

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

NEÚNAVNĚ PROTI ÚNAVĚ

Randi Rossmanová bojovala s únavou po více než patnáct let – bez toho, že by tušila, co je její příčinou. „Bylo to zlé, každý týden jsem prostě ztratila den či dva, protože jsem nedokázala vylézt z postele. Když se mi to podařilo, měla jsem mlhu před očima,“ říká čtyřicetiletá Randi Rossmanová.

Ačkoliv se lékaři na svoji stálou únavu vyptávala, říká, že to nakonec vzdala, řada z nich totiž přisuzovala její problémy stresu, anebo jí doporučovali, aby vyhledala psychologa. „Žila jsem s tím tak dlouho a tak dlouho mi říkali, že je to stresem ane-

Z OBSAHU:

PREVENCE JAKO POPELKA ..4
 PRINCIPY PRO HUBNUTÍ6
 RAKOVINA PRSU A TUKY.....8
 CHVÍLE PRO ECHINACEU ...10
 MASOŽRAVCI, MOŽNÁ NE...12
 MAJÍ ŽENY ŠESTÝ SMYSL?..13
 DEVĚTKRÁT NASLOUCHEJ. .15
 ROZHOVOR S E. KOHÁKEM.16
 PŘÁTELSTVÍ PO DRÁTĚ.....18
 RECEPTY: TOFU, PETRŽEL ..20



bo že jsem blázen, až jsem nakonec raději nedávala lidem vědět, s čím se potýkám,“ vysvětluje.

Od doby, kdy se po třicítce její pocity únavy ještě zhoršily, se paní Rossmanová skoro vzdala naděje na zlepšení. Bod zvratu se dostavil o několik let později, kdy

**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**

byla testována na potravinové alergie a zjistilo se, že má alergii na lepek, což je látka, která se nachází v pšenici, ovsu, ječmeni a žitu. Když veškeré potraviny obsahující lepek ze svého jídelníčku vyloučila, přetrvávající únava zmizela.

I když jste možná nikdy netrpěli únavou do té míry, jako paní Rossmanová, většina z nás má zkušenost s odpoledními propady anebo s týdny, kdy se nikdy necítíme úplně odpočinutí. Únava je mezi dnešními ženami tak běžná, že v nedávné studii označila stálou únavu za svůj hlavní zdravotní problém více než čtvrtina zúčastněných žen – a plných osmdesát procent žen uvedlo únavu mezi svými deseti hlavními zdravotními problémy.

Únava bývá někdy špatně interpretována. Její příčinou často není pouze nedostatek spánku – i když připravování se o spánek hraje hlavní roli –, ale řada fyzických a emocionálních faktorů. I když setrvávající únava může být i příznakem nějakého onemocnění, dr. Mark Moskowitz uvádí, že příčiny únavy jsou s velkou pravděpodobností ve vztahu k životnímu stylu.

„Počet případů, kdy zjistíte příčinu, jako je anémie, onemocnění štítné žlázy anebo deprese, je relativně nízký,“ vysvětluje dr. Moskowitz, který je vedoucím oddělení interní medicíny na Lékařské fakultě Bostonské univerzity. „U většiny žen hrají roli další faktory, jako je stres, nedostatek spánku a snaha zvládnout příliš mnoho věcí najednou.“



TAKZVANÝ „SICK BUILDING SYNDROME“ (SYNDROM LIDÍ PRACUJÍCÍCH VE VÝŠKOVÝCH BUDOVÁCH) NENÍ ŽÁDNÝM MÝTEM. V TAKOVÉ „NEMOCNÉ“ BUDOVĚ MOHOU BÝT KONCENTRACE POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH CHEMIKÁLIÍ MNOHOKRÁT VYŠŠÍ NEŽ JE BĚŽNÉ, VZDUCH ZDE TOTIŽ BÝVÁ SOUSTAVNĚ RECIRKULOVÁN, PŘIČEMŽ VENTILAČNÍ TRUBKY MOHOU BÝT PROSTOUPENÉ PLÍSNĚMI - KVŮLI DODATEČNÝM FINANČNÍM NÁKLADŮM NEMUSÍ BÝT TOTIŽ JEJICH ÚDRŽBĚ VĚNOVÁNA MAJITELEM PŘÍLIŠ VELKÁ POZORNOST. I TOTO MŮŽE BÝT JEDNOU Z PŘÍČIN PŘETRVÁVAJÍCÍ ÚNAVY.

Je zřejmé, že přeplněný program či krátký spánek den za dnem vás nakonec přivedou k pocitu, že už nemůžete dál. Roli mohou hrát ale i další, skrytější faktory. I když asi nemůžete nechat „plavat“ svoji práci (anebo si najmout služebnou), můžete proti únavě bojovat tím, že se pokusíte ze svého života vytipovat tyto její následující běžné příčiny:

Zkontrolujte, co máte na talíři

Zkušenost, kterou udělala Randi Rossmanová, není nijak ojedinělou, potravinové alergie mohou hrát při vyvolávání únavy větší roli, než si většina lidí uvědomuje, říká dr. Ronald Hoffman, autor knihy *Tired All the Time: How to Regain Your Lost Energy* (Poseidon Press, 1993). „Potravinové alergie a intolerance jsou zcela všudypřítomné,“ říká dr. Hoffman. I když většina z nás netrpí nějakou život ohrožující alergií, „je řada lidí, kteří jsou alergičtí na běžné potraviny, jako je pšenice nebo mléčné výrobky,“ uvádí dr. Hoffman. „Když tyto potraviny ze své stravy vyloučí, cítí odlehčení a příliv energie, a letargie se začne ztrácet.“

Proč? Reakce na potraviny způsobí vyloučení histaminu do krevního řečiště. Histamin vyvolává nejen typické alergické reakce, jako je kýčání, svědění nebo pálení očí, dokáže také vyvolat změnu nálad a pocit únavy. Lidé, kteří jsou na některé potraviny citliví, mohou zakoušet také účinky, které jsou skoro podobné účinkům opiátů a které rovněž způsobují únavu, dodává dr. Hoffman.

Potravinové alergie a intolerance jsou zcela všudypřítomné a mohou hrát při vyvolávání únavy větší roli, než tušíme.

Máte-li podezření, že můžete být na některou potravinu citliví, vylučte ji ze svého jídelníčku a poté ji do něj po čase znovu zařaďte. Je-li citlivost na určitou potravinu alespoň částečnou odpovědí na váš problém s únavou, měli byste zaznamenat do čtyř dnů rozdíl ve vaší hladině energie, první dva dny můžete zakoušet jistou podrážděnost.

Věnujte pozornost své kanceláři

Býváte po dni stráveném v práci značně vyčerpáni? Možná to není ani tak vaše práce, ale spíše vaše kancelář, která vás vysiluje. I když doma míváme prostředí, ve kterém se pohybujeme, pod kontrolou, v práci můžeme být vystaveni celé řadě ve vzduchu poletujících látek, které mohou způsobovat únavu. Milióny z nás jsou například alergičtí na plísň, roztoče a pyly – a mohou zažívat pocity únavy, neklidu a deprese právě v důsledku vystavení těmto vlivům, i když si jich nejsou vůbec vědomi, říká dr. Hoffman.

Takzvaný syndrom lidí pracujících ve výškových budovách („sick building syndrome“) není žádným mýtem. V takové „nemocné“ budově mohou být koncentrace potenciálně škodlivých chemikálií mnohokrát vyšší než je normální, vzduch zde totiž bývá soustavně recirkulován. Ventilační trubky prostoupené plísněmi – kvůli finančním nákladům nemusí být jejich údržbě věnována zaměstnavatelem příliš velká pozornost – a další ve vzduchu poletující chemické látky z luxování, kancelářských přístrojů a sprejů proti hmyzu rovněž přispívají k tomuto problému. Pokud se únava, kterou trpíte, v kanceláři stupňuje, promluvte se svým nadřízeným o přiměřenosti ventilačního systému v budově anebo navštivte alergologa, nechte se vyšetřit na možné alergie a prozkoumejte možnosti léčení.

Začněte pravidelně sportovat

Více než sedmdesát procent lidí, kteří byli v loňském roce v rámci průzkumu veřejného mínění dotazováni, odpovědělo, že jsou příliš unaveni na to, aby mohli sportovat. Pohyb, který redukuje stres a pocity úzkosti (a následně snižuje únavu), však účinně podporuje příliv energie. „Pohyb je vynikajícím prostředkem proti stresu,“ říká pohybová fyzioložka Cindy Fordová z Cooper Institute for Aerobics

Research. „Dokonce i střední zátěž postací. Můžete začít třeba se dvanácti až patnácti minutami chůze denně, a postupně se vypracovat na třicet minut denně, jak se vaše síla a vytrvalost budou zvyšovat.“

Aerobní pohyb zvyšuje proudění krve do mozku, což má mimo jiné za následek, že se cítíte čilejší – a studie naznačují, že pravidelný pohyb dokáže zlepšit i kvalitu spánku, stejně jako pomoci rychle usnout.

Zkontrolujte svoji domácí lékárničku

Léky mohou být rovněž na vině přetřívajících pocitů únavy. „Jaksi pod čarou zůstává, že jedním z vedlejších účinků je u mnoha léků právě únava,“ říká dr. Moskowitz, který nedávno léčil jednu ženu, stěžující si na nedostatek energie. Této ženě byl nedávno předepsán nový lék na léčení vysokého krevního tlaku, když jí byl předepsán jiný lék, hladina energie, kterou disponovala, se vrátila k normálu.

Nespoléhejte na informace na příbalovém letáčku, chcete-li zjistit, zda únava, kterou pocítujete, je důsledkem užívání nějakého léku. Není-li únava relativně běžným vedlejším účinkem, nemusí zde být uvedena. Pokud jste od té doby, co užíváte nový lék, více unaveni, promluvte se svým lékařem anebo se poraďte v lékárně o jeho vhodné náhradě.

Zajistěte si dostatek vitamínů

Pokud se udržujete při životě zejména prostřednictvím služeb rychlého občerstvení (tzv. fast food), je možné, že bude potřebné, abyste něco udělali se svým jídelníčkem. „V únavě hrají roli i některé nutriční složky,“ říká dr. Hoffman, „jako je nedostatek určité specifické živiny, která má vliv na hladinu energie, v první řadě se jedná o vitamíny řady B a železo.“

Nedostatek následujících živin může přispívat k únavě:

- železa, které dopravuje kyslík k pracujícím svalům;
- vitamínů B-2, B-6 a B-12, které pomáhají při metabolickém procesu k rozkládání sacharidů, bílkovin a tuků a k uvolnění energie;
- vitamínu E, který podporuje dobrou činnost kardiovaskulárního systému a je účinným antioxidantem;
- hořčíku, který napomáhá přeměně potravy do energie; a
- zinku, který asistuje při růstu a obnovování buněk, a to zvláště buněk svalových.

Zdravá a vyrovnaná strava by vám měla bez problémů poskytnout potřebná množství všech těchto nezbytných živin.

Zajistěte si dostatek energie

I když si vybíráte zdravé potraviny, může se vám stát, že nejíte dostatečná množství potravy. „Řekla bych, že druhou nej-

častější příčinou únavy u žen je nedostatečný příjem kalorií, tedy v podstatě dobrovolné hladovění,“ říká dr. Kristine Clarková, která je ředitelkou oddělení sportovní výživy na *Pennsylvania State University*. Lidé, kteří často drží redukční diety, mohou být k únavě zvláště náchylní, protože jejich tělu se nedostává energie, aby mohlo pracovat na plné obrátky.

Průměrná žena vážící 63 kilogramů by měla sníst denně asi 1 500 až 1 700 kalorií, říká dr. Clarková, ty ženy, které pravidelně sportují, asi 1 800 až 2 000 kalorií. Budete-li konzumovat podstatně méně než uvedené hodnoty, budete se zřejmě cítit unaveni – a rozmrzeli. Chcete-li zhubnout, omezte ztráty váhy na 0,5-1 kilogram týdně a více cvičte.

Máte-li v úmyslu dodat si energie čokoládovou tyčinkou, raději si to ještě rozmyslete. „Cukr má na tělo paradoxní účinek,“ říká dr. Hoffman. „Je to energetická potravin, která je dobrá jako okamžitý zdroj kalorií, odvrácenou stranou je však odpovídající pokles hladiny energie, který následuje poté.“

Dělejte minipřestávky

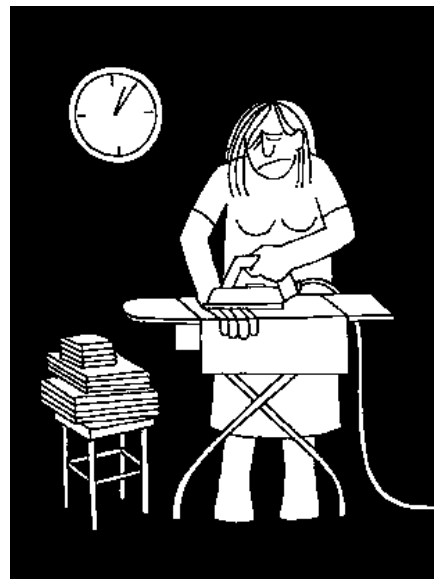
O.K., nemůžete všeho nechat a vydat se na dovolenou, kterou byste tak potřebovali. Můžete si však během dne dopřát krátké přestávky, které obnoví vaši hladinu tělesné – i duševní – energie. „Někdy si potřebuji vyčistit hlavu a duševně se dát dohromady,“ uznává Kimberly Wrightová, která bydlí na Floridě a má dvě děti mladší čtyř let. „Myslím, že někdy jde spíše o duševní než tělesnou únavu. Jako matka zjišťuji, že nejde o fyzické nároky, které děti přinášejí, ale hlavně o soustavný emocionální tlak. A ten je hlavním zdrojem mé únavy.“

Vypracujte si vlastní seznam rychlých životabudičů. Uchylte se třeba do tiché místnosti a poslouchejte relaxační hudbu, zapalte si aromaterapeutickou svíčku anebo se soustřeďte několik minut na hluboké pomalé dýchání. Když jste uondaní, i pět minut, které strávíte o samotě, vám může pomoci dát se dohromady.

Pokud se únava stala vašim stálým společníkem, podrobně svůj život podrobněji zkoumání. Pokoušeli jste se shodit nadbytečná kila? Vzali jste si na sebe v práci další zodpovědnost? Vyrovnávali jste se se stresem, který přinesla nemoc či úmrtí v rodině? Když porozumíte tomu, proč únavou trpíte, učiníte tak první krok na cestě k nápravě.

Nejste-li však schopni sami přijít na to, co je příčinou únavy, anebo když nic, co proti ní podniknete, nezabírá, konzultujte svůj stav s lékařem. Život je příliš krátký a příliš drahocenný na to, abychom jej prožili stále unaveni. □

Kelly James-Engerová



PŘÍČINY ÚNAVY JSOU S VELKOU PRAVDĚPODOBNOSTÍ VE VZTAHU K ŽIVOTNÍMU STYLU. U VĚTŠINY ŽEN HRAJÍ PŘI VZNIKU ÚNAVY HLAVNÍ ROLI NEDOSTATEK SPÁNKU A SNAHA ZVLÁDNOUT PŘÍLIŠ MNOHO VĚCÍ NAJEDNOU.

I NEMOC MŮŽE BÝT V POZADÍ VAŠÍ ÚNAVY

Váš lékař může jako příčinu vaší únavy vyloučit některé nemoci. Mezi nejběžnější takové příčiny únavy u žen patří:

Anémie, která je způsobena nedostatkem železa v krvi. Ta je nejčastějším lékařským vysvětlením únavy u žen v plodném věku.

Onemocnění štítné žlázy, které může postihovat až 10 procent všech žen. Příznaky zahrnují únavu, potíže zhubnout, extrémně suchou pokožku a vlasy a citlivost na chlad.

Deprese, která je podceňovaným a mnohdy nedagnostikovaným stavem u mnoha žen, jak říká dr. Moskowitz. Naštěstí existuje dnes více prostředků než kdykoliv předtím, jak deprese léčit.

Chronický únavový syndrom. Příznaky zahrnují: těžká únava trvající více než šest měsíců, která se nelepší ani při dostatku odpočinku, špatná paměť a narušené myšlení, bolesti a potíže se spánkem. I když se chronickému únavovému syndromu dostává v médiích značné pozornosti, podle dr. Robyn Goshomové z *University of Indiana* trpí však tímto onemocněním jenom jeden člověk z 375. □

Přetištěno z časopisu Vibrant Life

životní styl

PREVENCE POPELKOU

Prevence (neboli předcházení nemocem) je oborem, kterému je v dnešní době věnována stále nedostatečná pozornost. Preventivní medicína se sice jako lékařský obor (alespoň v nějaké formě) i u nás vyučuje, hůře se však její zásady (i absolventi tohoto oboru) přijímají do praxe.

Často je totiž pro nás jednodušší odstraňovat příznaky nemocí než jejich příčiny. Jak se říká, zvyk je železná košile, a tak měnit v životě to, na co jsme si zvykli a co nám chutná, se nám zdá být těžké. Je to ale jako bychom se snažili řešit problém částých pádů z příkrého srázu tím, že pod svah natrvalo přistavíme sanitku. Ve skutečnosti je řešení nepoměrně jednodušší. Stačí odstranit příčinu, tj. postavit na vrcholu zábradlí.

PREVENCE LEPŠÍ NEŽ LÉČBA

Pokud by každý z nás přijal jednoduchou zásadu, že „prevence je lepší než léčba“, ušetřili bychom nepředstavitelné sumy/výdaje nejen na zdravotnictví, ale i na potravinářský průmysl, ekologii a energetiku – a zbavili bychom se strachu z řady dnes rozšířených nemocí. Ve skutečnosti však u nás 90% výdajů v resortu zdravotnictví jde na léčbu již vzniklých nemocí, 7% na výzkumy v oblasti genetiky, 2% na

životní prostředí a pouze 1% je věnováno prevenci nemocí.

SMUTNÝ PRIMÁT ČR

Přitom více než tři čtvrtiny předčasných úmrtí u nás mají na svědomí nemoci z nezdravého životního stylu (kardiovaskulární a nádorová onemocnění). Střední délka života v ČR je jednou z nejnižších v Evropě (zaostáváme o 6-7 let) a úmrtnost mužů v produktivním věku je ve srovnání s rozvinutými evropskými zeměmi dvojnásobná. Co se týká rakoviny tlustého střeva a plic, drží ČR světový primát – tj. nejvyšší úmrtnost. Výzkum prováděný Státním zdravotním ústavem prokázal, že lidé, kteří vykouří dvacet a více cigaret denně, jsou nemocní průměrně 37 dnů v roce. Tím se zvýší náklady zaměstnavatelů i náklady státu na lékařskou péči – a současně ještě kuřácká vášeň přijde tři miliony kuřáků v ČR ročně na 20 miliard korun, tj. průměrného kuřáka asi na 7 000 Kč ročně. Přitom více než osmdesát procentům všech případů rakoviny plic by bylo možné předejít, kdyby lidé přestali kouřit. Proces hojení totiž začíná u kuřáka ve chvíli, kdy přestane kouřit.

Možná se zeptáte: „Nějde o nějaké nešťastné předurčení, špatný osud či zlou náhodu, které jsme my Češi vystaveni? Jedna známá propagátorka preventivní medicíny již v 19. století napsala: „Nikdy nemůže být dostatečně zdůrazněn fakt, že zdraví není věcí náhody. Náš stav je výsledkem poslušnosti zdravotního zákona. Vše, co poškozuje zdraví, nejen ubírá na tělesné síle, ale oslabuje také naše duševní a duchovní schopnosti. Holdování jakémukoli nezdravému návyku omezuje naši

schopnost rozlišovat mezi tím, co je správné a co je nesprávné... a zvyšuje tak nebezpečí neúspěchu i nemoci.“ (MH, 74)

ZDRAVOTNÍ ZÁKON

Jaký je tedy ten „zdravotní zákon“, jehož dodržováním si můžeme zkvalitnit i prodloužit život? Seznámíme-li se důkladně se stavbou i funkcí našeho organismu, pak pochopíme, co mu prospívá. Každý z nás může rovnou jmenovat: ne kouření, nepítí alkoholu, život bez drog, zdravá výživa, dostatek tělesného pohybu... To vše (a mnohem více) poradil již velmi dávno člověku Někdo, kdo lidskému tělu nejlépe rozumí, protože je jeho „konstruktérem“ – a kdo pro nás sestavil ten nejucelenější „návod k použití“.

Tento návod najdete hned na prvních stránkách jedné z nejstarších a nejmoudřejších knih – Bible. Týká se oblasti výživy, pohybu (a užitečné práce), pití čisté vody, léčivých slunečních paprsků, střídmosti, čerstvého vzduchu, odpočinku a důvěry, jako pozitivní životní orientace. Těchto osm principů zdravého životního stylu začali někteří lékaři uplatňovat od osmdesátých let 19. století v sanatoriích preventivní medicíny v USA i jinde pod názvem NEWSTART. Výsledky byly (a jsou) překvapující. Mnohá dnes se lavinovitě šířící civilizační onemocnění lze přijetím těchto jednoduchých návyků zastavit, zvrátit a často i úplně vyléčit.

ODPOVĚDNOST PADÁ NA NAŠI HLAVU

Od roku 1960 se začaly objevovat první vědecké studie o vlivu způsobu života na lidské zdraví. Bylo zjištěno, že (každodenní) životní styl ovlivňuje naše zdraví z plných 50-70%, z nejvýše 20% je ovlivňuje dědičnost, z maximálně 20% životní prostředí a jen asi z 10% úroveň lékařské péče. Největší část spočívá tedy v našich rukou – a záleží jen na nás, jak vážně odpovědnost za své zdraví vezmeme.

MNOHO ZPŮSOBŮ, ALE JEN JEDEN SPRÁVNÝ

Co dělat v případě, kdy jsme prevenci nevěnovali pozornost a přišla nemoc? Neměli bychom zapomínat, že „nemoc je snahou zbavit organismus následků porušování zdravotního zákona“. Proto bychom vždy měli: přiznat si skutečnou příčinu onemocnění, naše zlozvyky napravit a tím tuto příčinu odstranit.

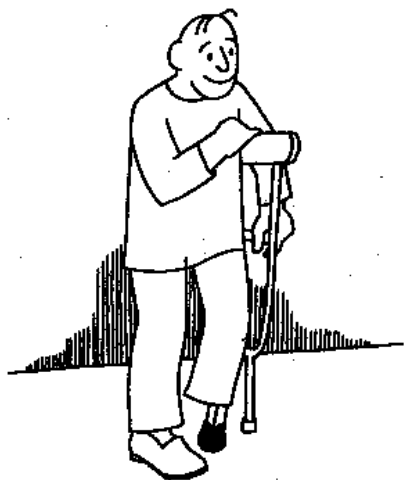
Dalším krokem je léčba „racionálními metodami“, tj. „takovými metodami, které napomáhají imunitnímu systému v jeho úsilí o vyloučení škodlivých látek a obnovení zdraví v těle.“ (MH, str. 127) Mezi nejúčinnější opatření patří užívání hydroterapie (vodoléčby), jednoduchých bylin, masáží či zábalů, jejichž účinek je v mnohém rozdílný od účinků dnes běžných

TABULKA
“BIOLOGICKÝ VĚK” PODLE DR. BELLOCQA A BRESLOWA

Věk/Faktory:	0-2	3	4	5	6	7
20 let	+14,0	+7,0	+0,5	-1,1	-4,2	-9,4
30 let	+16,9	+9,1	+3,0	-0,6	-4,7	-11,1
40 let	+19,4	+10,7	+5,4	-0,1	-5,2	-12,0
50 let	+22,0	+12,4	+7,9	+0,3	-5,7	-14,7
60 let	+24,5	+14,0	+10,4	+0,8	-6,2	-16,4
70 let	+27,1	+15,7	+12,8	+1,3	-6,8	-18,2

Příklad: Je-li vám čtyřicet a po celý svůj dosavadní život jste dodržovali např. čtyři zdravotní faktory dr. Bellocqa a Breslowa (mohou to být kterékoliv z nich), přičtete si (podle tabulky) ke svému věku 5,4 roku, váš “biologický věk” je tedy 45,4 roku. Když budete pokračovat ve stejném životním stylu, za dalších deset let zestárnete ovšem o 12,5 roku (v padesáti vám “bude” již 57,9), pokud ale začnete namísto toho ihned respektovat všech sedm zdravotních faktorů, “zestárnete” za dalších deset let pouze o 7,3 roku, v padesáti vám tedy bude “jen” 52,7 roku (část ztráty z předešlého života se vám tedy podařilo vymazat). Atd. atp.

Faktory dr. Bellocqa a Breslowa: ne kouření, nepítí alkoholu, vydatná snídaně, nepopojdání mezi jídly, pravidelné cvičení, 7-8 hodin spánku denně a udržování přiměřené tělesné hmotnosti



(chemických) léků, které „mají vždy tendenci oslabit a ničit životní síly. Imunitní systém je pak poškozen a nemůže bojovat proti nemoci. Odstraníme-li břemena medikamentů a zvolíme-li správné, rozumné a vytrvale praktikované návyky, odstraní se příčina nemoci a není třeba silné léky aplikovat.“ (Medical Ministry, str. 222) „Existuje totiž mnoho způsobů, jak praktikovat lékařské umění, ale jen jeden je správný. Právě léky jsou jednoduché produkty přírody, jež neoslabují organismus silnými účinky: NEWSTART.“ (Il. SM 287)

SEDM FAKTORŮ PRO ZDRAVÍ

Jak tyto jednoduché přírodní léky fungují, zkoumali i dva američtí lékaři, dr. Bellocq a dr. Breslow. Na základě devítiletého sledování 7 000 pacientů zjistili, že ti z nich, kteří dodržovali vybraných sedm zdravotních faktorů, se nejen dožívali vyššího věku, ale těšili se i dobré kvalitě zdraví.

Oněmi sedmi faktory je: nekouření, nepítí alkoholu, vydatná snídaně, nepopojídání mezi jídly, pravidelné cvičení, 7-8 hodin spánku denně a udržování přiměřené tělesné hmotnosti. Bellocq a Breslow sestavili tabulku, z níž si každý může zjistit svůj „biologický“ věk, který může být i o řadu let nižší než věk skutečný – pokud člověk poctivě dodržuje všech sedm faktorů. Jsou-li vaše tělesné tkáně a orgány mladší nebo starší než ve skutečnosti, si tedy můžete odvodit podle toho, kolik je vám let a kolik těchto zdravotních faktorů dodržujete (viz tabulka na vedlejší stránce).

Pokud patříte mezi ty šťastlivce, kteří si mohli odečíst pár roků, gratulujeme. Pokud ne, pak vám příště nabídneme pokračování cesty zdravého životního stylu a přírodních léků, které vám jistě ke zdraví pomohou. □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE

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.

Rajčata prý chrání před rakovinou. I po tepelné úpravě?

Ano. Lykopen, který má antioxidační a protirakovinné účinky, se právě teplem z buněk uvolní a zvýší se jeho dostupnost pro organismus. Protlak, kečup, dušená rajčata, rajčatová šťáva – to všechno jsou výborné zdroje lykopenu.

Nedávno jsem četla na teletextu, že americká studie zjistila škodlivost sóji. Jedení sóji a sójových výrobků prý způsobuje Alzheimerovu chorobu. Vystrašilo mě to, protože tofu, sójové mléko a sójové maso používám prakticky denně.

Já je budu používat i nadále. Tato studie ve skutečnosti nemluví o Alzheimerově chorobě, ale o poruchách mozkových funkcí a atrofii (zmenšování) mozku u lidí ve věku 71 až 93 let. (Mimochodem, je v takovém věku degenerativní poškození mozku překvapující?) Navíc, tato práce je v poukazování na negativní vliv sóji zcela ojedinelá. Existují „tuny studií“ a přesvědčivých důkazů, že sója obsahuje účinné látky, které chrání organismus před rakovinou, aterosklerózou, cukrovkou, obezitou, osteoporózou, alergiemi, poškozením jater, revmatoidní artritidou – a to jsou v naší zemi nejčastější příčiny úmrtí.

Lékař mi naměřil krevní tlak 140/110 torrů. Doporučil mi nejdříve asi na měsíc vyzkoušet změnu stravování. Pokud to nezabere, předepíše mi prý léky. Co bych mohl, kromě omezení příjmu soli, udělat?

Začít jíst cibuli a česnek každý den. Česnek i cibule snižují tlak, pravděpodobně proto, že obsahují mnoho adenosinu, který má relaxační účinek na svalové vlákna ve stěně cév. Kromě toho působí česnek přímo na srdce a snižuje sílu kontrakce, cibule zase obsahuje hodně prosta-

glandinu A1 a E, které mají stejný účinek jako adenosin – uvolňují napětí cév.

Jezte aspoň jeden kilogram syrové zeleniny a ovoce denně (vitamin C snižuje tlak), snězte denně pět oliv (nesolených) a používejte přednostně olivový olej. Co nejčastěji jezte potraviny s vysokým obsahem draslíku (banány, citrusy, ořechy, zelenina) a vápníku (natě, zelí, sója, tofu, sezam, mandle). Řapíkatý celer může být též užitečný.

Už dva měsíce piji denně dva decilitry mrkvové šťávy. Zežloutly mi ruce, oči a jazyk. Mám s tím přestat?

Z kosmetických důvodů asi ano, ale toxické to není. Karotenoidy z mrkve skutečně mohou zabarvit pokožku a sliznice do žluta, ale otrava vitamínem A nehrozí, protože organismus si promění z beta-karotenu (prokurzor) jen potřebné množství vitamínu A.

Chodím do posilovny a chtěl bych vědět, jestli kreatin skutečně může podporovat růst svalové hmoty.

V březnovém vydání odborného časopisu *Medicine and Science in Sports and Exercise* z roku 2000 se expertní skupina Americké společnosti pro tělovýchovné lékařství vyjádřila k používání kreatinu a jeho růstového účinku na svalovou hmotu velmi skepticky. Ve stanovisku se konstatuje, že „přes skutečnost, že používání kreatinu, který je přírodní látkou, se považuje všeobecně za neškodné, není jeho – zvláště nadměrné – užívání bezpečné.“

Podle názoru komise, která hodnotí stovky výzkumných prací, zkoumajících používání a účinky kreatinu, k nejčastějším problémům z používání kreatinu patří svalové poškození, poruchy trávicího a kardiovaskulárního systému (např. zvedání žaludku, průjemy, dehydratace, hypertenze a křeče). Odborná komise zastává názor, že „neexistuje žádný důkaz, že kreatin zvyšuje aerobní sílu svalů“. Kreatin váže vodu a tak vytváří optický klam rostoucího svalu, ale po jeho spotřebování se objem svalu opět zmenší. Kreatin se nedoporučuje užívat bezprostředně před cvičením a neměly by ho užívat ani těhotné nebo kojící ženy a malé děti. □

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-Orion.

PRINCIPY 2/ PRO HUBNUTÍ

Nerafinované potraviny, jako např. kukuřice, sezamové semínko či olivy, poskytují tuk bez toho, že bychom se museli obávat jeho nadbytku, jak se může snadno stát při používání oleje.

Cukr, který se nachází v ovoci, není zcela tak koncentrovaný, jako když jej používáme při vaření anebo přípravě koláčů apod. Celozrnný pšeničný chléb v protlaklu k chlebu z bílé mouky, rýže natural spíše než bílá rýže, to jsou další příklady nerafinovaných potravin.

V našem seriálu „Hubněte zdravě a jistě“ se tak dostáváme k dalšímu principu:

ZVOLTE SI PŘIROZENOU CESTU PRINCIP Č. 4

VYBÍREJTE SI NERAFINOVANÉ POTRAVINY

Rafinované potraviny obsahují koncentrované kalorie. Abyste dosáhli takového počtu kalorií, jaký se nalézá v jedné lžici oleje, museli byste sníst 10-14 klasů kukuřice. Jedna broskev obsahuje 30-40 kalorií, je-li však konzumována v podobě kompotu (ve vlastní šťávě oslazené cukrem), dvě půlky broskve pak dodají až 90 kalorií.

Celé zrna pro zdraví

Rafinace obvykle odstraní z potraviny většinu vlákniny. Bylo prokázáno, že se člověk spokojí s polovičním množstvím kalorií, je-li příjem vlákniny ze stravy dostatečný. To je extrémně důležitý princip kontroly váhy.

Jsou-li zrniny rafinovány, ztrácí se současně i množství vitamínů a minerálů. Ano, do obohacené mouky se čtyři vitamíny přidávají (v USA), množství zbývajících sedmnácti živin, které se zpět nedodávají, však zůstává velmi nízké. Potraviny obsahují v nerafinovaném stavu vhodná množství vitamínů a minerálů.

I při dietě s velmi nízkým množstvím kalorií (800 kalorií) se vyskytuje v takové stravě, je-li nerafinovaná, dostatečné množství naprosté většiny vitamínů a minerálů. (Výjimkou může být železo u menstruujiících žen, které jsou na dietě s významným omezením kalorií.)

Jak se dostat k celozrnným produktům? Vyzkoušejte celozrnné obiloviny ke snídani. Připravujte si vafle z ovesných vloček. Používejte celozrnný pšeničný chléb. Dělejte koláče z celozrnné mouky. Používejte namísto bílé rýže rýži natural.

Hořkosladká aféra

Průměrný Čech zkonsumuje ročně (podle statistiky) 39 kilogramů cukru, což představuje 21 lžiček cukru denně. Hlavním zdrojem cukru jsou kilogramové pytlíky s cukrem, které si koupíte v samoobsluze a doma je používáte při vaření. Z přímo konzumovaných kupovaných potravin obsahují největší množství cukru různé limonády (coca-cola apod.), následované pečárenskými výrobky a zákusky.

Co je špatného na užívání cukru?

Je to jeho množství, které je škodlivé. Snížení dnes běžného příjmu na 6-10 lžiček denně by bylo rozumným opatřením. Cukr je hlavní příčinou zubního kazu; když se konzumuje mezi hlavními jídly, způsobuje trojnásobné množství zubního kazu oproti tomu, když se konzumuje pouze při hlavních jídlech. Rovněž vykazují tendenci zvyšovat hladinu triglyceridů, a to zvláště, je-li konzumován společně se saturovanými tuky a cholesterolem (např. zmrzlina). Studie ukazují, že cukr snižuje fagocytózu, neboli schopnost bílých krvinek pohltit a zničit bakterie. Z výživového hlediska je cukr nejchudší potravina, kterou si můžete za svých deset korun koupit.

Používejte místo sirupu jako záplivky na vafle raději ovoce. Sežeňte si recepty, jak připravovat koláče a sladké moučníky bez cukru. Rozmixované zmražené banány připomínají svou chuť i konzistencí velmi věrně zmrzlinu, máte-li na ni chuť. Namísto cukru používejte na obiloviny, které jíte k snídani, banány, rozinky a další ovoce. Pijte při jídle (a jenom při jídle) spíše než limonády ovocné šťávy. Vaši chuť na

sladké uspokojí různé druhy ovoce včetně ovoce sušeného.

Vydejte se přirozenou cestou

Tou nejjednodušší cestou, jak snížit množství kalorií, je zvýšit množství potravin s vysokým obsahem vlákniny – celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny. Přibližně 35% tuku u nás zkonsumovaného pochází z masa, další třetina tuku pochází z olejů a tuků do pečiva. To jsou potraviny, kterým je třeba se vyhnout anebo jejich spotřebu omezit, chceme-li příjem tuku snížit. Nadváha nejlépe koreluje s obsahem tuku ve stravě. Riziko rakoviny stoupá se stoupajícím množstvím kalorií a se stoupajícím množstvím tuku ve stravě.

Snižte spotřebu olejů tím, že olej vlijete do čisté nádoby na tekuté mýdlo. Tak budete moci přesněji kontrolovat, kolik oleje do svého jídla přidáváte. Používejte teflonové (tefalové) nádobí, kde není žádný olej potřebný. Připravujte si hranolky v troubě, na fóliích, které nevyžadují žádný olej (nebo jen minimální množství). Naučte se vařit ve stylu „wok“ s využíváním jenom minimálního množství oleje. Přestaňte užívat tuky do pečiva, nahradte je malým množstvím oleje. Zredukujte užívání margarínu.

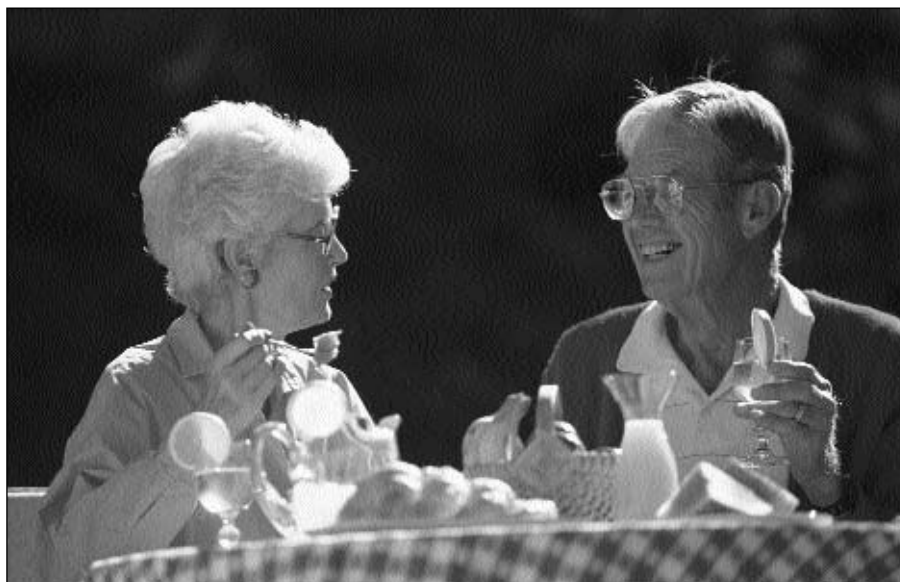
VODA, VODA, SAMÁ VODA...

PRINCIP Č. 5

PIJTE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ VODY

Jak to souvisí s mojí váhou?

Mnozí jedí, protože se domnívají, že mají hlad, zatímco ve skutečnosti mají žízeň.



SNÍDEJ JAKO KRÁL, OBĚDVEJ JAKO PRINC, VEČEŘ JAKO ŽEBRÁK! OBECNĚ PLATÍ, ŽE DVĚ JÍDLA DENNĚ, TEDY KVALITNÍ SNÍDANĚ A OBĚD PLUS VYNECHÁNÍ VEČEŘE, JSOU PRO VĚTŠINU LIDÍ PROSPĚŠNÝM OPATŘENÍM.

Potřeby našeho těla

Naše tělo sestává asi ze 70% z vody. Voda je nezbytná pro prakticky každou tělesnou funkci. Musíme si být potřebné našeho těla vědomi a dodávat vše potřebné pro jejich uspokojení. Pocity únavy a hladu jsou ve skutečnosti často příznakem žízně. To, že naše tělo je dostatečně zásobováno vodou, poznáme podle toho, máme-li aspoň jednou denně bezbarvou nebo světle čirou moč. Pití množství vody snižuje riziko onemocnění ledvin.

Začněte svůj den vypitím jedné až dvou sklenic vody, a to nejlépe teplé. Pijte hojně mezi jídly, nejspíše do půl hodiny před hlavním jídlem. Při jídle byste neměli pít vodu ani jiné nápoje. Tekutiny ředí žaludeční šťávy a musí být vstřebány před tím, než začne řádné trávení. Používají-li se při jídle tekutiny, neměly by být příliš horké ani příliš studené. Podle jedné studie měli lidé konzumující horký čaj větší možnost rakoviny žaludku. Studené nápoje mohou přispět k tomu, že potrava odchází ze žaludku příliš rychle, aniž by byla řádně strávena.

Škodlivé náhražky vody

Mnozí užívají i jiné nápoje, které na rozdíl od vody zdraví neprospívají. Jedním z takových škodlivých nápojů je káva. Káva zvyšuje krevní cholesterol. Studie ukazují, že u těch, kteří pijí denně dva nebo více šálků kávy, je dvojnásobné riziko rakoviny močového měchýře v porovnání s těmi, kdo kávu neužívají. Káva rovněž zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Snižuje vstřebávání železa, vápníku a vitamínu B-1. Čaj snižuje vstřebávání železa dokonce ještě více než káva. Káva zvyšuje vylučování žaludečních šťáv a snižuje tlak spodního svěrače jícnu, což často ústí do pálení žáhy. Kofein se považuje za drogu, které by se měla vyhnout každá těhotná žena. Dokonce i káva bez kofeinu přináší řadu negativních účinků; je tedy stejným problémem jako běžná káva.

Výše zmíněné nápoje se nedoporučuje užívat ani mezi jídly. Zvyšují totiž oproti vodě vylučování žaludečních šťáv třiapůlkrát až pětkrát. Mnohé obsahují cukr. Mají vysoký obsah sodíku. Jejich poměr vápníku a fosforu je nízký, jinými slovy nejsou potravinou, která pomáhá předcházet osteoporóze. Syčení kyslíčným uhlíčitým má za následek kyselou reakci; jsou-li sladké limonády popijeny během celého dne, rozrušují zubní sklovinu.

Alkohol je dalším nápojem, který nelze doporučit ani v malých dávkách. Čtyři sklenky alkoholického nápoje týdně zvyšují riziko rakoviny prsu o 50-100%, současně zvyšují dvaapůlnásobně riziko osteoporózy, což může vyústit ve zlomeninu krčku. Každá sklenka, kterou člověk vypije, ničí mozkové buňky. Když alkohol zasáhne čelní mozkový lalok, začíná vám být

jedno, co jíte a pijete. Americká národní akademie věd ve svých stravovacích doporučeních uvádí: „Výbor nedoporučuje užívání alkoholických nápojů.“ Světová zdravotnická organizace dospěla ke stejnému závěru. Alkohol kromě toho neobsahuje ve významnější míře žádné živiny.

Závěr

Jediný nápoj, který lze doporučit, a to k pití mezi jídly, je voda!

DEJTE ŠANCI SNÍDANI...

PRINCIP Č. 6

*POŘÁDNĚ SE NASNÍDEJTE,
VEČEŘTE MÁLO NEBO VŮBEC NE*

Snídaně a vaše váha

Skutečně hraje pro mou váhu roli to, kdy jím, když celkové množství zkonsumovaných kalorií je stejné? Ano, vypadá to tak, že to roli hraje. Dvě nové studie ukazují, že kalorie zkonsumované ráno se nepřeměňují na přebytečné kilogramy tak snadno jako stejný počet kalorií zkonsumovaných večer.

Ukázalo se, že ti, kteří jak snídají, tak večeří, zkonsumují o 400 kalorií více při večeři než při snídání. Lidé s nadváhou vynechávají častěji snídání než lidé s normální váhou. Žaludek se lépe vypořádává s jídlem ráno než večer. Pro ženy menší postavy, které mají velké potíže s tím, aby udržely svoji váhu pod kontrolou, je vynechání večeře opatřením, které jejich problémem obvykle vyřeší.

Chroničtí „nesnídači“

Studie v lowě ukázala, že ti, kteří vynechávají snídání, jsou méně pozorní ve škole, méně produktivní v práci a mají prodlouženou reakční dobu – proto u nich mimo jiné dochází k více nehodám mezi desátou a jedenáctou hodinou dopolední. Doporučuje se, aby snídaně obsahovala aspoň patnáct gramů bílkovin. Miska ovesné kaše se sklenicí mléka (i sójového), jeden toast a sklenice pomerančové šťávy představují přibližně toto množství. Většina lidí však takto dostatečnou snídání nekonsumuje.

Já ale nemám ráno nikdy hlad?!

Když vynecháte večeři, určitě hlad dostanete! Naplánujte si, že budete vstávat dostatečně brzo, abyste mohli sníst dobrou snídání před tím, než vyrazíte do práce. Naplánujte si již večer, co budete snídat. Nesnídejte pořádku totéž a snídání se pro vás stane oblíbeným a zajímavým jídlem.

Snídat bychom měli jako králové, obědvat jako princové a večeřet jako zebřáci. (Snídej sám, o oběd se rozděl s přítelem, večeři dej nepříteli.) Mezi koncem jednoho a začátkem druhého jídla by měla být přestávka nejméně pěti hodin. Ve-



KÁVA MJ. ZVYŠUJE RIZIKO RAKOVINY STŘEVA, SNIŽUJE VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA, VÁPŇÍKU A VITAMÍNU B-1, ZVYŠUJE VYLUČOVÁNÍ ŽALUDEČNÍCH ŠTÁV A SNIŽUJE TLAK SPODNÍHO SVĚRAČE JÍCNU, COŽ ČASTO ÚSTÍ DO PÁLENÍ ŽÁHY.

čeře, pokud večeříte, by měla být lehká a sestávat z potravin, které jsou snadno stravitelné (obsahují malé množství tuku), jako jsou např. obiloviny a ovoce.

Varování

Vynechávání večeře se nedoporučuje hypoglykemikům (lidem s nízkou hladinou krevního cukru) a diabetikům užívajícím inzulín. Pro většinu lidí je však vynechání večeře velmi dobrým krokem.

Dvě jídla denně

Starší lidé potřebují méně kalorií, jejich metabolismus je totiž nižší: jak lidé stárnou, potřebují jíst stále méně. Dvě jídla denně jsou pro ně ideální. Lidé, kteří žijí sedavým způsobem života, potřebují jíst jenom velmi málo. Tento režim jim tedy také dobře vyhovuje. Primář dětského oddělení jedné známé univerzity jednou řekl, že děti mají dostávat dvě dobrá jídla denně – a třetí si mohou natrhat. Pozorování potvrzují, že je to pravda. Příliš časté jedení bývá příčinou špatné chuti k jídlu. Velké množství dětí trpí dnes obezitou, i pro ně jsou dvě jídla denně dobrým řešením. Obecně platí, že dvě jídla denně, tedy kvalitní snídání (a oběd) a vynechání večeře, jsou pro většinu lidí prospěšným opatřením. □

S využitím materiálů od dr. Johna Scharffenberga, MD, MPH, emeritního profesora výživy na Loma Linda University, poradce Výboru pro výživu Generální konference CASD.

poradna zdravé výživy

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Spotřeba mléka a juvenilní cukrovka

Strava v kojeneckém věku zřejmě ovlivňuje riziko onemocnění juvenilní cukrovkou (IDDM), neboli cukrovkou I. typu.

Několik předchozích studií ukázalo, že děti, které později onemocněly cukrovkou, byly méně často kojeny než děti, které cukrovkou ne onemocněly.

Brazilská studie na 692 dětech zjistila, že ty děti, které byly déle výhradně kojeny a kravské mléko bylo do jejich stravy zařazeno v pozdějším věku, měly významně nižší riziko cukrovky. Podávání kravského mléka během prvního týdne života více než zdvojnásobovalo riziko pozdějšího onemocnění cukrovkou.

Diabetes Care 1997;20:1256-60

Zpráva pro školní jídelny v Čechách...

To, zda je strava neobsahující maso vhodná pro děti školního věku, bylo sledováno během britského výzkumu, kdy bylo porovnáváno padesát dětí ve věku 7-11 let, které nejedly maso, s kontrolní skupinou dětí, která konzumovala v průměru 88 g masa (z toho 23 g rybího masa) denně.

Po roce se ukázalo, že vegetariánské děti vyrostly o něco málo více než děti nevegetariánské, které však měly naopak tendenci k většímu přírůstku váhy. Výsledky tedy naznačily, že dětem se při bezmasé stravě daří minimálně stejně dobře, jako při stravě masité.

Eur J Clin Nutr 1997; 51: 20-5

Výskyt obezity je nízký: u lidí, kteří nejedí maso

U 3 947 mužů (v průměrném věku 43 let) a u 17 158 žen (v průměrném věku 40 let) byly změřeny hodnoty BMI (indexu tělesné hmotnosti). U jedlíků masa byly hodnoty BMI nejvyšší, nejnižší byly naopak u veganů, střední u konzumentů ryb a lakto-ovo-vegetariánů. Průměrná váha jedlíka masa (muže) byla o šest kilogramů vyšší (u ženy pak o 4,5 kilogramů vyšší) než váha vegana, resp. veganiky.

BMJ 1996;313:816-17

RAKOVINA PRSU A TUKY

Úmrtnost na rakovinu prsu se v různých zemích světa velice liší. Nejvyšší je v USA a v zemích západní Evropy, mezi země s nejnižší úmrtností patří Japonsko.

Tento stav přivedl západní vědeckou komunitu k podezření, že u kořene rakoviny prsu by mohla být strava. Přímý vztah byl zjištěn mezi množstvím tuku (konkrétně živočišného a nasyceného tuku) konzumovaným v některých zemích a výskytem rakoviny prsu.⁷⁷ Když byl tento vztah zřetelně potvrzen, byly prováděny detailnější studie týkající se spotřeby potravin, které obsahují hodně tuku, a v každém případě bylo zjištěn významný pozitivní vztah. Bylo ukázáno, že rizikovým faktorem rakoviny prsu je pravidelná nebo každodenní konzumace následujících potravin:

- Maso, zvláště vepřové
- Mléko a tučné sýry
- Smažené potraviny, tuk užívaný při smažení, sádlo
- Polynasaturované oleje, margarín, majonéza
- Čokoláda (velmi vysoký obsah tuku)
- Cukr (zvyšuje hladinu cholesterolu)

Bylo zjištěno i spojení mezi obezitou a rakovinou prsu. Někteří autoři se domnívají, že rakovina prsu u žen po menopauze souvisí s obezitou kvůli nedostatečné funkci nadledvinek a nadměrným hladinám estrogenu. Obezita je v podstatě důsledkem nadměrné konzumace tuku a cukru.⁷⁸

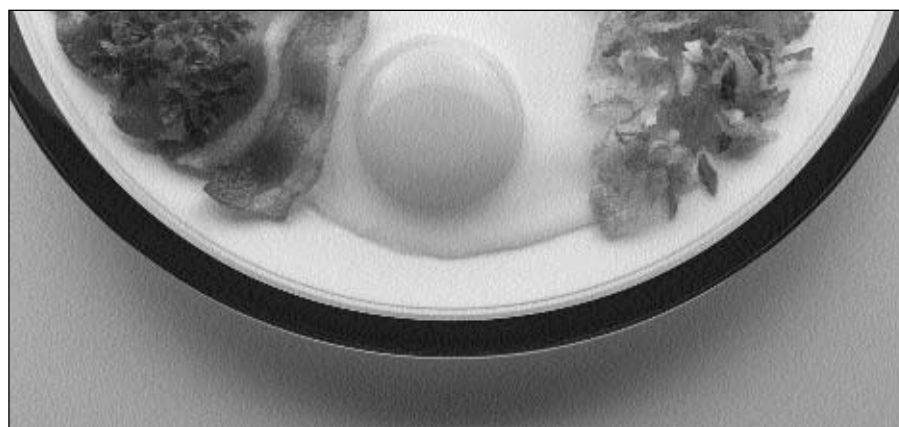
V roce 1991 publikoval časopis *American Journal of Clinical Nutrition* člán-

nek s názvem „Tuky ve stravě a rakovina“⁷⁹, který uváděl, po pětadvaceti letech laboratorních pokusů, že tuky obsažené v naší každodenní stravě jsou při vzniku rakoviny prsu hlavním faktorem. Tato studie byla ve skutečnosti přehledem početných studií, které byly vypracovány ve čtyřicátých a padesátých letech a které všechny jasně ukázaly, že strava s vysokým obsahem tuků zvyšovala výskyt nádorů nejenom v prsu, ale také v děložce a v tlustém střevě. Tato studie se však liší tím, že formuluje, že nadměrná spotřeba nenasycených rostlinných tuků může také způsobovat rakovinu prsu, podobně jako nasycený živočišný tuk. Vědci uvedli dvě výjimky z tohoto pravidla: olivový olej a kokosový tuk, pokud se užívají s mírou, můžeme považovat za neutrální tuky, pokud se jedná o riziko rakoviny prsu.⁸⁰

V zemích, kde je výskyt rakoviny prsu nízký, činí tuky pouze 19-20 procent celkového denního příjmu kalorií; strava však obsahuje také 25 až 33 gramů vlákniny. V zemích s vysokým výskytem rakoviny prsu pochází 38 až 40 procent denně přijatých kalorií z tuků, vlákniny je ve stravě však jenom 11 až 13 gramů. Ve skutečnosti platí, že v zemích, kde je rakovina prsu vzácná, je tradiční strava veganská nebo semi-vegetariánská, naopak v zemích, kde se rakovina prsu vyskytuje v epidemickém měřítku, je strava založena do značné míry na živočišných produktech, které obsahují hodně tuku a neobsahují vůbec žádnou vlákninu.⁸¹

Proč je tuk tak špatný? Je už po dlouhou dobu známo, že existuje přímý vztah mezi stravou a metabolismem estrogenu. V této souvislosti můžeme připomenout již práci Biskinda z roku 1946.

Srovnávací studie mezi vegetariánkami a nevegetariánkami vedly ke zjištění, že vegetariánky vylučovaly stolicí až třikrát



PROČ JE TUK TAK ŠPATNÝ? JE UŽ PO DLOUHOU DOBU ZNÁMO, ŽE EXISTUJE PŘÍMÝ VZTAH MEZI STRAVOU A METABOLISMEM ESTROGENU. PŘÍTOM ŽENY S RAKOVINOU PRSU MÍVAJÍ TYPICKY VYSOKOU HLADINU ESTROGENU V MOČI A TAKÉ VYSOKOU HLADINU ESTRADIOLU V KRVÍ.

**V zemích,
kde je výskyt rakoviny
nízký, činí tuky
pouze 19-20 procent
celkového denního
příjmu kalorií
a strava obsahuje 25
až 33 gramů vlákniny.**

více estrogeneru než nevegetariánky – a současně vylučovaly méně estriolu močí. Bylo rovněž zjištěno, že u žen vegetariánek snižuje estrogen enterohepatický oběh.⁸² Ten umožňuje řadě látek vyloučených do žluči, aby byly znovu ve střevě vstřebány a opět se dostaly do jater, odtud byly ještě jednou nasměrovány do střev a tak dále, tak dlouho, dokud není tento okruh přerušen dietní vlákninou anebo nějakým přirozeným adsorbentem, jakým je např. aktivované uhlí.⁸³ Vzhledem k tomu, že vegetariánská strava obsahuje značná množství vlákniny, estrogenu jsou nabírány a vylučovány stolicí, tělo se tak každodenně čistí a estrogen nemůže napadnout na hormonech závislé nebo na hormony citlivé orgány, jako je děloha či řadra.

Při porovnávání metabolismu estrogeneru u žen pocházejících z Východu a žen bělošek se skupině vědců podařilo zaznamenat velké rozdíly. S tím, že odkazovali na předchozí studie, zdůraznili, že pokaždé, když byly porovnávány vegetariánky a nevegetariánky žijící na Západě, bylo pozorováno, že vegetariánky měly vyšší hladinu estrogeneru ve stolici a nižší hladinu estrogeneru v moči. Čím více estrogeneru bylo ve stolici, tím méně estrogeneru bylo v krvi. Studované vegetariánky jedly mnohem méně nasycených a nenasycených tuků než nevegetariánky. Měly nižší hladiny estronu a estradiolu v plazmě (v krvi), ale čím vyšší byla jejich spotřeba polynenasycených tuků (přesněji kyseliny linoleové), tím více estradiolu měly v krvi. To je velmi zajímavé, protože vysoké hladiny estrogeneru v krvi a moči jsou přítomny při rakovině prsu. Zkoumané vegetariánky byly Američanky a, i když spotřebovaly méně než 40 procent kalorií ve formě tuku, byly velmi vzdáleny od 20 procent, které jsou běžné na Východě.

Když byly vegetariánky žijící na Západě, které se již lišily od svých sester nevegetariánek, porovnávány s ženami z Východu, bylo zjištěno, že Orientálky konzumovaly daleko méně kalorií a daleko méně tuků než bělošky. Východní ženy po menopauze rovněž konzumovaly méně bílkovin. Jejich hlavním zdrojem kalorií byly zejména komplexní uhlohydráty (původně uvařené nerafinované obiloviny).

ČESNEK MÍSTO LÉKŮ...

Od roku 1985 bylo publikováno téměř 1 000 studií o prospěšných účincích česneku a jeho příbuzných, jako je cibule či pórek. Přehled těchto studií o česneku (v *Annals of Internal Medicine*) mj. ukázal, že půl stroužku až stroužek česneku denně snižuje cholesterol o asi 9%.

Hlavní aktivní složkou česneku je allicin, síru obsahující součást, která má mimo jiné na svědomí typické česnekové aroma. Prospěšný však je i česnek bez zápchu, který rovněž cholesterol snižuje, byť mírněji.

Česnek nesnižuje jenom hladinu celkového cholesterolu, ale také LDL cholesterol a triglyceridy. Kromě toho zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, což znamená, že z těla odejde více LDL cholesterolu. Česnek rovněž snižuje přilnavost krevních destiček a tak brání srážení krve, čímž klesá riziko vytvoření krevní sraženiny, která bývá u zrodu infarktu. Česnek snižuje i krevní tlak a zlepšuje proudění krve snižováním její viskozity.

Různé přirozeně přítomné látky v cibuli a póрку působí podobným, i když méně silným účinkem.

Česnek se svojí schopností snižovat cholesterol prakticky vyrovná, zvláště po několika měsících užívání, běžně užívanému léku na snižování cholesterolu, jímž je lovastatin (který má ovšem na rozdíl od česneku řadu nepříznivých vedlejších účinků).

Nejznámějším vedlejším účinkem užívání česneku je samozřejmě zápach. (Mezi opravdu vzácné nepříznivé vedlejší účinky užívání česneku patří žalu-deční a střevní potíže, astma a vyrážky na kůži při styku s česnekem.)

800 mg česnekového prášku denně dokázalo snížit cholesterol v průměru asi o 0,8 mmol/L (z 6,8 na 6,0 mmol/L). Čím vyšší je počáteční hladina cholesterolu, tím lepších účinků se při užívání česneku dosahuje. Minimální účinná dávka je přitom již půl stroužku až jeden stroužek denně. □

Z knihy dr. Johna A. McDougalla „The McDougall Plan“.

Jejich strava obsahovala proto velké množství vlákniny a jejich spotřeba tuku představovala 19 až 21 procent kalorií, tedy téměř polovinu množství zaznamenaného u bělošek.

Orientálky po menopauze vyloučily v průběhu 24 hodin stolicí dvakrát více estronu, třikrát více estradiolu a čtyřikrát více estriolu než bělošky. Močí vyloučily daleko méně estrogeneru. Jejich hladina estronu a estradiolu v krvi byla asi o 32 procent nižší než u bělošek.

Mohli bychom se zmínit o tuctech studií, které všechny dokumentují stejnou skutečnost: čím méně tuku a více vlákniny žena konzumuje, tím nižší je hladina cirkulujícího estrogeneru (estradiol) v její krvi, protože jej vylučuje velká množství stolicí. Žena s rakovinou prsu má hormonální profil s vysokou hladinou estrogeneru v moči a s vysokou hladinou estradiolu v krvi. Zajímavým faktem je, že toto se rovněž zjišťuje u zdravých dcer žen, které měly rakovinu prsu.

Nezávisle na tom, zda se jedná o Orientálky nebo o bělošky, jakmile se množ-

ství tuku ve stravě pohybuje pod 22 procenty celkových kalorií, hormonální profil ukazuje znatelné snížení endogenních estrogenerů.

Studie na skupině amerických veganeček (žádné maso, ryby, drůbež, vejce, mléko, sýry, smetana nebo máslo) ukázala, že tyto ženy před menopauzou s americkým životním stylem měly nicméně o 23 procent méně estronu a o 20 procent méně estradiolu v krvi, než stejně staré ženy nevegetariánky, a veganky po menopauze měly o 30 procent méně estronu a o 40 procent méně estradiolu v krvi.⁸⁴⁻⁸⁷

Bylo tedy prokázáno mimo jakoukoliv pochybnost, že nevegetariánská strava (hodně tuků) i vegetariánská strava (málo tuků) ovlivňují tvorbu, metabolismus a vylučování endogenních hormonů. □

Z knihy kanadské autorky Daniele Starenkyj „Menopause - A New Approach“. Vydalo nakladatelství Orion.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9(11)-20.30
v pátek 9-15
(v sobotu zavřeno)

Červená se... lykopén

Strava bohatá na karotenoidy je spojována s řadou prospěšných zdravotních účinků. Lykopén, který je hlavním karotenoidem v naší stravě, dává červenou barvu např. rajčatům, růžovému grepu či melounu; všechny tyto potraviny obsahují asi 2-5 mg lykopénu na 100 gramů.

Zájem o lykopén prudce vzrůstá, a to v důsledku závěrů epidemiologických studií, které ukazují, že hraje roli při prevenci kardiovaskulárního onemocnění a rakoviny prostaty a trávícího traktu. Nedávná studie zjistila, že vysoký příjem lykopénu znamenal snížení infarktu myokardu u mužů (v porovnání s jeho nízkým příjmem) o 48%.

Nutr Reviews 1998;56:35-51

Sever proti jihu

Výzkumníci zjišťovali, zda středozevní strava, která je spojována s nižší úmrtností na jihu Evropy, v Řecku a jižní Itálii, bude mít vliv na nižší úmrtnost i na severu Evropy.

Šest let bylo sledováno 202 starších lidí (ve věku 70-74 let) žijících v Dánsku. Jejich strava byla ožňována na stupnici od 0 do 7 podle toho, jak mnoho se blížila charakteristikám stravy ve Středomoří, jako: vysoká spotřeba zeleniny a luštěnin, vysoká spotřeba ovoce, nízká spotřeba masa, nízká spotřeba mléčných výrobků, vysoký poměr mononesaturovaných k saturovaným tukům, mírná konzumace alkoholu a vysoká spotřeba obilovin.

Vysoké dosažené skóre bylo spojeno s významným snížením celkové úmrtnosti. Každá jednotka zvýšení skóre znamenala snížení úmrtnosti asi o 21%.

Intl J Epidemiol 1997; 26:155-59

CHVÍLE PRO ECHINACEU

Trřapatka nachová (echinacea) je dnes (v USA) jednou z nejprodávanějších bylin (prodej trřapatky činí až 10 procent z celkového prodeje bylinných produktů).

Její používání je základem pro léčbu infekčních onemocnění horních cest dýchacích – svoji popularitu získala přitom trřapatka tím, že má ve srovnání se syntetickými léky minimální vedlejší účinky. Trřapatka je ceněna i pro schopnost posilování vlastní imunity organismu.

V severní Americe je známo devět druhů trřapatky, které rostou ve středozápadních nížinách. Je to květina z rodu sedmikrásek, která má tmavé hlavičky kuželovitého tvaru. Zářící okvětní listky se většinou zbarví do růžového nebo purpurového odstínu. U trřapatky se sklízí kořeny v podzimním období, tj. po jejím vysemenění. Čerstvé nadzemní části se sbírají v květnu.

Pro Indiány byla trřapatka jednou z nejvýznamnějších rostlin. Původní Američané využívali tuto hodnotnou rostlinu k léčbě bolesti v ústech, krku, proti kašli, bolesti zubů aj. Kořen trřapatky byl rovněž používán jako protijed při kousnutí či bodnutí jedovatým živočichem.

Na přelomu devatenáctého a dvacátého století se stala tinktura trřapatky nejprodávanějším derivátem této rostliny, která má svůj původ v Americe. Ke konci dvacátých let století dvacátého však došlo k poklesu používání trřapatky, a to v souvislosti s rozšířením běžných léků.

V dnešní době je na trhu možné zakoupit různé výrobky z trřapatky, které se používají při léčbě infekčních onemocnění horních cest dýchacích, kašle a nachlazení, bolesti krku, zánětu průdušek a chřipky. Výtažky trřapatky napomáhají rychlejšímu uzdravení. Rostlina je využívána i při léčbě bolestivých hnisavých ložisek v těle, popálenin, různých ran, chronických vředů, ekzémů a zanícení ústní dutiny.

POSÍLENÍ IMUNITY

Léčebné účinky trřapatky spočívají v její schopnosti zvyšovat imunitu těla proti virovým a bakteriálním infekcím (nachlazení, chřipka atd). Trřapatka zrychluje aktivaci makrofágů a neutrofilů, které zachycují a ničí bakterie napadající organismus a jiné další zástupce infekcí. Trřapatka rovněž podporuje tvorbu bílých krvinek v buňkách, dále množství interferonu a interleukinu (které ovlivňují imunitu). Trřapatka působí protizánětlivě a její opakované užívání zvyšuje obranyschopnost organismu. Ve Spojených státech je možno trřapatku získat ve třech podobách: kořen trřapatky angustifolii (purpurový květ s úzkými listky) a trřapatky pallidy (květ je bledě purpurové barvy) a kořen a vrchní část trřapatky purpurei (červenofialové barvy).

Německá organizace „Echinacea“ doporučuje užívat extrakt z kořene trřapatky pallidy pouze na léčbu příznaků chřipky. Dále doporučuje pít džus vyrobený z vrchní části trřapatky purpurei při léčbě horních cest dýchacích a infekcí močových cest.

O užívání trřapatky se píše v mnoha lékařských a farmakologických publikacích. Naneštěstí se ví málo o prováděných výzkumech a studiích produktů trřapatky, která jsou i dnes k dostání na trhu. Protože z pěstitelského hlediska je nejméně náročná trřapatka purpurea, spočívá zatím hlav-



VEN Z POSTELE! TI, KTERÍ ZAČALI TRŘAPATKU UŽÍVAT PRAVIDELNĚ, ZJISTI-LI, ŽE MĚNĚ TRŘPÍ CHRONICKÝMI INFEKCEMI HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH A TAKÉ ŽE INFEKCE JSOU MĚNĚ VÁŽNĚ A MAJÍ KRATŠÍ PRŮBĚH. PŘI UŽÍ-VÁNÍ JAKO LĚKU PROTI CHŘIPCE BYLA ZMĚNA PATRNÁ JIŽ PO 3-4 DNECH.

Třapatka stimuluje obranný mechanismus organismu, z toho důvodu se doporučuje ji užívat nejdéle po dobu osmi týdnů.

ní využití třapatky v pití džusu vyráběného právě z tohoto jejího typu.

VÝZKUM

Ti, kteří začali třapatku užívat pravidelně, zjistili, že méně trpí chronickými infekcemi horních cest dýchacích a také že infekce jsou méně vážné a mají kratší průběh. Při užívání třapatky jako léku proti chřipce byla změna zřetelná již po třech až čtyřech dnech od zahájení léčby.

Pokud se třapatka užívá již prvních příznacích rýmy, může se průběh rýmy zkrátit až o jednu třetinu. Vybraní francouzští studenti náchylní k infekci podstoupili osmítýdenní kúru užívání třapatky, a to v průběhu zimního semestru. Frekvence nachlazení se snížila o 20 procent.

Musíme ale upozornit na skutečnost, že pokud se třapatka užívá denně, její účinnost se postupně snižuje a vytrácí. Doporučuje se užívat třapatku při prvních projevech nachlazení či chřipky a užívání po dvou týdnech přerušit.

Účinnost třapatky závisí na vlivu jednotlivých složek, mezi které patří isobutylamid, kyseliny, polysacharidy a flavonoidy.

Při užívání třapatky nejsou známy žádné vedlejší příznaky, a to ani v kombinaci s léky. Rovněž není prokázána přítomnost toxinů. Jelikož třapatka stimuluje obranný mechanismus organismu, doporučuje se její pravidelné užívání nejdéle po dobu osmi týdnů.

Jak mnoho a v jaké formě?

Je třeba jasně říci, v jakých dávkách se má třapatka užívat, aby byla účinná. Běžnou denní dávkou tvoří 900 miligramů ve formě tablet či kapslí nebo nejvýše 10 mililitrů ve formě tinktury.

UPOZORNĚNÍ

Třapatku by neměli užívat lidé s autoimunitními nemocemi, jako je AIDS a revmatoidní artritida – třapatka by mohla svým působením na imunitu zapříčinit nepříznivé stimulační účinky. Taktéž by se jejího užívání měli zdržet lidé alergičtí na květiny z rodu sedmikrásek, lidé trpící tuberkulózou nebo roztroušenou sklerózou a těhotné ženy. □

Autorem článku je dr. Winston Craig, profesor výživy na Andrews University, Michigan, USA. Přetištěno z časopisu Vibrant Life.

BIO ČI NEBIO?

Ekologické zemědělství je jednou z oblastí, se kterými se budeme napříště setkávat daleko častěji. I k nám již totiž začíná zasahovat vlna zájmu o bioprodukty, jako o důležité výrobky, které by každý z nás měl začít kupovat a preferovat před výrobky konvenčními (jak se ostatní produkty oficiálně nazývají).

V dnešní době dosahuje rozloha ekofarem v České republice přibližně úroveň 6% z celkového zemědělského půdního fondu (oficiální číslo ještě není stanoveno, jedná se o odhad). Je to málo nebo hodně? Je to dost, na druhou stranu je však větší část této plochy zabrána trvale travními porosty – ekologické zemědělství produkující své produkty na orné půdě je v nepoměrně menšině. Toto je způsobeno především náročností ekologického zemědělství na orné půdě a z části také méně výraznou podporou ze strany státu (dotace) právě oproti trvale travním porostům.

V současné době se formuluje akční plán pro ekologické zemědělství, který by měl tomuto směru dát větší řád a určující směr. V časovém horizontu pěti let se předpokládá nárůst ekoploch ze současných 6% až na úroveň 25%.

Pro zajímavost uvádím fakta, která jsou každoročně publikována v dokumentu „Organic Agriculture Worldwide 2002 – Statistics and Future Prospects“ (a která jsou volně k dispozici na internetu: http://www.soel.de/inhalte/publikationen/s_74_04.pdf).

Na světě se nachází 17 milionů hektarů ekologicky obhospodařovaných zemědělských ploch. Zajímavé je, že tak malá země, jako je Česká republika, patří v této oblasti mezi světovou špičku. Jsme totiž na osmém místě na světě co do podílu ekozemědělství na zemědělství celkovém (a na třináctém místě co se týče celkové rozlohy této plochy).

Ve světě se diskutuje o tom, jak by se tento směr měl jednotně nazývat. Používá se totiž více názvů: organické, ekologické či biologické zemědělství. Úplná jednotnost nepanuje ani u nás: vždyť zemědělství se nazývá ekologické, jeho produkty však bioprodukty.

Uvidíme, co z těchto úvah vzejde. Jedno je jisté, spotřebitel si v celosvětovém měřítku uvědomuje, co biopotraviny či organické produkty znamenají a přiná-



šejí; výsledkem je, že jejich obliba stoupá. V souvislosti se vstupem České republiky do Evropské unie je naše pozice v této oblasti poměrně velice silná (v některých ukazatelích předčíme průměr EU).

Jaké změny se chystají pro nás, spotřebitele? Bioprodukty budou více marketingově podporovány; jednotlivými výrobci a prodejci budou preferovány před „obyčejnými“ potravinami.

Nebudu podceňovat čtenáře a poučovat je, co vlastně biopotraviny jsou. Chtěla bych však připomenout jednu věc. Pokud dáváte přednost koupi biopotravin, svědčí to nejenom o tom, že jste přesvědčeni o kvalitách těchto produktů, ale také o tom, že jejich zpravidla vyšší cenu vnímáte mimo jiné jako kompenzaci plateb, které by, pokud bychom měli platit náhrady za devastaci krajiny klasickým konvenčním zemědělstvím, jednou vyvstaly.

Pokud si koupíte například ovesné vločky v kvalitě BIO, zaplatíte sice o nějakou tu korunu navíc, ale může vás hřát pocit, že jste přispěli k ozdravení životního prostředí (a to nemluvím o rozdílu v kvalitě a chuti). Koupíte-li si konvenční vločky, vynaložíte aktuálně méně finančních prostředků; na druhé straně se však nápravy škod způsobených „průmyslovým“ zemědělstvím stejně v budoucnosti budou platit z kapsy nás všech (žijeme na dluh). Toto je nutné si uvědomit nejen u biopotravin, ale i u dalších produktů (a postupů), které se nějakým způsobem snaží o nápravu škod způsobených životnímu prostředí činností člověka (např. kupování ekologických mycích, čistících a pracích prostředků Ecover či preferování rostlinné stravy).

Kupování biopotravin se může stát jedním z krůčků při návratu k přirozenému způsobu bytí, což platí jak pro přírodu, tak pro nás samotné.

Zuzana Macourková, CL

www.countrylife.cz

MASOŽRAVCI, NE TAK JISTĚ

Masožravci zabíjejí a konzumují jiná zvířata; v případě masožravých savců jsou jako taková klasifikována na základě síly svých zubů. Masožravé zvíře je vybaveno nutnými zbraněmi k zabíjení a k chytání druhých zvířat, toto vybavení však nemuselo být nutně navrženo za tím účelem.

Ano, vlastnění této výbavy předem adaptuje živočicha k tomu, aby se stal masožravcem, to ale nemusí být jeho původní stav. Medvěd panda je například klasifikován – podle síly svých zubů – jako masožravec, přitom se živí bambusem. Ten stejný druh zubů může zabíjet a trhat maso, ale – jako v případě medvěda pandy – to ještě neznamená, že byl nutně navržen za tímto účelem. Totéž lze říci o celém rodu Ursidae, tedy medvědech, kteří se živí převážně vegetariánskou stravou, hlavně různými bobulemi. Je pravda, že medvěd sežere rybu, pokud je k dispozici, a příležitostně se živí masem, stejně tak jsou ale medvědi doma na pastvinách, kde se pasou vedle bizonů.

Masožravci nejsou přizpůsobeni konzumování masa pouze stavbou svého chrupu, mají také střeva, která jsou kratší než střeva býložravců. Je velmi zajímavé, že konzumovaná strava má na stavbu střeva velmi silný vliv. Střeva mají ohromnou schopnost růstu; když je během operace odstraněna část střeva, některé části se dokáží zregenerovat a dorůst zpět původní délky. Masožravci mají krátká střeva, protože maso neobsahuje vlákninu a krátký střevní trakt se tak stává výhodným, aby potrava nezůstávala ve střevě po dlouhou dobu. Potrava masožravců je také vysoce energetickou potravou, která je rychle vstřebávána.

Masožravci, jejichž jídelníček se změní na vegetariánský, se rychle nové stravě přizpůsobí a daří se jim na ní velmi dobře. Lvi ostatně také dávají nejprve přednost sežráním obsahu žaludku zabitého zvířete – žaludek obsahuje fermentované rostlinné produkty – a existuje dlouhá řada svědectví o lvech a jiných masožravcích, kteří vyrůstali na rostlinné stravě (tvořené například obilovinami) a nikdy by se nedotkli masa, i když by bylo před ně položeno. Psům a kočkám se velmi dobře daří na vegetariánské stravě; ve skutečnosti žijí na této stravě mnohem déle a jsou méně agresivní. Zuby těchto zvířat, fungující

jako nůžky, mohly být stejně tak dobře používány v minulosti k trhání tuhých rostlin a důvodem, proč tak nyní tato zvířata nečiní, může být prostý fakt, že jejich přirozený zdroj potravy byl zničen. V paleontologických záznamech existuje řada dokladů o tom, že v minulosti existovalo daleko větší množství rostlinných druhů, než je tomu dnes.

Ničení přirozeného domova mění stravu zvířat dokonce i dnes. Lesní veverky „chipmunk“ se tradičně živí semínky, když však ponechá svůj otisk kyselý déšť, potravní zdroje často nestačí. Není tak dnes nijak neobvyklé vidět tato roztomilá býložravá zvířátka, jak trhají na kousky zvířata zahynulá na silnici – aby si doplnila potravu jejich masem. To je případ toho, jak se býložravec může v důsledku změněných okolností stát konzumentem mřšin.

Jeden druh novozélandského papouška původně vyhrabával kořínky, ztenčující se zdroje potravy jej však přiměly k tomu, že začal útočit na ovce. Tito papoušci používají své ostré zobáky i pařáty k trhání hřbetů ovci, aby mohli sežrat tuk, který se nachází okolo ledvin.¹⁷ Je to doslova neuvěřitelná transformace – když se však papouškům navrátí domov a zdroj potravy, vrátí se ke klidnému konzumování ko-



řínků. Tito papoušci mají stejné vybavení jako dravci (ostré pařáty a silné zobáky), užívají je však obvykle za neškodným účelem. Jak mohou ostatně vědět, že trhání ovčích hřbetů jim poskytne právě ten typ potravy, na kterém se jim dobře daří? To

Z pohledu kreacionismu je přeměna zvířat na zabíjející stroje projevem adaptace na nové podmínky – který však ukazuje spíše na degeneraci než na evoluční pokrok.

je záhada. Nedostatek prostředků však běžně vede k agresivnímu chování, což by mohlo být jedním z důvodů, proč papoušci agresivně napadají tvora, který se nebude nebo ani neumí bránit.

Další příklad takové změny se nachází u takzvaných upířích pěnkav žijících na Galapágách. Nedávno se ukázalo, že tyto ptáky za normálních okolností vegetariánské ptáky vykrádají vejce a sají krev hnízdicích „booby birds“^{18,19}. Tato změna jídelníčku je vyvolána zvýšenou poptávkou po rostlinných zdrojích potravy. Pěnkavy se na těchto mořských ptácích přizpůsobily během dlouhotrvajících období sucha, kdy klovaly při základně jejich opeření tak dlouho, až začne téci krev, kterou pak srkají. Další pěnkavy pokračují ve vysávání – když je předešlá pěnkava uspokojena. Tato změna stravy a chování vyvolaná negativními změnami v životním prostředí nevyžaduje ke svému uskutečnění žádné miliony let (jak předpokládá evoluční model).

Agrese je rys, který sice potenciálně existuje u všech tvorů, který zde ale nemusel na začátku být. Z divokých psů, ze kterých pochází domácí pes, byli vypěstováni přítulní a milující psi všech tvarů a velikostí, selektivní šlechtění však dokázalo vytvořit ze stejného genetického základu (poolu) i ty nejkřutější zabíjčky. Agresivní povaha má tedy genetický základ a výběrem ji lze velmi rychle zredukovat.

Schopnost bránit se se nemusí nikdy ani projevit, pokud se neobjeví tato potřeba. Ruský vědec Dmitrij Beljajev a další vědci, kteří studovali proces domestikace lišek, zjistili, že ke změnám v chování může docházet velmi rychle.²⁰ Z množství druhů lišek byly vybrány ty, které reagovaly na člověka s nejmenším strachem, a z nich ty bojácné byly dány stranou. V šesté generaci již tyto lišky projevovaly chování podobné chování domácích psů: kňučely, když toužily po pozornosti, a olizovaly své pány. V desáté generaci bylo toto chování charakteristické pro jednu lišku z vrhu šesti, ve třicáté generaci se jednalo již o tři lištičky ze čtyř. Tyto změny doprovázely změny anatomie, snížení vylučování hormonů nadledvinek (hormo-

nů pro boj či útěk) a zvýšení hladiny serotoninu.

(Serotonin je důležitou chemickou látkou – je jedním z monoaminů, které působí při předávání signálů mezi nervy, pro regulaci prahu bolestivosti a při modulování svalového tonusu – pro činnost mozku. Vysoce agresivní nebo schizofreničtí lidé v psychiatrických léčebnách mívají nízké hladiny serotoninu a jejich léčení je proto zaměřeno na kompenzaci tohoto stavu.)

Rozvoj agresivity a strachu z člověka se tak nemusel vyvíjet miliony let, mohlo k němu dojít velmi rychle.

Z pohledu kreacionismu (teorie stvoření) je přeměna zvířat na zabíjející stroje projevem adaptace na nové podmínky – který však ukazuje spíše na degeneraci než na evoluční pokrok.

V evolučním myšlení je konzumace masa výsledkem pokročilého stavu, kdy se do hry dostávají tlaky na přežití, které ve svém důsledku vedou k (evolučním) výhodám, a to prostřednictvím přirozeného výběru, jak u kořisti, tak u dravce (neboli predátora). V určitém smyslu stálá bitva o přežití přináší strategii a protistrategii, k jakýmkoliv změnám má však docházet pouze náhodnými mutacemi – tento scénář je opravdu velmi nepravděpodobný.

Když se na věc podíváme z opačného konce, konzumace masa je smutným důsledkem vstupu smrti a zla do systému. Tento aspekt dobře ilustruje proslulá piraňa, ryba, která je známá svými jako žiletky ostrými zuby a svojí schopností obrátit zvíře, které nešťastně upadne do vody, během krátké chvíle na kost. Existují však přesto důkazy toho, že předci této ryby byli konzumenty rostlin.

Mnohé druhy jihoamerické ryby „pacu“, blízké příbuzné piraní, používají své mocné čelisti a silné zuby ke konzumaci vodních rostlin a ovoce, které spadne do vody. Tyto dvě skupiny jsou morfologicky velmi podobné, a stojí za zaznamenání, že piraňa rovněž konzumuje rostliny. V raných stádiích vývinu (podobně jako u mnoha hlubokomořských ryb) se živí většinou rostlinnou stravou a geneticky, k velkému úžasu vědců, neexistuje jasný rozdíl mezi krutou piraní a vegetariánskými druhy²¹, přičemž některé druhy dokonce přecházejí do jiných („merging“).²²

Je zajímavé, že ten druh „pacu“, který nejvíce vzhledem připomíná piraňu, *Pygocentrus denticulate*, se živí rostlinnou stravou. Ani pirané nejsou ve skutečnosti tak krutou rybou, jak se mnozí domnívají, obvykle jenom uždibují kousky jiných tvorů a nehltají je celé. Lze si představit, že podobný scénář, tak zřejmý u piraní, by mohl platit i u všech dalších masožravých ryb, včetně žraloků, kteří mají také býložravé příbuzné. □

Prof. dr. Walter Veith

MAJÍ ŽENY ŠESTÝ SMYSL?

Ženy byly po staletí upalovány na hranicích – kvůli svým nadpřirozeným schopnostem. Mezi ně patří např. schopnost odhadnout, jak dopadnou různé vztahy, hovořit ke zvířatům či poznat, kdo lže.

Výzkum řeči těla dokázal, že dojde-li na komunikaci tváří v tvář, šedesát až osmdesát procent vyznění informace ovlivňují mimoslovní signály, tón hlasu ovlivňuje dvacet až třicet procent a zbytek – sedm až deset procent – ovlivňují slova.

ANI TO RADĚJI NEZKOUŠEJTE!

Díky svým vynikajícím smyslovým schopnostem ženy snadno zachycují a analyzují informace; schopnost ženského mozku rychle přenášet signály mezi hemisférami způsobuje jejich dokonalejší sjednocování a dešifrování verbálních, vizuálních a dalších signálů. Z tohoto důvodu má většina mužů potíže, mají-li lhát tváří v tvář ženě.

Většina žen naopak ví, že lhát muži je relativně snadné, protože muž nedisponuje nezbytnou citlivostí k nesrovnalostem mezi verbálními a neverbálními signály. Pokud muži hodlají lhát ženě, měli by to raději provést po telefonu, dopisem anebo při zhasnutých světlech a až po uši pod peřinou.

KRYJTE MI ZÁDA

V místnosti, kde je přítomno padesát párů, potřebuje žena v průměru méně než deset minut k odhalení vztahu mezi členy každého páru v místnosti. Vstoupí-li žena do místnosti, díky svým vynikajícím smyslovým schopnostem rychle určí, kteří partneři si spolu rozumějí, kteří se pohádali, kdo si koho hledí a které z žen jsou přátelské či naopak soupeřivé.

Vstoupí-li do místnosti muž, zajímá se o něco zcela jiného. Pečlivě si prohlédne místnost a pátrá po vchodech a východech – jeho pradávné naprogramování hodnotí, odkud by mohl přijít případný útok a kde jsou únikové cesty. Dále hledá tváře přátel či naopak možných nepřátel a poté si pečlivě prohlíží rozvržení a vybavení místnosti. Jeho logické myšlení znamená věci, které je třeba opravit či vyměnit, například rozbité okno či prasklou žárovku.

ČÍ JE TO MIMINO?

V roce 1978 jsme pro jeden televizní program provedli výzkum, který ozřejmil



VĚTŠINA ŽEN VÍ, ŽE LHÁT MUŽI JE RELATIVNĚ SNADNÉ, PROTOŽE MUŽ NEDISPONUJE NEZBYTNOU CITLIVOSTÍ K NESROVNALOSTEM MEZI VERBÁLNÍMI A NEVERBÁLNÍMI SIGNÁLY.

schopnost žen orientovat se v signálech řeči těla u miminek. V porodnici jsme natočili několik desetivteřinových filmových záznamů plačících dětí a požádali jsme jejich matky, aby se podívaly na snímky se staženým zvukem. Ženy se tedy mohly spoléhat pouze na zrakovou informaci.

Většina matek byla schopna rychle rozpoznat, co dítě svým pláčem vyjadřuje – zda je to hlad, bolest, potíže s trávením či únava. Stejný test byl předložen i otcům a jejich výsledky byly politováníhodné – více než dvě emoce určilo méně než deset procent otců. Navíc se domníváme, že pravděpodobně pouze hádali. Mnozí otcové triumfálně pronesli: „Chce svou matku.“ Většina mužů prokázala malou či téměř chybějící schopnost rozluštit rozdíly v pláči dětí.

Testem prošli i prarodiče dětí, protože jsme chtěli zjistit, jsou-li výsledky ovlivněny věkem. Většina babiček odhadla padesát až sedmdesát procent případů z počtu, který určily matky. Zato mnozí dědečkové ani nepoznali vlastní vnouče. □

Ukázka z knihy „Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách“ od Allana a Barbary Peaseových. Vydalo Nakladatelství Alman, Hybešova 65, Brno.

MASÁŽE? V COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15, P-1

... NOVINKA ...

Objednávky:

Prodejna
přírodní kosmetiky

tel. 224-213-366

Návyk u dětí se vytváří už po pár cigaretách

Ve studii na téměř sedmi stech dvanáctiletých a třináctiletých dospívajících bylo zjištěno, že stačilo pouhých pár zatáhnutí z cigarety, aby u 40% z nich byly zaznamenány příznaky závislosti – včetně abstinčních příznaků jako je vznětlivost a výkyvy nálady.

Tým dr. DiFranza z Lékařské fakulty University of Massachusetts uvedl, že dříve se předpokládalo, že trvá asi dva roky, než se děti stanou závislými na tabáku – a že musí kouřit denně. V jejich studii však plná třetina oněch dospívajících, kteří uváděli nějaké symptomy závislosti, kouřila pouze jednou za měsíc – a polovina jednou týdně. Dívky byly přitom na vytvoření závislosti náchylnější než chlapci.

„Byl bych rád, kdyby naše děti pochopily, že s tabákem si nelze zahrávat. Neexistuje bezpečná dávka,“ uvedl dr. DiFranza. „Musíme děti přesvědčit, že i jedna cigareta může vést k celoživotnímu návyku.“

Tobacco Control 2002;11:228-235

Med zvyšuje hladinu antioxidantů v krvi

Studie dr. Engesethové zkoumající anti-oxidační účinky medu ukázaly, že čím je med tmavší, tím vyšší je jeho obsah antioxidantů.

Nejtmavším medem, který vědci zkoumali – a který obsahoval nejuvíce prakticky všech cenných látek –, byl med pohankový.

Tmavý med obsahuje (na jednotku váhy) podobná množství antioxidantů jako třeba špenát nebo česnek. I když se samozřejmě nedá radit lidem, aby konzumovali taková množství medu, jako třeba špenátu, může být i z tohoto pohledu vhodné a přínosné nahradit cukr a další sladidla medem.

FALEŠNÉ HODNOTY

Společnost, ve které žijeme, si vytvořila falešný hodnotový systém, který má zhoubný vliv na naše sebepojetí.

Pokud v období, kdy se formuje osobnost, chceme mladým lidem pomoci, musíme těmto ničivým silám porozumět.

KRÁSA

Pokud se vaše dítě narodí krásné, má nespornou výhodu. Společnost si krásy vysoce cení. Ve třech nebo čtyřech letech dítě zjistí, co mu krása může přinést. Například dospělí je upřednostňují, často se na něj usmívají, obdivují je, říkají mu jak je „kouzelné“. Dítě, které není tak atraktivní, je často přehlíženo, zatímco jeho „krásnější“ sourozenci a přátelé na sebe poutají veškerou pozornost. Už jste se asi také rozplývali něžností nad půvaby nějakého dítěte, ale už méně pozornosti jste

věnovali jeho méně atraktivnějšímu bratrovi nebo sestře, nebo jste je možná přehlédli úplně. Lidská přirozenost už je taková.

Ve svém bestselleru *Hide or Seek* („Skryté nebo odhalené“) se dr. James Dobson odvolává na článek z časopisu *Psychology Today*, který uváděl několik zajímavých skutečností:

A. Je zřejmé, že vzhled dětí má vliv na jejich akademické vzdělání.

B. Pokud některému dospělému ukážete fotografie dětí a požádáte ho, aby vybral ty, kteří jsou pravděpodobně třídními výtržníky (nebo děti, se kterými jsou nepříjemnosti), padne jeho volba nejspíše na děti méně atraktivní.

Podobně jsou nehezké děti považovány za méně zdvořilé než ty roztomilé. Autoři k tomu dodávají: „Přes všechny řeči o charakteru a vnitřních hodnotách máme sklon považovat za nejlepší lidi ty, kteří dostali do vinku více krásy.“

C. Podle toho, co vysledovala např. Karen Dionová, je zřejmé, že disciplinární postih ze strany dospělých závisí na atraktivnosti dítěte.

D. Je pravdou, že vliv fyzické přitažlivosti je patrný už v mateřských školách! Roztomilé tříleté dětičky se těší mezi svými vrstevníky daleko větší popularitě. A žel, některé fyzické rysy, jako například otylost, vzbuzují nelibost již v tomto věku.

V období dospívání problém narůstá. Atraktivní dívka brzy zjistí, že jí svět leží u nohou. Také šikovný chlapec atletické postavy se záhy dostává na pomyslný vrchol pyramidy. Zbytek davu se plouží kolem ve svých odřených džínách s kšandami, a má plnou hlavu svého akné. Přes krutost matky přírody doufají a modlí se, aby si jich někdo všiml. Jak pokřivené hodnoty! Posuzovat cenu člověka podle jeho vzhledu je naprosto falešné!

INTELIGENCE

Dalším faktorem, podle kterého obvykle hodnotíme druhé, je inteligence. Rodiče dokáží reagovat velmi citlivě na jakýkoli náznak pochybností ohledně duševních schopností jejich dítěte. Přitom ovšem rádi srov-



POKUD SE VAŠE DÍTĚ NARODÍ KRÁSNÉ, MÁ NESPOURNOU VÝHODU. SPOLEČNOST SI KRÁSY VYSOCE CENÍ. JIŽ VE TŘECH NEBO ČTYŘECH LETECH DÍTĚ ZJISTÍ, CO MU KRÁSA MŮŽE PŘINĚST.



UČÍME SE CIZÍM JAZYKŮM, ABYCHOM ROZUMĚLI CIZINCŮM, PROČ SE NEUČÍME TAKÉ JAZYKU LÁSKY, ABYCHOM SI ROZUMĚLI NAVZÁJEM?

návají s ostatními. Žádné dítě není jako to jejich, myslí si. To naše je prostě unikát. Už prvním prořezaným zoubkem (i když to samo nemůže nijak uspíšit), sezení ve čtyřech měsících, prvním slovem („máma“) v pátém měsíci a chození v půl roce – tím vším dítě přesahuje všechny ostatní a dokazuje svoji inteligenci. Čím více naše dítě umí, tím více si ho vážíme, tím více roste naše rodičovská pýcha. A tak býváme v pokušení odvozovat cenu svého dítěte podle toho, co se naučilo, čím se může „předvést“ před druhými. Ale co když dítě nedokáže splnit očekávání rodičů? (Pamatujme, že očekávání rodičů pouze odráží očekávání společnosti!)

Co se stane s dítětem, které bude ve škole pouze průměrné nebo dokonce podprůměrné? Přibližně 22 procent dětí ve Spojených státech má IQ mezi 70 a 90. Tyto děti se pomaleji učí. Když pak po letech školu vycházejí mají v duši zpravidla hluboce vrytý šrám nedostatečnosti. Jedna čtvrtina až jedna polovina dětí bojuje s pocitem, že se nikdy nebude moci vyrovnat ostatním.

Děti s intelektuálním deficitem mohou přežít první roky života bez problémů, aniž by jejich sebevědomí bylo jakkoli dotčeno. Ovšem se vstupem do školy se to může rázem změnit. Děti jsou nuceny srovnávat se s ostatními a zanedlouho zjistí, že se některým spolužákům prostě nemohou rovnat. Kdysi je chránili rodiče, ale nyní poznaly příkoří a posměch ze strany svých vrstevníků. Toto překvapivé zjištění přináší do křehké duše temnotu a tíseň. Představte si, že právě vaše dítě bude poslední, koho si kamarádi vyberou do hry, bude vždycky tím lichým a často zůstane „na ocet“. Je možné se pak divit, že by nejraději uteklo pryč, odešlo z tohoto světa?

DEVĚTKRÁT NASLOUCHEJ...

Pokud mluvíme se svým partnerem, s dětmi, s někým, kdo nám chce něco prodat nebo se svým šéfem či podřízeným, je jedním z našich úkolů pečlivě naslouchat. Jsme často v pokušení raději přemýšlet o své odpovědi, než ještě dále poslouchat. Někdy jsme si tak jisti, že již víme to, co ten druhý chce říct, že ho jednoduše přerušíme nebo netrpělivě čekáme na to, až budeme moci mluvit my.

Schopnost naslouchat je jeden z největších komplimentů, který můžeme složit druhému člověku. Následujících devět pravidel vám může pomoci.

- *Přestaňte mluvit!* Souběžně mluvit a naslouchat je velice obtížné.
- *Dopřejte druhému cítit se pohodlně.* Dejte mu prostor a čas a dovolte mu mluvit svým vlastním tempem. Velkou roli hraje i to, jakým způsobem se na něj díváte, kde stojíte nebo sedíte ve vztahu k němu. Uvolněte se a dovolte mu, aby se také uvolnil.
- *Ukažte mu, že ho chcete vyslechnout.* Pokud souhlasíte, přikývněte. Pokud něčemu nerozumíte, požádejte o další vysvětlení. Poslouchejte se zámyslem, že chcete druhého pochopit a ne jen proto, abyste se posléze mohli projevit vy.
- *Nedovolte, aby vás něco rozptylovalo.* Pečlivě naslouchat znamená být ochoten vypnout televizi, zavřít dveře nebo přestat si číst poštu. Dopřejte mluvícímu svou plnou pozornost a dejte mu to najevo.
- *Vžijte se do situace druhého.* Zvláště pokud vám sděluje něco osobního, něco zraňujícího nebo něco, s čím vy zásadně nesouhlasíte, pokuste se vcítit do jeho kůže a podívat se na situaci i z jeho pohledu.
- *Buďte trpěliví.* Některým lidem trvá déle, než naleznou ta správná slova, vytvoří si názor nebo si záležitost vyjasní. Dejte jim čas, aby před tím, než jim odpovíte, stihli vyjádřit vše, co měli v úmyslu.
- *Hlídejte své emoce.* Pokud ve vás vyvolává emocionální reakce to, co někdo říká, buďte velice opatrní, abyste pozorně poslouchali a pochopili záměr a plný význam projevu. Často přeslechneme hlavní část sdělení, když máme zlost, bojíme se nebo jsme rozčileni.
- *I když nesouhlasíte, nikomu nevnucujte své názory.* Pokud reagujete způsobem, který druhého nutí bránit se, tak i pokud spor "vyhraje", můžete ztratit něco mnohem cennějšího!
- *Hodně se ptejte.* Žádejte vyjasnění, více detailů, příklady nebo další vysvětlení. Lidem to pomůže vyjadřovat se přesněji a vám to pomůže přesněji poslouchat a porozumět.

Z materiálů PhDr. Petra Škrly

Rodiče pomalejších žáků by neměli přeceňovat význam akademického vzdělání, ale spíš se soustředit na přednosti a silné stránky dítěte. Viděno ze zorného úhlu věčnosti – v životě jsou mnohem důležitější věci než vysvědčení se samými jedničkami. Rodiče by měli svému dítěti pomoci rozvinout ty schopnosti, které by jeho nedostatek kompenzovaly. Pomalejší žáci bývají například často velmi zruční. Rozumní rodiče dítěti pomohou objevit dovednost, kterou by zvládlo a která by ho těšila. I pomalejší žáci potřebují znát svou vlastní cenu.

Každý z nás prožíval chvíle, kdy se cítil jako hlupák. Možná si také vzpomenete na nějakou tu ostudu a ponížení, když jste

ve škole špatně odpověděli a celá třída se pak válela smíchy. Pamatujete si na den, kdy jste zavinili prohru vašeho fotbalového týmu? Nebo jak jste propadli v testu z matematiky? Osten posměchu a ponížení zakusí občas každé dítě, některé děti však – protože nejsou ani krásné, ani zvlášť inteligentní s tím žijí po celý život. Tak se snadno dostávají do deprese jako oběť falešných hodnot, vytvořených společností. Hodnota člověka se však nedá měřit jeho IQ! □

Z knihy Nancy van Peltové „Dítě v dobrých rukou“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

**EKOLOGICKÉ
mycí, čistící
a prací
PROSTŘEDKY
ECOVER
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

Mrst mandlí denně snížl cholesterol skoro o 10%

Podle výsledků výzkumu sponzorovaného kanadskou vládou došlo u lidí, kteří do své stravy zařazovali denně asi 74 gramů mandlí místo jiných potravin, za měsíc k poklesu hladiny cholesterolu skoro o 10%. Efekt měly i nižší dávky mandlí.

Mluví American Dietetic Association však varuje: „Lidé nesmí zapomínat, že když jedí ořechy, musí někde jinde ubrat kalorie.“ Ořechy, bohaté na bílkoviny a mononesaturované tuky, obsahují totiž také hodně kalorií.

Podle vyjádření vedoucího studie dr. Cyrila W.C. Kendalla mohou být mandle (a ořechy) součástí zdravé stravy, která snižuje riziko srdečního onemocnění, a to bez toho, že by hrozilo riziko nadváhy. Zdravotní prospěch bude markantní u lidí s vysokými a středními hladinami cholesterolu.

Circulation 2002;10.1161.01
CIR.0000028421.91733.20

Pohybem proti zánětům cév

Již dlouho se ví, že pohyb snižuje riziko srdečního onemocnění, výsledky nové studie ukazují, že minimálně částečně je tento jeho účinek důsledkem snižování zánětu uvnitř krevních cév.

Hladiny C-reaktivní bílkoviny (CRP), což je látka, která se užívá k měření zánětu v těle, byly nižší u těch účastníků studie, kteří byli fyzicky neaktivnější. Earl S. Ford, vedoucí studie, analyzoval data od téměř 14 000 dospělých lidí.

Pohyb navíc souvisel s nižším množstvím bílých krvinek, které jsou dalším markerem zánětu a onemocnění, a s nižší hladinou bílkoviny fibrinogenu. Zvýšená hladina fibrinogenu může zvýšit riziko vytvoření krevní sraženiny a mozkové mrtvice.

ROZHOVOR 3/ S E. KOHÁKEM

Ve Vaší knize „Zelená svatozář“ používáte termín „koubojská etika“ a „etika kosmické lodi“. Mohl byste našim čtenářům vysvětlit, co to znamená a jak se té „koubojské etice“ bránit?

Je to metafora z amerického prostředí. Koubojové – to byl ten nejnižší druh námezdního dělníka bez jakýchkoli pout. Jako ti naši chudáci z Ukrajiny, kteří sem přijedou. Žijí úplně na okraji a dělají ty nejhrubší práce za zoufale nízké platy. Takoví byli koubojové, ta nejnižší příčka. A tito lidé samozřejmě neměli žádný vztah vůči zemi. Táhli tou bohatou zemí a byli přesvědčeni, že ta země je nekonečná a na toto místo se nikdy nevrátí. A tak byli ochotni znečišťovat toky a o nic se nestarali. Vybydlovali Ameriku.

Oproti tomu je metafora kosmické lodi – to je naše Země, na které se plavíme. Nemůžeme říci, že to tady zasviníme a pak potáhneme dál. Musíme být s tím znečištěním, které jsme způsobili. Proto život na kosmické lodi vyžaduje etiku dlouhodobé udržitelnosti. Koubojská etika je etika bezohlednosti. Odpovědnost za dlouhodobé potřeby života oproti krátkodobému uspokojení. Momentálně každý, kdo pohodí obal, k tomu přispívá. Každý, kdo jede autem podél trati, každý kdo spustí automatickou pračku, aby vypral jeden kapesník.

Ještě jste používal formulaci „žít lehce na zemi“. Není šetrnost vnímána spíše jako obtížný styl života? Vždyť dnes „žít lehce na zemi“ znamená všechno si co nejvíce

ulehčit a žít co nejpohodlněji. Jak tomu rozumět?

To je heslo Greenpeace. Jde o to, zatěžovat životní prostředí co nejméně. Žít na zemi tak, aby naše váha, naše šlépěje byly co nejméně pevné a hluboké. Je třeba chodit lehce a ne dupat okovanými botami. Oč nám jde, je dlouhodobá udržitelnost. O tom to všechno je. A znovu bych se odvolal na zprávu OSN – co je jednoznačné, je to, že dnes žijeme neudržitelným způsobem. Jestliže budeme žít tak, jak žijeme, nebudeme tady žít dlouho. A to žít lehce na zemi, znamená mít na tu zemi šetrný dopad.

S tím souvisí formulace „myslet jako hora“.

Ta pochází z té neklasičtější klasiky vši ekologické etiky, *A Sand County Almanac* od amerického lesníka a myslitele Aldo Leopolda. V češtině ji vydalo Vydavatelství ABIES v Tulčiku u Prešova pod názvem „Zápisky z chatrče“. Opravdu stojí za shánění, nedejte se odradit.

Leopold vzpomíná, jak kdysi dávno zastřelil vlčici s dvěma včaty. Tehdy Američané hubili vlky jako škodnou. Následek bylo přemnožení spárkaté zvěře, vypasení prostoru, eroze a ekologická minikatastrofa. Leopold poukazuje, že zatím co v lidském myšlení je škodnou vlk a ve vlčím myšlení ten, kdo mu ubírá potravu, pro tu horu, tedy pro životní prostředí jako celek, je škůdcem ten, kdo narušuje životní rovnováhu, třeba vyhubením vlků nechá přemnožit ovce. Myslet jako hora znamená brát v potaz zájem všeho života, usilovat o udržitelnou rovnováhu života na Zemi oproti úzkému lidskému nebo vlčímu zájmu.

Leopoldovu knihu považují za základ ekologické gramotnosti. Pokud ji nesežnete, najdete alespoň referát o ní v mé *Zelené svatozáři*, která už vyšla také anglicky a teď vychází v novém, dost pozměněném vydání v češtině.



Kniha „Překročení mezi“ může člověka inspirovat k otázkám tohoto typu: Kdy ještě jsem a kdy už nejsem příživníkem? Kde jsou meze osobního blahobytu? Kde je hranice pro pokrok? Kde je hranice mezi užíváním a zneužíváním? Kde jsou hranice, za kterými už začíná plýtvání? Mohl byste k tomuto hledání hranic něco říci?

Co k tomu mohou říci, je to, že je to stálá otázka hledání hranic. Není možné stanovit jednu mez. Potřebuji se stále rozhlížet kolem sebe. Snad vás může inspirovat kniha „Meze růstu“. Je to taková suchá statistika, ale možná informace, které obsahuje – no každého inspiruje něco jiného. Je to otázka stálého hledání. Co však víme rámcově, že jsou určité základní rozdíly a ty jsou ve všem. Jak je chcete rozlišit tím, že najdete přesnou hranici, tak se ukáže, že tu přesnou hranici nelze stanovit, že ty hranice jsou vždy matné a mlhavé. Když rozliším – víme, že stále stoupání rozpětí mezi zámožnými zeměmi a mezi chudými není trvale udržitelné. Víme, že celkově potřebujeme usilovat o sblížení a ne o rozpolcení. Jedním z dopadů globalizace je stoupání rozpolcení. Podle OSN je 70% zemí chudších než v r. 1980 a hrstka bohatých je tím stále bohatší. Jsou to většinou země, které vyvážejí své suroviny a ve kterých prodej suroviny nahradilo sebezásobením jako smysl života.

Jde o to, že přístup, který by se snažil najít pevnou hranici, vždy nutně ztroskotá. Musím si klást otázku na základní rozdíly. A vím, jaký je základní rozdíl mezi plýtváním a šetrnou potřebou. Jak se budu rozhodovat? Je to plýtvání vyhodit obálku po jednom použití? No, tam, kde na ni nenatiskli ten štráfek dole, tak ji používám i podruhé. Ale když bych zase musel vzít lepidlo a vyplýtvat spoustu lepidla a přelepit tu adresu, to ji radši dám do sběru. Vy jste to řekl daleko lépe než já. Je to otázka stálého hledání. A znám v sobě ten základní postoj, když něco užívám s péčí a láskou a když něčím pohrdám. Když něco zahazuji. A tak bych řekl, že je dobré, aby každý začal od sebe.

Svého času vzbudila pozornost knížka Al Gorea „Země na miskách vah“. Jak vnímáte působení Al Gorea, který má pro ekologii mimořádně velký cit?

Musíte znát americký ústavní systém. Pravomoci amerického viceprezidenta odpovídají pravomocím psa manželky českého prezidenta. Ačkoli ten pes má ještě více pravomocí. Americký viceprezident má jedinou funkci – být naživu; když zemře prezident. Proto jeho základním úkolem je letět vždy jiným letadlem, než letí prezident. To je závažný úkol. Goreovo působení z posledních osmi let v žádném pří-

padě nevyovídá o tom, co by byl schopen udělat, kdyby se stal prezidentem. Doufám, že se jím stane, protože G. W. Bush představuje to, co je na Americe nejhorší.

Americký volič není o nic méně krátkozrace chamtivý než náš. Kdysi Kennedy vyzval Američany: „Nepěj se, co pro tebe tvá země může udělat, nýbrž co můžeš udělat pro svou zemi“. To bylo u nás také. Např. ti chlapi, kteří šli bojovat v roce 1938. Gore na tom bude jako Kužvart – výborný člověk, který se snaží o záslužnou věc v méně než ideálních podmínkách. Jeho kniha stále stojí za přečtení. Manželka s ním mluvila minulý týden v New Hampshire. Prý má zájem o „Zelenou svatozář“ a chce z ní citovat, protože tam o něm hodně píší.

Prof. Heller nás kdysi seznamoval s teorií, která se jmenuje Gaia. Od té doby jsem o ní přemýšlel a uvažoval o tom, jestli tato teorie nemá blízko k prastaré představě bohyně jako matky, která nastoupí do pozice, která jí nenáleží. Nemůže vést ekologie ke kříšení starých vegetativních kultur?

Ne ekologie. To je vědecký obor. Může k tomu vést mýtický výklad teorie Gaia. Jsou Lovelock svou teorii Gaia chápal jako vědeckou hypotézu. Předpokládá možnost, že vnitřní uspořádání života na Zemi se dá lépe modelovat podle vzoru organismu, než podle mechanického systému zpětných vazeb. Někteří lidé, kteří se zabývají ochranou přírody, se na to vrhli a říkají: „Ano, matička země“. Lovelock o nich píše velmi sarkasticky.

Je to ovšem možné. V Německu nacisté užívali mytologii pohanských bohů. Ono je také možné udělat z křesťanství inkvizice. Tato možnost tady je. Nevede k tomu nutně. Jestli se na to chcete podívat jako na učení proroků baalových, tak se podívejte na „hlubinnou ekologii“, ač ne na všechnu hlubokou ekologii. Hlubinná ekologie, kterou představuje John Seed a příručka „Myslet jako hora“, užívají to heslo v úplně jiném smyslu než Leopold. To vám předkládá takové pohanské přírodní náboženství. K tomu ty ultrapravicové směry, které nahrazují dělení mezi dobrým a zlým, rozlišením autentického a neautentického, k tomu mají blízko. Vše se dá zneužít. Mě spíš zajímá, jestli je to možné užít k dobrému, ač v tomto případě mi to příliš přínosné nepřipadá.

Když se člověk po našem rozhovoru, či po přečtení vaší knihy „Zelená svatozář“ má chuť pustit do ochrany přírody a pomáhat zachování stávajícího stavu nebo zlepšování životního prostředí, co byste mu navrhl? Kde začít?

Co je jednoznačné, je to, že dnes žijeme neudržitelným způsobem.

Budeme-li žít tak, jak žijeme, nebudeme tady žít dlouho.

Jsou to tři body:

1. Je dobré se napojit na nějakou organizaci. Můžete si vybrat od nejjemnějších (Brontosauři) až po ty nejtvrďší (Earth First). Je důležité nebýt sám. Čtete v Písmu, „kde jsou dva nebo tři v mém jménu...“ Ne kde je jeden. Chce to alespoň dva: To „svatých obcování“, to společenství lidí, je velmi důležité. Je třeba se dát do styku s jinými lidmi, kterým jde o změnu životního stylu a ochranu prostředí. Pros-tě, jak se komu co líbí.

2. Chytit se za nos. To je odborný pojem ohledně zamýšlení se nad svým životním stylem. Ptát se: Jsou hodnoty, o které usiluji, opravdu trvale udržitelné? A jsou to opravdu hodnoty? Když se rozhodnu pro melouchy, abych mohl dětem poskytnout Alfa Romeo a budu s nimi jezdit stovacetkilometrovou rychlostí, to je dost náročné. Mám tedy alternativu – půjdu s dětmi na procházku kunratickým lesem a ukáži, jak rostou kytky, budu se jim věnovat, postavím s nimi třeba draka. To málo lidí dělá. Prozkoumat svůj vlastní život.

3. Podporovat jako občan volič to zákonodárství, které podporuje dlouhodobou udržitelnost života. Podpořím veřejnou dopravu. Do města jezdit autem je velká nezodpovědnost. Podpořit třeba zákon o zálohování lahví a nebo o povinných poplatcích za plnění plastových lahví. To je běžné v celé Evropě, když výrobce dá svou limonádu do plastu, tak za každou láhev musí zaplatit poplatek – v Německu je to asi ekvivalent našich Kč 5 za dvoulitrovou láhev. To se pak dá užít na recyklaci PET lahví. Ta recyklace bude nutně ztrátová. Ale když se platí daň za plnění, tak se to dá zlikvidovat. Lepší je, když zužitkujeme to sklo. Je třeba podporovat legislativu, která podporuje trvalou udržitelnost.

Tak co dělat? Domyslet vlastní život, domyslet společný život, a obcovat s druhými. Tak se začíná. □

Rozhovor s prof. Erazimem Kohákem připravil a otázky kladl dr. Jiří Beneš. Přetištěno z Evangelického týdeníku „Kostnické jiskry“ 24/2000.

životní prostředí

Modlitba v bolesti

**Je možné
zvážit bolest,
změřit utrpení? ...**

**Ne, to přece
nejsou decibely.**

**Bolest je jako
stálé země chvění,
jež ovládne
tvůj život celý...**

**Prostoupí každý den
– jak těsto kvas.**

**Ta tíha se až
málem unést nedá,
sklání tvou hlavu
jako plný klas –
a srdce marně
pomoc hledá...**

**Má vůbec smysl?
– ptáš se vyčerpaně...**

**Když tvoje duše
pod tou tíhou sténá,
vlož svoje ruce
v Ježíšovy dlaně...**

**A když to bolí –
musíš na kolena.
Vždyť on to prožil,
On nám rozumí...**

**Ne, jiná pomoc
v tomto světě není.**

**Jen jeho láska
bolest utlumí –
a naděje, a víra
ve vzkříšení...**

Věra Gajdošíková

PŘÁTELSTVÍ PO DRÁTĚ

*Ještě jsem to číslo nestačil celé
vytukat a už jsem nějak věděl, že
je chybné. Telefon zazvonil jed-
nou, dvakrát, pak jej kdosi uzal.*

„Máte špatné číslo!“ vyštěkl chraptivě mužský hlas a vzápětí jeho majitel zavěsil. Celý zmatený jsem zavolał znovu.

„Povídám, že máte špatné číslo!“ ozval se hlas. A zase klapnutí sluchátka.

Jak ten člověk může vědět, že mám špatné číslo? Pracoval jsem v té době u newyorského městského policejního sboru. Policajti má ve zvědavosti a v pochybnostech trénink. Tak jsem to vytočil potřetí.

„Heleďte,“ pravil ten člověk. „To jste zase vy?“

„Jo, zase já,“ povídám. „A je mi záhadou, jak můžete tak jistě vědět, že mám špatné číslo, když jsem ještě neřekl ani slovo.“

„Můžete hádat!“ A zase zavěsil. Chvilí jsem jen seděl, sluchátko v ruce. Pak jsem zavolał počtvrté.

„Tak už jste to uhád?“ zeptal se muž.

„Jediná možnost, která mě napadá, je... že vám nikdy nikdo nevolá.“

„Teď jste na to kápnul!“ A telefon zase zmlkl. To už jsem se chechtal, ale zavolał jsem popáté. „Co, prosím vás, ještě chcete?“ zeptal se.

„Vcelku nic. Vlastně jsem vám chtěl říct jen – ahoj.“ „Ahoj? A proč?“

„No, když vám nikdy nikdo nevolá, tak vám volám já!“

„Dobrá. Tak tedy ahoj. A kdo vlastně jste?“ Konečně jsem prorazil. Teď byl zvědavý on. Tak jsem mu pověděl, kdo jsem, a zeptal se, co je zač on.

„Jmenuju se Adolf Meth. Je mi osmaosmdesát a za posledních dvacet let jsem

neměl takovou řůru telefonních hovorů jako dneska!“ Tomu jsme se oba zasmáli.

Povídali jsme si asi deset minut. Adolf mi prozradil, že nemá ani rodinu, ani přátele. Všichni, které znal, už jsou mrtví. Ale najednou jsme objevili, že máme něco společného: on skoro čtyřicet let dělal u sboru Městské policie v New Yorku. Když mi vyprávěl, že tam tehdy obsluhoval výtah, zazněl už v jeho hlase zájem, dokonce přátelství. Zeptal jsem se ho, jestli můžu zas někdy zavolať.

„A proč byste to dělal?“ zeptal se udiveně.

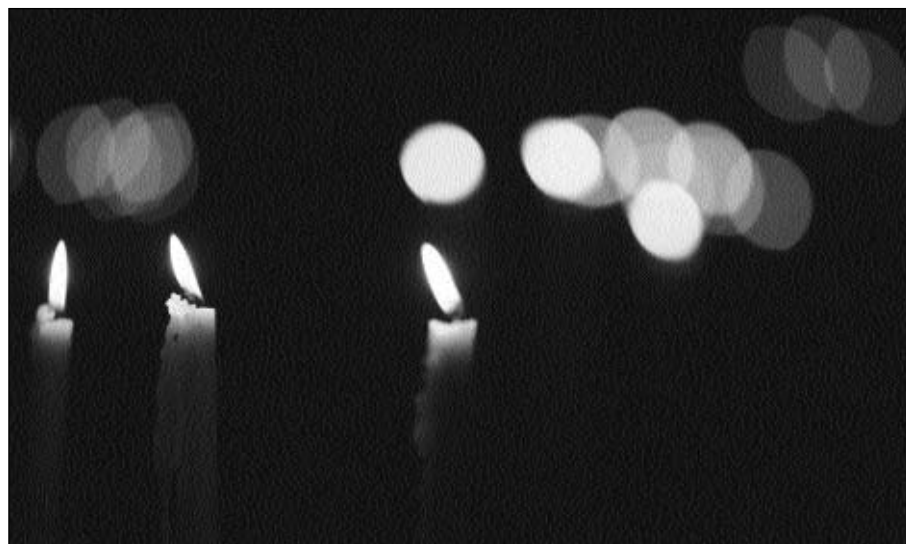
„No, možná že by z toho mohlo být takové přátelství po telefonu. Něco, jako když si spolu lidi jen dopisují.“ Chvilí uvažoval: „No, nic proti tomu – mít zase jednu nějakého přítele.“ Ale hlas mu zněl trochu nejistě. Druhý den odpoledne jsem Adolfa zase zavolał a potom ještě několikrát. Rozpovídal se, vzpomínal na první i druhou světovou válku, na katastrofu vzducholodi Hindenburg a jiné historické události. Byl úžasný. Dal jsem mu své číslo domů i do práce, aby mi taky mohl zavolať. A taky že volal – skoro každý den.

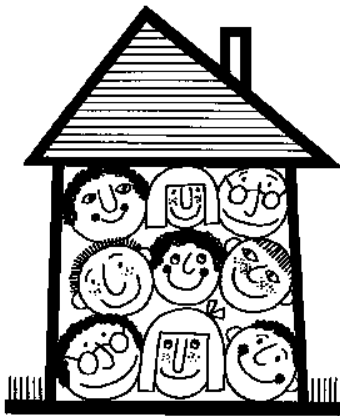
Z mé strany to nebyla jen snaha chovat se laskavě k osamělému starému pánovi. Povídat si s Adolfem mělo význam i pro mne, protože i já jsem měl v životě své pusté místo. Vyrostl jsem v sirotčincích a u pěstounů, ale otce jsem nepoznal. Adolf se pro mne postupně stal jakýmsi otcovským symbolem. Povídal jsem si s ním o své práci a o přednáškách na univerzitě, kterou jsem po večerech navštěvoval.

Role poradce byla balzámem na Adolfovou duši. Vykládal jsem mu o svém

**Život bez přítele
je jako smrt
beze svědka.**

(Španělské přísloví)





konfliktu s jedním inspektorem a poznamenal jsem: „Myslím, že bych si to s ním měl vyřídit.“

„Nač ten spěch?“ uklidňoval mě Adolf. „Nechte tu záležitost trochu uležet. Až budete tak starý jako já, budete vědět, že leccos vyřeší čas. Ale kdyby se to mělo zhoršit, tak potom si s ním promluvíte.“

Chvilí bylo ticho. „Víte, já s vámi mluvím, jako bych mluvil se svým vlastním chlapcem,“ pronesl starý pán potichu. „Vždycky jsem toužil mít svou rodinu – děti. Vy jste ještě moc mladý, než abyste to dokázal pochopit.“

Ale ano, dokázal bych. Já jsem vždycky toužil po rodině – po otci. Ale neřekl jsem na to nic, bál jsem se, že bych nedovedl utajit bolest, kterou jsem tak dlouho trpěl.

Jednou večer se Adolf zmínil, že brzy bude mít osmdesát devět narozeniny. Obstaral jsem si čtvrtku a vyrobil jsem blahopřání, na které jsem nakreslil dort s devětaosmdesáti svíčkami. Poprosil jsem všechny policisty včetně velitele, aby to blahopřání podepsali. Sebral jsem skoro stovku podpisů. Věděl jsem, že z tohohle se Adolf zblázní radostí.

Telefonovali jsme si s Adolfem už asi čtyři měsíce, a tak jsem si řekl, že bychom se při téhle příležitosti mohli setkat tváří v tvář. Rozhodl jsem se, že blahopřání doručím osobně.

Adolfovi jsem o svém úmyslu přijít nic neřekl. Jednou ráno jsem prostě zajel na jeho adresu a auto zaparkoval kousek výš v ulici.

Když jsem vešel do domu, byl tam právě pošťák a třídil si dopisy k doručení. Když jsem hledal na dopisních schránkách Adolfovo jméno, kývl mi na pozdrav. A tady to bylo. Byt číslo 1H, nějakých sedm metrů výš, než jsem stál.

Srdce se mi rozbušilo vzrušením. Najdeme k sobě stejný osobní vztah jako po telefonu? Projela mnou první bodavá pochybnost. Třeba mě zapudí stejně jako tenkrát otec, když odešel z mého života. Zaklepal jsem na Adolfovy dveře. Když se nic nedělo, zabouchal jsem silněji.

Pošťák vzhledl od svých dopisů. „Tam nikdo není,“ řekl mi.

ZRANĚNÍ LÉČITELÉ

Často se říká: „Čas léčí.“ Není to pravda v případě, že časem zapomeneme na rány nám způsobené druhými lidmi a budeme schopni žít dál, jako by se nic nestalo. To potom není léčení; je to prostě přehlížení reality.

Ale když výraz „čas léčí“ pochopíme tak, že nás věrné setrvávání v problematickém vztahu může vést k hlubšímu porozumění toho, čím jsme se vzájemně zranili, pak je v tom hodně pravdy. „Čas léčí“ zahrnuje nejen trpké čekání, ale též skutečné proniknutí do bolesti a také naděje v možné odpuštění a smíření.

Nikdo nemůže uniknout zranění. My všichni jsme zranění lidé, ať už fyzicky, citově, rozumově nebo duchovně. Otázka proto nestojí: „Jak můžeme své rány skrýt?“, abychom nemuseli před druhými pocívat rozpaky, ale: „Jak můžeme svá zranění využít ve službě druhým?“ Když je přestaneme pocívat jako zdroj hanby, stanou se zdrojem léčby a my jsme zranění léčitelé.

Ježíš je Boží zraněný léčitel. Jeho ranami jsme uzdraveni. Ježíšovo utrpení a smrt přinesly radost a život. Jeho pokora přinesla spásu, jeho zavržení přivedlo společenství lásky. Jako Ježíšovi následovníci můžeme skrze své rány přinášet druhým uzdravení.

Naše vlastní zkušenost s opuštěností, depresí a strachem se může stát darem pro druhé, obzvláště tehdy, když se nám dostalo dobré péče. Pokud budou naše rány otevřené a krvácející, budeme jimi druhé děsit. Ale poté, co se někdo o ně postaral, nebudou už lekat ani nás, ani druhé.

Zažijeme-li léčivou přítomnost další osoby, můžeme objevit vlastní dar léčení. A pak nám naše rány umožní účinně porozumět svým zraněným bratrům a sestrám.

Být solidární s trpící osobou neznamená, že s ní máme mluvit o svém vlastním utrpení. Mluvit o svých vlastních ranách zřídka pomáhá někomu, kdo cítí bolest. Zraněný léčitel je ten, kdo vyslechne trpícího člověka, aniž by mluvil o svých ranách. Když jsme prožili těžkou depresi, nasloucháme postiženému příteli s větší pozorností a láskou a pomlčíme o své vlastní zkušenosti. Většinou je dobré nesměřovat pozornost trpícího na nás. Musíme věřit, že naše vlastní obvízané rány nám umožní naslouchat druhým celou svou bytostí – a to léčí. □

**Z knihy Henri J. M. Nouwena „Chléb na cestu“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

„No jo,“ pravil jsem trochu rozpačitě. „Jestli reaguje na zvonek tak jako na telefon, může to trvat taky celý den.“

„Vy jste příbuzný nebo něco takového?“

„Ne, jsem jeho přítel.“

„Tak to mě teda moc mrzí,“ řekl listonoš tiše, „ale pan Meth předečtírem zemřel.“

Umřel? Adolf? Chvilku jsem se nezmoohl na odpověď. Úplně mě to ohromilo a nemohl jsem tomu uvěřit. Když jsem se vzpamatoval, poděkoval jsem pošťákovi a vyšel ven do odpoledního slunce. Šel jsem k autu se zamlženými očima.

Když jsem zatáčel za roh, spatřil jsem kostel a z paměti se mi vynořila věta ze Starého zákona: „Přítel provždy milovaný.“ A zvláště po smrti, pomyslel jsem si. A tehdy jsem si to plně uvědomil. Jak často nás teprve náhlá a smutná událost dokáže upozornit, že se v našem životě odehrálo něco krásného a mimořádného. V tu

chvilí jsem teprve pochopil, jak ohromně jsme se s Adolfem navzájem sblížili. Bylo to snadné a já věděl, že tím snadnější to bude příště, s nějakým dalším přítelem.

Pomalou mě zaplavovala vřelost. Jako bych slyšel Adolfův nevrlý výkřik: „Máte špatné číslo!“ A taky jako bych slyšel jeho otázku tiše, proč bych mu vlastně chtěl volat znovu.

„Protože jsi pro mne tolik znamenal, Adolfe,“ řekl jsem nahlas. „Protože jsi byl můj přítel.“

Položil jsem neotevřenou gratulaci na zadní sedadlo a usedl za volant. Než jsem nastartoval, podíval jsem se dozadu. „Adolfe,“ zašeptal jsem, „to vůbec nebylo špatné číslo. Přineslo mi tebe.“ □

Z knihy Slepíčí polévka pro duši (4. porce), vydalo nakladatelství Columbus roku 2000. Autorem příběhu je Jennings Michael Burch.

TOFU? TOFU... TOFU!

Tofu patří mezi mnohoúčelovou potravinu. V Asii bylo používáno již před 2 000 lety. Způsob výroby objevili buddhističtí mniši. Dnes je známo i v západním světě. Tofu je vlastně tvaroh, který se vyrábí rozemletím uvařených sójových bobů na sójové mléko, které se pak sráží nerostným syřidlem (síranem vápenatým).

Tofu se vyrábí různými způsoby. Může být měkké – japonský styl, nebo tvrdé – čínský styl.

Měkké tofu se hodí pro výrobu záливоk, omáček, zmrzlin a koláčů. Pevné tofu můžeme nakládat, opékat na oleji, grilovat, udit, péct. Přírodní tofu má neutrální chuť a lze je upravovat různými způsoby. Pro svoji variabilnost a snadnost zpracování patří tofu mezi velmi oblíbené potraviny. Můžete je zakoupit v prodejnách zdravé výživy nebo v supermarketech.

Čerstvé tofu voní a má krásný bílý vzhled. Při koupi tofu si vždy překontrolujte dobu spotřeby. Tofu skladujte v lednici, nejlépe v čerstvé studené vodě. Vodu denně vyměňujte a tofu spotřebujte maximálně do tří dnů.

Tofu lze krájet na nudličky, kostky, strouhat, drobit nebo mixovat. Před smažením je vhodné plátky tofu položit na ubrousek a zatížit. Zbaví se tak přebytečné vody. Pokud potřebujeme tofu měkké, např. na krémy či pomazánky, vložíme je na 10 minut do vařící vody. Tofu lze i usušit. Po namočení získá opět původní tvar. Toto zpracování je výhodné zejména na cesty. Ve zdravých výživách lze koupit i instantní polévky se sušeným tofu.

Tofu je velmi výživnou potravinou. Má vysoký obsah plnohodnotných bílkovin, málo sacharidů a vysoký obsah nenasycených mastných kyselin. Tofu neobsahuje cholesterol.

Tofu je lehce stravitelné, hodí se i pro citlivější žaludek. Lze je doporučit i pro děti (tofu jim můžete rozmixovat s jejich oblíbenou zeleninou nebo ovocem). Je to také potravina vhodná pro ženy - jako prevence proti rakovině prsu a osteoporóze či při problémech menopauzy. Obsahem lecitinu snižuje cholesterol a zlepšuje funkci mozku.

120 g tofu obsahuje: 86 kcal, 9,4 g bílkovin, 5 g tuku, 2,9 g sacharidů, 10 g vlákniny, 154 mg vápníku, 151 mg železa, 8 mg sodíku, 50 mg draslíku, fosfor, vitamíny řady B a vitamín E.

DOMÁCÍ VÝROBA TOFU

2 1/2 šl sójových bobů, 1/4 šl vinného (jablečného) octa nebo citrónové šťávy
Sójové boby namočíme na 8-10 hodin do studené vody a dáme do lednice, protože v teplé místnosti by mohly zkvasit. Pak vodu vylijeme, přidáme čistou vodu a sóju rozmixujeme na kaši. Tu rozředíme na hustotu mléka (3 šl vody na 1 šl sóji) a za stálého míchání vaříme na mírném plameni 15-20 minut. Odstraňujeme vzniklou pěnu. Potom sójové mléko scedíme přes plátno. Tím získáme čisté sójové mléko a sójovou okaru. Ta se hodí do pomazánek, karbanátků, náplní buchet či kaší.

Do teplého mléka opatrně přidáme sráždlo - ocet, citrónovou šťávu nebo sůl nigari. Necháme srážet asi 2 hodiny, potom sraženinu přecedíme přes bavlněné plátno a necháme odkapat syrovátku. Pak plátno pevně svážeme do uzlíku a zatížíme. Po vykapání syrovátky získáme tofu. Necháme-li ho dlouho zatížené, získáme tvrdé tofu.

ZÁLIVKY A MAJONÉZY

Tento druh záливоk se používá na smaženou zeleninu, japonské sushi rolky, těstoviny, pečivo nebo saláty. Tofu při mixování rozředte vodou dle chuti.

OŘECHOVÁ MAJONÉZA

- rozmixujeme: 250 g tofu, 2 pl olivového oleje, 2 čl sladěnky, 3 pl citrónové šťávy, 1/2 čl soli, voda

- přidáme: nasekané vlašské ořechy, nakrájené černé olivy

ŠALOTKOVÁ OMÁČKA

- rozmixujeme: 450 g tofu, 5 pl oleje, 1 pl jablečného octa, 1 pl sójové omáčky, 1/2 čl sušeného česneku

- přidáme: 1/2 šl jemně nakrájené šalotky

HONOLULU „DIP“

- rozmixujeme: 1 1/3 šl tofu, 5 pl rajského protlaku, 1/4 šl umeocta, 1/4 šl oleje, 4 čl sójové omáčky, 2 čl arašidového másla, 1 čl medu, 1/2 čl hořčice, 1/2 čl křenu, můžeme dochutit zázvorem, česnekem, skořicí

JEMNÁ MANDLOVÁ MAJONÉZA

- rozmixujeme: 250 g tofu, 3 pl citrónové šťávy, 2 pl oleje, 2 čl sladěnky, 1/2 čl soli

- přidáme: 1/4 šl nasekaných oloupaných mandlí

KARI OMÁČKA

- rozmixujeme:

250 g tofu, 1/4 šl oleje, 2 pl umeocta, 1/2 čl soli, 1 čl kari, 1/2 čl sladěnky, 1/2 čl sušeného česneku

ČESNEKOVÁ MAJONÉZA

- rozmixujeme: 250 g tofu, 5 pl oleje, 2 pl citrónové šťávy, 1 pl sladěnky, 3/4 čl soli, 3 stroužky česneku

- přidáme: 1 nasekaný stroužek česneku

PETRŽELOVÁ ZÁLIVKA

- rozmixujeme: 450 g tofu, 2-4 pl oleje, 2 pl umeocta

- přidáme: 1/2 šl čerstvé jemně nasekané petrželové natě, 1 ks malé červené cibulky

HRÁŠKOVÁ OMÁČKA

- rozmixujeme: 1 ks tofu, 2 pl oleje, 1 čl sójové omáčky, 1 dl vody, 1 pl umeocta, osmaženou cibuli na oleji

- přidáme: 1 šl zeleného uvařeného hrášku

Kateřina Kukosová



...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

PETRŽEL: PRO KRVETVORBU

Petržel pěstovali už staří Římané. Pochází z vyšších poloh Středomoří, kde dosud planě roste. Vážil si jí např. císař Karel Veliký, který ji doporučoval k pěstování.

Od 16. století se rozlišují kořenové a natové typy. Petržel má podobné nároky na půdu jako mrkev, vyžaduje hluboké, humózní půdy s dostatkem vápníku. Má ráda slunce a v období sucha potřebuje zalévat. Vyséváme ji brzy na jaře, jednotlivě ji na vzdálenost 8-12 cm. Sklízí se na podzim, ale vydrží na záhonu i do jara.

Kořen petržele má vysoký obsah vitamínu C, draslíku, vápníku, síry a fosforu. Obsahuje silici s močopudným účinkem. Podporuje krvetvorbu, zlepšuje krevní oběh, doporučuje se při revmatismu, vysokém krevním tlaku, při onemocnění jater, ledvin a žlučníku. Sušený kořen je součástí čajů užívaných při ledvinových kolikách a kamenech. Na tržišťích se často zaměňuje s pastinákem, který má větší žlutavý kořen a sladší chuť.

Kořen petržele užíváme do polévek, směsí kořenových zelenin, svíčkové, omáček, příloh a salátů.



INDICKÉ SMAŽENKY

2 ks petržele, 3 ks mrkve, 2 pl nasekaných ořechů, sůl, 4 pl mouky, 5 pl vody, koření (kari, tandor masala, římský kmín)

Petržel a mrkev jemně nastrouháme, přidáme ostatní ingredience. Vytvoříme husté těsto, které nabíráme lžící a smažíme na oleji. Hodí se k tomu okurkový salát se sojovou smetanou a česnekem.

OMÁČKA Z PETRŽELE

8 ks kořene petržele, 1 pl sezamového oleje, libeček, solčanka

Petržel oloupeme, nakrájíme na kousky, přidáme libeček, solčanku, olej a vaříme v 1 litru vody 20 minut. Uvařenou petržel rozmixujeme na hladko. Podle potřeby přidáme a mouku na zahuštění a krátce povaříme. Servírujeme s jáhlovými noky nebo celozrnným knedlíkem.

MISO POLÉVKA

cibule, mrkev, kadeřávek, petržel, 1 pl pasty „miso“, umeocet, tymián, vlašské nudle, fazolová pomazánka Sunfood

Nakrájenou zeleninu, tymián a umeocet dáme do vařící vody. Vaříme 10 minut. Přidáme rýžové nudle, pomazánku a miso. Necháme přejít varem. Zdobíme zelenou natí. □

kuk

KLUBY ZDRAVÍ

Kluby zdraví působily v minulém roce asi na třiceti místech České republiky. Zájemci o zdravý životní styl se scházeli v následujících místech: Beroun, Kladno, Praha Krč, Praha Londýnská, Praha Country Life, Karviná, Písek, Kopřivnice, Svoboda n. Úpou, Lipník n. Bečvou, Hodonín, Kroměříž, Frenštát p. Radhoštěm, Jičín, Vojkovice, Rakovník, Telč, Příbram, České Budějovice, Pelhřimov, Brno - Olomoucká, Veselí na Moravě, Břeclav, Vse-

tín, Zlín, Frýdek-Místek, Třinec, Jihlava, Znojmo, Kyjov, Ostrava Svinov, Ostrava jih, Trutnov.

Plán činnosti na rok 2003 najdete koncem ledna na internetových stránkách www.klubyzdravi.cz. K veřejnosti se informace o existenci KZ dostává i prostřednictvím letáků vytištěných (díky Centru Život a zdraví) v nákladu 100 tisíc kusů.

Kluby zdraví jsou zaměřeny na prevenci hledání životních hodnot. Vznik dalších můžete podpořit i Vy - napište nám! ru

www.klubyzdravi.cz

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

dovolujeme si vás pozvat na další setkání Klubu zdraví Country Life, která budou probíhat na dvou místech.

V restauraci Melantrichova pokračují pod taktovkou Zdeňka Zídka, vedoucího restaurace Country Life, a Daniely Cahlové, absolventky švédského institutu Lia, setkávání pod hlavičkou „Kurz zdravého vaření“. Bude se tentokrát jednat o vzorová menu, na každém setkání se tedy účastníci mohou těšit na to, že se dozvědí nové recepty kompletního zdravého menu (předkrm, polévka, hlavní jídlo, dezert). Vstupné dobrovolné.

V provozovně Jungmannova bude probíhat pod vedením ing. Roberta Žižky, šéfredaktora Pramenů zdraví, „Kurz hubnutí a zdravého životního stylu“. Jedná se o cyklus šesti setkání, zájemci se mohou hlásit na telefonním čísle 224-316-406 anebo přímo před prvním setkáním 29. ledna v provozovně Country Life Jungmannova. Poplatek za celý kurz ve výši 600,- Kč je možno uhradit složenkou, kterou Vám na vyžádání zašleme, anebo přímo na místě před prvním setkáním 29. ledna v 18.30 hodin. Upozorňujeme, že maximální počet účastníků kurzu je 20 osob, přihlašte se proto raději dříve. giro

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

22. ledna	Zdravé menu I.
5. února	Zdravé menu II.
19. února	Zdravé menu III.
5. března	Zdravé menu IV.
19. března	Zdravé menu V.

**CL, Melantrichova 15, Praha 1
VŽDY VE STŘEDU V 18 HODIN**

KURZ HUBNUTÍ (cena: 600,-)

29. ledna	Desatero hubnutí
12. února	Vliv povahy na hubnutí
26. února	Výživa a hubnutí
12. března	Jak měnit své zvyky
26. března	Jak si udržet věčné mládí
9. dubna	Duševní zdraví a hubnutí

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
VŽDY STŘEDA V 18,45 HODIN**

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 v tomto roce patřit 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 pacienty 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.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a při-

tom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

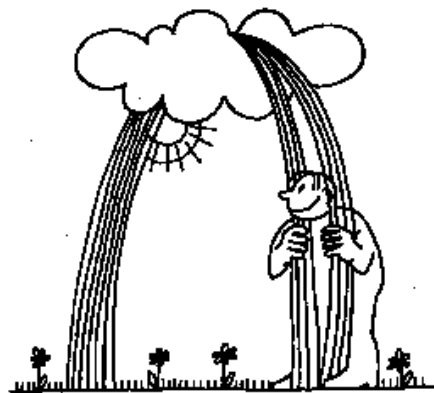
Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě 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.

Pobyt 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 chorob může během několika dní dojít.

Letos: Jizerské hory a Beskydy

Chcete-li se zúčastnit některého z našich pobytů v tomto roce, můžete již dnes vyplnit a zaslat níže uvedenou přihlášku (případně faxovat, mailovat nebo zavolat). Jarní, letní a podzimní pobyt se budou o-



NEWSTART '03

pět konat v oblíbeném a osvědčeném hotelu Maxov v Jizerských horách, novinkou je květnový pobyt na horské chatě Dům sv. Josefa na Gruni (katastr obce Staré Hamry) uprostřed lesů na hřebeni moravskoslezských Beskyd.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,-. V Beskydech je cena 2 650,- (prostší ubytování), 2 950,- (komfortnější ubytování). Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Za organizační tým

Robert Žižka, SPZ
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: 224-316-406
email: prameny.zdravi@countrylife.cz

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

Jarní: 30.3.-6.4. 2003
Květnový: 18.-25.5. 2003
Letní: 13.-20.7. 2003
Podzimní: 12.-19.10. 2003

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

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

OVOCNÉ RADOVÁNKY

Ananasové plantáže najdeme ve všech tropických oblastech zeměkoule.

Dobře uzrálý ananas má zelené listy, žlutohnědou barvu a intenzivní sladkou vůni. Plod je velmi chutný, obsahuje hodně vitamínu B-1 a enzymu bromelinu, který se podílí na trávení bílkovin (bromelin se používá ve farmaceutickém průmyslu jako složka přípravků pro pacienty, kteří mají s trávením bílkovin problémy). Prokázalo se, že bromelin rozpouští krevní sraženiny. Dá se tedy využít i proti tromboze a při léčení srdečních onemocněních, konzervováním se však ničí.

Ananas je i zdrojem vitamínu C.

Ananasový koláč

Náplň: 3 šl sušených švestek, 3 šl nakrájeného ananasu, 3/4 šl vody, vanilka

Švestky předem namočíme. Přidáme ananas a 15 minut vaříme.

Těsto: 1,5 šl celozrnné mouky, 1,5 šl jemných ovesných vloček, 3/4 šl oleje, 1/2 šl kokosu, 1/2 šl sekaných ořechů, 1/2 šl vody

Z uvedených surovin vypracujeme těsto. Polovinu těsta dáme na vymazaný plech. Rozprostřeme náplň a přikryjeme ji druhou polovinou těsta. Pečeme 30 minut při 200°C.

Ananasový pohár

1 ks ananasu, 1 litr jablečného moštu, 6 čl agaru, mandle, kukuřičné lupínky

Ananas nakrájíme na kostky a dáme do pohárů. Přidáme mandle a kukuřičné lupínky. Mošt uvedeme do varu a rozpustíme v něm agar. Zalijeme jím poháry.

Ovocný salát

jablka, banány, hrušky, ananas, rozinky, ananasová šťáva

Ovoce nakrájíme na kousky, zalijeme šťávou a necháme vychladit.

Tropico limonáda

6 ks pomerančů, 1 litr ananasové šťávy, minerálka

Šťávu z pomerančů smícháme s ananasovou šťávou. Přilijeme vychlazenou minerálku a podáváme.

Dobrou chuť přeje Kateřina Kukosová

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-15, Ne 11-18

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

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-15

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Studená lázeň paží

Studená lázeň paží je uklidňujícím prostředkem pro celý kardiovaskulární systém. Působením studené vody se zúží cévy a tím i přítok krve. Když chlad přetrvává, vznikne v dané oblasti teplotní deficit, krevní cévy se rozšíří a následuje překrvení této oblasti.

Studená lázeň paží účinkuje výborně proti bolestem hlavy, při závratích, při léčení dušnosti, při nervových a srdečních potížích i mdlobách. Dokáže zbavit pocitu píchání v srdeční krajině, pocitu svírání, úzkosti, strachu i bušení srdce. Velmi rychle osvěží a uklidní zejména po velkém fyzickém vypětí.

Studenou lázeň paží provádíme v lavoru či v umyvadle, do kterého ponoříme paže až po nadloktí. Teplota vody má být maximálně 15°C.

Pozor! Voda z vodovodu bývá obvykle příliš teplá, je proto vhodné ji ochladit ledem nebo vychladit džbán vody v ledničce (pro jistotu teplotu vody zkontrolujte teploměrem).

Doba trvání lázně se může pohybovat v rozpětí od deseti vteřin až po tři minuty, ne však déle. Nebo do toho okamžiku, kdy ucítíte reakci - intenzivní pocit chladu, případně tepla.

Ve vodě nezapomínáme stále hýbat prsty. Po skončení koupele ruce důkladně osušíme a lázeň neopakujeme dříve než za dvě hodiny.

Tato lázeň vás zaručeně osvěží a probudí k životu. □

Podle knihy

„Zdraví je základem životního štěstí“ od E. Schneidera.

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26

162 00 Praha 6

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel/fax: 224-316-406

www.countrylife.cz

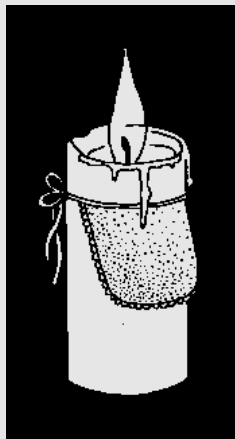
šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

VELMI OSTRÁ A PRONIKAVÁ BOLEST...

Pacient si stěžuje lékaři: „Pane doktore, třeští mi hlava. Je to příšerná bolest a ani na chvílku nepoleví. Nemohl byste mi na to něco předepsat?“



„Samozřejmě,“ ujistí ho doktor. „Ale nejdřív bych vám chtěl položit několik otázek. Budte prosím upřímný. Pijete hodně?“

„Jestli piju?“ spustí pacient rozhorleně. „Ani nápad. V životě jsem se alkoholu ani nedotkl. Vždyť je to met-la lidstva!“

„Kouříte?“

„Nikdy jsem neměl cigaretu v ústech. Kouření je odporný zlovyk.“

„Je mi to dost trapné se vás ptát na něco takového, ale ... víte sám, že jsou i takoví muži. Neběháte po nocích za ženskými?“

„Ovšemže ne. Za koho mě máte?! Každý večer uléhám nejpozději v deset.“

„Řekněte mi ještě,“ nevzdává se doktor, „ta bolest v hlavě, na kterou jste si mi stěžoval, není náhodou taková ostrá a pronikavá?“

„Ano,“ přisvědčí hned pacient. „Přesně. Je to velmi ostrá a pronikavá bolest.“

„Tak už jsem doma, příteli. Moc utažená svatozář. Trochu ji uvolníme a bude zase dobře.“ □

*Z knihy „Modlitba záby“ (1. díl),
jejímž autorem je Anthony de Mello, SJ.
Přeložila Marcela Foltová. Vydalo nakladatelství Cesta.*

k zamýšlení

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2003) - 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)

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