro užívání doplňků železa.

Tyto „případy“ ukazují, že nejlepší je přijímat živiny přímo z potravy. Jako všechny léky, i potravinové doplňky mají některé žádoucí a některé nežádoucí účinky. Vědci proto musí monitorovat i nepříznivé účinky terapií, které nejprve, jako třeba terapie hořčíkem, vypadají slibně. □

**John McDougall, M.D.
„The McDougall Program“**

Kouřící maminka riskuje cukrovku potomka

Studie vypracovaná na základě dat o asi 17 000 dětech narozených v roce 1958 zjistila, že děti žen, které během těhotenství kouřily, mají vyšší riziko onemocnění cukrovkou v průběhu života.

U potomků žen, které kouřily více než deset cigaret denně, bylo riziko (v porovnání s matkami nekuřačkami) více než 4,5násobné. U žen, které kouřily méně než deset cigaret denně, bylo riziko stále ještě více než čtyřnásobné.

Zdá se, že v důsledku kouření matky trpí vyvíjející se plod nedostatkem kyslíku a živin – což s sebou nese celoživotní následky.

British Medical Journal
2002;324:26-27

Vysoká hladina ozónu zvyšuje riziko astmatu

V pět let trvající studii vypracované na University of Southern California v Los Angeles na více než 3 500 dětech bylo zjištěno, že děti, které žijí v oblastech s vysokou hladinou ozónu a věnují se pravidelně týmovým sportům, mohou mít až trojnásobně zvýšené riziko astmatu.

Dr. Rob McConnell, vedoucí studie, upozorňuje, že to neznamená, že by děti měly přestat sportovat, ale že by jejich rodiče měli věnovat pozornost hladinám ozónu a omezit venkovní sportovní aktivity v těch dnech, kdy je tato hladina nebezpečně vysoká.

The Lancet 2002;359:386-391

Intenzivní trénink nenaruší vývin dívek

Vědci z university v kanadském Saskatchewanu došli na základě prostudování skoro dvaceti publikovaných studií k závěru, že intenzivní fyzická aktivita nenarušuje negativně růst a dospívání mladých sportovkyň.

Ukázalo se, že hráčky volejbalu, potápěčky, běžkyně na dlouhé tratě a basketbalistky mívaly obvykle výšku, která odpovídá (nebo někdy i převyšuje) výšku jejich vrstevnic. Gymnastky bývají obvykle menší než jejich vrstevnice; předešlé studie však ukázaly, že je to dáno tím, že mívaly i menší rodiče.

Dokonce i velmi intenzivní sportovní trénink ovlivní jen velmi málo věk pohlavního dospívání dívek – opět daný genetikou a jinými faktory životního stylu (jako je tučná a na bílkoviny bohatá strava, pozn. redakce).

British Journal of Sports Medicine
2002;36:13-15

RAKOVINA PRSU & TUK

Statistiky týkající se tohoto onemocnění jsou temné. V roce 1940 měla rakovinu prsu jedna žena z dvaceti. V roce 1970 se začalo mluvit o „opravdové sociální pohromě“, protože, „když nějaká nemoc ohrožuje jednu ženu z patnácti, týká se to všech žen“.⁴³

V roce 1987 se rozeznělo poplašné zařízení: obětí byla jedna žena z deseti. Podle předpovědí, které byly učiněny v roce 1990 pro rok 2000, měla být ohrožena jedna žena z každých devíti. V roce 1996 zaznělo sdělení, které vyvolalo paniku. Vynikající specialista na rakovinu prsu oznámil, že v současné době je v ohrožení onemocněním rakovinou prsu v USA jedna žena z osmi.⁴⁴ Jakkoli bolestné to může být, je velmi obtížné nemluvit o epidemii, a to o takové, jejíž překonání si vyžádá nějaký čas, a to i se všemi dostupnými zbraněmi.

Jaké zbraně tedy máme? Je tady samozřejmě primární prevence. I když nám nemusí být známy přesné příčiny vzniku této rakoviny, rozhodně jsou nám známy rizikové faktory.

OBEZITA A RAKOVINA PRSU

Strava s vysokým obsahem tuku je stravou s vysokým obsahem kalorií – která významně napomáhá k získávání nadváhy

a k obezitě a je charakterizována nadměrným ukládáním tuku v celém těle. U žen po menopauze pocházejí estrogény, které se objevují v krvi, z nadledvinkových a vaječnickových androgenů přeměněných v tukové tkáni. Schopnost podkožního tuku převádět androgeny na estrogény stoupá s přibývajícím věkem i s přibývajícím váhou. Jinými slovy, čím starší a tlustší žena je, tím lépe vybavena je k produkci estrogenů v tukové tkáni. A navíc, protože obezita zvyšuje aktivitu nadledvinek, obézní žena vylučuje mnohem více androgenů než žena, která má normální váhu.

Dr. Hershcopf a dr. Bradlow prokázali, že obezita je výrazně spojována se zvýšeným výskytem nádorů působených estrogenem a že prognóza takových nádorů se zhoršuje s nadměrnou váhou. Po sledování více než 400 tisíc žen mohla American Cancer Society konstatovat, že úmrtnost na rakovinu prsu byla o 50 procent vyšší u obézních žen než u žen, které měly normální váhu.⁹⁰

Obezita představuje velmi vážný rizikový faktor rakoviny prsu, je totiž výsledkem stravy, která obsahuje málo vitamínů B, které jsou nezbytné pro řádný metabolismus estrogenů, způsobuje zvýšenou tvorbu androgenů, a početné tukové usazeniny poskytují více míst, kde mohou být androgeny převedeny na estrogény.

V Japonsku konzumují ženy 40 až 50 gramů tuku denně a roční výskyt rakoviny prsu v této zemi je 30 až 35 případů na 100 000 žen za rok. V USA konzumují ženy 145 gramů tuku denně a roční výskyt rakoviny prsu je 100 případů na 100 000 žen za rok, neboli třikrát více.

V roce 1957 konzumovaly ženy v Japonsku 23 gramů tuku denně a bylo za-



TUČNÁ STRAVA VÝZNAMNĚ NAPOMÁHÁ K OBEZITĚ. ČÍM STARŠÍ A TLUSTŠÍ ŽENA JE, TÍM VÍCE PRODUKUJE ESTROGENŮ V TUKOVÉ TKÁNI. A ČÍM VYŠŠÍ JE HLADINA ESTROGENŮ, TÍM VYŠŠÍ JE I VÝSKYT NÁDORŮ.

znamenáno 1 500 úmrtí na rakovinu prsu. V roce 1972, opět v Japonsku, konzumovaly ženy již dvakrát tolik tuku než v roce 1957, tj. přibližně 52 gramů, a počet případů rakoviny prsu se již zdvojnásobil, tj. 3 200 úmrtí v roce 1975.⁹¹

Ať se na to díváte z jakékoliv strany, jediným možným závěrem je, že když příjem tuku převyší 20% kalorií, dostaví se znatelné zvýšení případů rakoviny prsu.

Strava s vysokým obsahem tuku (založená na mase, vejcích a mléčných výrobcích) má mj. za následek vytváření „špatné“ flóry, která obsahuje nespočetné bakterie schopné vyvíjet mutagenní a karcinogenní účinky. (V pokusu citovaném Goldinem, krysy, kterým bylo podáváno velké množství hovězího masa poté, co byly vystaveny karcinogenní látce, měly výskyt nádorů v 83%, zatímco krysy, které byly krmeny pšenicí, měly po vystavení těžce látce výskyt nádorů pouze v 31%.⁹¹)

Bylo by možno citovat tucty dalších studií na toto téma, nemělo by to ale žádný smysl; všechny totiž opakují a demonstrierou stejnou skutečnost: rakovina prsu se (vedle zvýšeného rizika vyvolávaného neplodností či nízkým počtem těhotenství) redukuje na problém s množstvím tuku ve stravě.

Ráda bych se s vámi v této souvislosti podělila o stravovací doporučení zveřejněné *National Cancer Institute*, která jsou stavěna tak, aby napomohla snížení počtu onemocnění zejména těmi rakovinami, o kterých je již dobře známo, že jsou důsledkem špatných stravovacích návyků – tj. rakoviny tlustého střeva, prostaty a prsu.^{96,97}

National Cancer Institute v podstatě vyvozuje toto: Zvyšující se množství dat naznačuje, že změnou naší západní stravy můžeme snížit riziko onemocnění mnoha druhů rakoviny. Ženy mohou jednoduchou změnou stravy a životního stylu snížit své riziko rakoviny prsu a tlustého střeva. Přestanou-li kouřit a pít, začnou-li jíst stravu s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem vlákniny založenou na celozrnných obilovinách, ovoci a zelenině, která jim umožní dosáhnout nebo si udržet normální váhu, všechna tato opatření účinně sníží riziko rakoviny a také srdečního onemocnění. Rovněž dojde ke zvýšení pocitu pohody, kvality života a zdraví žen před menopauzou, v menopauze i po menopauze.

Tento stravovací program je jednoduchý. Je zcela přirozeným pro milióny žen po celém světě – které netrpí rakovinou prsu, dělohy ani vaječníků. Můžeme si dovolit jej ignorovat? □

Z jedné z posledních knih kanadské spisovatelky Daniele Starenkyj „Menopause – A New Approach“.

OBÉZNÍ DĚTI Z HNÍZDA LETÍ

Velký problém dnes představuje obezita dětí a mládeže. Ve Spojených státech má potíže s nadváhou čtyři až šest milionů dětí ve věku 6 až 11 let. Zvýšené riziko výskytu obezity u dětí hrozí také české populaci.

Podle průzkumů SZÚ (Státního zdravotního ústavu) dochází u chlapců v posledních letech k nárůstu tělesné výšky i váhy (u dívek je situace odlišná – dosahují vyššího vzrůstu, nikoli však přírůstku hmotnosti).

To se zdá být těžko pochopitelné. Cožpak se dnes o zdraví nedbá více než dříve?

Cvičení a pohyb je na vzestupu u dospělých, ale ne mezi dětmi. Jsou to dospělí, které vidíme běhat a cvičit v parcích, tělocvičnách či na hodinách aerobiku. A rovněž dospělí jsou ti, kdo navštěvují zdravotní přednášky, studují v restauracích jídelní lístky a vyžadují zdravější a méně tučná jídla.

Není ale obezita dětí dědičná?

Geny samozřejmě ovlivňují hmotnost každého jedince, ale nedávají odpověď na všechny otázky. Důležitou roli hraje také prostředí, což lze dokázat např. tím, že podíl obézních lidí v populaci se v posledním půlstoletí zvýšil. Naše geny se tak rychle nemění.

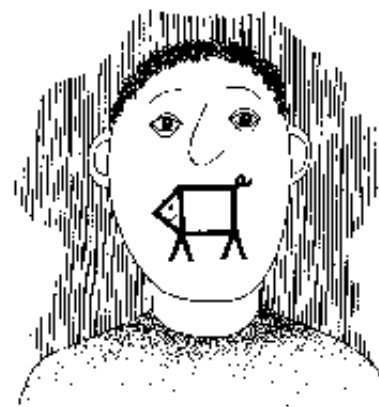
V současnosti žijeme v prostředí, které se výrazně podílí na rozvoji obezity v populaci. Kdysi děti spěchaly domů ze školy, aby se převlékly a šly si hrát ven. Tam potom lezly na stromy, jezdily na kole, hrály hry, jejichž samozřejmou součástí byl pohyb. Dnes ovšem děti stráví spoustu času u televize. Studie např. prokázaly, že průměrný občan ČR sedí před obrazovkou 130 minut denně!

Jaká je pravděpodobnost, že dítě, které je obézní, bude obézní také v dospělosti?

Přibližně 80 procent obézních mladistvých zůstane obézních i v dospělosti. Zvýšený výskyt obezity dospívajících bude mít pro ně v budoucnu vážné důsledky.

Může být obezita v mládí příčinou některých nemocí?

Obézní dítě má větší sklon k onemocnění srdce, žlučnickovým kamenům, cukrovce dospělých, vysokému krevnímu tlaku, rakovině či těžké obezitě v pozdějším věku. Obézní děti mají více ortopedických problémů a trpí častěji chorobami horních cest dýchacích. To je ovšem pouze jedna strana mince. Obézní mladiství se častěji



potýkají s psychosociálními problémy. Dnešní nárůst depresí, anorexie, bulimie, užívání drog či dokonce sebevražd mezi mladistvými je hrozný.

Lze nějak řešit tyto problémy?

Nejčastější příčiny obezity u dětí jsou stejné jako u dospělých – sedavý způsob života, vysedávání před obrazovkou, časté požívání mezi hlavními jídly, pití sladkých limonád, snadná dostupnost a obliba koncentrovaných, tučných a na živiny chudých jídel. Odtučňovací program pro mladistvé by měl proto počítat s účastí celé rodiny. Správná výživa a životní styl jsou společnou záležitostí celé rodiny – a mladiství potřebují najít podporu především v kruhu svých nejbližších. Ostatní členové rodiny nemusí být obézní – ale zdravější způsob života prospěje všem.

Téměř všem případům dětské obezity by bylo možné předejít, kdyby byly dětem vštípeny následující zásady:

Dostačující jsou tři jídla denně – s dostatkem celozrnných výrobků, luštěnin, čerstvého ovoce a zeleniny. Je třeba vyloučit mlsání mezi jídly a pití přeslazených limonád.

Je důležité pít vodu v dostatečném množství.

Dbát na aktivní pohyb – 1-2 hodiny denně, pokud možno venku.

Pravidelně věnovat určitý čas čtení – tak nahradit čas strávený před televizí.

Dbát na dostatek odpočinku. Mnohé děti jsou chronicky unaveny. Je potřebné je dostat do postele dostatečně brzo, aby se probudily odpočaté a měly ještě dostatek času na zdravou snídani.

Rozšířit paletu zájmů – čtení, návštěvy knihovny, hodiny hudby, modelování, rodinné výlety apod. □

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

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

ne-čt 9-20.30
pá 9-15

Kdo potřebuje vitamíny v tabletách?

Většinu lidí může zřejmě užívání vitamínů v tabletách přinést určitý prospěch; polykání pilulek však v žádném případě nemůže vymazat škodlivé účinky nezdravé stravy a nedostatku fyzické aktivity.

Takové jsou závěry rešerše, kterou provedl dr. Willett s kolegy, když procházeli dostupné poznatky o kladných a záporných účincích užívání vitamínů.

„Shromážděná data napovídají, že vyšší příjem kyseliny listové, vitamínu B-6, vitamínu B-12 a vitamínu D by mohl prospět řadě lidí,“ uvedli.

Braní vitamínových doplňků může být zvláště užitečné pro těhotné ženy, lidi, kteří pijí jeden až dva alkoholické nápoje denně a ty obyvatele měst, kteří si nemohou dovolit kupovat dostatek ovoce a zeleniny. Starší lidé by rovněž mohli mít prospěch z užívání multivitaminů, protože mívají potíže se vstřebáváním vitamínu B-12 a trpívají nedostatkem vitamínu D. Čistí vegetariáni mohou zvažovat užívání vitamínu B-12, protože mohou trpět jeho nedostatkem.

„Jsme přesvědčeni, že prospěch, a to zejména starším, u nichž je vyšší riziko srdečního onemocnění, mohou přinést i doplňky vitamínu E,“ uvedli vědci.

Autoři však současně zdůrazňují, že vitamínové tablety nemohou v žádném případě nahradit zdravou stravu, která obsahuje daleko více důležitých složek, jako je např. vláknina či esenciální mastné kyseliny, a nemůže snížit velká rizika spojená s kouřením, obezitou a nedostatkem pohybu.

Pozor je potřeba dávat na užívání megadávek; nedoporučuje se překračovat denní doporučené dávky jednotlivých vitamínů.

The New England Journal of Medicine
2001;345:1819-1824

NEVĚRNÝ MUŽ

Chtěl bych popsat manželovu nevěru jako poslední možnost úniku před hanbou a bolestí, které zažívá v manželství. Někteří z vás možná zvednou ruce a zvolají: Kdokoli popisuje cizoložství jako poslední útočiště a příležitost k úniku, jej v podstatě obhajuje a snaží se probudit sympatie k nevěrným mužům, zatímco soucit s oklamanou ženou mu nestojí za zmínku.

Nepíšu, abych muže zesměšnil, ani abych je odsoudil nebo ospravedlnil. Píšu proto, abych pomohl porozumět mužům. Abych pomohl mužům, kteří se cítí nepochopení, k porozumění sobě samému. A také doufám, že pár žen, které už rezignovaly, nebo které svými tvrzeními šokuji, začne chápat. Proměna začíná pochopením a diagnóza je prvním krokem uzdravení.

Psát o nevěře znamená psát o něčem, co je holý fakt. Již v Kinseyově zprávě z roku 1953 se uvádělo, že polovina mužů ve věku čtyřicet let má za sebou mimomanželské sexuální zkušenosti. Tři čtvrtiny respondentů v Kinseyově studii připustily, že po takové zkušenosti touží. Myslím, že za dobu uplynulou od zveřejnění zprávy uvedená čísla ještě vzrostla. Když jsem nedávno hovořil se skupinou mladých, řekl mi jeden student: „Ze stovky mužů je minimálně sto patnáct nevěrných.“ Pravda bude někde mezi Kinseyho zprávou a touto poněkud opovržlivou poznámkou. Ale ať je tomu jak chce, psát o mužově nevěře jako o něčem abnormálním by bylo ryzi pokrytectví.

Věřím, že muže nevěra přitahuje ne proto, že by měli slabý charakter, ale protože představuje poslední unikovou cestu a útočiště před hanbou a bolestí, které zažívají v manželství. Ale nyní se musím zeptat všech těch pětasedmdesáti až sto patnácti procent mužů, kteří touží po mimomanželských zkušenostech, či se dokonce otevřeně a bez pocitu viny dopouštějí nevěry: Neděláte to všechno jen ze strachu z impotence? Je-li cizoložství v tolika časopisech, knihách, filmech, televizních programech a rozhlasových hrách otevřeně zobrazováno a oslavováno, zatímco věrnost je prezentována jako cosi bigotního a přežitého, musí být pro to nějaký hlubší důvod.

Nahlédněme do Goethova Deníku a vzpomeňme si na vyprávění o muži, který musí kvůli polámanému kolu přerušit svou

cestu domů. Ve vesnickém hostinci, kde přenocuje, myslí plný touhy na tu, která ho doma čeká, když náhle do světnice vejde pokojská s večeří:

„Kráčím a přibližuje se; ptám se, ona odpovídá. S každým slovem vypadá svůdněji. Jak snadno porcuje kuře, jak jsou pohyby její ruky, její paže, stále zručnější. ... Tohle všechno si mohu vzít, jsem ztracen, zešilel jsem. Dychtivýma očima hltám její vysokou postavu. Sklání se nade mnou. Ovíjím kolem ní své paže.“

Ze začátku muž na nic takového ani nepomyslel. Ale jak se říká, příležitost dělá zloděje, což platí bez výjimky i v lásce. Dobrodružství je na dosah, svůdné a dráždivé. Muž přestává být schopen jednat racionálně a podléhá.

Co se stalo? Neporozumíme, nepodíváme-li se zpět na začátek básně. Cestující měl zrovna nehodu, kočár je třeba opravit a dlouho očekávaný návrat domů se odkládá. Nezbyvá nic než nuda a nečinnost. „Jak jen popohnat čas?“

Příchod krásné dívky a její zřejmá povolnost v něm vyvolává jasné vědomí: teď si mohu své zklamání vynahrádit příjemným rozptýlením, místo nudy a nečinnosti se mi nabízí vzrušující aktivita. Nevěra má vyrovnat účet za polámané kolo.

Goethe tu pronikavě odhaluje jeden z kořenů mužské nevěry a zobrazuje cizoložství jako jednu z forem úniku před zklamáním. V našem případě nemá mužova nespokojenost nic společného s manželstvím. Básníkovi se geniálně podařilo vystihnout něco, co později potvrdila psychoanalýza: mnoho mužů, předstírajících, že je k mimomanželským aktivitám vede silná sexuální potřeba, ve skutečnosti neuvědoměle trpí nenaplněnými ambicemi a nadějami v jiných oblastech.

Ti, kteří jsou nespokojeni v manželství, v nevěře ovšem nachází cestu k úniku ještě mnohem častěji. Necítí se v roli manžela jako silní, ale jako nejistí a neschopní, bezmocní a zbyteční, frustrovaní a zranitelní. Toto všechno v nich živí pocit naprosté nepochopenosti. Své zklamání se snaží překonat tím, že se chovají jako všemocný patriarcha, nepřístupný král, tichý Buddha nebo ledovec. A když selhává i snaha být mužným mužem stejně jako útočiště v únavě, když už nic z toho nepomáhá, zůstává jako poslední záchrana nevěra.

Dalším kořenem nevěry, který Goethův Deník ukazuje, je touha po čemsi; co němčina krásně pojmenovává slovem *Geborgenheit*. To slovo znamená víc než úkryt, útočiště a bezpečí zároveň. *Geborgenheit* je základ, na kterém stojí manželství. Slovo je odvozeno od *bergen*, což znamená zachránit, přivést na bezpečné místo. Burg je německý výraz označující pevnost, hrad, v přeneseném významu místo, kde se není čeho bát. V organismu manželství, pokud je živý, se oba partneři

cítí bezpeční, nemají strach a navzájem u sebe nacházejí spočinutí: oba jsou přesvědčeni, že partner pro ně chce to nejlepší. Dává manžel Geborgenheit své ženě? Má naopak sám pocit jistoty, když je se svou ženou? Když toto bezpečí chybí, může to být vina muže, vina ženy, ale většinou jsou vinni oba dva.

Hrdina Deníku nemůže být se svou ženou a postrádá vytoužený pocit bezpečí. Se stejnou situací se musí vyrovnávat obchodní cestující, běžný turista, voják a dokonce i pacient v sanatoriu.

Muže, který se cítí být „nechráněný“, ohrožuje pokušení nevěry. Jiný partner se stane, bez ohledu na to, jakým způsobem, náhražkou onoho útočiště. Je to poslední naděje na bezpečí, a proto hledá teplou ochraňující náruč, plnou chápatých sympatií a porozumění.

Je však ještě třetí motiv cizoložství. Nenalezneme jej sice v Deníku, nicméně v jiných Goethových verších ano; připomeňme si první část Fausta a Faustovu procházku o slavnosti Vzkříšení:

„... z nizounkých domů a ztuhlých bytů, z pout, v něž je zajaly cechy a krámy, z dusného tlaku stříšek a štítů, z ulic, jež tísnivým zmatkem vřely, z kostelů moci ctihodné všichni se dostali na světlo dne.

Hleď, jen hleď, jak zástup ten celý rych-

ohrožuje a tiskne k zemi. Ani dýchat se nedá. Goethe při psaní těchto veršů určitě neměl na mysli manželství. Nenacházíme ale mezi manželstvím a Goethovým líčením jistou podobnost?

Manželství, které se po všech stránkách zdá být zbudováno na pevných základech bezpečí, nemusí nutně pocit bezpečí dávat a může vytvářet prožitky zcela opačné. Může být jako lano škrtící a zařezávající se uvnitř, a ten, kdo jím je spoután, pak není s to kvést, není s to růst, není s to se vyvíjet. Je jen sevřen uzounkými hranicemi manželství. Existuje zvláštní druh svobody, kterou si manželé navzájem dávají, protože patří bezpodmínečně jeden druhému a jsou si vzájemně oddáni. Právě tato oddanost je činí podivuhodně svobodné.

Theodor Bovet často říkal, že bez svobody není pravé lásky. Pokud jeden z partnerů tuto volnost druhému upírá, uvolňuje se prostor nedůvěře, podezřívání a kalkulaci. Jediné, co pak muži zbývá, je pokusit se uniknout „z dusného tlaku stříšek, štítů“ a poohlédnout se venku za branou manželství po partnerovi, u něhož by konečně mohl říci „zde jsem někým, zde se mohu odvážit být sám sebou“.

V dobrodružství nevěry muž hledá jakousi sváteční krásu, která se z každodenního jednotvárného manželství ztratila,

jakousi „procházku na velikonoční neděli“, jakési citové i intelektuální „vzkříšení“ a zároveň probuzení mužné síly potence. Unavený neustálým požíváním černého chleba doma by si rád aspoň jednou za čas pochutnal na sýrovém koláči nebo šlehačkovém dortíku.

Muži, cizoložství je poslední útočiště vašeho utrpení, vaše poslední obranná bašta. Ale dovolte mi říct vám ještě jednu maličkost: pachtíte se

za iluzi.

Kdysi žil v Bavorsku jeden velmi bohatý král, Ludvík II., muž osamělý a nepochopený. Nepoznal štěstí, které by mu mohlo dát manželství s milující ženou, pokoušel se tedy utéci před skutečností do světa snů. Postavil si pohádkově krásný zámek v srdci divukrásné přírody a vyzdobil ho uměleckými klenoty z celého světa. Kdykoli seděl za svým pracovním stolem, mohl se dívat na krásná ženská těla v ži-

V manželství člověk objevuje partnera, jaký doopravdy je, a nachází rovnováhu mezi vysněným obrazem a reálnou osobou.

V dobrodružství nevěry není pro realitu místo.

votní velikosti na obrazech a tapisériích. Ale ty ženy jen zdobily zdi, byly bez života, bez kousičku tepla. Byl to jen sen.

Stavba pohádkového zámku Neuschwanstein trvala sedmnáct let a král uprostřed jeho nádhery každoročně strávil sto třicet osm dní. Pak se záhadně ztratil – až jej posléze našli v horském jezeře.

Kdo hledá dobrodružství nevěry, je jako král, který se pokusil uniknout do krásného pohádkového zámku. Setkání s partnerem mimo manželství může být v představách nádherné, ale kdo se pokouší tyto představy naplnit, podléhá iluzi.

V manželství člověk objevuje partnera, jaký doopravdy je, a nachází rovnováhu mezi vysněným obrazem a reálnou osobou. V dobrodružství nevěry není pro realitu místo. Člověk sám ze své vůle zůstává slepý, aby oheň vášně nevyprchal a aby se nerozplynulo kouzlo a smyslná touha po vysněné osobě.

Jsou muži, kteří žijí jen sny promítanými na plátno svého vědomí. Je v tom rozkoš mísící se s úzkostí, strachem, že se tyto sny jednoho dne ukáží být jen sladkou iluzí.

Svou potenci si muž může ověřit pohledem na krásné akty nebo prolístováním pornografického časopisu. Nicméně v šálivém přízraku nevěry bude marně hledat zahojení svých zklamání, opravdový úkryt a svobodu. Ve skutečnosti přibude k břemenům, která si již v sobě nese a kterými trpí, ještě břemeno dvojího života – s manželkou a s milenkou. Nevěra musí mít vždycky dvě tváře a muž si nemůže dovolit zapomenout nasadit si správnou masku na správném místě.

Úniková cesta nevěry je slepá ulička. Člověka, který se v ní pokouší nalézt své štěstí a uzdravení, lze jen litovat. □

Z knihy Waltera Trobische „Jaký je muž & co by o tom měla vědět žena.“ Vydalo nakladatelství Velehrad.



le se rozlil v pole a sad a jak řeka zšíří i zděli veselé loďky musí hnát, jak přetížen, jsa k ponoření, odráží poslední už prám.

I ze stezek až při temeni barevné šátky svítí nám. Slyš, to už vesnická je chasa, hotové nebe má tu lid. I dospělý i dítě já-sá: Zde člověk jsem, zde smím jím být!“

Vše, co by člověku mělo poskytovat úkryt – útulný domov, bezpečné místo, kde pracuje, dokonce i kostel – je náhle pocíťováno jako dusivé vězení, něco, co

Britové a srdce: za dva roky o 10% dolů!

Lékaři oznámili, že ve Velké Británii došlo za poslední dva roky ke snížení úmrtnosti na koronární srdeční onemocnění asi o 10%, což je největší dosud zaznamenaný propad.

Za touto pozitivní změnou lze spátrovat (vedle stoupající úrovně lékařské péče) zejména omezení kouření a příklon ke zdravější stravě.

British Heart Foundation se snaží dosáhnout toho, aby vláda přijala takové zákony, které budou podporovat vyšší úroveň fyzické aktivity obyvatelstva, vést ke snižování obezity a zajistí lepší vzdělávání v oblasti životosprávy na školách.

I přes současné zlepšení totiž stále ještě umírá na koronární nemoc srdeční jeden z pěti Britů.

Nízká hladina bilirubinu ve vztahu k depresím

Starí Řekové věřili, že dominující tělesná štáva určuje osobnost a charakter člověka. Vědci z Connecticutu nyní ukazují, že jedna z těchto „šťav“ může mít skutečně co do činění s naším rozpoložením, a to zvláště s tendencí k depresím v zimním období, což je onemocnění, kterému se říká „seasonal affective disorder“ (SAD) neboli sezónní deprese.

Ukázalo se totiž, že mezi pacienty se SAD patřili typicky lidé s nízkou hladinou bilirubinu (který Hippokrates nazýval „žlutá žluč“). Po dvou týdenní terapii denním světlem – což je standardní metoda léčení sezónních depresí – hladina bilirubinu stoupla.

Biological Psychiatry 2002 January

Ženy trpí zácpou častěji než muži

Výsledky studie vypracované na více než 1 100 dospělých ukázaly, že ženy trpí zácpou skoro dvakrát častěji než muži.

Čtyřicet procent účastníků studie uvedlo, že mělo zácpu někdy v průběhu uplynulých dvanácti měsíců, 27% účastníků trpělo zácpou někdy během posledních tří měsíců. U asi 13% lidí šlo o nepříznivé následky braní léků či nějakého jiného onemocnění.

Asi třetina lidí navštívila kvůli zácpě lékaře a rovněž třetina užívala projímadla.

Studie byla sponzorována farmaceutickou firmou Janssen-Ortho.

The American Journal of Gastroenterology 2001;96:3130-3137

CESTA PUSTINOU

V Olomouci nastoupila do stejného vagónu, ve kterém jsem seděla já, rozkošná, asi tříletá holčička s maminkou a její přítelkyní. Trojice se usadila na sedadle právě přede mnou.

Ve tmě se odrážel jejich obraz na tmavém skle a já je se zájmem pozorovala. Po chvíli se holčička vedle maminky začala nudit a přesešla si na druhou stranu, aby na mě mohla pokukovat.

Komunikovaly jsme spolu očima, úsměvem a ona také tím, že se začala „předvádět“. Maminka si dcerky nevšímala, protože byla cele zabraná do rozhovoru s přítelkyní. Najednou dítě seskočilo se sedadla a větou „já chci taky víno“ oslovila maminku. Ta jí přidržela velkou, dvoulitrovou láhev u úst a holčička se krátce napila.

Potom přeběhla opět na druhou stranu a já, strnulá, kroutila hlavou a posuny se jí snažila naznačit, že víno je odporné pití. Vzájemná neverbální komunikace mezi námi dvěma pokračovala až do okamžiku, kdy se požadavek o napití a přeběhnutí na druhou stranu opět opakovaly.

Když odešla přítelkyně na toaletu, přisedla jsem si rychle k mamince a otázala se, jestli si je vědoma toho, že toto není opravdu vhodný nápoj pro tříleté dítě. Pohodila hlavou a odsekla, že její doktor doporučuje červené víno na červené krvinky a proto to dítěti dává. Jako zdravotnice jsem ji opět poprosila, aby jí to nedávala, ale neuspěla jsem.

Holčička se napila ještě jednou, a když se zanedlouho pod vlivem alkoholu opravdu „rozdváděla“, její skákání ukončila podrážděná maminka nářezem.

„Jsi neposlušná, s tebou jsou jenom problémy, otravuješ, nedáš mi žádný pokoj“, to byla slova, která se snesla na hlavu malé opilé od matky, která sama byla neschopná soudného úsudku po vypití půldruhého litru vína ve dvou.

Proč zrovna tento příběh?

Proto, abychom si uvědomili, že jsme to někdy právě my, kteří otevřeme našim dětem nebo mladistvým dveře na cestu, na kterou se jim snažíme zabránit vykročit. Tím nechci říct, že jsou to jen rodiče, kteří jsou vinni tím, že mladiství se snaží uniknout z reálného světa lidí a vztahů do nereálného světa drog a fantazií. Faktorů, které ovlivňují to, jestli se dítě na tuto cestu vydá, je mnoho a nikdy nestojí osamocené.

CO JE DROGA?

Drogy jsou mezi námi po tisíciletí. Protože byly již dávným Aztékům, Mayům a ostatním národům známy jejich potenciální devastující účinky, bylo jejich běžné užívání přísně trestáno. Tyto látky byly používány pouze k rituálním obřadům nebo podobným účelům a to jen výlučnou složkou členů společnosti. V tomto století pokračují drogy ve své devastující práci ve všech státech civilizovaného a necivilizovaného světa.

Co je vlastně droga? Je to jakákoliv látka, která může způsobit závislost, a která má psychotropní účinky, tj. působí na naši psychiku – tedy ovlivňuje to, jak vnímáme sebe a své okolí a to, jak se chováme. Pochopitelně závislost není pouze psychická, ale i fyzická. Vzhledem k této definici se v širším slova smyslu považuje za drogu i káva a kola a je jí bezesporu také tabák či alkohol.

Drogy by se daly rozdělit do dvou skupin. Jednak na látky s přijatelným rizikem, jako je např. káva, která nicméně mj. zvyšuje krevní tlak a často způsobuje, že je naše psychika jako na houpačce. Dále na látky s rizikem nepřijatelným, jako je např. pervitin, jehož užívání zpočátku sice přináší krásné prožitky, časem však kompletní zaujetí člověka drogou a navíc strašný pocit pronásledování (žargonem narkomanů zvaný „stíha“), a které končí na psychiatrické léčebně nebo sebevraždou.

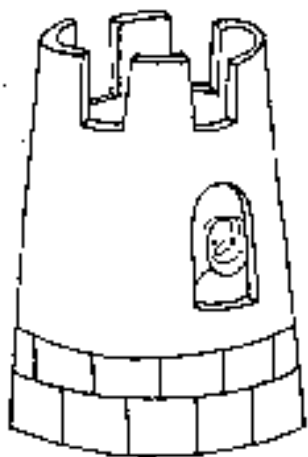
„Proč lidé drogy berou?“ není pro nás v této chvíli otázkou tak důležitou, jako je otázka „proč drogy tak přitahují mladé lidi a dokonce i děti“?

U mladého člověka jsou za tři nejsilnější faktory považovány:

- nedostatek sebedůvěry, který je úzce spojen
- s vlivem soukmenovců nebo kamarádů
- a nakonec je to nuda a touha po experimentování.

Mládež sama uvádí celou řadu jiných důvodů, které jsou obvykle spojeny s vysokými požadavky rodičů (a zde je třeba se vážně zamyslet, protože rodič, který si sám stanoví vysokou latku a je úspěšný, má často nepřiměřeně vysoké požadavky i na svého partnera či dítě). Dále jsou to problémy ve škole a v mezilidských vztazích u některých teenagerů je pak experimentování s drogou výrazem nespokojenosti a vzdoru vůči světu dospělých. Jak jsme již uvedli, faktory bývají všelijak propleteny a závislost nemá nikdy pouze jednu příčinu.

Všechny věkové skupiny – od miminka až po teenagera – mají své zvláštnosti, co se týká prevence, mluvíme-li o jedinci, potom jde především o vypěstování sebedůvěry a úcty k sobě i k vlastnímu



PERMISSIVNÍ, VŠE POVOLUJÍCÍ PŘÍSTUP K VÝCHOVĚ VYVOLÁVÁ V DÍTĚTI PARADOXNĚ POCIT, ŽE O NĚJ NIKDO NESTOJÍ, ŽE HO NIKDO NEMÁ RÁD.

tělu, o pochopení svých citů a pocitů a schopnost, jak řešit problémy a překonat všechny „vývojové překážky“, o rozvinutí důvěry v primárního pečovatele, o schopnost odloučit se od matky, rozvinout svoji iniciativu a schopnosti a vypěstovat si dobrý hodnotový systém.

V tomto procesu pomáhají rodiče svojí výchovou a svým příkladem.

Nejlepší způsob výchovy volí ten rodič, který je otevřený, který s dítětem komunikuje, který neomezuje participaci dítěte při řešení problémů, váží si jeho názorů a respektuje je – ale přitom ví, že dítěti je třeba stanovit hranice, za které je sice možné se vydat, ale pouze s určitými negativními následky. A tyto následky musí být známy před tím, než k nim dojde, a hranice musí být jasné a musí být vymezovány důsledně, má-li se z nich dítě něčemu naučit.

Permisivní, vše povolující přístup k výchově vyvolává v dítěti paradoxně pocit, že o něj nikdo nestojí, že ho nikdo nemá rád. Nemá-li dítě smysluplné povinnosti či úkoly, necítí, že může být přínosem skupiny, do které sice patří, ale s kterou pak nemá možnost se ztotožnit. Naopak přehnaně striktní přístup vyvolává v dítěti pocit, že nikdy nemůže uspokojit požadavky rodičů – a proto se o to často ani nepokusí. Špatný přístup k výchově tak má za následek ztrátu sebedůvěry, agrese nebo bojácnost, pocity viny či hněvu a touhu uniknout z reality. □

Z materiálů PhDr. Petra Škrly a Magdy Škrlové. Zpracováno podle zkrácené verze programu „Alkohol, drogy a vaše děti“.

DROGY A SVOBODA

Společnost, která policejně postihuje a direktivně omezuje slibně se rozvíjející trh s drogami, nemůže věrohodně argumentovat jejich škodlivostí lidskému zdraví, jestliže zároveň toleruje, či dokonce podporuje, výrobu a prodej alkoholu, cigaret, rizikových technologií a útočných zbraní.

Vlastní důvod odporu státní moci vůči drogám je mnohem hlubší a souvisí s obavou, že budou narušeny některé ze základních mýtů, které o sobě moderní společnost pěstuje. Drogy ruší monopol na konstruování myslitelného světa, a takový monopol bývá podstatnou součástí jakéhokoli mocenského monopolu. Státní moci nemusí vadit trvalá invalidita těch, kdo drogám propadli. Vytváří se tím přece jen nové pracovní příležitosti v oblasti služeb, což přispívá k růstu hrubého domácího produktu, a to navíc v energeticky a materiálově relativně málo náročném odvětví. Drogově závislí však, na rozdíl od kuřáků, pivařů či obchodníků se zbraněmi, vytvářejí svůj vlastní symbolický svět – a v tomto smyslu přestávají být loajálními občany.

Vytváření vlastního symbolického světa, tedy útěk z úředně schválené a mocensky stvrzované reality, je vždy jejím zpochybněním, ať již samotný útěk dopadne jakkoliv. Útěk z reality, který volí ti, kdo se rozhodli pro drogy, je pro realitu státní moci a svobodného trhu dvojnásob nebezpečný. Vyvrací totiž image, který si jak svobodný trh, tak demokratická moc velice pracně po dlouhou dobu vytvářely.

Volný trh v podobě trhu s drogami neplní ty sociálně legitimační funkce, které jsou od trhu očekávány: sladování individuálního blaha s prospěchem celku. Neviditelná ruka trhu, je-li zfetována, ztrácí schopnost transformovat individuální žádostivost v blaho všech. Individuální zisk v podobě libých prožitků sice může subjektivně neobyčejně obohatit konzumenta drogy, tento jeho profit však přispívá ke vzrůstu bohatství všech právě jen v podobě obsazeného nemocničního lůžka, které zajišťuje práci zdravotnímu personálu.

To není vše. Právě případ drog navíc ukazuje určitou podmíněnost reálné šíře svobody rozhodování v případě konzumního jednání obecně. Drogově závislý konzument má poměrně značnou svobodu rozhodnout se, stane-li se závislým raději na hašiši, marihuaně, kokainu či pervitinu. Podobně jako běžný občan konzumně orientované společnosti nemá však ani on již srovnatelnou možnost nevybrat si žádnou z nabízených drog, nechce-li prožít nepříjemný abstinenci syndrom. Svoboda zvolit si podle vlastního uvážení z předložené nabídky je iluzorní svobodou v té míře, v jaké chybí volnost nevybrat si z nabízeného sortimentu nic, a přitom individuálně či sociálně nestrádat. S jistou mírou nadsázky lze říci, že abstinenci syndrom člověka, jenž si nemůže koupit novější značku automobilu, modernější hi-fi soupravu a nejúčinnější americký vysavač sice nemá fyziologický průběh abstinenci syndromu narkomana, může však deprivovat neméně. Míra skutečné svobody (třebas tvůrci reklamy tvrdí z pochopitelných důvodů opak) je zde velmi sporná a drogy jsou společností nebezpečné proto, že na tuto podmíněnost upozorňují a ilustrují ji zcela průhledně. □

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



LIŠKA, KTERÁ SNÁŠÍ VEJCE?

Co si myslíte o lišce, která svůj ocas tiskne mezi nohama k břichu, dopravuje tak do svého doupěte trávu a listí, z toho staví hluboké měkké hnízdo a do něho klade vejce?

Anebo co si myslíte o lišce, která se potápí několik hodin denně na dno řeky za potravou, předtím si ale pevně uzavře oči, nos a uši a přesto nalezne hojnost kořisti? – Zdá se Vám taková představa absurdní? Mně ne.

Nejsem ovšem žádná liška, i když můj kožich není o nic méně krásný a měkký než ten její! Ani velikost tak zcela nesusouhlasí. Od hlavy až ke špičce ocasu měřím jenom slabého půl metru. Nory si vyhrabávám také, nalézají se ale vždycky na břehu řeky. Tam prospím téměř celý den. Jen zřídka si zalenoším na slunci a důkladně si přitom zadními drápy pročesávám kožich. Jak tedy vidíte, lišce se vlastně podobám jenom vzdáleně.

Míšenec jako originál

Za to mám podobnosti s mnoha dalšími zvířaty. (Pokud z toho chcete usuzovat na příbuznost, poslužte si!) Můj ocas vypadá jako ocas bobra. „Jedové zuby“ na mé zadní noze by mohly pocházet od zmije. Plovací blány mezi našimi prsty bychom mohli mít od žab a zobák zase od kachen. Zobák je ostatně jeden z našich nejdůležitějších orgánů – a to nejen kvůli potravě. Jemu vděčím za svoje jméno: ptakopysk. Snáším vejce jako pták, dávám ale svým mláďatům mléko jako kočka. Mohu plavat jako ryba a hrabat jako krtek.

Bez místa

ve vývojovém diagramu

Ano, máte pravdu! Když mne někdo pozoruje, může z toho mít pořádný zmatek. Kam vlastně my patříme – k rybám nebo ptákům, k savcům nebo plazům? Od každého máme přece něco. Mnozí vědci tvrdí, že jsme 150 miliónů let starou přechodnou formou mezi plazy a savci, která ustrnula ve vývoji. Na takové stáří jsem ale dost moderní, nemyslíte? Vědci, kteří se mnou zabývali, byli překvapeni mým supermoderním vybavením a mými vynikajícími schopnostmi. To si u „tak starého“ tvora nedovedou vysvětlit a nejsou si jisti, na kterou větev vývojového diagramu mne mají umístit. Já ale na žádné takové umístování nic nedám. Nepatřím totiž do

žádného vývojového diagramu, nýbrž se považuji za mistrovské dílo umělce plného fantazie: Boha. A vím, že nejsem jediným jeho pozoruhodným stvořením. Z jeho ruky jste právě tak vyšli i Vy...

V Evropě neznámý

Až do 19. století jsme byli v Evropě naprosto neznámí. Když tam první zprávy o nás pronikly, odmítali vědci v existenci takového unikátu věřit. Báli se, že se stali obětí podvodu a nejdříve se domnívali, že někdo s velkou obratností připevnil zobák a nohy s plovacími blanami na torzo bobra. My ale skutečně existujeme. Pocházíme z východní Austrálie a cítíme se tam doma v takových proudech a lagunách, kde je ještě čerstvá voda.

Ano, to přiznávám: Badatelé to se mnou měli těžké. Kdo mne chtěl vidět, musel mne sledovat v noci ve vodě. Tam jsem u dna lovil – se zavřenými očima. Když mne už někdo skutečně spatřil, viděl, jak každou překážku obratně obeplouvám, sebejistě mířím na garnely a jiné bezobratlovce a ukládám je do svých lícních vaků.



A potom mohl pozorovat, jak se s plnými torbami vynořuji, postupně je vyprazdňuji do úst a pohodlně se sytím. Tímto způsobem mohu denně spořádat tolik, kolik odpovídá polovině váhy mého těla. Umíte si představit, kolik potravy byste denně museli přijmout Vy?

Fascinující zobák

Nakonec jednoho výzkumníka napadlo, aby můj zobák podrobněji prozkoumal, a zjistil, že jeho měkký povrch je protkán tisíci nepatrných otvorů. Do každého z těchto otvorů můj Stvořitel zabudoval něco na

způsob ventilové kuželky; spojené s citlivým nervem. Tak jsou dotykové podněty ihned posílány do mozku, a já mohu reagovat lépe než při podnětu, který přichází od mých očí, uší nebo jiné části těla. Kdybych však měl jenom tyto mechanické receptory (jak vědci ta čidla nazývají), musel bych pod vodou na každou překážku nejdříve narazit, než bych na ni mohl reagovat. Tak tomu ale není. Vědcům dalo velkou námahu, než tomuto tajemství Stvořitele přišli na stopu.

Můj podivuhodný Pán umístil mezi dotyková čidla na mém zobáku množství ještě dalších útvarů, které reagují na elektrické podněty. Tato čidla jsou závislá na určitých žlázách vylučujících jistý extrakt, a proto fungují jenom pod vodou. K tomu ještě přistupují speciální nervová zakončení, která rovněž reagují na slabé elektrické proudy.

Věříte skutečně, že takové rafinovanosti jsou výsledkem nutnosti a nahodilosti, mutace a selekce, či jakých dalších slov se tu ještě používá, aby se vyjádřilo, že všechno vzniklo tak nějak samo od sebe? Podle mého pozorování náhoda nevede k ničemu významnému, mutace téměř vždy jen k věcem, které jsou pro organismus škodlivé, a selekce si může vybírat jen z toho, co už existuje. Něco nového se tak vůbec nevytváří.

Během plavání kmitám svým zobákem dvakrát až třikrát za vteřinu sem a tam. Tak přijímám velice jemné elektrické impulsy, které vycházejí od ráčků a dalších drobných tvorů a mohu se na ně ihned vrhnout.

Temperovaný oblek pro potápění

Jinou mojí pozoruhodnou specialitou je schopnost regulace teploty mého těla. Potravu potřebuji i v zimě a tak musím každý den na několik hodin do ledové vody. Žádné jiné zvíře by to tak dlouho nevydrželo. Můj Stvořitel mne však vybavil kožšinovým oděvem pro potápění, který před chladem izoluje lépe než kožich ledního medvěda. Kromě toho mohu značně změnit rychlost své látkové výměny, takže po několika hodinách v ledové vodě o teplotě blízké nule stupňů Celsia je teplota mého těla stále ještě 32 stupňů.

Nebezpečný jed

Každý sameček ptakopyska dostal od Stvořitele jeden až jeden a půl centimetru dlouhou dutou ostruhu na zadních nohách, která obsahuje silný jed. Takové zařízení na stříkání jedu je v celé říši savců naprosto neznámé. Jed je produkován žlázou umístěnou ve stehně. K čemu tu ale je, to Vaši vědci ještě pořádně nevědí. Ostrou, dovnitř zahnutou ostruhu

Věříte skutečně, že rafinovanosti mého těla jsou výsledkem nutnosti a nahodilosti, mutace a selekce?

používají samečci ve vzájemném zápase, když brání svůj revír. Jed je velice silný. Když ostruhou poraním psa, tak v krátké době umírá, a to na zástavu dechu a srdce. Slyšel jsem o jednom vědci, který testoval můj jed v malé dávce 0,05 mililitru (1 ml = 1 cm³) sám na sobě. Stríknul si ho do předloktí a potom referoval o krutých bolestech.

Můj ocas a nohy

Tak jako dal Stvořitel velbloudovi hrby, dal zase mně můj plochý ocas. Jako zásobník tuku je vynikající nádrž na pohonné hmoty. Kromě toho mi při plavání a potápění slouží jako kormidlo. A když jsem na souši, mohu ho mezi nohama přitisknout na břicho a dopravovat tak nejrůznější užitečné věci do svého doupěte.

Plovací blány nejsou sice nic mimořádného, mají je i zvířata na souši a ptáci. Ale u mne se přece jenom jedná o zvláštní rafinovanost: Jak známo, na souši nejsou plovací blány k žádnému užítku. Jsou spíše na překážku a ruší při běhání. Já je však mohu zatáhnout dovnitř a s obnaženými drápy pak lépe běhat, hrabat i šplhat. Svoje obydlí si totiž obvykle stavím ve strmých úbočích břehu. Vstupní otvor přitom dělám tak úzký, že mi stěny při vstupu vytlačí vodu z kožichu. Jistě připustíte: praktické řešení.

Snášet vejce a kojit mládě

Ještě něco: Když nastane čas našeho páření, uchopí sameček velice jemně můj ocas svým zobákem a takto spojení plaveme v kruhu po několik dní. To je náš zasnubní rituál. Mezitím putuje několik čtyř milimetry velkých vajíček do mého levého vejcovodu. Tam jsou samčími buňkami mého druhu oplodněny a dostanou první měkký obal jako ochranu. Vajíčka (jsou maximálně tři) potom putují do mé dělohy, kde dostanou druhý obal. A když potom dosáhnou velikosti dvanácti milimetrů, dostanou třetí a poslední obal. Z těchto pozoruhodných obalů jsou moje mláďata v prvním čase vyživována – a to bez pupeční šňůry.

Pro mé potomky není ale k dispozici žádná zvláštní cesta ven. Ta dvě nebo tři vajíčka odcházejí ven otvorem, který je jinak určen pro exkrementy. I proto je třeba trojnásobné ochrany. Lepkává vajíčka potom přistanou na mém břichu, kde je ihned přitisknu svým hřejivým ocasem. Tak svá mláďata vynesím.

PLECHOVÁ PROSPERITA

Automobil je symbolem prosperity v tom nejulastnější slova smyslu, neboť je k naprosté dokonalosti dovedeným výrazem jejího organizovaného parazitismu.

Z technického hlediska automobil parazituje na odumřelé organické hmotě, kterou spaluje za vzniku vysoce toxických zplodin. Patří přitom, jak známo, k nejméně účinným strojům vůbec, neboť při práci vypouští svými výfuky bez užítka více než čtyři pětiny dodávané energie. Jak upozorňuje Denis Rougemont, neporovnatelně vyšší účinnost osvědčuje automobil jako nástroj zabíjení a utrpení. Se svými 280 000 oběťmi a 13 milióny zraněnými ročně zasahuje dnes v kolébce automobilismu, ve Spojených státech, účinněji než rakovina.

V rovině společenské parazituje automobilismus na veřejném prostoru, který postupně ovládá a kolonizuje na úkor jakéhokoliv jiného užití. Kromě samotných lidí zabíjejí auta také celá města tím, že ničí jejich veřejný prostor. Městský vzduch se v důsledku rozmachu automobilismu stává nedýchatelným. Automobil učinil město protismyslným, neboť paralyzuje jeho hlavní výhody plynoucí z vysoké koncentrace obyvatelstva na malé ploše.

Automobil parazituje rovněž na lidské solidaritě, když výhody automobilistů vykupuje za cenu rozložení nákladů na všechny, tedy i na ty, kdo automobil nevlastní a nepoužívají. Osobní automobil umožňuje privatizovat zisky v podobě zvýšené prostorové mobility i v podobě módního symbolu sociální prestiže, na veřejnost přitom rozkládá velkou část nákladů, počínaje zábořem plochy pro příslušnou infrastrukturu, přes rostoucí zátěž hluku a zplodin až po snížené možnosti alternativního pohybu a doprovozná rizika ohrožení životů a zdraví.

Automobil parazituje na volné krajině, která padá za obětí rozvoji silniční infrastruktury, takže dnes je již téměř jedna šestina holandského území pokryta asfaltem a betonem pro potřeby popojíždění. Automobil neničí pouze krajinu, ničí také moře, a to v souvislosti s četnými haváriemi tankerů dopravujících odumřelou organickou hmotu určenou k nevhodnému spalení. Všechny tyto krajně negativní důsledky, jež jsou dostatečně známy a vyčísleny, mají být vyváženy tím, že automobil je vydáván za prostředek umožňující vzrůst osobní svobody a autonomie.

Toto tvrzení, šířené pochopitelně v první řadě těmi, kdo z výroby a provozování automobilismu profitují, má všechny rysy primitivní ideologické propagandy. Zcela mlčí o těch souvislostech automobilismu, které naopak člověka nesmlouvavě disciplinují a kromě dlouhé řady nových rizik mu kladou řadu nových omezení. Již Henry Ford ostatně nabízel původně lidem automobil proto, aby se mohli po dlouhé pracovní době zjet alespoň k večeru rychle podívat na přírodu za městem a dodnes slouží automobil stále více k unikům z prostoru, jenž je mimo jiné právě vinou rozvoje automobilismu stále méně obyvatelný. □

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

Na horní čelisti jim mezitím Stvořitel nechal vyrůst malý mléčný zoubek, kterým mohou roztrhnout měkkou, gumovitou skořápku vajíčka. Můj překlopený ocas je stále ještě pevně drží na mém břichu. A o dva dny později je potom začnu krmit mlékem. Představte si ale, že nemám žádné prsní bradavky. Mléko vytéká z mléčné žlázy a plyne po kožichu. Odtud je moje mláďata sbírají svými měkkými zobáčky.

Moje mléko je mimochodem překvapivě bohaté na železo (obsah železa je šedesátkrát vyšší než u kravského mléka). Stvořitel to tak zařídil, protože věděl, že

játra mých mláďat jsou ještě příliš malá na to, aby mohla vytvořit dostatečnou zásobu železa.

V celku tedy vidíte: nejsem žádný pravitel, u kterého se zastavil čas. Můj Stvořitel mne perfektně vybavil k životu právě v té oblasti východního pobřeží Austrálie, kde jsem rád domovem. □

**Z knihy Wernera Gitta a K.-H. Van-
heidena „Kdyby zvířata mohla mluvit“.**

U dveří...

*Kluk zakopl o práh
a dveře cvakly.*

Byl potrestán...

*V okamžiku si uvědomil
svoji situaci a protože ji
za nic na světě nechtěl
přijmout, vrhl se zuřivě
na bezcitné dveře.*

*Bil, mlátil, třásl se
vztekem a nářkem.*

*Ale na dřevěné tváři
dveří se nepohnulo
ani jediné vláčekno.*

*Kluk si všiml klíčové
dírký, zlomyslného okna
na smutných dveřích.*

*Přikrčil se a zjistil,
že je zamčeno.*

*Konečně ze zoufalství
si sedl a plakal.*

*Díval jsem se na něho
s úsměvem a vzpomínal...*

*Pane, jak často
mrhám silou
před zavřenými dveřmi.
Chci odůvodnit,
dokázat, přesvědčit,
mluvím a překypuji
důkazy, bijí ze všech sil,
abych pohnul
představivostí nebo
citlivostí lidí, ale zdvořile
mne vyvedli, anebo
násilně vyhodili za dveře,
a já mrhám svou silou,
protože jsem
hrdý a pyšný...*

*Nauč mne, Pane,
být ohleduplným
a trpělivým, nauč mne,
Pane, milovat a modlit
se v tichosti, nauč mne,
Pane, sedět na prahu
a čekat, až mi
otevrou dveře...*

Michel Quoist

OBYČEJNÁ SLÁVA

*Existuje jen jedno slovo, kterým
by se ten večer dal popsat: oby-
čejný. Obloha byla obyčejná. Jem-
ný vánek čas od času pročesal lis-
tí na stromech a zchladil vzduch.
Hvězdy se třpytily jako diamanty
na černém sametu. Zástup mra-
ků se sunul kolem měsíce.*

Byla krásná noc – noc, která stála za to, aby ses postavil k oknu své ložnice a obdivoval její nádheru. Jinak však ona noc nebyla ničím neobvyklá. Nebyl žádný důvod očekávat nějaké překvapení. Nic, co by stálo za to, abys nešel spát. Obyčejná noc s obyčejnou oblohou.

Také ovce na svahu byly obyčejné. Některé z nich docela normální, jiné vyzábělé. Některé měly kulatá břicha, jiné zase krátké nohy. Obyčejná zvířata. Žádná zlatá vlna. Žádné šampiónky. Obyčejné ovce – kulaté spící siluety na svahu.

A pastýři? Chudí venkované. Asi měli na sobě jediné šaty, které vlastnili. Páchli jako ovce a stejně jako ony byli zarostlí. Svědomití, ochotní strávit noc se svým stádem. Nikde v muzeu nejsou uloženy jejich hole, stejně jako nikde v knihovnách nenajdete jejich díla. Nikdo nestál o jejich názor na sociální spravedlnost, ani se jich nikdo nezeptal, jak používat tóru. Byli prostí a bezzejmenní.

Obyčejná noc s obyčejnými ovce a obyčejnými pastýři. A kdyby nebylo Boha, který často před obyčejností přidá prosté „ne“, a z obyčejného tak učiní neobyčejné, zůstala by tato noc bez povšimnutí. Ovce by byly zapomenuty a pastýři by celou noc prospali.

Ale Bůh se pohybuje mezi obyčejnými a běžnými věcmi. A tu noc to byl přímo vířivý rej.

Černá obloha explodovala zářivým

světlem. Stromy, které se dosud jevily jako temné stíny, vyskočily s neobyčejnou jasností. Ovce, které tiše polehávaly, se proměnily ve sbor udivených zvědavců. Pastýř, který ještě před chvílí spal jako mrtvý, si nyní protíral oči a upřeně hleděl do tváře mimozemšťana.

Noc už nebyla obyčejná.

Anděl přišel v noci, protože právě v noci je světlo nejlépe vidět a je také nejvíce potřebné. Bůh přichází do obyčejnosti z jednoho nejprostšího důvodu: Jeho nej-mocnější nástroje jsou ty nejjednodušší.

Pohledme nyní na Mojžíšovu hůl. Nyní už byl Mojžíš pastýřem asi tak dlouho, jako byl předtím egyptským princem, a zdá se, že si na pastýřský život docela zvyknul. Život s ovceci sice nebyl tak pestrý jako na egyptském královském dvoře, ale tu a tam se stalo i něco neobyčejného. Třeba



taková událost, kdy k němu promluvil Bůh z hořícího keře. Z keře, který hořel, ale neshořel. Bůh Mojžíšovi oznámil, že on je ten, kdo vyvede Izraelity ze zajetí. Mojžíš si vůbec nemyslel, že by se pro tento úkol hodil.

Bůh však řekl, že vůbec nezáleží na tom, kdo je Mojžíš; důležité je, kdo je Bůh. A Bůh to začal ukazovat.

Můžeš vejít hlavním vchodem a obdivovat starobylý kostel.

Ale také můžeš vejít do malé jeskyňky, ve které hvězda vyrytá v zemi symbolizuje narození Krále.

„Mojžíši,“ mluvil hlas z keře, „hoď na zem svou hůl.“

Mojžíšovi, který se v těchto horách potuloval již čtyřicet let, se Boží příkaz nijak nezamlouval.

„Bože, víš toho hodně o mnohých věcech, ale možná nevíš, že tady v horách ... no prostě ... tady jen tak nemůžeš zahodit svou hůl. Nikdy nevíš, kdy...“

„Mojžíši, hoď ji na zem.“

Mojžíš ji hodil na zem. Z hole se stal had, a Mojžíš před ním začal utíkat.

„Mojžíši!“ Starý pastýř se zastavil.

„Zvedni toho hada!“

Mojžíš se pootočil a přes rameno se podíval nejprve na hada, potom na keř, a pak se zmožil jenom na jediné slovo.

„Cože?“

„Zvedni toho hada ... za ocas.“ (Zde se už Bůh musel pousmát.)

„Bože ... nechci ti odporovat. Vždyť ty všechno znáš ... a tak bys měl vědět, že tady v poušti se hadi jen tak nesbírají. A hada přece nikdy nechytáš za ocas!“

„Mojžíši!“

„Ano, Pane!“

Ve chvíli, kdy se Mojžíš dotknul šupinaté kůže, had ztuhl. A Mojžíš zvedl svou hůl. Tutéž hůl, kterou později zvedl na dvoře faraóna. Tutéž hůl, kterou pak zvedl, aby rozdělil vody a převedl dva milióny lidí na poušť. Hůl, která měla Mojžíšovi připomínat, že když Bůh dovede proměnit hůl v hada a potom zase v hůl, možná může něco udělat se zatvrzelými srdci a tvrdohlavými lidmi.

Možná, že může něco udělat i s něčím docela obyčejným.

Podívejme se na jiného pastýře – z Betléma. Jsou určité věci, o kterých každý ví, že je nelze učinit. Nemůžeme chytit vítr do sítě. Na lva nelze jít s párátkem. Medvěda neulovíme se vzduchovkou. A do boje s obrem se obyčejně neposílá malý pastýřský chlapec.

Nedělá se to, ovšem jen do té doby, dokud nemáte jinou možnost. Saul ji neměl. A právě ve chvíli, kdy nemáme na výběr, jsme nejlépe připraveni pro Boží překvapení.

Kdy byl Saul nejvíce překvapen?

Nejprve chtěl Davida vyzbrojit. „Co myslíš, chlapče, že by bylo nejvhodnější? Štít? Meč? Granáty? Samopal? Helikoptéra? Vyzbrojím tě tak, že z tebe bude Rambo.“

David však myslel na něco docela jiného. Na pět hladkých kamenů a obyčejný kožený prak. Vojáci jen zalapali po dechu, Saul zíral, a Goliáš...? Ten se smál. David to roztočil. A Bůh zabodoval.

„Každý, kdo podcení, co Bůh může udělat s docela obyčejným, má kámen v hlavě, ani se nenaděje.“

A co takhle slepý muž, kterého potkali učedníci s Ježíšem?

Lidé kolem na něj hleděli jako na jedinečný teologický příklad.

„Proč si myslíte, že je slepý?“ zeptal se jeden.

„Musel zhřešit.“

„Ne, je to vina jeho rodičů.“

„Ježíši, co si myslíš ty? Proč je slepý?“

„Je slepý proto, aby se ukázalo, co může udělat Bůh.“

Učedníci věděli, co bude následovat. Ten výraz Ježíšovy tváře už znali. Věděli, co Ježíš udělá, ale nevěděli jak. „Blesky? Hromy? Výkřik? Stisky rukou?“ Všichni se napjatě dívali.

Ježíš začal pomalu pohybovat ústy. Kolem stojící zírali. „Co to dělá?“ Zdálo se, jako by něco žvýkal.

Zvědavost všech rostla. Ježíš stále ještě pohyboval ústy, dokud neměl, co chtěl. Slinu. Obyčejnou slinu.

Pokud to nikdo neřekl, tak si to určité mnozí mysleli: „Fuj!“ Ježíš plivnul na zem a slinu prstem rozmíchal s prachem, až z toho bylo blátivé těstíčko, kterým potřel slepému oči.

Ten samý, který proměnil hůl v hada a kámen v ostrou střelu, ten nyní proměnil slinu a bláto na oční balzám.

A tak se to opět stalo. Z něčeho naprosto obyčejného se stalo majestátní. Něco naprosto bezcenného získalo hodnotu. Nemastné neslané se stalo božským. Co bylo bez života, stalo se svatým. Znovu se ukázala Boží moc – ne proto, že by tu byl schopný nástroj, ale proto, že nástroj byl k dispozici.

„Blaze tichým,“ vysvětlil Ježíš. Blaze těm, kdo jsou k dispozici a jejichž prostřednictvím se na svět dostávají velké věci. Bezmezná radostní jsou ti, kdo věří, že když Bůh k uskutečňování své vůle používá hole, kameny a sliny, může použít i nás.

Bylo by dobré, kdybychom si vzali ponaučení z hole, kamene a sliny. Ty si vůbec nestěžovaly. Nezpochybňovaly Boží moudrost. Nepřišly se svým protinávrhem. Možná je právě zde důvod, proč Bůh v uskutečňování svých plánů používá tolik neživých objektů. Ony mu totiž neříkají, co má dělat.



Je to jako příběh holiče, který se stal malířem. Svou holičskou štětku vyměnil za štětec. Když se ho ptali, proč to udělal, odpověděl: „Plátno mi neříká, jak ho mám udělat krásným.“

Nedělají to ani pokorní a poddajní lidé.

Proto se ona velká zpráva dostala nejprve k pastýřům. Ti se neptali Boha, jestli si je jistý tím, co dělá. Kdyby anděl přišel za teology, ti by se nejprve radili se svými knihami a komentáři. Kdyby šel za lidmi z vyšší společnosti, ohlíželi by se, jestli je někdo nevidí. Kdyby šel za úspěšnými podnikateli, museli by se nejprve podívat do svých diářů.

A tak šel za pastýři. Za lidmi, kteří nemuseli chránit svou pověst nebo šplhat na společenský žebříček. Šel za lidmi, kteří Bohu netvrдили, že andělé nezpívají ovcím a že mesiášové se nerodí jen tak zabalení do kusu hadru.

Malá katedrála v Betlémě je údajným místem narození Ježíše. Pod vysokým oltařem v kostele je jeskyňka. Malá jeskyně osvětlená stříbrnými lampami.

Můžeš vejít hlavním vchodem a obdivovat starobylý kostel. Ale také můžeš vejít do malé jeskyňky, ve které hvězda vyrytá v zemi symbolizuje narození Krále. Je tam ovšem jedna překážka. Musíš se shýbnout. Dveře jsou příliš nízké na to, abys prošel vestoje.

Totéž platí o Kristu. Můžeš se postavit hodně vysoko – a uvidíš svět. Spasitele však poznáš jen tehdy, když se dostaneš na kolena.

Takže... zatímco teologové dřímali, elita snila, úspěšní tvrdě spali, tiší byli na kolenou.

Klečeli před tím, kterého mohou vidět jen tiší. Klečeli před Ježíšem. □

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

DATLE

Jedná se o plody subtropické palmy datlovníku obecného. Datle pocházejí z oblasti Perského zálivu. Patří k prvním druhům ovoce pěstovaným člověkem. U nás je známe pouze v sušené podobě.

Datle jsou bobule s jednou pečkou, pvrch mohou mít žlutý, oranžový, červený až černý. Mají bělavou, velmi sladkou dužinu. Čerstvé datle obsahují až 50% cukrů a hodně minerálů – hlavně draslíku, fosforu, železa a vápníku. Obsahují také vitamíny skupiny B, betakaroten a kyselinu listovou. Porce 100 g čerstvých datlí obsahuje 107 kcal, v sušené podobě dokonce 277 kcal.

Datle jsou dobrým zdrojem rozpustné vlákniny, působí jako slabé projímadlo, které nedráždí střeva. Dnes se různé druhy datlí pěstují v severní Africe, Americe, Číně, Indii a Austrálii. Vyrábí se z nich ovocný chléb, med, víno, ale hlavně se suší. Používá se celá rostlina včetně dřeva a listů.

DATLOVÁ KAŠE

1 ks Mišutky, 1 šl sušeného sójového mléka, 250 g datlí, voda

Datle přes noc namočíme do vody. Mišutku rozmícháme s 2 šl vody a přidáme sójové mléko. Datle rozmixujeme, vlijeme do kaše a podle potřeby přidáme vodu. Příprava je velice rychlá.

GRANOLA

500 g vloček (ovesné, pšeničné), 60 g ořechů, 100 g datlí, 250 ml vody, špetka soli

Ořechy a datle rozmixujeme ve vodě a vlijeme na vločky. Směs dobře promícháme, aby byla obalena každá vločka. Granolu nasypeme na plech a pečeme v mírně vyhřáté troubě. Občas promícháme. Pozor na spálení!

DATLOVÉ PUSINKY

250 g datlí, Mirin, loupané mandle, karobová čokoláda

Datle namočíme na tři dny do Mirinu. Dovnitř datlí ukládáme mandle a máčíme je v rozpuštěné čokoládě. Namočené datle necháme na alobalu zaschnout.

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

Je nejmladším druhem košťálové zeleniny. V prvních písemných zmínkách z konce 16. století se o ní píše jako o „uzácném, nepotřebném druhu zelí s mnoha malými hlávkami“. V 17. století začal v Belgii její rozmach. Dnes je velmi rozšířená v západní Evropě a USA.

Podobně jako kadeřávek snáší silnější mrazy a je vhodná pro spotřebu v zimním období. Je nenáročná na živiny. Na záhon ji vyséváme v polovině dubna. Začátkem června ji přepichujeme na vzdálenost 60 cm od sebe. Rostliny vysazujeme hluboko a během vegetace je ještě přihrneme. Hodí se jako ochrana proti větru např. k okurkám. V srpnu zařizneme vrchol, aby se lépe tvořily růžičky. Růžičky sklízíme postupně jak dozrávají. Můžeme ji nechat na záhonu i přes zimu.

Růžičková kapusta má vysoký obsah vitamínu C. Dále obsahuje betakaroten, vitamín E, B-1, B-2, B-6, kyselinu nikotinovou a listovou. Je bohatá na aminokyseliny. Z minerálních látek má mnoho draslíku, vápníku, síry. Působí antiskleroticky a bakteriostaticky.

Je zdrojem dusíkatých látek zvaných indoly, o kterých se předpokládá, že snižují riziko rakoviny prsu. Indoly stimulují činnost jater, aby štěpil hormon estrogen. Zrychlené vstřebávání estrogenu a jeho vyloučení z těla nedovolí tomuto hormonu podporovat vznik rakoviny prsu. Vzhledem k vysokému obsahu vlákniny působí

růžičková kapusta preventivně proti rakovině žaludku a tlustého střeva.

Na trhu je k dostání většinou mražená. Čerstvé hlavičky si vybíráme vždy temně zelené, pevné bez žlutavých skvrn. Při vaření ve vodě hrnec nepříkrýváme pokličkou. Připravujeme z ní bílé polévky, přílohy k sójovému masu, používáme ji do salátů, při smažení i vaření.

ZIMNÍ POLÉVKA

10 ks růžičkové kapusty, 1 ks cibule, 2 ks mrkve, 1 ks kedlubny, 1/4 květáku, bylinkové koření, sůl, rýžové nudle

Zeleninu očistíme, nakrájíme a vložíme do vařící vody. Ochutíme a vaříme 10 minut. Přidáme rýžové nudle a ještě chvíli vaříme. Ozdobíme zelnou petrželí.

ZAPEČENÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

30 povařených růžiček, 2 pl oleje, 2 pl strouhanky, uzené tofu, sójová smetana Provamel, 200 ml vody, 3 pl maizeny, sůl

Do vymazané mísy dáme kapustu, přidáme nastrouhané tofu. Smícháme zbylé ingredience, zalijeme jimi kapustu a necháme zapéci.

SMAŽENÉ KAPUSTIČKY

30 ks růžičkové kapusty, celozrnná mouka hladká, sój. omáčka shoyou, olej

Růžičky uvaříme ve vodě do poloměkka. Z mouky, shoyou a trochy vody uděláme těstíčko, ve kterém obalujeme jednotlivé kousky a smažíme je v oleji.

VITAMÍNOVÝ SALÁT

10 ks růžičkové kapusty, 1 ks červené řepy, 1 ks celeru, citrón, olej, sůl

Zeleninu očistíme a nastrouháme. Listy kapusty nakrájíme najemno. Ochutíme, můžeme zalít sójovou majonézou.

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO, tř. Sportovců 520, 272 04 Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

DVOUTISÍCKRÁT ŠVESTKA

Vlastním jménem slivoň domácí. Má řadu poddruhů (dolánky, švestky, špendlíky, mirabelky, karlátka, blumy, ryngle). Celkově existuje asi dva tisíce odrůd! Jedná se o velice oblíbené ovoce.

Švestky mohou mít až 15% sacharidů (glukóza, sacharóza), dále obsahují organické kyseliny (jablčnou, citrónovou, chininovou a salicylovou), dále flavonoidy s antisklerotickým účinkem. Z vitamínů jsou přítomny karoteny, vitamíny B1, B2, B6, kyselina nikotinová, poměrně málo vitamínu C – max. 10 mg/100 g, ale hodně vitamínu E (ten se řadí k velice významným antioxidantům, které chrání organismus před volnými radikály, a tím před stárnutím).

Z minerálních látek je nejvíce zastoupen draslík a vápník. Jak syrové a sušené švestky, tak i kompoty ze švestek mají mírně projímavý účinek. Sušené švestky podporují vylučování cholesterolu z organismu. Mají močopudný účinek, doporučují se tedy při vysokém krevním tlaku, dně a revmatismu. Pro velké množství cukrů nejsou vhodné pro diabetiky.

Ze švestek se vaří skvělá povidla, klevely (rozvařené švestky), kompoty, dřeně.

MODRÝ SEN

500 g švestek, 1/2 šl vody, 100 g plátků kokosu

Švestky vypeckujeme a dáme do hrnce. Podlijeme vodou a dusíme 15 minut. Servírujeme posypané kokosem. Slouží jako omáčka k obilné kaši.

OVOCNÝ ŠVESTKOVÝ DORT

300 g sušených švestek, 300 g jemně nastrohaných jablek, 150 g rozinek, 150 g mletých ořechů, 100 g loupaných mandlí, 50 g kokosové moučky, 2 pl citrónové šťávy, špetka skořice

Švestky a rozinky namočíme a umeleme na mlýnku na maso. Přidáme ostatní ingredience a vše vložíme do kokosem vysypané dortové formy. Vršek dortu ozdobíme mandlemi. Dort necháme přes noc uležet v ledničce.

KYNUTÝ KOLÁČ

500 g celozrnné hladké mouky, 20 g droždí, 200 ml oleje, 2 pl sladu, špetka soli, 200 ml vody, 500 g odpeckovaných švestek

Ve vlažné vodě rozmícháme droždí a slad. V míse smícháme ostatní ingredience a přidáme droždí. Těsto dobře propracujeme (10 minut). Necháme vykynout, dáme na vymazaný plech, poklademe na něj ovoce a posypeme ořechy. Necháme ještě vykynout a pomalu pečeme 30 minut při 200°C.

kuk



KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

u příležitosti nadcházejících svátků vánočních si vás dovolujeme srdečně pozvat na Vánoční koncert Nadace ADRA, který se bude konat v pátek 19. prosince od 18 hodin v budově CASD, Peroutkova 57, Praha 5 – Malvazinky (stanice autobusu č. 137 Urbanova). Vstupné dobrovolné.

Vystoupí sólistka Národního divadla Ostrava Anna Pszczonková. Součástí koncertu je občerstvení a sbírka na humanitární účely.

Současně uvádíme program setkání Klubu zdraví Country Life. *Těšíme se na vás!* Po vánoční přestávce bude pokračovat Klub zdraví CL dalšími aktivitami od ledna 2004. Bližší informace o programu získáte v prodejnách Country Life (letáčky s programem) či na telefonním čísle 224-316-406, případně v dalším čísle Pramenů zdraví.

Srdečně zdraví a veselé Vánoce přeje Váš šéfredaktor Robert Žižka!

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

18. listopadu V. setkání
2. prosince VI. setkání
16. prosince VII. setkání

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

13. listopadu (čt)
Prevence a léčba nachlazení, přírodní antibiotika
19. listopadu
Dýchejte zhluboka – a na sluníčku!
26. listopadu
Kravské mléko a lidské zdraví
3. prosince
Mozek – můžeš mít lepší „kompjutr“
10. prosince
Voda – ideální nápoj, limonády – ty my rády...
17. prosince
Jak přežít vánoce ve zdraví...

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTVRTEK) V 18,30**



UČÍME SE ŽÍT ZDRAVĚ...

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků, 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. Mezi další spokojené hosty můžete patřit v roce 2004 i vy!

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienti bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyty je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s vel-

kými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistou vegetariánskou kuchyní, masáže od našich 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.

Pobyty probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních



NEWSTART '04

chorob může během několika dní dojít.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 550,- Kč. V chatě Dům SJ v Beskydech: 2 950,- Kč (komfortnější ubytování), resp. 2 650,- Kč.

Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Za organizační tým

ing. Robert Žížka, SPZ

U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

tel/fax: 224-316-406

email: prameny.zdravi@countrylife.cz

Pøihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '04

- | | | |
|------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Hotel Maxov (Jizerské hory): | 28.3.-4.4. 2004 | <input type="checkbox"/> |
| Hotel Maxov (Jizerské hory): | 18.-25.4. 2004 | <input type="checkbox"/> |
| Dům SJ, Grůň (Beskydy): | 16.-23.5. 2004 | <input type="checkbox"/> |
| Hotel Maxov (Jizerské hory): | 11.-18.7. 2004 | <input type="checkbox"/> |
| Dům SJ, Grůň (Beskydy): | 22.-29.8. 2004 | <input type="checkbox"/> |
| Hotel Maxov (Jizerské hory): | 10.-17.10. 2004 | <input type="checkbox"/> |

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domù/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Pøihlášku zašlete na adresu: Spoleènost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

blíží informace na tel. 224-316-406, email: prameny.zdravi@countrylife.cz

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Vincentka

První zprávy o slané vodě na Moravě se objevují v druhé polovině 17. století. Od té doby si Vincentka dobyla svět. V 19. století byla dodávána na císařský dvůr ve Vídni. Pramen Vincentky uvěřá v nejznámějších moravských lázních Luhačovicích. Obsah minerálních látek se ukázal jako léčivý při onemocnění zažívacího ústrojí, chorobách slinivky, včetně cukrovky, problémech s alergií a štítnou žlázou.

Vincentka obsahuje celou řadu minerálních látek a stopových prvků, které jsou důležité pro metabolismus a stabilitu v lidském organismu. Jedná se o minerální soli s obsahem sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku, jódu, fluoru, chlóru, síry, mědi, zinku, uhlíku, křemíku a dalších prvků. Poměr minerálů v mořské vodě, a tedy i Vincentce, je velmi podobný poměru minerálů v krevním séru člověka. Pitím Vincentky se normalizuje hospodaření s minerály.

Doporučuje se na doplnění minerálů při velkých ztrátách pocením, ke kterým dochází pobytem v horkém prostředí, fyzickou prací, sportem a chronickými průjmy. Působí zvláště příznivě na funkci žaludečních štáv, slinivky a jater. Dobré výsledky jsou také při léčení onemocnění zažívacího traktu: zánět žaludeční stěny, vředy, překyselení, chronická zácpa, nedostatečnost a chronický zánět jater, nechutenství. Dostatek hořčíku v těle uklidňuje nervy, ovlivňuje látkovou výměnu uhlohydrátů (důležité pro diabetiky) a zamezuje tvoření kaménků v močových cestách.

Vincentka je vhodná pro prevenci zubního kazu u dětí. Stačí jeden doušek denně. To také postačí pro uhrazení denní dávky jódu. Pití Vincentky podporuje léčbu dermatitid z vnitřních příčin jako je lupenka, ekzém, akné, neurodermis, furunkuly, impetigo, bércový vřed. Také poruchy látkové výměny a hormonálních žláz reagují příznivě (endemická struma, diabetes mellitus, hormonálně zapříčiněné poruchy menstruace a poruchy vývoje).

Pití a inhalace příznivě ovlivňují alergie, astma, sennou rýmu. K léčbě krčních a nosních potíží se prodává Vincentka ve spreji. Lze ji aplikovat před a po operaci nosních dutin, nosních a krčních mandlí, bronchitidách, nachlazení a jako prevenci proti tuberkulóze. Pití Vincentky nalačno vede k rozpouštění hlenu v dýchacích cestách, žaludku a ve střevech, usnadňuje vykašlávání, stimuluje produkci inzulinu a posiluje imunitu. Vincentka je velice dobře snášena. Množství vypité za den není nijak omezeno. Opatrně však při onemocnění ledvin a otocích dolních končetin.

Vincentka na pití i ve spreji je k dostání v prodejnách zdravé výživy.

kuk

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Ět 8.30-19, Pá 8.30-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Ět 9-20.30, Pá: 9-15, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Ět 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Ět 8:30-18:30, Pá 8:30-15

Oběerstvení: Po-Ět 9:30-18:30, Pá 10-15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Ět 8-15, Pá 8-13

RECEPTY S TOFU

ŠPAGETY PRIMAVERA

2 ks tofu nakrájíme na plátky a marinujeme 2 hodiny.

Marináda: 2 pl sójové omáčky, 1 pl vinného octa, 2 pl oleje

Na oleji osmahneme 1 šl nakrájených žampionů, přidáme 4 šl nakrájené brokolice a 1 šl zeleného hrášku. Podlijeme vodou a dusíme 15 minut. Přidáme tofu. Zahustíme moukou.

Servírujeme na uvařené špagety.

TOFU S OŘECHY

2 ks tofu nakrájíme na kostky a 1 hodinu marinujeme.

Marináda: 1 pl arašídového másla, 4 pl oleje, 2 pl sój. omáčky, 1 čl sušené cibule, 1 čl sladěnky, 1 čl kurkumy

Na oleji osmahneme cibuli. Přidáme tofu a také ho osmahneme. Dále přidáme: 1 šl vody, 1 šl nasekaných opražených mandlí, 1 pl škrobu.

Podáváme s uvařenými nudlemi.

TOFU V SEZAMU

2 ks tofu nakrájíme na plátky, obalíme v těstíčko a osmažíme.

Těstíčko: 2 šl mišutky, 3 pl sójové omáčky, 1 čl nastrouhaného zázvoru, 2 pl sezamu, voda

Těstíčko musí být husté, aby se neroztékalo.

ŠPENÁT TOFU

Na oleji osmažíme cibuli. Přidáme nastrouhané tofu, které ochutíme sójovou omáčkou. Zalijeme vodou a přidáme špenát. Dusíme 15 minut. Můžeme dochutit česnekem. Zahustíme maizenou.

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

U 5. baterie 26

162 00 Praha 6

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel/fax: 224-316-406

www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

P.P.

10639/02

160 00 Praha 6

OP

CHUCK

Nenávidím nakupování potravin. Dělán to tak, že proběhnu mezi regály jako při maratónu a pak si dávám pozor, abych si vybrala tu správnou pokladnu, ve který sedí osvědčený personál, který mě z toho předvánočního šílenství co nejdřív vysvobodí.

A teď si představte mé zoufalství, když jsem se omylem zařadila do jedné z těch „nemožných“ front u pokladny, která byla přímo zavalena přečpanými vozíky. Můj vztek se postupně ještě zvyšoval, když jsem viděla, že sousední fronty se k pokladně přece jen posouvají, kdežto ta naše jako by stála na místě.

Když jsem trochu zapátrala po příčině, zjistila jsem, že viníkem našeho zpoždění je balíč zboží, Chuck. S každým předmětem, který něžně vkládal do sáčku, si pohovořil: „Ach, paní Dortová směsí v prášku, z vás bude asi o Vánocích báječná lahůdka. Ahoj, slečny Vločky, tak po vás všichni ti kluci a holky tak pěkně rostou a prospívají,“ atd. A když všechny ty věci nasáčkoval a zabalil, podíval se na zákaznici a prohlásil: „Už vím, proč vás celá rodina tak miluje. To proto, že se o ni tak krásně staráte. Tak veselé Vánoce!“ Co jiného mi zbylo, než všechno spolknout a čekat, až na mě přijde řada!

Chuck mi pomohl odnést všechno do auta a já mu dala od cesty dva dolary. Nejdřív se podíval na ty dvě bankovky a pak se podíval na mě. Obličej se mu rozzářil, začal vyskakovat do výšky a ječel z plných plic: „To koukáte, to koukáte! Jsou lidi, co si mě cení na celé dva dolary!“ A odtančil z parkoviště zpátky do krámu.

Když jsem tam za nějaký čas přišla, řekla mi jedna zaměstnankyně, že tu událost viděla. „Děkujeme vám, že jste dala Chuckovi spropitné. My tady víme, že má své hodnoty, ale mnohem důležitější je, aby i Chuck měl pocit, že je něco platný,“ sdělila mi.

Odpověděla jsem: „Ne, to já jemu mám co děkovat, že mi připomněl praveho ducha Vánoc, a tahle lekce byla k nezaplacení.“

Petey Parkerová, z knihy „Slepičí polévka pro duši (4. porce)“.

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2004) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 224-316-406)
Od 1.1. 2004: Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: 455-362-585