

# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## MLÉKO, ANO ČI NE?

*Již v roce 1974 poskytnul rozsáhlý průzkum odborné literatury vědcům jasný důkaz o tom, že ne každý člověk potřebuje kravské mléko, jak to po dlouhá léta hlásaly billboardy mlékárenského průmyslu.*

Od té doby se výroky představitelů tohoto průmyslu poněkud zmírnily, lidé jsou však i nadále vedeni k tomu, že bez dvou sklenic mléka denně (nebo odpovídajícího množství mléčných produktů) je jejich strava neúplná.

Jedním ze základních problémů s mlékem je nedostatek laktázy v lidském organismu, který se vyskytuje u více jak poloviny dospělých obyvatel této planety.

### Z OBSAHU:

JAK DÁLE S VLÁKNINOU.....	4
MARIHUANA, LÉK I DROGA..	6
SPÍME MÉNĚ, NEŽ MÁME.....	6
ŽALUDEČNÍ VŘEDY.....	9
NOVÁ VLNA LABUŽNÍKŮ....	10
MÉNĚCENNÝ MUŽ.....	12
EMANCIPACE PRO ŽENU ....	13
DĚTI SE UČÍ TÍM, ČÍM ŽIJÍ .....	14
BOBBY, JOCK, JACK A MY..	16
RECEPTY: BULGUR, ARAME..	20

Laktáza je enzym, který štěpí laktózu (mléčný cukr) na dva jednoduché cukry, které mohou být následně vstřebány. Jestliže k tomu nedojde, nestrávena laktóza putuje do tlustého střeva, kde způsobuje řadu problémů, od nadýmání přes bolesti břicha až po průjem. (Laktózová



**poradna zdravé výživy • mýty a omyly  
zdraví a nemoc • přírodní léčebné prostředky  
životní styl • ekologie • děti a rodiče  
vztahy a komunikace • duchovní zamyšlení  
produkty a recepty • přednášky a semináře**

intolerance je zřejmým problémem projevujícím se opakujícími se bolestmi břicha asi u jedné třetiny dětí.)

### ŠIROKÉ SPEKTRUM PROBLÉMŮ U DĚTÍ

Na základě dlouhodobého sledování a studií pokrývajících období několika desetiletí varoval dr. Frank Oski z *Johns Hopkins Medical and Surgical Center for Children* neúnavně před nevhodností podávání kravského mléka dětem. Na základě jeho vědeckých poznatků a studií mnoha dalších lékařů sestavil dr. Nedley seznam deseti nejzávažnějších problémů spojených s požíváním mléka v dětství:

- Alergie
- Diabetes I. typu
- Anémie (z nedostatku železa)
- Akné
- Nižší inteligence
- Revmatická artritida
- Sensitivita
- Zubní kazy
- Časný výskyt aterosklerózy
- Infekční choroby

#### Alergie

Nejčastějším alergenem v dětské stravě je bílkovina z kravského mléka. O tom nenechává Nelsonova učebnice pro pediatrii žádných pochyb. Alergie na kasein (což je mléčná bílkovina) se může projevit různě. Může jít o vřidky v ústech, průjem nebo zácpu, krvácení z konečníku, zvracení, opakovaně ucpaný nos, kopřivku či vracející se bronchitidu. Nejeefektivnější je vyřadit mléko na určitou dobu z jídelníčku, čímž se zjistí, jsou-li problémy u dítěte skutečně způsobeny mléčným alergenem či nikoliv. Akutní symptomy běžně mizí do dvou dnů, chronické mohou přetrvávat týden i déle.

U kojících matek je někdy třeba vyřadit mléko z jejich stravy. Výskyt střevní koliky je u novorozeňat a kojenců zcela běžný. Kolikou trpí asi 20% miminek. Studie ukázaly, že u jedné třetiny kojenných novorozeňat symptomy zmizely, když matka vyřadila ze své stravy kravské mléko.

#### Anémie

I anémie z nedostatku železa může být způsobena neschopností tolerovat kravské mléko. Studie v USA ukázaly, že až u jedné třetiny dětí, které jsou ve věku od narození do jednoho roku vystaveny mléčné bílkovině, dochází ke ztrátám krve stolicí. Opakované, byť mikroskopické ztráty krve vyvolané

odlupováním střevní buněčné vystýlky znamenají i ztrátu železa.

#### Nižší IQ

Prestížní *Americká pediatrická akademie* vydala nedávno velice závažné prohlášení: „Anémie v raném dětském věku může vést k dlouhotrvajícím změnám v chování, které již nelze odstranit ani podáváním železa.“

U předčasně narozených dětí, které nebyly kojeny, bylo zjištěno o 8 až 10 bodů nižší IQ než u kojenců, kteří dostávali mateřské mléko. Jedním z důvodů může být nedostatek omega-3 mastných kyselin. Ty se v kravském mléce nenacházejí, zdají se však být nutné k optimálnímu rozvoji a růstu mozku. Dalším důvodem může být alergie na mléčnou bílkovinu. Alergie jsou spojovány s potížemi se školní výukou.

#### Sensitivita

Někteří lékaři tvrdí, že u mléka nejde o pravou alergii, ale o tzv. sensitivitu. Rozdíl je v tom, že sensitivita (citlivost) přispívá k nezávažným, běžným problémům a je ovlivněna celou řadou dalších faktorů.

Sensitivita na mléko je jedním z faktorů únavového syndromu, stresových bolestí hlavy, bolestí svalů a kostí, hyperaktivity, zhoršení alergických reakcí, astmatu a jiných respiračních problémů (a dokon-

problémy mají, je proto vhodné pokusně vyloučit na dobu jednoho měsíce mléko i veškeré mléčné výrobky ze stravy.

U některých dětí je požívání mléka a mléčných výrobků spojeno s produkcí hlenů, kašlem a plicními problémy. Je možné, že u dětí s chronickými záněty uší, nosu a krku je to právě tato sensitivita na mléčnou bílkovinu, která k jejich problémům přispívá.

#### Předčasná ateroskleróza z kravského mléka?

Sušené dětské přípravky vyráběné z plnotučného mléka obsahují cholesterol, který má při přípravě mléka možnost oxidovat (tj. spojit se s kyslíkem). Oxidovaný cholesterol je velice škodlivý pro stěny cév. Děti, které nejsou kojeny, jsou tedy již ve velice raném věku vystaveny tomuto druhu cholesterolu a tím potenciálnímu poškození svých cév aterosklerózou. Přijímá-li dítě cholesterol z mateřského mléka, mléko jde z prsu přímo do úst a k oxidaci tedy nemůže dojít.

#### Diabetes (cukrovka) I. typu

Kravské mléko může u dětí, které mají určitou genetickou predispozici, iniciovat vznik diabetu. Narůstající počet vědeckých prací mluví o tomto vztahu. Vědci objevili mléčné bílkoviny (ABBOS a beta kasein), které se podobají bílkovinám nacházejícím se na povrchu beta buněk slinivky břišní. Děti s vadným genetickým balíčkem si mohou proti těmto nebo jim podobným bílkovinám vytvořit protilátky a tyto protilátky potom mohou napadnout bílkoviny z beta buněk, které vypadají stejně.

Beta buňky jsou výrobci insulínu; když jsou imunitním systémem zničeny, dochází k cukrovce I. typu. Dr. Karjalainem, autor jedné z důležitých studií, říká: „Možná jsme objevili nádhernou strategii, jak předcházet diabetu I. typu.“ To by ovšem znamenalo vyloučit kravské mléko a mléčné výrobky ze stravy všech těchto jedinců.

#### Akné a mléko

Akné je vážným problémem pro mnoho dospívajících. I přesto, že po celá léta matky radily svým dětem změnit složení jídelníčku, většina lékařů odmítá dietní změny a uchyluje se k medikamentózní léčbě. Přesto výzkum



ce i pomočování). Současná vědecká literatura netvrdí, že požívání mléka je jedinou příčinou těchto problémů, uvádí ale, že může být jedním z faktorů stojících v pozadí. U dětí, které výše zmíněné

dokazuje, že strava i zde hraje svoji roli – určité tuky (se středně dlouhým řetězcem 8 až 14 uhlíků) totiž působí jako „mírně provokativní faktor“.

Většina lidí si nemyslí, že mléko je tučná potravinu, přesto plnotučné mléko dodává 50% svých kalorií v podobě tuku a mnoho sýrů má obsah tuku dokonce i vyšší (u některých dosahuje až 80% hranice!). Průměrně pochází 15 až 20 procent kalorií z tuku obsaženého v mléčných výrobcích právě z tuku se středně dlouhým řetězcem uhlíku. Dr. Oski, známý americký pediatr, říká, že akné se často upraví a problém zmizí poté, co je mléko vyřazeno ze stravy.

Dalším možným propojením může být konzumace mléka krav, které jsou březí, což má za následek přítomnost hormonu progesteronu v mléce. Progesteron se v těle mění na mužský hormon androgen, který následně zhoršuje akné.

#### **Revmatická artritida, zubní kaz**

Výsledky některých vědeckých studií spojují případy revmatické artritidy mladistvých s požíváním mléka a jeho výrobků. Jiné označují mléko a mléčné produkty za rizikový faktor u některých typů zubních kazů.

#### **DOSPĚLÍ A KRAVSKÉ MLÉKO**

U dospělých se jedná o šest hlavních problémů, které jsou dostatečně závažné k zamyšlení. Jde zejména o:

- Onemocnění koronárních cév
- Rakovinu
- Neurologické nemoci
- Alergie
- Trávicí problémy
- Infekční choroby

#### **Onemocnění koronárních cév**

Většina jednotlivců, kteří se snaží předjet tomuto onemocnění (anebo je zvrátit) má za to, že netučné, případně polotučné mléko (či mléčné výrobky) jsou pro ně vhodné. Studie z roku 1990 nicméně zjistila, že nejlepší výsledky měla ta skupina, která zcela vyřadila mléko ze své stravy.

To, co bylo řečeno o oxidaci cholesterolu z práškových přípravků kravského mléka pro děti, je třeba ještě více zdůraznit u těchto pacientů s onemocněním srdečních cév, protože u nich jde již opravdu o záležitost života či smrti.

Jednou z bílkovin, které výrazně zvyšují hladinu cholesterolu, je mléčný kasein. Každé mléko, ať již odstředěné (netučné), polotučné nebo tučné, kasein obsahuje. Plnotučné mléko je pochopitelně nejméně vhodné, protože má i větší obsah cholesterolu a větší obsah saturovaných tuků.

#### **Spojení mezi mlékem, mléčnými výrobky a rakovinou**

Dr. David Rose spolu s kolegy z *American Health Food Foundation* provedl

hodnocení úmrtnosti na různé druhy rakoviny v celé řadě států a zjistili, že čím větší byla spotřeba masa a mléka v určité zemi, tím vyšší zde bylo i riziko onemocnění rakovinou prsu.

Rovněž rakovina prostaty a vaječníků je spojována s požíváním mléka. Výsledky dr. La Vecchia a dalších italských vědců poukazují na to, že u mužů se riziko rakoviny prostaty zvyšuje úměrně k množství vypitého mléka. Specificky – ti, kteří vypili jednu až dvě sklenice mléka denně, měli o 20% vyšší riziko než ti, kteří mléko nepili. Jakmile bylo množství vyšší než dvě sklenice, riziko se zvýšilo na 400%!

Ve Španělsku vědci spojují s mlékem rakovinu konečníku – podle nich mléčné produkty zvyšují riziko tohoto onemocnění o 300%.

Rostoucí počet vědeckých studií v USA poukazuje na spojení mezi výskytem některých druhů rakoviny a pitím mléka (či požíváním mléčných výrobků). Čím vyšší je konzumace mléka v jednotlivých státech USA, tím vyšší riziko úmrtnosti na rakovinu prsu se zde objevuje.

#### **Neurologická onemocnění**

Amyotrofická laterální skleróza (ALS, Lou Gehrigova choroba), je závažné onemocnění, které způsobuje progresivní paralýzu a končí smrtí – průměrně tři roky po stanovení diagnózy. Přesto, že jsou některé případy tohoto onemocnění dědičné, narůstá domněnka, že další jsou způsobeny infekčním zdrojem přenášeným mléčnými výrobky.

Někteří vědci se domnívají, že podobná souvislost hraje roli i při vzniku roztroušené sklerózy.

#### **Trávicí problémy a alergie**

Alergie (nebo sensitivity), které způsobuje mléko a mléčné výrobky u dětí, jsou stejného charakteru i u dospělých. Neschopnost tolerovat (trávit) laktózu je velkým problémem u milionů dospělých (kteří často netuší, že jejich zažívací problémy jsou spojeny s požíváním mléka).

#### **Kontaminující látky v mléce**

Problémy, o kterých jsme až doposud hovořili, se převážně týkaly čistého kravského mléka. Ale čisté mléko jako takové neexistuje. Látky, kterým je dobytek vystaven, se obvykle také objeví v mléce. (To, co my máme dnes v podobě mléka ke snidání, to měla kráva včera k obědu.) Proto někdy ta různá chuf.

Naneštěstí to není pouze chuf, která do mléka přechází. Jsou to také bakterie, viry, priony, hormony, organické pesticidy a další znečišťující látky. Pro vědce je často velice těžké rozhodnout, které faktory mají negativní dopad na lidský organismus – je to mléko samotné, nebo jsou to látky, které se v mléce nacházejí?

## **Riziko rakoviny prostaty se zvyšuje úměrně k množství vypitého mléka.**

**Ti, kteří vypili jednu až dvě sklenice mléka denně, měli o 20% vyšší riziko než ti, kteří mléko nepili.**

**Jakmile bylo množství vyšší než dvě sklenice, riziko se zvýšilo na 400%!**

#### **Infekční látky a antibiotika**

Většina konzumentů mléka se asi domnívá, že pasterizace zničí všechny potenciální nosiče nemocí. Toto má daleko do pravdy, i když pasterizované mléko je bezpečnější, než čerstvé. Pasterizace mléko nesterilizuje, tento proces v mléce počet bakterií a virů pouze zredukuje.

Existují směrnice, které určují kolik bakterií smí mléko po pasterizaci obsahovat. V USA to např. nesmí být více než 20 000 bakterií celkem a 10 koliformních bakterií na jeden mililitr mléka. To znamená, že je povoleno mít v jedné sklenici pět milionů bakterií. Koliformní bakterie jsou závažnější, protože pocházejí z kravské stolice – těch je povoleno na jednu sklenici 2 500! Tato představa asi žádného z nás příliš nenadchne. A jak přežívají pasterizací bakterie, tak ji přežívají viry (a rozhodně i priony, ještě menší přenašeče velice závažných chorob).

Přítomnost antibiotik v kravském mléce je v dnešní době běžná. Jak zdravá (preventivně), tak nemocná zvířata jsou léčena antibiotiky. Přestože krávy, kterým jsou podávána antibiotika, jsou vyřazeny z dojení, antibiotika se nacházejí v mléce po krátkou dobu i po skončení jejich podávání.

Co způsobuje u vědců neklid, je skutečnost, že narůstající neúčinnost antibiotik u chorob (např. zápal plic, salmonela nebo kapavka), jejichž léčba byla dříve velice jednoduchá, může být mimo jiné také ovlivněna běžným používáním antibiotik u domácích zvířat. □

---

**Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive (aneb Jak spolehlivě bojovat proti nemocem a dosáhnout optimálního zdraví výživou a životním stylem)“.**

# JAK DÁLE S VLÁKNINOU

*Téma vlákniny je jedním z posledních výživářských hitů. Lidé si již začínají uvědomovat, že nedostatek vlákniny ve stravě může být příčinou mnohých závažných potíží.*

Příznačné na celé věci ovšem je, že je to pouze problém poslední doby, protože téměř po celou dobu své existence neměli lidé vůbec žádný důvod se o vlákninu zajímat. Odedávna totiž používali hlavně potraviny přirozené se všemi jejich částmi, v nichž obsah vlákniny a dalších důležitých živin zůstal zachován.

Jednou z potíží, způsobených konzumací rafinovaných potravin s nedostatkem vlákniny je zácpa. K zácpě nedochází, je-li strava založena na celozrnných obilovinách, luštěninách, čerstvé zelenině a ovoci. Potíž je však v tom, že lidé měli zřejmě vždy jakýsi sklon sahat po rafinovaných jídelch, která okamžitě upoutávají svojí silnou výraznou chutí a jsou lehce stravitelná. A tak, když začala být bílá mouka, cukr a další rafinované potraviny běžně dostupné i méně majetnějším vrstvám, stoupla jejich konzumace v ohromná množství.

## NEDOSTATEK VLÁKNINY A STŘEVA

V procesu zpracování potravin, například na bílou mouku nebo cukr, je vláknina většinou odstraňována. Je-li ve stravě málo, nebo dokonce žádná vláknina, zbytek tráveniny v tlustém střevě jíjí prochází pomalu a vážne. Namísto snadno zpracovatelné hmoty je zde malé množství pastovitěho materiálu, jenž se může zdržovat ve střevě dlouho a snadno tak způsobovat zácpu.

U jedné starší anglické paní, která jedla pouze moučníky, sušenky a jiné rafinované potraviny, bylo lékaři zjištěno, že její organismus potřebuje pro zpracování těchto potravin celý týden, než vyloučí malý nestrávený zbytek stolicí. Za daleko přijatelnější dobu je považováno 72 hodin nebo i méně.

U lidí z oblastí, kde se jedí výhradně nerafinované potraviny, může trvat průchod trávené hmoty střevním traktem pouhé čtyři nebo šest hodin.

Výzkumy, prováděné u britských důstojníků a jejich manželek, ukázaly, že množství jejich stolice se pohybovalo od 39 do 223 gramů (to je od asi dvou polévkových lžic po čajový hrnek), zatímco u britských vegetariánů a vegetariánských domorodců v Ugandě byla zjištěna stolice v obsahu od 178 do 980 gramů, tedy daleko větší.

Je pravděpodobné, že dostatek vlákniny ve stravě zabraňuje rakovině tlustého střeva a dalším nemocím tím, že se obsah střev pohybuje rychleji a nestáčí se tak uplatnit působení škodlivých bakterií. Přírodní národy, které doposud dodržují svojí tradiční stravu, bohatou na vlákninu, rakovinu tlustého střeva téměř vůbec neznají.

## POKLES SPOTŘEBY PŘIROZENÝCH POTRAVIN

Odhaduje se, že oproti lidem před stolety přijímá dnes průměrný západní člověk ve stravě asi pětikrát méně vlákniny. Důvodem je hlavně pokles spotřeby obilovin z asi 150 kg na asi 65 kg ročně na osobu a také skutečnost, že většina používaných obilovin je dnes rafinována. Dále poklesla i konzumace ovoce a zeleniny,



bohatých vlákninou. Zato spotřeba rafinovaných cukrů, které jsou zdrojem kalorií, nikoli však vlákniny, se více než zdvojnásobila.

## VLÁKNINU NELZE K JÍDLU DODATEČNĚ PŘIDÁVAT

Vědomí, že mnoho nemocí je způsobeno nedostatkem vlákniny ve stravě, vedlo k tomu, že mnozí výrobci umělých a rafinovaných potravin k nim začali přidávat množství otrub, aby jejich výživové vlastnosti zlepšili. Naneštěstí však přidávání množství otrub ke stravě není zcela bez nebezpečí. Otruby obsahují kyselinu fytoovou, která, zvláště je-li dodávána ve formě otrub, může vázat v procesu trávení některé minerály a odvádět je nevyužitě z těla, čímž může zapříčinit nedostatek vápníku, hořčíku, zinku a dalších minerálů.

Pokusně bylo též zjištěno, že mnohé příznivé vlastnosti vlákniny ve stravě se neprojeví, dodává-li se vláknina samostatně. Například přidavek rýžových otrub ke škrobové stravě snížil obsah cholesterolu z 8,9 na 6,5. Když se však použila přímo celozrnná rýže, hladina cholesterolu poklesla mnohem více, na 4,2. V případě dodatečného přidávání otrub k rafinované stravě již žádný další jejich přídavek více nepomáhal, ani dvojnásobné množství, než jaké je obsažené v celých zrnech v přirozené formě. Skutečnost, že celozrnná strava je v tomto směru účinnější než pouhý přídavek otrub,

je možné vysvětlit tím, že celá zrna obsahují kromě otrub a škrobu také i řadu dalších látek, například bílkoviny a jiné nestravitelné přirozené látky.

## HRUBÁ A MĚKKÁ

Celková vláknina potravin se sestává jednak z hrubých, nerozpustných látek, jako je celulóza a lignin, a jednak z řady daleko měkčích, šetrnějších látek, jako je hemicelulóza a pektin. Pektin je složitější škrob, který je rozpustný ve vodě, není však rozložitelný trávicími enzymy. Při ochlazení rosolovatí a užívá se proto jako základ pro různé džemy a želé. Pektiny jsou obsaženy

v mnoha druzích ovoce a zeleniny, ve velkém množství jsou obsaženy zvláště v jablkách. Protože v teplém prostředí těla přijímají vodu, pomáhají zvyšovat objem a

**Přídavek rýžových otrub ke škrobové stravě snížil obsah cholesterolu z 8,9 na 6,5 (mmol/L).**

**Když se však použila přímo celozrnná rýže, hladina cholesterolu poklesla mnohem více, na 4,2 (mmol/L).**

zlepšovat konzistenci stolice. Pektiny také zabraňují nepříznivému vlivu některých toxických látek ze stravy. Přesný mechanismus jejich působení není známý, neví se, zda pektiny toxické látky absorbují a odvedou je neškodně z těla, nebo probíhá-li celý proces jinak. V každém případě je však jisté, že lidová moudrost, která říká, že jedno nebo dvě jablka denně stačí k tomu, abychom nepotřebovali lékaře, má svůj racionální základ.

#### NESPOLEHLIVOST UVÁDĚNÝCH ÚDAJŮ

Obsah hrubé nerozpustné vlákniny je možné celkem dobře laboratorně stanovit, avšak určení měkčích látek, jako jsou pektiny nebo rostlinné slizy, je daleko obtížnější. Tyto látky jsou však tak podstatnou součástí ovoce a zeleniny, obilovin a luštěnin, že jejich obsah může být důležitější, než obsah hrubé nerozpustné vlákniny. Proto je dobré znát obsah celkové vlákniny v potravinách, tedy součet hrubé nerozpustné a měkčí, rozpustné.

Většina údajů o potravinách v literatuře se však omezuje pouze na obsah hrubé nerozpustné vlákniny, ačkoli obsah celkové vlákniny se může od těchto hodnot podstatně lišit. Také není možné vždy předpokládat, že čím více má potravina hrubé nerozpustné vlákniny, tím více má i měkké rozpustné. Některé potraviny obsahují hodně rozpustné vlákniny a málo nerozpustné, jako například mladý špenát, je-li sklizen v době, kdy jsou listy ještě malé a křehké. Naproti tomu nerozpustná vláknina bude obsažena ve tvrdé, dřevnaté zelenině, která byla pěstována příliš dlouho.

Často až udivuje, jaké musí věda vyvinout úsilí, aby objevila něco, co nám náš cit jasně říká. Každá venkovská hospodyně, prochází-li záhonem, vyřadí ty tužší a tvrdší listy zeleniny a pro své nejbližší vybere ty nejměkčí a nejkřehčí, protože dobře ví, že takové jsou nejuživnější.

Výhodou laboratorních výzkumů však je, že nám pomáhají rozlišit zvyklosti, za-

ložené na opravdové intuici, od řady dalších, které jsou pouhými pověrami.

#### POMOC PŘI ZÁCPĚ

Měkká rozpustná vláknina má pro trávicí systém zřejmě daleko příznivější účinky, než tuhá, nerozpustná, obzvláště v případě chronických trávicích problémů. Slizovité potraviny, jako jsou například lněná semena nebo jitrocel blešník, mohou změkčit a zvlhčit stolicí nezářdivým způsobem a mohou tak často pomoci uvolnit zácpu. Můžeme je žvýkat celá nebo čerstvě namletá, nebo namočená v malém množství teplé vody. Používáme je ve množství jedné nebo dvou polévkových lžic jednou nebo dvakrát denně. Slupky semen jitrocele blešníku jsou k tomuto účelu asi nevhodnější. Obsahují mnoho zklidňujících nestravitelných látek a velmi málo hrubé vlákniny. Jsou základní součástí přípravků na úpravu stolice v mnoha částech světa. V Asii je používají jako tradiční lék v případě jak zácpy, tak i průjmů. Použity při průjmu nasávají vodu z řídké stolice a při zácpě naopak tvrdou stolicí zvlhčují.

Dobrou pomocí při zácpě může být také syrové ovoce a zelenina, působí příznivě i díky svému velkému objemu. Avšak i pouhé jejich šťávy mají čistící účinek a oproti běžně užívaným projímadlům mají výhodu, že nejsou tak dráždivé. Opatrní jsme však v případě, jsou-li střeva již zanícena. Surové ovoce a zelenina by je mohly spíše ještě více podráždit. Proto lidé s akutními střevními potížemi by neměli syrové ovocné a zeleninové šťávy raději vůbec užívat. V tomto případě jsou lepší zředěné zeleninové vývary, které působí šetrně, zklidňujícím způsobem a jsou většinou organismem dobře tolerovány.

Lepší je však zácpě předcházet, než ji léčit. Je jisté, že její nejčastější příčinou je příliš velký podíl rafinovaných potravin ve stravě a nedostatečný podíl přírodních nezpracovaných potravin, jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina. Lidé, kteří přejdou od normální stravy na vegetariánskou nebo polovegetariánskou, jsou často příjemně překvapeni změnou práce svých útrob. □

---

**Autor tohoto článku, Tomáš Štanžel, vystudoval VŠCHT, později Filmovou a televizní fakultu AMU, obor umělecká fotografie. Zabývá se fotografickou, novinářskou, publicistickou a překladatelskou činností. K zájmu o stravu jej přivedla zejména nutnost řešit vlastní zdravotní situaci. Napsal mj. knihu „Strava a vědomí“.**

## VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

**COUNTRY LIFE**  
**Melantrichova 15**  
**Praha 1**

**ne 11-20.30**  
**po-čt 9-20.30**  
**pá 9-18 (16)**  
**(v sobotu zavřeno)**

### Obézní produkují po jídle více tuku

*Muži s nadváhou reagují na jídlo s vysokým obsahem uhlohydrátů jinak než muži štíhlí. Po tom samém jídle byla u tlustších mužů zaznamenána tendence vyprodukovat v játrech více tuku, dále byly zjištěny zvýšené hodnoty některých tuků v krvi a nižší oxidace tuků.*

*Pokud tato metabolická odezva na jednoduché uhlohydráty, které se nacházejí např. v bílém chlebu, těstovinách a jednoduchých cukrech, v čase pokračuje, může znamenat rozvrácení rovnováhy živin v těle.*

*Podle autora studie, dr. J. A. Martineze z Navarrské univerzity v Pamploně ve Španělsku, není však z výsledků studie zřejmé, zda rozdíl v produkci tuků je důsledkem či naopak příčinou obezity.*

*American Journal of Clinical Nutrition 2001;73:253-261*

### Peníze sladší bonbonů

*Když dojde na jídlo, chuť je nesporně mocným motivačním faktorem. Podle výsledků nové studie však mohou být peníze ještě sladším pokušením než pytlík bonbonů. Vědci totiž zjistili, že když byly sníženy ceny nízkotučných výrobků rychlého občerstvení v prodejnách automatů, lidé měli tendenci vybírat si zdravější výrobky.*

*Tým dr. Simone A. Frenchové z University of Minnesota umístoval během roku zdravé svačiny do 55 automatů ve školách a na pracovištích. Snížení ceny nízkotučných výrobků o 50% vedlo ke zvýšení jejich prodeje o 93%. Celkový zisk tak zůstal zachován. (Snížení ceny o 25% vedlo ke zvýšení prodejnosti o 39% a desetiprocentní snížení ceny vedlo ke zvýšení prodeje o 9%.)*

*American Journal of Public Health 2001;91:112-117*

# MARIHUANA, LÉK ČI DROGA

*Marihuana (jejíž užití pro zdravotnické účely bylo nedávno legalizováno kanadskou vládou) požívá někdy relativně neškodné reputace. Ve skutečnosti se však jedná o nebezpečnou návykovou drogu.*

Kouř z marihuany, podobně jako cigaretový kouř, obsahuje velké množství chemikálií. Dokonce i někteří laici dokáží vyslovit název tetrahydrocannabinol (THC), což je hlavní aktivní složka marihuany. Málo je však takových, kteří si uvědomují, že tato droga je pouze jednou z více než šedesáti cannabinoidů (což je třída drog), které se nalézají v marihuaně. Tabákový kouř nesestává jenom z několika chemikálií, podobně platí o kouři z marihuany. Tato nelegální droga obsahuje skutečně velké množství chemikálií.

Marihuana má, podobně jako nikotin, ničivý vliv na vývoj plodu. Podobně jako i další látky této kategorie, nikotin a alkohol, poškozuje mozek vyvíjejícího se lidského zárodku. Matka, která užívá marihuanu, tak předává svému dítěti celoživotní dědictví mozkového defektu. Pokusy na zvířatech prokázaly, že, podobně jako při vystavení cigaretovému kouři, při kouření marihuany dochází u matky ke snížení zásobování kyslíkem. Za povšimnutí stojí, že snížené dodávky kyslíku pro plod přetrvávají ještě dlouho poté, co odezní účinky požití marihuany na matku.

Po narození dítěte může marihuana narušit vztah matky k novorozenci a snížit její zájem o něj pečovat. Marihuana současně snižuje tvorbu mateřského mléka.

Největší obavy ale vzbuzuje u marihuany vliv na jejího dlouhodobého uživatele. Tetrahydrocannabinol se svým chemickým složením nápadně podobá hormonu kortikosteronu. Současný vědecký výzkum naznačuje, že vzhledem k této podobnosti (ke drogám typu kortizonu), působí užívání THC toxické změny v centrální části mozku, zvané *hippocampus*. Ukázalo se, že jak přirozené stresové hormony lidského

těla, tak THC způsobují předčasné stárnutí mozku. V jedné studii se u pokusných krys vystavených marihuaně ukázalo zdvojnásobení rychlosti stárnutí mozku.

Toto vše je velmi důležité. *Hippocampus* je totiž, co se týče stárnutí, jednou z nejzranitelnějších oblastí mozku. Zvlášť velké poškození této oblasti se projevuje u některých mozkových onemocnění, jako je např. Alzheimerova choroba. Současný výzkum ukazuje, že ti lidé, kteří běžně užívají marihuanu, se vystavují významně zvýšenému riziku poškození mozku ve stáří.

Marihuana má však též vliv na každodenní duševní výkonnost. Například nedávný výzkum prováděný *National Institute on Drug Abuse* zjistil, že vysokoškolská ští studenti, kteří pravidelně užívali marihuanu, měli výpadky pozornosti, paměti a schopnosti se učit, a to dokonce i čtyřicet hodin po jejím posledním užití. Marihuana dokázala měřitelně ovlivnit výkon mozku ještě dlouho poté, co se její uživatel domníval, že účinky již pominuly.

Marihuana rovněž znamená hrozbu pro srdce a krevní cévy. V kombinaci s vystavením každodennímu stresu zvyšuje marihuana významně srdeční tep a krevní tlak.

Marihuana zřejmě rovněž zvyšuje riziko rakoviny. *Canabis* byl totiž identifikován jako zdroj karcinogenů a bylo zjištěno, že snižuje aktivitu imunitního systému. Nedávný výzkum v této otázce pochází z *University of California* v San Franciscu i z dalších středisek. Tyto zprávy ukazují, že kouř z marihuany a tabákový kouř způso-



**SNÍŽENÉ DODÁVKY KYSLÍKU PRO PLOD PŘETRVÁVAJÍ I PO ODEZNĚNÍ ÚČINKŮ MARIHUANY NA MATKU.**

bují obdobné změny na plicích – s jedním rozdílem – účinek marihuany je mnohem silnější. Co se týká poškození plic, vyrovná se jedna cigareta marihuany celému balíčku cigaret. □

**Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“.**

# SPÍME MÉNĚ, NEŽ MÁME

*Podle nejnovějších výzkumů a klinických experimentů se většina odborníků na spánkové návyky shoduje v tom, že trpíme doslova epidemií nedospalosti. „Nezpomínám si ani na jeden výzkum, který by nezjistil, že lidé spí méně, než by měli,“ tvrdí jeden biopsycholog.*

I lidem, kteří si myslí, že spí dost, by delší odpočinek patrně svědčil. Potvrzují to například pozorování několika set vysokoškolských studentů prováděná na třech univerzitách. V jednom experimentu dokázalo 16% studentů, kteří spali průměrně sedm až osm hodin denně, usnout v zatemněné místnosti za pět minut. To dokazuje, tvrdili výzkumníci, že oněm studentům chyběl spánek.

Dále se zjistilo, že i studentům, kteří za stejných podmínek rychle neusnuli, by mohl delší spánek prospět. Pokud chodili po sedm dní spát o hodinu až o hodinu a půl dříve než obvykle, zlepšili si výkony v psychologických testech.

Důkazem, že lidé dost nespí, je budík. Pokud denně vstáváte pomocí budíku, zkracujete si velmi pravděpodobně přirozený průběh spánku.

Začátek našich problémů s nedostatkem spánku lze spojovat s vynálezem elektrické žárovky před sto lety. Z deníků a jiných osobních záznamů z 18. a 19. století vědci usoudili, že člověk spával průměrně devět a půl hodiny denně. Nejlepší spánkové návyky nám byly vnuceny za časů, kdy večer na statku nebylo co dělat a byla tma.

Do padesátých a šedesátých let tohoto století se denní dávka spánku výrazně snížila na sedm a půl až osm hodin. Současné společenské a ekonomické trendy ubírají ještě víc. Lidé se okrádají o spánek a ani si to neuvědomují. Myslí si, že se jim nic neděje, že jim vystačí šest a půl hodiny, i když ve skutečnosti potřebují sedm a půl, osm nebo i víc, aby získali ideální kondici.

Možná nejbezohlednějším zlodějem spánku je složitost každodenního života, tvrdí výzkumníci. Kdykoli nastane tlak v práci, v rodině nebo v širší společnosti, většina lidí ubere čas vyhrazený pro spánek.

Když řeknete, že potřebujete spát jen pět a půl hodiny, považuje vás společnost za dynamického člověka. Tvrdíte-li však,



**NEDOSTATKEM SPÁNKU TRPÍ VÝKONNOST, NARUŠUJE SE KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ A SNIŽUJE SE SCHOPNOST ROZHODOVÁNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ.**

že musíte spát osm a půl hodiny, lidé si myslí, že vám chybí motivace a tíživost.

Úsilí vměstnat do dnů a nocí více úkolů má však často opačný účinek. Odborníci tvrdí, že člověk, který prospí celou noc, udělá víc, je víc tvůrčí a soustředěnější.

Dalším zlodějem spánku je práce na směny. Výzkum potvrzuje, že mozek se těžko přizpůsobuje různým dobám spánku, což znamená, že tito zaměstnanci (podle sociologů jde o pětinu všech pracujících) nakonec obvykle trpí nedostatkem spánku. Více lidí přizpůsobuje dnes dobu svého spánku také mezinárodní ekonomice. V roce 1990 odstartovalo více než milion letadel s cestujícími, kteří nutně museli překonat rozdíl v časových pásmech projevující se zvýšenou únavou a poruchami spánku.

Když výzkumníci hodnotili následky nedostatku spánku, nechali zkoumané osoby projít celou sérií psychologických a výkonnostních testů. Nutili je například sčítat sloupce čísel nebo vybavit si pasáž, kterou jim přečetli před pár minutami. Zjistili, že nedostatkem spánku trpí výkonnost, narušuje se krátkodobá paměť a snižuje se schopnost rozhodování a soustředění.

Ospalí lidé se snadněji dopouštějí chyb. K mnoha závažným průmyslovým nehodám, včetně havárií jaderných elektráren *Three Mile Island* a v Černobylu, došlo pozdě v noci nebo v časných ranních hodinách, kdy pracovníci monitorující chod zařízení nejsou zrovna nejbdelejší. Jedna americká vládní studie odhaluje, že podle zprávy ministerstva dopravy z roku 1989

jedno až deset procent dopravních nehod může mít spojitost s nedostatkem spánku a možná až 20 procent všech řidičů nejméně jednou usnulo za volantem. Nedávné výzkumy také ukazují, že lidi, kterým se nedostává spánku, negativně ovlivní menší množství alkoholu než ty odpočínuté.

Stačí jedna špatná noc a u člověka se může snížit výkonnost v duševní práci. Účinky nedostatku spánku se navíc kumulují. Osoba, která chronicky spí o devadesát minut denně méně, než je zapotřebí, se bude cítit mnohem hůř v pátek než v úterý. Po pěti nocích už máte ztrátu sedmi a půl hodiny, což je prakticky spánek za celou jednu noc. To se pak modlíte, aby už byl ten den za vámi.

Když si pospíte o víkendu, tělo se zase vzchopí. Ale v chronických případech můžete podle odborníků potřebovat celé týdny, abyste zvrátili účinky nedostatku spánku. Někdy se mozek trpící nedostatkem spánku snaží ukrást si přestávku tím, že upadnete do takzvaného mikrosopánku, který trvá pár vteřin, a spáček si toho ani nemusí všimnout.

V mnoha zemích tropického pásma dodržují lidé odpoledne siestu. Vědci tvrdí, že mozek snadněji upadá do spánku odpoledne, což naznačuje jakousi predispozici k zdrímnutí. Ale dodávají, že většina lidí, kteří spí celou noc, si zdrímnout nepotřebuje.

Spíte dost? Spánek je jistě různý a absolutní standard neexistuje, většina lidí však vyžaduje asi sedm až devět hodin denně. K určení optimální doby spánku odborníci navrhuji, abyste po deset dní sledovali, jak dlouho spíte. Jestliže se cítíte osvěženi a posílení každé ráno a jste schopni se soustředit celý den, blíží se průměrný počet hodin, které denně prospíte, vašemu ideálu.

Pokud potřebujete budík nebo pokud máte pocit ospalosti, když děláte opakující se, sedavou či nenáročnou činnost, jakou je třeba řízení auta nebo sezení na konferenci, zkuste spát navíc 30-90 minut denně. Jestliže se podle toho nemůžete zařídit ve všední dny a potřebujete si vynahrazovat ztrátu spánku o víkendech, odborníci radí, abyste raději šli dřív spát, než abyste později vstávali. Pokud ani to není možné, navrhuji, abyste si tak hodinku zdrímli v sobotu nebo v neděli přes den.

Ale sami odborníci mají s nedostatkem spánku problémy. „Já musím vystačit s šesti, možná šesti a půl hodinami,“ přiznává ředitel jednoho centra pro výzkum poruch spánku. „Prostě mám moc práce na to, abych se pořádně vyspal.“ □

**Přetištěno z časopisu  
Semper Fit, č. 6-7/1999**

## JABLEČNÝ MOŠT BIO COUNTRY LIFE

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Cholesterol a zásoben srdce kyslíkem

Lékaři již dlouho vědí, že bolesti na hrudníku, které jsou spojovány se srdečním onemocněním, mají tendenci odcházet, jakmile poklesne vysoká hladina cholesterolu v krvi (která je známým rizikovým faktorem srdečního onemocnění).

Nová studie ukazuje, že příliš mnoho cholesterolu v krvi vede k jeho hromadění v membránách červených krvinek, které roznášejí kyslík tkáním celého těla. A protože tato membrána funguje jako bariéra pro přepravu kyslíku, mohou mít změny v jejím složení za následek hladovění tkání po kyslíku.

Výzkumníci analyzovali krevní vzorky stovky pacientů s normální a vysokou hladinou cholesterolu. U lidí s vysokým cholesterolem byla rychlost, se kterou se kyslík dostává k tkáním, nižší. Tito pacienti měli navíc k dispozici o 18% méně kyslíku, než pacienti s normální hladinou cholesterolu.

*Journal of the American College of Surgeons 2000;191:490-497*

### Alkoholismus: ženský mozek je zranitelnější

Výsledky výzkumu naznačují, že ženský mozek je škodlivými účinky alkoholismu zranitelnější než mozek mužský.

Nová studie doplnila předchozí poznatky o tom, že ženy alkoholičky jsou náchylnější k poškození jater a srdce. Ukázala totiž zřetelné rozdíly mezi muži a ženami i v úbytku mozkové tkáně, ke kterému u alkoholiků dochází.

Ženy alkoholičky měly v průměru o 11% menší objem mozku než zdravé ženy. (U mužů nebyl tak výrazný negativní efekt zaznamenán.)

Podle vedoucího studie, dr. Daniela W. Homerra z National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism v americké Bethesdě, je „zmenšování“ mozku důsledkem ničení mozkových buněk.

*American Journal of Psychiatry 2001;158:198-204*

# ZEPTEJTE SE LÉKAŘE...

Na mnohé otázky hloubavých zájemců o zdravý životní styl odpovídá při svých četných rozhlasových a televizních vystoupeních MUDr. Igor Bukovský, známý slovenský odborník v oblasti výživy a prevence chorob.

Věříme, že jeho dobře podložené odpovědi budou praktickým přínosem i pro zdraví (a kuchyni) nejednoho čtenáře (či čtenářky) časopisu *Prameny zdraví*.

**Proč používáte tak často čínské zelí?**

Protože patří do rodiny kapustovité zeleniny a ta obsahuje množství látek chránících člověka před rakovinou. Například muži, kteří jedí nějaký druh zelí aspoň jednou týdně, mají jen 30ti procentní riziko vzniku rakoviny tlustého střeva, a to v porovnání s muži, kteří jedí zelí zřídka.

A ještě něco – čínské zelí je výborný a bezpečný zdroj vápníku: šálek krájeného čínské zeli poskytne tělu tolik vápníku jako šálek kravského mléka. Bez cholesterolu, virů, zbytků antibiotik a hormonů, salmonely...

**Zjistili u mne celiakii. Jak se mám při tomto onemocnění stravovat?**

Celiakie je zánětlivé poškození sliznice především tenkého střeva. Vyvolává ho složka (gliadin) obilninové bílkoviny – glutenu (lepku). Gliadin se nachází především v pšenici, žitu a ječmeni, méně v ovsu. Příznaky onemocnění mohou mít různou intenzitu a sahají od malátnosti přes průjem až po ztrátu hmotnosti a deficit některých živin se všemi důsledky. Základem terapie je úplné vynechání obilovin, které gliadin obsahují (nedávná finská studie však ukázala, že pacienti tolerují až 50 g ovesných vloček denně) a veškerých výrobků z nich – včetně piva, které obsahuje slad z ječmene. Naopak, do stravy je třeba zařadit kukuřici, rýži, pohanku, cirok, amarant.

Důsledným dodržením diety je možné dosáhnout zlepšení stavu až po vyléčení.

**Nesnásím česnek. Zkusíte mě přesvědčit, abych jej začala jíst?**

Nevím, co na vás platí. Můj bratranec Pavel říká, že miluje česnek, protože „chutná po klobáse“, ale myslím, že existuje mnoho lepších důvodů, proč jíst česnek a zbývající část klobásky odložit. Začneme: česnek má antibiotický a antiparazitický účinek, zneškodňuje mnohé druhy virů. Snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, navíc zamezuje vzniku krevních sraženin. A toto dohromady cosi znamená: 2 až 3 stroužky denně snižují riziko dalšího infarktu u pacientů po překonaném infarktu o 50%! Působí antioxidantně a je na špičce seznamu potravin s protirakovinným účinkem.



Nestačí? Česnek omezuje otok sliznic při nachlazení a alergiích, uvolňuje hleny a podporuje jejich vykašlávání. Má protizánětlivý účinek.

Syrový česnek má silnější antibiotickou aktivitu, ale účinky na srdce a krev se tepelnou úpravou zachovávají, a dokonce se i zvyšují (uvolní se ajoén s antitrombotickou aktivitou). Zkuste toasty s česnekem anebo špenátovou pomazánku, věřím, že vás to přesvědčí lépe než moje teorie!

**To jsou klobása a uzené maso až tak škodlivé, že mám obětovat chuť pořádné zelňačky? Jednou za rok?**

Já jsem se tak rozhodnul svobodně. Jenže to jsem nejprve věděl, že když sním například 100 g uzené klobásky, přijmu tolik rakovinotvorných látek, jako kdybych vykouril najednou 60 cigaret! Proč bych dělal jedním totéž, co jiní dělají kouřením – pěstoval si rakovinu?

**V televizi jste řekl, že dýňová semínka jsou dobrá na prostatu. Už ji mám zvětšenou, pomůže to ještě a kolik jich mám sníst?**

Problémem zvětšené prostaty je postihnuta asi polovička mužů ve věku nad 50 let. I když se někteří urologové nad tím pohoršují, je pravda, že dýňové semínko pomáhá. Je třeba ho sníst asi hrst denně. Účinnými látkami jsou aminokyseliny alanin, glycin a glutamová kyselina. Tyto aminokyseliny snižují počet nočních i denních močení a intenzitu nutkání na močení. Podle dr. Dukea z Výzkumného ústavu Ministerstva zemědělství USA mají kromě dýňového semínka příznivý účinek na prostatu i mandle, sezam, lněné semínko, sója, arašidy a vlašské ořechy. Tyto ořechy a semena je třeba pomlet na hustou pastu (konzistence arašídového másla) a denně sníst asi dvě polévkové lžíce.

**Jsem vegetariánka a mám letět do Spojených států. Dá se v letadle objednat vegetariánská strava?**

Ano. Všechny letecké společnosti nabízejí nejen vegetariánskou a vegánskou jídla, ale i jídla košer, muslimská a indická jídla, i několik speciálních diet pro různá onemocnění.

Svůj požadavek nahlaste už při objednávání letenky, i když – podle našich zkušeností – ani to nemusí být dostatečnou zárukou, že budete mít během letu co jíst. □

**Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník na Fyziologickém ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě. Otázky a odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou a kterou lze zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici číslo 15 v Praze. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orión.**



# ŽALUDEČNÍ VŘEDY

Tučné potraviny s nízkým obsahem vlákniny, alkohol, nápoje s obsahem kofeinu (i nápoje kofeinu zbavené), dráždivé potraviny, jako např. pepř, syrová cibule, okurky (v sladkokyselém nálevu), pálivá paprika, ředkvičky, ovocné džusy a léky jsou hlavními příčinami žaludečních potíží.

Rychlou a dlouhodobou úlevu přináší vyhýbání se problematickým potravinám i nápojům a konzumování těch potravin, které nejsou dráždivé. Po celém světě byla nalezena souvislost mezi zvýšeným výskytem vředů a konzumací potravin s vysokým obsahem tuku a nízkým obsahem vlákniny.

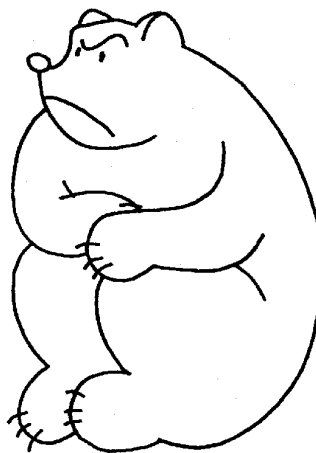
Mezi ty nejběžnější látky, které mohou vyvolat zánět vystýlky jícnu, žaludku a celého zažívacího traktu, patří káva (dokonce i káva bez kofeinu), nápoje typu cola (obsahující kofein), někdy silný čaj a alkoholické nápoje. Užívání alkoholu a tabáku je dáváno do souvislosti se vznikem rakoviny jícnu.

I když působí syrová cibule, sladkokyselá okurka, ředkvička a pepř na mnoho lidí velmi dráždivě, když se uvaří, způsobují méně problémů. U cibule se vařením zničí toxický olej, který vyvolává potíže. Potíže mohou způsobovat také ovocné džusy, zvláště pomerančový, ananasový a jablečný. Pálivé koření (jako např. chilli, černý a bílý pepř, pálivá paprika) a výrobky je obsahující, jako např. některá ochucovadla, dokáže u mnoha lidí doslova „spálit“ vystýlku jícnu – a projeví se tak téměř okamžitě nepříjemnými pocity.

Častá jídla sestávající hlavně z potravin s vysokým obsahem komplexních sacharidů (hlavně obiloviny, zelenina a ovoce) přinesou lidem trpícím zánětem jícnu, zánětem žaludku a žaludečními vředy rychlou úlevu. Při vážné vředové chorobě, je-li třeba urychlit počáteční fázi léčby, lze zahájit terapii podáváním tekutých antacid, což jsou účinné léky.

Když se podaří vřed vyléčit, ať už je to jakoukoliv metodou, je dalším nejdůležitějším úkolem zabránit jeho opětovnému výskytu.

K opětovnému výskytu běžně dochází během následujících šesti měsíců až u tří čtvrtin pacientů. Při nasazení nízkotučné stravy s vysokým obsahem vlákniny se opětovný výskyt snižuje přinejmenším na polovinu – oproti lidem, kteří setrvávají na stravě s vysokým obsahem tuku a nízkým



**I KDYŽ PŮSOBÍ SYROVÁ CIBULE, SLADKOKYSELÉ OKURKY, ŘEDKVIČKY A PEPŘ NA MNOHO LIDÍ VELMI DRÁŽDIVĚ, KDYŽ SE UVAŘÍ, ZPŮSOBUJÍ MÉNĚ PROBLÉMŮ. U CIBULE SE VAŘENÍM ZNIČÍ TOXICKÝ OLEJ, KTERÝ VYVOLÁVÁ POTÍŽE. POTÍŽE MOHOU ZPŮSOBOVAT TAKÉ OVOCNÉ DŽUSY, ZVLÁŠTĚ POMERANČOVÝ, ANANASOVÝ A JABLEČNÝ. PÁLIVÉ KOŘENÍ DOKÁŽE MNOHDY DOSLOVA „SPÁLIT“ VYSTÝLKU JÍCNU.**

obsahem vlákniny. Ti, kteří dokáží přestat kouřit, si sníží riziko opětovného výskytu vředů během následujících šesti měsíců ze 72% na 21%. Další snížení rizika vředů a celkové zlepšení zdraví přinese vzdání se alkoholu a kávy (včetně kávy bez kofeinu).

## MOJE DOPORUČENÍ

V počáteční fázi léčby mohou antacida přinést dodatečnou úlevu od příznaků onemocnění – některá z nich jsou přitom relativně neškodnými léky. Antacida v tekuté formě jsou mnohem účinnější než antacida v tabletách, a to zvláště v případě zánětu jícnu, protože tekutina může pokrýt zanícenou oblast, kdežto tablety prostě jenom projdou kolem. V některých výjimečných případech potřebují pacienti silnější léky, které zabrání produkci kyseliny, jako je např. Tagamet (cimetidin), Zantac (ranitidin) nebo Carafate (sucralfat), lék, který pokryje vřed a urychlí tak hojení. □

**Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Plan“. Dr. McDougall je autorem několika bestsellerů z oblasti prevence a léčby nemocí zdravou stravou a životosprávou.**

## Smích je nejlepším lékem – proti alergiím

I když asi málokdo z nás by pokládal alergii za něco pro zasmání, výsledky nové japonské studie naznačují, že „vysmát se jí“ může skutečně účinkovat.

Dr. H. Kimata z Unitika Central Hospital vyvolal alergickou reakci na kůži 26 lidí s alergickou dermatitidou tím, že je vystavil prachovým roztočům, cedrovému pylu a kočičím chlupům. Poté je nechal sledovat film „Moderní doba“ – v hlavní roli s Charlie Chaplinem.

Účastníci studie zaznamenali po sledování této klasické komedie významné snížení alergické reakce. Účinek přetrval čtyři hodiny po skončení promítání.

Sledování videa s informacemi o počasí žádný podobný účinek nepřineslo.

The Journal of American Medical Association 2001;285:738

## Pocity úzkosti a problémy s cévami

Již po určitou dobu je známa souvislost mezi pocity zloby a nepřátelství a zvýšeným rizikem infarktu a srdečního onemocnění. Nyní se zdá, že i úzkostné pocity přispívají k rozvoji aterosklerózy, a to v krčních tepnách.

Francouzští vědci sledovali čtyři roky přes 700 mužů a žen ve věku 59 až 71 let. Výzkumníci zjistili, že muži s trvale úzkostnými stavy vykazovali (v porovnání s muži, kteří úzkostmi netrpěli) vyšší rozvoj aterosklerózy a zvýšenou tloušťku stěn cév (ateroskleróza je charakterizována nánosy tuku na vnitřní straně cévy). U žen byla zaznamenána pouze vyšší tloušťka stěn cév.

Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2001;21:136-141

## Většina kuřáků se snaží přestat, ale nedokáží to...

Nedávný výzkum veřejného mínění zjistil, že naprostá většina kuřáků kouří dál, i když jsou si dobře vědomi rizik s tím spojených. Kuřáci většinou uvádějí, že chtějí přestat, ale prostě to nedokáží.

Výzkum zaznamenal, že prakticky každý americký kuřák ví, že kouření zvyšuje riziko rakoviny plic (88%) a srdečního onemocnění (84%) znamená zkrácení délky života (80%).

Osmdesát procent respondentů uvedlo, že se pokoušeli přestat, ale nešlo to. Průměrný počet neúspěšných pokusů přestat kouřit dosáhl čísla osm.

V USA zemře každý rok asi 430 000 lidí na nemoci, které přímo souvisejí s kouřením.

# NOVÁ VLNA LABUŽNÍKŮ

*V zemích, kde se supermarkety podobají „zemi hojnosti“, kterou známe z dětských pohádek, rodí se pokusy o střídmost v jídle. Pronikne-li český návštěvník do německé, rakouské či jiné západoevropské rodiny a má možnost ji pozorovat v běhu všedních dnů, vidí, že se vlastně strave docela skromně.*

Jde o přirozenou střídmost lidí, kteří vědí, že není třeba se sytit do zásoby. Jde tu však někdy i o záměrnou skromnost v jídle, která je součástí nového, chceme-li, postmateriálního životního způsobu.

Nejnápadnějším projevem tohoto trendu v jídle je ovšem vegetariánství. Odhaduje se, že přes 10% obyvatel Anglie jsou vegetariáni, v některých skupinách obyvatelstva je to samozřejmě více. Mezi učiteli britského *International Language Centre*, působícími v Brně, je vegetariánů velká většina. Přijde-li do české domácnosti host ze Západu, často nás překvapí svou skromností. Zdvořile a zdrženlivě se zúčastní připravené hostiny, ale od příštího rána už „nastaví svůj režim“ – maže si chleba střídavě, nebo dokonce prosí jenom o suchý krajíc. Není to přitom únik od české kuchyně, jak se zděšeně domnívají české hostitelky, je to prostě způsob jejich stravování a výraz jejich životního stylu.

## VEGETARIÁNSKÉ MOTIVACE

Naše interpretace těchto výstředníků je nasnadě: v našich očích jsou to rozmařilci, kteří „už neví, co by“, či řečeno bez eufemismu a doslovně „jsou přežraní“. Věc však náhle stojí v jiném světle, jde-li nám o opravdové pochopení. Najdeme potom celé spektrum důvodů podivného chování v jídle.

Setkáme se s motivací čistě zdravotnickou, která už pronikla i k nám, zdůrazňující význam balastních látek a škodlivost tuků a živočišných potravin a vůbec prospěšnost omezeného přísunu potravy. Méně častá je motivace ekologická, pro niž je důležité, že menší potřeba bílkovin „přepasírovaných“ přes tělo zvířat a menší celková potřeba jídla neklade nároky na intenzivní zemědělské hospodaření v krajině. Stále častěji se pak setkáváme s vegetariánskou motivací etickou.

Tyto názory však milovníka dobrého jídla nepřesvědčí. Gurmán chápe takové vzory stravování jako nesmyslnou askezi a vážné ochuzení života. O ochuzení však ideologové nových forem způsobu života neusilují. Jde jim o pravý opak. Jde jim o to, aby lidské radosti vykvetly lépe, jemnějším květem. Taková radost nemusí být vždy ryze duchovní povahy, nemusí shlížet na jídlo spatra. Někteří lidé na Západě hledají novou a jinou radost z jídla. Potěšení, které by netrvalo na objemu potravy, ale které by zato šlo dobře dohromady se zájmem zemědělské krajiny.

## DOMOV JAKO MOTEL

Jak mnoho se tito noví labužníci liší od našich českých milovníků jídla, pochopíme, nahlédneme-li do názorů a návodů Wendella Berryho, amerického farmáře, básníka a esejisty, který uveřejnil v britském časopise *Resurgence* článek „Radost z jídla“ (*Pleasure of Eating*) /1991/. Článek nese podtitul „Naše kuchyně a jídelny čím dál tím víc připomínají benzínové stanice a naše domovy jsou jako motely“.

W. Berry vychází ze základní myšlenky, že jídlo je vlastně součástí zemědělského dění. Končí jím každoroční drama koloběhu potravy, které začíná setbou, sázením a rozením. To si ovšem městští jedlíci vůbec neuvědomují. Svou mysl nezatěžují představami o vztahu mezi jídlem, lidskou prací a půdou. Tím, že ignorujeme původ a historii svého jídla, neuvědomujeme si ani, že jídlo může být velice různorodé kvality. Může být čerstvé a zvadlé, může obsahovat cizorodé látky a také stres zvířat, může být v továrně zpracováno různým způsobem, může být různě zabaleno a provázeno nejrůznější reklamou.

Moderní společnost a potravinářský průmysl má podle Berryho dobrý důvod,

proč zatemňuje vztah mezi jídlem a jeho původem, resp. proč o něm tak minimálně informuje. Nebylo by to asi to pravé pochutnání, kdyby jedlík věděl, že hamburger, který právě pojídá, je součástí těla býčka, který stál po celý život ve vlastních exkrementech, nebo kdyby si nad talířem s kotletou uvědomoval, že tele, z něhož pochoutka pochází, strávilo svůj život v těsném boxu, v němž se nemohlo ani otočit. (Ostatně, ani představa o původu zeleniny, kterou má na talíři vegetarián, nemusí právě vzbuzovat chuť – vyrostla možná na monotónním monokulturním láně, ošetřované chemicky z letadla.)

## PAST ZE SNU O SVOBODĚ

Velice se tedy mýlíme, domníváme-li se, že zprůměrněné zemědělství a potravinářský průmysl nám dává více svobody a radosti tím, že nás zbavuje nutnosti myslet na jídlo. Jídlo se podle Berryho teprve potom stává ubohou, degradovanou a nízkou záležitostí. Spěcháme od jídla, abychom pracovali, a utíkáme od práce, abychom se o večerech, víkendech a dovolených rekreovali a jedli.

Ano, je možné, říká autor, že moderní způsob produkce potravin osvobodil městského člověka od staré ekonomie zemědělství a ženu od provozu domácnosti. Takto se osvobodit však znamená podle něho vlézt do pasti ignorance, do závislosti a manipulace.

Jak uniknout z pasti, do níž jsme se paradoxně dostali neustálým prosazováním svého snu o svobodě? W. Berry soudí, že docela prostě tím, že pochopíme, jak jsme se do ní dostali a že z ní uvědoměle a aktivně vystoupíme. V našem případě, že si vytvoříme k jídlu vztah, o němž jsme přišli svým poměštěním a vzdálením se od přírody. Tento americký autor nabízí konkrétní rady, jak takový vztah vytvořit:



- Podílejte se na produkci potravin, jak je to jen možné. Máte-li kousek zahrady, dvorek, nebo aspoň květináč na slunném okně, pěstujte tam něco k snědku. Udělejte si kompost z kuchyňských odpadků. Při péči o kompost nejlépe pochopíte nádherný koloběh živin a energie: půda – setba – plod – jídlo – odpad – rozklad – půda. To je důležitý předpoklad, jak ocenit hodnotu toho, co jíme.

- Připravujte si jídlo sami. Oživte ve své mysli a životě umění kuchyně a domácnosti!

- Pátřejte po původu jídla, které kupujete. Snažte se získat co nejvíce informací o technologiích zemědělské výroby a potravinářského průmyslu. Zvlášť cenná je ovšem osobní zkušenost.

- Je-li to možné, kupujte produkty pěstované co nejbližší vašeho bydliště. Potravinu vyrobené v místě jsou nejčerstvější, nejlépe kontrolovatelné a obsahují navíc zvláštní ideu místa, která je dnes zvlášť oceňovaná. Snažte se pro potřeby své kuchyně najít ve svém okolí místního zahradníka, pěstitele ovoce, chovatele zvířat, zemědělce.

- Váš vztah ke světu přírody a pochopení živého organismu a jeho souvislosti s lidskou prací velice posílí soužití s domácími zvířaty. Nejde tu nyní o běžné soužití se psem nebo kočkou, ale o chov užitkových zvířat – králíků, drůbeže, kozy, prasete.

Wendel Berry se vyznává, že není vegetarián. Nesnese však pomyslení, že nějaké zvíře bylo vystaveno dlouhému strádání jenom proto, aby jej jednou nasýtilo. S bukolickou plasticitou líčí, jak má žít zvíře, které se po smrti stane lidskou potravou: má omezené dny své existence žít na štědrých zelených pastvinách, v blízkosti dobrého zdroje vody a stínu stromů.

### PŘIPRAVUJTE SI JÍDLO SAMI

Vratme se však k druhému bodu Berryho návodu – „připravte si jídlo sami“. Obsahuje nejen odmítnutí anonymních kuchyní velkokapacitních restaurací, motelů a jiných veřejných vyvařoven. Směřuje i ke změně ve způsobu přípravy jídla.

Vaření pouhým stisknutím knoflíku v tzv. *work-free* (práceproště) kuchyni je snem mnohých českých žen, i když zdaleka ne všech. V bohatých společnostech, kde mechanizace a automatizace kuchyňských prací není tématem snů, ale reálnou možností a skutečností, se postoj vyvíjí komplikovaněji. Po předválečné a poválečné vlně mechanizace čehokoliv přišla ve Spojených státech v 60. letech vlna kultu ruční práce (pečení chleba v domácnosti bylo pro tehdejší postoj typické). Jakmile opadla, byla kuchyňská automatizace dovršena. Nyní, ve zřejmé korelaci s alternativními snahami ve způsobu života, se některé kuchyňské přístroje a jejich výrobci opět dočkali nevděku a ruční prá-

ce prožívá v některých skupinách obyvatel novou popularitu.

Můžeme-li však věřit teoriím „ekologické“ revoluce, nemuselo by tentokrát jít o módní vlnu, mohlo by jít o trvalý obrat.

Tento nový vývoj charakterizuje v březnovém čísle téhož ročníku *Resurgence* John Thorne /1991/. Uvádí, že v domácnostech upadá například nadšení pro zpracování jídla, většinou polotovarů, v mikrovlnné troubě. Je to prý zařízení, které si koupí ten, kdo chce jídlo odbýt. Vzešlo z nechuti cokoliv uvařit. Připraví jídlo neuvěřitelně rychle za cenu, že to udělá špatně. Pod zorným úhlem Berryho názoru řečeno, je mikrovlnná trouba ztělesněním ležérnosti a neúcty vzhledem k jídlu jako daru přírody a lidské práce.

Robot (*food processor*) je podle Thorna naopak přístroj, který repertoár vaření rozšiřuje. Osoba, která jej vlastní, resp. která si jej nedávno opatřila, se pouští do výroby pokrmů, které by jinak nedělala. Přístroj provádí práci velice rychle a do jisté míry ji, díky možnosti programování, i sám řídí. Zachovává však chemický a fyzikální princip dějů v přípravě jídel. V tom je podstatný rozdíl oproti mikrovlnné troubě, která pracuje na novém fyzikálním principu. Na první pohled tedy robot nenarušuje vžitý řád kulinářského dění, vykonává pouze za člověka fyzickou práci. Lidská ruční práce se omezuje na sestavení dílů a na jejich čištění.

### DEVALVACE PRÁCE V KUCHYNI

Pro alternativně cítící a soudící autory, odvracející se od kritéria výkonu a rychlosti, je však typické, že mají kuchyňským přístrojům za zlé právě to, že člověku odnímají možnost fyzicky se podílet na vzniku jídla, že jej tak odkazují do role pozorovatele, nikoliv aktivního účastníka vaření. Tím, že robot tak podstatně umožňuje odstranit v kuchyni fyzickou práci, symbolicky ji zařazuje do kategorie zbytečné, otravné a neúnosné dřiny. Devaluje tak význam kuchyňské práce vůbec, neboť právě v borytmech ruční práce se uskutečňuje symbióza přírodních dějů, lidské práce a chuti jedlíka. Je to podobné jako v případě automobilu, který znehodnotil pěší chůzi. Pracujeme výkonněji, ale za cenu ztráty nenahraditelných zážitků.

Kuchyňské aparatury tedy podle Thorna zhoubným způsobem poznamenaly podstatu kulinářské práce a kultury. (Není náhodou, že žádná z nich nebyla vyvinuta ve Francii.) Autor doporučuje poškozenému (americkému) čtenáři, aby si představil zapomenutou kuchyňskou situaci (českému čtenáři to jistě nebude zatěžko), v níž by neměl k dispozici robot a mikrovlnnou troubu, ale zato by měl čas celého odpoledne.

Ve chvílích, kdy naše ruka seká cibuli, čistí a krájí zeleninu, tlumí plamen pod kastrolem, z něhož to již začíná vonět,

## Je to podobné jako v případě automobilu, který znehodnotil pěší chůzi.

## Pracujeme výkonněji, ale za cenu ztráty nenahraditelných zážitků.

spoluvytváříme ideu a podstatu jídla. Uprostřed těchto zážitků určitě spíš získáváme než ztrácíme čas našeho života. Českému čtenáři snad zní tyto starosti amerických kulinářů jako skutečná rozmařilost. Ale vážně – lze si představit, že člověk, který vařil oběd nastavením programu robotu, připravil jídlo „s láskou“?

### JÍDLO: KULTURNÍ PROŽITEK

Mluvíme-li o radostném zážitku z jídla, který má nahradit jeho kvantitu, a o radostech nad jeho citlivou kuchyňskou přípravou, měli bychom myslet i na formu jedení.

Berry hovoří o potěšení, které je obsaženo v konkrétní představě, že to, co právě jíme, je produktem přírodních sil, slunce, deště, koloběhu živin v půdě a výsledkem lidské práce. Jídlo je však možné oslavit nejen tímto vědomím, ale také zařazením jídelního aktu do formálních projevů lidské kultury a kulturní tradice.

Berry sám se o etiketě stolování nezmiňuje. Redakce však jeho článek doprovodila reprodukcí raného obrazu Henriho Matisse. Vidíme prostřený stůl, čekající na společnost. Hospodyně dovršuje přípravu – sklání se, aby do vázy vsunula kytici šeríku. Obraz přímo láká zasednout a pojmít. Inspiruje k hezké chvíli běloskvoucím ubrusem, skvělým ovocem, stříbrnými přibory, karafami, leskem skla a křehkostí porcelánu, naškrobenými a vyžehlenými ubrusky. Podle couvertu se zdá, že jídla se nečeká mnoho, na stole dominují nápoje, misky s jablky. Skoro by se řeklo, že tu převažuje forma nad obsahem a v každém případě kvalita nad kvantitou.

K takto prostřenému stolu nepříjde společnost, která neví, co si počít s dezertní vidličkou. Za takový stůl usednou lidé, kteří mají radost nejen z toho, co mají na talíři, ale i z toho, čím a jak budou jíst, co si budou u jídla myslet a povídat. Jak je to propastný rozdíl kultur, pomyslíme-li na půlky kuřete vsunuté na tácku z umělé hmoty do okénka automobilu ve vývařovně McDonald's. □

---

**Z knihy Hany Librové „Pestří a zelení“ (aneb Kapitoly o dobrovolné skromnosti). Společně vydali Veronika a Hnutí duha.**

## Milovníci čokolády a alkoholu na jedné lodi

Milujete čokoládu? Podle nového výzkumu jsou to chemikálie v čokoládě obsažené, které mají na svědomí, že někteří lidé nedokáží odolat jejímu sladkému volání.

A navíc, ty samé látky, nazývané tetrahydrobetacarboliny (THBC), se staly již dříve předmětem výzkumu ohledně své možné role při alkoholismu.

Vedoucí studie, dr. Tomas Herraiz ze Spanish National Research Council v Madridu poukázal na to, že „čokoláda bývá často řazena mezi potraviny, na které vzniká závislost ... možná obsahuje farmakologicky aktivní látky, které jsou za to zodpovědné.“

Zajímavé je, že již před několika lety bylo v jedné studii zjištěno, že krysy konzumovaly méně alkoholu, když jim byl nabízen čokoládový „drink“.

*Journal of Agriculture and Food Chemistry 2000;48:4900-4904*

## S brokolici proti rakovině

I když se často uvádí, že konzumování zeleniny je cestou, jak bojovat proti různým nemocem, jak ta která zelenina působí, není často jasné.

Vědci z University of California v Berkeley se nyní ovšem domnívají, že zjistili, jakým způsobem působí konzumace brokolice na buňky rakovinu prsu.

Látky v brokolici obsažené, kterým se říká indoly, se v žaludku štěpí na složku zvanou 3,3-diindolymetan (DIM). A právě tato látka může být klíčem k ochraně před rakovinou.

Výsledky totiž ukázaly, že DIM vykazuje vícenásobný potlačující účinek na růst buněk rakoviny prsu a navíc zvyšuje dva typy RNA. Tyto bílkoviny brání nádorovým buňkám v růstu a napomáhají odumírání rakovinných buněk.

## Astma u dětí a kouření v těhotenství

Studie, která začala v roce 1993 a zahrnuje téměř 6 000 dětí žijících v jižní Kalifornii, zjistila, že děti matek, které během těhotenství kouřily, měly téměř dvojnásobné riziko vzniku astmatu než děti těch matek, které v těhotenství nekouřily.

Sípání bylo v průběhu této studie zaznamenáno u více než třetiny všech dětí, diagnóza astmatu byla zaznamenána u téměř 15% dětí.

*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2001;163:429-436*

# MÉNĚCENNÝ MUŽ A ...

*I když mě budou prohlašovat za blázna nebo mi vyhlašovat válku, trvám na tom, že každý muž, pokud je skutečně poctivý, cítí se hluboko v srdci oproti ženě méněcenný.*

V Africe se vypráví příběh o náčelníkovi, který svolal do své chýše všechny muže z vesnice. Zdálo se mu, že muži se příliš podřizují ženám. Aby zjistil, jak se věci mají, požádal ty, nad nimiž vládne žena, aby odešli dveřmi napravo, a ty, kteří jsou doma pány, aby odešli dveřmi nalevo. A hle, všichni náčelníkovi muži odešli pravými dveřmi, až na jednoho. Náčelník si muže svolal ještě jednou a přede všemi toho o-



samělého vlka pochválil: „Máme ve vesnici alespoň jednoho opravdového muže“, řekl, a pak ho požádal: „Mohl bys nám povědět, v čem spočívá tvé tajemství?“ Muž se trochu ostýchal, ale nakonec povídá: „Náčelníku, když jsem ráno odcházel, žena mi řekla: Muži, nikdy nechod s davem!“

Odkud se tenhle pocit podrobenosti ženy a pocit méněcennosti bere? Myslím, že kořeny jsou někde v skutečnosti, že žena má jisté dary, které sice muž může mít také, ale jen v mnohem menší míře. Na mysli mám dar intuice. Vypadá to, jako by žena některé věci věděla sama od sebe, intuitivně, bez dlouhého promýšlení a přemítání. Její rozhodnutí určí srdce. Zatímco muž řekne „tak to myslím“, žena se kloní spíše k „tak to cítím“. Má převahu, protože si nepotřebuje věci promýšlet. Jistěže je

to relativní, jsou muži obdařeni intuicí, právě tak jako jsou i ženy, které jí mají jen málo. Také jsem pozoroval, že čím je žena emancipovanější, tím je toto obdarování u ní chudší. Obecně však můžeme s jistotou říci, že intuice je více darem žen než mužů.

Když máme s manželkou udělat nějaké důležité rozhodnutí, beru obvykle kus papíru, rozdělím ho v půli čarou a pak napíšu na pravou stranu všechny důvody pro a na levou důvody proti. Po dlouhých hodinách a někdy i dnech přemýšlení jsem tam, kde jsem byl na začátku, až ke mně má paní přijde do pracovny a s rozzářenýma očima řekne: „Víš co uděláme? My to pozvání přijmeme,“ nebo „A co třeba udělat to takhle?“ Za třicet let manželství se nestalo, že by se nějak podstatně zmýlila.

Podobné zkušenosti dávají muži pocit méněcennosti. Navzdory dlouhému přemýšlení nepřichází problému na kloub a nedospívá k žádnému rychlému řešení, na které žena přichází jakoby bez přemýšlení. Tak, jak se žena může spolehnout na svůj cit, se muž na svůj intelekt spolehnout nemůže. A protože muž se na své pocity teprve nemůže spolehnout, podezírá ženský intelekt, a to ho činí ještě nejistějším.

Muž se se ženou nemůže měřit ani po tělesné stránce. Například svým zevněškem muž poutá mnohem méně pozornosti než žena. Když na ulici potkáte nějaký pár nebo když se ve výkladu fotostudia díváte na svatební fotografie, žena si vždy nejdříve prohlíží ženu. A muž? Přirozeně, že se i on dívá především na ženu. Když se říká ženám „krásné pohlaví“, je v tom kus pravdy.

Mužův pocit méněcennosti by snad bylo možné vysvětlit i tím, jak prožívá a zakouší sex. Přinejmenším na začátku manželství manžel dosahuje vyvrcholení a prožívá sexuální rozkoš mnohem snadněji a rychleji než manželka, a právě toto „dostávání zadarmo“ nám mužům dává pocit „lacinosti“. Také si musíme přiznat, že dokážeme dosáhnout sexuálního uspokojení bez vnitřní účasti, bez osobního odevzdání se a dokonce bez toho, že bychom „investovali“ své pocity. Ve chvíli, kdy se fyzicky obracíme k ženě, můžeme zůstat vnitřně obráceni zcela k sobě.

Zoologové říkají, že ve světě zvířat je možné pozorovat sexuální rozkoš jen u samců. Na rozdíl od své manželky si muž připadá hodně nízko, ano, dokonce jako zvíře, a proto se cítí méněcenný.

Tento pocit pro nás může znamenat prožívat sexuální rozkoš a současně být nešťastný. Zároveň tušíme, že zatímco jsme schopni od sebe oddělit sexuální rozkoš a lásku, pro ženu je něco takového hluboce cizí. Zatímco muž může svou sexuální touhu uspokojit pohlavním stykem bez lásky, pro ženu to obvykle možné není.

**Z knihy W. Trobische „Jaký je muž & co by o tom měla vědět žena“.**

# EMANCIPACE PRO ŽENU

*Moje zkušenosti pocházejí z různých kulturních oblastí. Vyrostla jsem v Americe, žila jsem – nejprve svobodná, pak vdaná – přes deset let v Africe a dnes žiji v Evropě.*

Právě v Africe jsem se naučila velmi mnoho. Afričanka žije v daleko těsnějším sepeřtí se svým rodem než my v Evropě. V daleko větším měřítku než my se cítí ve středu točícího se kola své rodiny. Svým způsobem spočívá sama v sobě, právě i v nesení svého utrpení, a to jsem vždy obdivovala. Čím lépe jsem rozuměla svým africkým sestrám, tím lépe jsem začala rozumět sama sobě ve svých základních potřebách.

V Africe totiž ještě některé věci leží všem na očích, zatímco u nás jsou uměle přikrývány takzvanou civilizací. S některými postoji a názory se tam setkáváme nezastřeně a pomáhají nám lépe se poznat a pochopit.

V africké společnosti ještě stále platí žena za méně než druhořadou bytost. Kdo žil v této společnosti tak dlouho jako já a viděl na vlastní oči utrpení žen, ten nejlépe pochopí, odkud pramení emancipační snaha ženy, o níž se dnes u nás tolik hovoří. S naprostou samozřejmostí považuje africký muž ženu za svůj majetek. Mluví o své ženě jako o svém domu a poli. Ano, považuje svou ženu právě za druh orné půdy, do níž zasévá své semeno, a jako je rozsévač důležitější než půda, tak muž platí za víc než žena. Ona je jen mezistupeň, jen prostředek k dosažení cíle. Jako ze semene roste stéblo, tak roste z mužova semene dítě, a proto mu také patří. Žena je „jen“ živná půda. A protože život předávají synové (jako rozsévači), jsou důležitější než dcery.

Toto myšlení spočívá samozřejmě na mylných biologických představách. Je jím nejjasněji vysvětlena diskriminace ženy, která se táhne téměř všemi kulturami světa. Už jsme ji v západní kultuře zcela odstranili? Pod povrchem se stále udržuje v jednáních a postojích, které jsou spíše podvědomé než vědomé. Jen pomysleme

na mnohá utrpení, jimž jsou i dnes v naší společnosti vystaveny ženy, které nejsou provdány, čili neměly to „štěstí“ stát se „majetkem“ muže a „živnou půdou“ jeho semene. Stále ještě je pro svobodnou ženu problémem sama si večer vyjít, najít se v restauraci nebo sama strávit dovolenou.

Tím vším chci říci, že boj za zrovnoprávnění ženy (který se nemá omezit jen na domov, ale na celé postavení ve společnosti) je naprosto na místě. Tzv. hnutí žen, které chtělo emancipačním snahám ženy pomoci (v Americe se nazývá „Women's Liberation Movement“ – Hnutí za osvobození žen), však naneštěstí často šlo chybnou cestou, a tím dosáhlo právěho opaku, než dosáhnout chtělo. S udivující naivitou totiž převzalo z afrického „zahrádkového“ myšlení předsudek, že všechno ženské je méněcenné, a vyvodilo



z toho: Emancipovaná žena může být jen ta, která je co nejmužnější. Čím víc se jí podaří potlačit ženskost a podobat se muži, od účesu a oblečení až po oblast citění, dokonce až po sexuální prožitky, tím více bude moci tato „mužatka“ přijmout sama sebe a bude také od mužů uznávána za rovnoprávnou.

To je však vážný omyl. Právě připodobněním se k muži a popřením ženskosti ztratila žena to, co jí bylo nejvlastnější:

že se o ni muž uchází. Emancipované mužatce už muž nemůže a nechce nabídnout místo k sezení, podat plášť ani podržet dveře. Nestojí mu za dobývání.

Když moje osmnáctiletá dcera přijela na jednu studentskou konferenci s nohou v sádře, nikdo jí nepomohl s kufrem. „Pokrokoví“ studenti ji považovali za „emancipovanou“.

To jasně ukazuje, kam vede falešná cesta emancipace. Věci se obrátí v pravý opak. Na ženu, která vše ženské považuje za méněcenné, reagují muži zcela logicky a „právem“ tak, že s ní jednají, jak si sama o sobě myslí.

Rozumějte mi dobře: nejde mi o to, bránit emancipačním snahám ženy a pokoušet se zvrátit kolo dějin nazpět. Úkol, který jsem si dala, je jiný: chci pomoci emancipované ženě uchovat si ženskost. Protože ženskost ženy stejně jako mužskost muže je to, co Bůh zamýšlel, Boží podobu tvoří společně (Genesis 1, 27).

Cesta, kterou navrhuji a kterou jsem sama šla, je přesně opačná: tvrdím, že emancipovaná žena není ta, která se k muži připodobňuje, ale naopak ta, která plně přijme to, že je jako žena jiná. Jen takovou ženu muž neodmítne uznávat, jen o takovou bude soutěžit a bojovat. Na konkurující „mužatku“ však reaguje nepřátelsky a odmítavě, protože mu znemožňuje, aby byl cele mužem. Když se žena snaží zasypat propast mezi pohlavími, zasypává tím v muži ty nejlepší tvořivé síly.

Jeden muž, ve svém povolání plný tvůrčích sil, byl dotázán, jak to dělá, že žije v takovém pokoji sám se sebou. Bez váhání odpověděl: „Protože moje žena žije v souladu sama se sebou, a tím také se světem a se mnou.“

V případě emancipace ženy tedy nejde o laciné napodobení a přirovnání se k muži, ale o něco

mnohem dražšího, těžšího a lepšího: o sebezpřijetí ženy v tom, že je jiná, ve své jedinečnosti jakožto ženy. □

**Ukázka z knihy Ingrid Trobischové „Radost být ženou (a čím k tomu může přispět muž)“. Vydaly společně nakladatelství Signum unitatis a Křesťanský život.**

**vztahy a komunikace**

## Společnost pro mozkově kompatibilní vzdělávání

Společnost pro mozkově kompatibilní vzdělávání (MKV) vznikla v březnu 1995 z přesvědčení, že vzdělávání učitelů a o světa rodičů patří ke klíčovým oblastem potřebným k tomu, aby se naše školství mohlo vyrovnávat s novými nároky na vzdělávání generace, která bude žít v rychle se měnícím světě 21. století.

Vzdělávací kurzy Společnosti MKV jsou ucelenými cykly seminářů, které navštěvuje jedna stálá skupina účastníků v pravidelných časových intervalech. Kurzy vycházejí z myšlenek obsažených v článkách seriálu *Mýty ve vzdělávání*.

Kurz „Respektovat a být respektován“ je určen jak učitelům tak rodičům. Slova mají velký vliv na chování dětí i dospělých. V kurzu se účastníci postupně naučí:

- co dělat a říkat, když je dítě v emocích a chová se nerozumně
- rozpoznat chybná schémata v komunikaci a nahradit je komunikačními dovednostmi, které získají děti ke spolupráci
- jaké jsou alternativy k trestání, řešení chronických problémů v pěti krocích
- jaká rizika v sobě skrývají odměny a pochvaly a co místo nich
- co říkat, abychom nevytvářeli závislost na autoritách, ale podporovali jejich autonomii a zodpovědnost
- jak zbavit děti „nálepek“

Kurz „Cesty k efektivnější výuce“ je určen učitelům. Kromě výše uvedených komunikačních dovedností obsahuje následující témata:

- v čem spočívá vnitřní proměna školy
- záměrná a systematická péče o vztahy ve třídě a sociální dovednosti dětí jako základ efektivnější výuky a prevence sociálně nežádoucích jevů (šikany, vandalizmu, drogových závislostí apod.)
- nové poznatky o činnosti mozku při učení
- metody vytváření bezpečného klimatu ve třídě
- motivace dětí k aktivitě a zájmu o učení
- metodologie kooperativního vyučování
- jiné přístupy k hodnocení ve výuce

Kurzy jsou akreditovány MŠMT (č. 26 127/2000-20-117) a lze je uspořádat ve spolupráci s Vaším vzdělávacím střediskem či vedením školy, přijedeme kamkoliv v republice. Sami organizujeme kurz „Respektovat a být respektován“ pro veřejnost v Praze a Kroměříži.

Kontakt: PhDr. Jana Nováčková, CSc., Vinohradská 109, 130 00 Praha 3, tel. a fax: 02/627-3670, e-mail: jana.novackova@volny.cz

## DĚTI SE UČÍ TÍM, ČÍM ŽIJÍ

*Škola má vzdělávat, rodina vychovávat. Tak zní další z mýtů o vzdělávání. Jako mnoho předcházějících, i tento vypadá na první pohled pravdivě.*

Ovšem i při tom nejtradičnějším chápání školní výuky okamžitě narazíme na pojmy jako jsou úsilí, vytrvalost, svědomitost, čestnost, zodpovědnost atd., tedy na vlastnosti a dovednosti, které počítáme do oblasti výchovy. Oddělovat vzdělávání ve smyslu předávání informací a dovedností od výchovného působení proto nelze.

### Tradiční vzdělávání má své vedlejší účinky

Většinou máme zájem, aby další generace pokračovala v dobrých počinech a tradicích předchůdců, aby si uměla poradit s problémy, které ji čekají. Snad ze setrvačnosti, snad z nedostatku času k zamyšlení a jinému pohledu na věc považujeme však ve vzdělávání za důležité to, co je dobře měřitelné a srovnatelné, tedy především snadno ověřitelná fakta. Naši pozornosti potom snadněji uniká závažnost výchovného působení školy, které se nedá snadno měřit a srovnávat.

Nemám na mysli záměrné působení, jako je občanská a rodinná výchova či napomínání a nabádání dětí ke slušnému chování. Daleko závažnější je právě to nezáměrné, bezděčné, vyplývající z metod a organizace výuky, z klimatu třídy, z působení školy jako instituce. Jeho dopadu si nejsou učitelé a ani rodiče dostatečně vědomi. A pokud ano, často to považují za nutnou daň za dobré vzdělání dětí.

Ve vzdělávání existuje ale jiná cesta, jiné metody a jiná organizace výuky. Ví se o nich, jsou i vyzkoušené. Jejich zavedení však není snadné.

Předmětem důkladné analýzy odborníků a zamyšlení každého, komu není naše budoucnost lhostejná, by měl být soulad či

nesoulad mezi tím, co děti ve škole slyší a co zažívají. Tradiční škola je postavená na víře v moc slova. Děti se však učí především tím, čím žijí. Nevím, kdo je autorem plakátu, který se mi kdysi dostal do rukou. Píše se v něm mimo jiné, že žije-li dítě v ovzduší kritizování, učí se odsuzovat, žije-li v ovzduší nepřátelství, učí se útočit, žije-li v ovzduší výsměchu, učí se nejistotě. Také však naopak: žije-li dítě v ovzduší bezpečí, učí se důvěřovat, je-li povzbuzováno, učí se sebedůvěře. Je-li dítě přijímáno a uznáváno, učí se mít rádo samo sebe, žije-li v ovzduší lásky a přátelství, učí se hledat a nacházet lásku kolem sebe.

Škola vychovává každou vteřinou v ní strávenou tím, jak je uspořádána, co a jak v ní děti prožívají. Odborně se tomu říká skryté osnovy. Co učitelé jen říkají, nemá velký význam, pokud se to rozchází s tím, co dítě ve škole zažívá. Vzpomeňme si na účinnost jednotlivých druhů učení: nejmé-



ně se naučíme z toho, co jen slyšíme. Potřebujeme o věcech diskutovat, sami zkoušet a zažívat, či dokonce mít příležitost učit je druhé, abychom si je dlouhodobě zapamatovali či trvale osvojili, „Tolikrát jsme jim to už říkali, ale jako by hráč na stěnu házel,“ je častým povzdechem učitelů (ale právě tak i rodičů).

Výklad o demokracii v občanské vý-

**„Tolikrát jsme jim to už říkali, ale jako by hrách na stěnu házel,“ je častým povzdechem učitelů (ale právě tak i rodičů).**

chově nenaučí děti demokraticky ani uvažovat, ani se tak chovat, když každý den tráví ve škole fungující autoritářsky. Zodpovědnosti se děti nenaučí, i když je o ní řeč třeba každý den a učitelé k ní neustále děti nabádají, pokud nebude dána možnost, aby děti mohly své vlastní učení spoluvlivňovat. Jestliže učitel hovoří o důležitosti přátelských vztahů, nemůže současně připravovat dětem co nejvíc soutěží a tím je stavět navzájem proti sobě. Máme-li ve společnosti potíže s xenofobií a s rasizmem a víme-li, že obojí souvisí s mírou sebeúcty, sebedůvěry a s mírou tolerance, zkusme poctivě rozpoznat, jak a čím, jakými zkušenostmi (nikoli výkladem v hodinách rodinné či občanské výchovy) si děti tyto „protilátky“ ve škole osvojují a čím se naopak učí být přes veškerá slova a nabádání netolerantní.

#### **Poučování nepomůže**

Tvrzení, že pokud rodina vychovává dítě jinak, škola nic nezmůže, celkem potvrzuje to, co je uvedeno výše. Ze zkušenosti vlastních školních let víme, že záměrná výchova se ve škole děje hlavně poučováním a používáním vnější motivace, tedy odměn a trestů, což, jak bylo řečeno, nemá šanci měnit chování v žádoucím směru podstatně a trvale.

Pokud ale bude škola schopna postavit například proti negativním zážitkům sobectví z rodiny pozitivní zážitek (ne jen slova) radosti ze společné práce, zážitek, kdy má dítě příležitost projevit štědrost, laskavost, vstřícnost, nabídnout pomoc i o pomoc požádat, ale také je zažít od ostatních dětí vůči sobě, pak má velkou šanci na vyvážení negativního vlivu rodiny. Takový zážitek je však sotva možný při tradičním stylu výuky (výklad, samostatné procvičování, vyzkoušení). Projektové vyučování, kooperativní učení ve skupinkách a další metody již takové zážitky umožní.

Člověk se odjakživa změně brání do té doby, pokud ji nezačne vidět jako nevyhnutelnou. Je třeba, aby si co nejvíc lidí uvědomovalo souvislosti mezi působením školy na děti a naší ekonomickou prosperitou i společenskými problémy, abychom přijali fakt, že transformace vzdělávání je stejně důležitá jako transformace ekonomická. □

**Jana Nováčková, NEMES**

## **RADOSTNÍ ČTENÁŘI...**

*Zájem o čtení knih je na mnoha místech na ústupu. Bylo by příliš jednoduché přičítat všechnu vinu televizi – nadšené čtenáře nemůže přece ani ten nejnapínavější televizní film odradit od toho, aby pokračovali ve čtení rozčtené knihy.*

Na čem to tedy závisí, že především děti sahají po knize čím dál tím méně?

Školáci, kterých jsem se na tento problém zeptala, uváděli tři hlavní důvody, proč ve čtení nenacházejí radost.

Za prvé: Nedostatečná zběhlost jim čtení ztěžuje, takže z něj nemají radost. Co člověk dobře neovládá, to nedělá rád. I když je kniha zajímavá, nedokáží se tyto děti díky nedostatečné technice čtení dostatečně rychle propracovávat kupředu, napětí opadá a děti si raději zapnou televizi, kde mohou děj bez námahy sledovat. A protože v důsledku toho téměř vůbec nečtou, nemůže se pochopitelně ani zlepšit jejich technika čtení – je to začarovaný kruh.

Za druhé: Hlasité čtení ve škole je pro mnohé děti noční můrou. Stále se přeříkávají, učitel je opravuje, napomíná, dostanou špatnou známku, jsou nabádáni k pilnému procvičování a – což je možná to nejhorší – spolužáci se jim vysmívají. A potom všem mají mít ze čtení radost?

S hlasitým čtením je to vůbec problematické: některé, ale nemnohé děti je zvládají dobře, jiné ne. To ovšem neznamená, že ti, kteří se často přeříkávají, musejí být špatní čtenáři. Jsou pouze špatní čtenáři nahlas.

(Hlasité čtení se dá ovšem do určité míry nacvičit, pod odborným vedením může dokonce nabýt charakteru rutiny a s pomocí několika triků se může stát velice efektivním.)

Za třetí: Vše, co děti čtou ve škole (či si mají do školy přečíst), bývá rozebíráno a „cupováno“ do nejmenších detailů. Žák musí obvykle umět nejenom vylíčit nazpaměť celý obsah, musí také vysvětlit, co měl autor v této či oné části na mysli, proč je věta formulována zrovna takhle, proč autor zvolil právě tuto formu pojetí atd. Nako nec ještě děti dostanou na stejné téma domácí úkol nebo na ně mají ve škole napsat slohovou práci. Tohle všechno se děje tak dlouho, až i tomu nejtrpělivějšímu žákovi celý text doslova krkem.

Už samo o sobě je negativní to, když žáci ve vyšších ročnících dostanou za do-



**ČTENÁŘ SE MÁ STÁT SOUČÁSTÍ DĚJE - A NE O NĚM POUZE SÁHDLOUZE DISKUTOVAT.**

mácí úkol čtení. Každý domácí úkol je povinností a tím se stává něčím negativním. Když pak ještě následuje převyprávění, údaje o obsahu, dotazníky, popisy osob a školní práce, nelze se divit, že děti ze čtení nemají radost. Nejedná se o výchovu směrem ke knize, ale směrem pryč od knihy.

Knihy by měla vytvořit atmosféru, kterou by dítě mohlo prožívat. Čtenář se má stát součástí děje a ne o něm pouze sáhodlouze diskutovat. Při nucených školních diskusích se stejně zapojují jenom jedničkáři a ti, kteří chtějí být důležití – zatímco všichni ostatní spokojeně klímbají.

To přirozeně neznamená, že by rozhovory o přečteném neměly žádný smysl. Naopak, mezi dětmi se takové debaty odehrávají samy od sebe, aniž by je někdo řídil. Rozvíjejí se o přestávkách, na cestě do školy, odpoledne. Téměř vždy – a to by mělo být podnětem k zamyšlení – se však jedná o obsahy knih, které děti četly doma a z vlastní iniciativy, tedy ne ve škole nebo jako povinnou četbu.

Pro všechny věkové kategorie pak je společné, že si děti vybírají knihy s velkými, výraznými písmeny. Ani nadšení malí čtenáři nemají rádi knihy s drobnými písmenky, hustým textem na každé stránce a několika málo odstavci. □

**Erika Bruhns, autorka článku, působí jako pedagožka a spisovatelka ve Vídni. Specializuje se na dyslexii a problémy školáků. Je autorkou učebních pomůcek, her a pracovních listů pro školky, nulté třídy a školy, i řady knih pro děti. – Přetištěno z časopisu „Leben und Gesundheit“.**

**výchova a vzdělávání**

# BOBBY, JOCK, JACK – A MY

*Na světě nenajdeme mnoho pomníků postavených psům. Ve skotském Edinburghu, na náměstí Greyfriar, však stojí socha, kterou zde nechali postavit místní občané na počest teriéra jménem Bobby.*

Proč nechali obyvatelé města postavit tuto sochu? Protože je tento malý pes naučil během doby, kdy s nimi žil, jednu lekci – jednu velmi důležitou lekci.

Bobby byl skotský teriér. A jak se často stává psům na menších městech, kteří jsou bez pána, skoro každý si na něj dovoloval a Bobby se musel prohrabovat odpadky, aby našel něco k jídlu. Nevedl něco, co byste nazvali ideálním životem, dokonce ani u psa ne.

V městečku však žil jeden starý umírající muž jménem Jock. Ve svých posledních dnech si stařec povšimnul neutěšeného stavu nebohého psíka. Mnoho udělat nemohl, alespoň pro něj tedy koupil jednoho večera v místní restauraci něco k snědku. Nejednalo se o nic zvláštního, jen o nějaké zbytky. Vděčnost, kterou Bobby projevil, by však stěžejí někdo dokázal překonat.

Krátce nato Jock zemřel.

Když truchlící pozůstali nesli jeho tělo k hrobu, teriér je následoval. Hrobníci ho posílali pryč a když odmítl odejít, kopali ho a házeli po něm kameny. Pes však trval na svém a nevzdal se – ať dělali, co dělali.

A od toho dne, po dobu ne méně než čtrnácti následujících let, malý skotský teriér Bobby uctíval památku onoho muže, který k němu byl jednou tak laskavý. Ve dne i v noci, v drsných zimních bouřích i v horkých letních dnech, Bobby věrně hlídkoval u Jockova hrobu. Jedinou chvílí, kdy toto místo opustil, byla každodenní odpolední cesta do restaurace (u které se kdysi s Jockem potkal) v naději, že najde něco k snědku. To, co se mu podařilo získat, přinesl slavnost-

ně zpět k hrobu, kde to spořádal. První zimu neměl Bobby kde se ukrýt; když napadl sníh, choulil se pod náhrobními kameny. Příští zimu byli lidé z města tak pohnutí jeho statečnou a osamělou službou, že pro něj vybudovali malý přístřešek. A o čtrnáct let později, když malý Bobby odešel navždy, pohřbili ho tam, kde vždy lehával, vedle muže, jehož poslední laskavé gesto odměnil takovou oddaností.

## NEJVÍCE NESOBECKÉ ZVÍŘE NA SVĚTĚ

Není-li malý skotský teriér, jehož socha v Edinburghu ještě stojí, tím nejméně sobeckým zvířetem, které kdy žilo, mohl by jím být delfín jménem Pelorus Jack. Tento delfín po dlouhá léta prováděl loď Francouzským průlivem, což je úzký mořský kanál mezi d'Urvilleovými ostrovy na Novém Zélandu. Tento nebezpečný průliv s velkým počtem útesů a mimořádně silnými proudy se stal místem doslova stovek ztroskotání. K žádnému z nich však nedošlo, když byl při práci Pelorus Jack. Nikdo nedokáže spočítat, kolik životů zachránil.

Lidské oko na něm poprvé spočinulo, když se objevil před bostonským škune-

váděl téměř každou loď, která se ve zdejších vodách objevila.

Delfín byl tak přesný a tak spolehlivý, že posádky mnoha lodí, když se přiblížily vjezdu do průlivu, se po něm rozhlížely a nebyli-li nikde k vidění, čekaly, až se objeví – aby i je bezpečně provedl zrádnými útesy a proudy.

Při jedné smutné příležitosti uchopil jistý opilý pasažér na palubě lodi jménem „Penguin“ do ruky pušku a na delfína vystřelil. Posádka byla nepřítomná a když námořníci viděli, jak Pelorus Jack s krvácející ranou odplouvá, došlo téměř k lynčování zmíněného pasažéra. „Penguin“ musel proplout kanálem bez delfínovy pomoci, podobně jako i jiné lodi, které se zde objevily v několika následujících týdnech.

Jednoho dne se však delfín opět ukázal, zřejmě již uzdravený ze svého zranění. Zdálo se, že lidskému rodu odpustil, protože se opět ujal své služby a prováděl jednu loď za druhou průlivem. Když se však objevil „Penguin“, delfín okamžitě zmizel.

Řadu let poté provázal Pelorus Jack loď průlivem, nikdy však loď „Penguin“; její námořníci jej již nespátřili. Ironií osudu „Penguin“ později ztroskotal a velký počet pasažérů i námořníků utonul, když – bez doprovodu – proplouvali Francouzským průlivem.

## KDO JE ZVÍŘE?

Vědecký veletrh, který se konal nedávno v kalifornském San Franciscu, udělil cenu středoškolskému studentovi, jehož vědecký projekt sestával z toho, že nůžkami ustříhnuhl hlavu živé žáby, aby zjistil, zda žáby plavou lépe s mozkiem anebo bez mozku.

To ovšem není jediný případ, kdy se v našich školách zachází krutě s žábami. Žáby bývají často pitvány, aby se děti názorně naučily „jak to v životě chodí“. Co se však naučil zmíněný mladík ze svého pokusu? Myslím, že se naučil, že je v pořádku, když jednáme s jinými živými tvory, jako by neměli žádné pocity, jako by nebyli ničím více než stroji. Myslím, že se naučil neúctě k životu. A nemyslím si, že to je něco dobrého.

Porotci na vědeckém veletrhu by však s těmito mými názory zřejmě nesouhlasili – chválili totiž tohoto chlapce za jeho přínos k rozvoji vědy, předvídali mu velkou budoucnost a odměnili ho za vědecký důkaz toho, že: „Žáby, nemají-li mozek, neplavou, nejsou-li soustavně drážděny. Žába plave lépe, má-li hlavu na svém místě.“



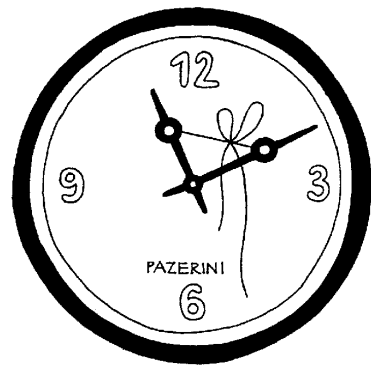


Postoj, který si jako děti vytváříme ke zvířatům, má tendenci přetrvávat po celý náš život. A i nadále ovlivňuje naši zkušenost, nejenom se zvířaty, ale i s jinými lidmi, s námi samotnými a se životem jako takovým.

Existuje velká řada dokladů z celého světa, které dotvrzují, že ti lidé, kteří se v dětství naučili starat o zvířata, jsou v dospělosti lépe schopni se starat jak o sebe, tak o druhé lidi. Ze stejného důvodu se u lidí, kteří se stali kriminálníky, velmi často zjišťuje, že jako děti trápili zvířata. V každé zemi a v každé kultuře, kde takovýto výzkum proběhl, nacházíme vysoce významnou statistickou souvislost.

To, jak jednáme se zvířaty, svědčí o tom, jak jednáme s lidmi. Jedna studie, publikovaná v časopise „Ogoňok“ (v bývalém Sovětském svazu), zjistila, že přes 87% kriminálních, odsouzených za násilné trestné činy, v dětství pájlo, věšelo nebo bodalo domácí zvířata. Podobně v USA zjistil dr. Stephen Kellert z Yale University, že u dětí, které trápí zvířata, je vyšší pravděpodobnost, že budou v dospělosti páchat násilné trestné činy.

Studie chovanců v řadě amerických věznic odkryly skutečnost, že prakticky



**TO, JAK JEDNÁME SE ZVÍŘATY, SVĚDČÍ O TOM, JAK JEDNÁME S LIDMI.**

žádný z odsouzených neměl v dětství zvířecího mazlíčka. Nikdo z nich neměl tuto příležitost naučit se respektovat život jiného stvoření, starat se o ně – a pocítit při tom i vlastní hodnotu.

Tyto postoje je však možno změnit, a to dokonce i u kriminálních. V jedné studii, která vás asi zahřeje u srdce, bylo povoleno odsouzeným, kterým se blížil konec trestu, mít v cele kočku. Výsledek? „Z mužů, kteří své kočičí mazlíčky milovali a starali se o ně, nebyl ani jeden, kterému by se později nepodařilo zapojit do normálního života společnosti.“ A k tomu došlo v trestním systému, kde se očekává, že přes 70% propuštěných se do vězení znovu vrátí.

**Nerozšíří-li člověk  
okruh svého soucitu  
na všechny živé tvory,  
nenalezne sám  
pokoje.**

**Člověka tvoří  
opravdovým  
člověkem  
v první řadě  
jeho soucítění  
se všemi živými tvory.**

**Albert Schweitzer**

Postoje ke zvířatům, se kterými jsme se mohli setkat např. u mladíka na vědeckém veletrhu či u sovětských kriminálních, nejsou vůbec neobvyklé. Všichni jsme vyrůstali ve společnosti, která nad takovými krutostmi přivírá obě oči. Běžný postoj je v podstatě takový, že zvířata nám patří a můžeme si s nimi dělat, co chceme, že laskavost ke zvířatům a jejich vnímání jako blízkých tvorů je možnost, kterou si sice někdo může vybrat, chce-li, ale není to o nic více povinné, než se hezky chovat k plastikovým panenčkám.

Pro řadu lidí nejsou zvířata stvořeními, která si zaslouží nějakou empatii, nějaké vcítění. Jsou v podstatě jen jakýmsi živými stroji, ranečky reflexů a instinktů bez pocitů, o kterých by se mohlo mluvit, objekty, se kterými můžeme naložit, jak se nám zachce. To je ovšem postoj velmi vzdálený od postoje Alberta Schweitzera, který věřil, že... „Jakékoliv náboženství, které není založeno na respektu k životu, není pravým náboženstvím... Nerozšíří-li člověk okruh svého soucitu na všechny živé tvory, nenalezne sám pokoje.“

Ke konci jeho dlouhého života byla Albertu Schweitzerovi udělena Nobelova cena míru – za to, že věnoval celý svůj život učení toho, že: „Nikdy nesmíme dovolit, aby byl utišen hlas lidskosti uvnitř každého z nás. Člověka tvoří opravdovým člověkem v první řadě jeho soucítění se všemi živými tvory.“ □

**Kniha „Diet for a New America“, z níž pochází naše ukázka, působivě představuje kruté podmínky, v nichž v současné době žijí zvířata, která nám slouží za potravu, a odhaluje cenu, kterou jejich využíváním nevědomky platíme – v oblasti emocionální, tělesné i ekonomické. Její autor, John Robbins, je prezidentem EarthSave Foundation.**

**BIOPOTRAVINY?  
COUNTRY LIFE!**

**Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1**

### **Odpuštění prospívá tělu**

Slova „navždy dobrý“ nemusí přinést jen příjemný pocit z odpuštění a zapomenutí. Podle výsledků nového výzkumu se zdá, že jde i o dobrou zdravotní radu.

Dr. Witulietová z Hope College ve městě Holland v Michiganu měřila s kolegy krevní tlak, srdeční tep a další fyziologické charakteristiky u 71 mužů a žen, kteří prošli nějakou zraňující zkušeností s partnerem, členem rodiny nebo přítelem.

Vědci zjistili, že ti z účastníků studie, kteří v sobě chovali zášť vůči osobě, která jim ublížila, měli zvýšený tlak i puls a vykazovali vyšší aktivitu nervového systému.

Není jasné, co mohou tyto krátkodobé reakce přinést pro dlouhodobý zdravotní stav člověka, pokud se však podobné pocity opakují a stávají se běžným jevem, mohly by časem znamenat i poškození srdečně-oběhového systému. Navíc je dobře známo, že stres oslabuje imunitní systém, což může mimo jiné přinést větší náchylnost k infekčním onemocněním.

*Psychological Science 2001;12*

### **Pohyb snižuje riziko rakoviny prsu**

Vědci zjistili, že ty ženy po menopauze, které uváděly nejvyšší úroveň pohybové aktivity, měly o 30% nižší riziko onemocnění rakovinou prsou než ženy, které byly nejméně fyzicky aktivní. Ukázalo se přitom, že největší ochranný účinek přinášely práce v domácnosti a v zaměstnání – spíše než různé formy aktivní rekreace či sportu.

Tělesný pohyb přinášel největší prospěch těm aktivním ženám po menopauze, které současně nekouřily a nepily – a které nikdy nedaly život dítěti.

Výzkumný tým porovnával údaje od 1 200 pacientek s rakovinou prsu s údaji od stejného počtu žen bez tohoto onemocnění.

*American Journal of Epidemiology  
2001;154:336-347*

## PROGRAM NEWSTART

*výživa - pohyb  
voda - slunce - vzduch  
střídmost - odpočinek  
důvěra*

**OSMKRÁT PRO VAŠE  
LEPŠÍ ZDRAVÍ!**

### **Vidíme se lepší, než doopravdy jsme**

Výzkumníci se soustavně setkávají s tím, že průměrný člověk se domnívá, že je na tom po stránce charakteru lépe než jeho bližní. Otázkou zůstává, zda máme sklon podceňovat druhé či přeceňovat sami sebe. Výsledky čtyř studií vypracovaných na Cornell University naznačují, že spíše platí to druhé.

Vědci v několika experimentech sledovali, jak vidí studenti této univerzity sebe a ostatní studenty - a do jaké míry odpovídá tento náhled jejich skutečným projevům.

Výzkumníci zjistili, že zatímco studenti byli schopni velmi dobře odhadnout, zda určitý jejich spolužák bude či nebude jednat nesobecky, portrét, který vykreslovali o svém chování, býval obvykle v nerealisticky růžových barvách.

„Lidé sami sebe soustavně přeceňují, ohledně ostatních však bývají jejich odhady překvapivě přesné,“ prohlásil vedoucí studie, profesor psychologie David Dunning z Ithaca University v New Yorku.

*Journal of Personality and Social  
Psychology 2000;79:861-875*

### **Ženy trpící bulimií možná ventilují pocity hněvu**

Výzkumníci zjistili, že ženy, které potlačovaly své pocity, měly větší pravděpodobnost k bulimii, a že sklon cítit hněv, spolu s napětím, rozmrzelostí, podrážděním a záchvaty vzteku a zuřivosti, souvisel se zvracením.

„Přecpávání se pomáhá hněvu se vyhnout, zatímco zvracení pomáhá hněv ventilovat,“ uvedli dr. R.-J. Milliganová a Glenn Waller z University of London.

Studie byla vypracována na 83 ženách těsně po dvacítce. Ne všechny účastnice studie trpěly bulimií.

*International Journal of Eating  
Disorders 2000;28:446-450*

## MODRÉ Z NEBE POD HLAVOU

*Naděje patří k ctnostem teologickým. To znamená, že neustálé vzhlížení k věčnému světu není (jak si někteří moderní lidé myslí) svého druhu únikem nebo zbožným přáním, ale že patří k věcem, které se od křesťana očekávají.*

Neznamená to, že máme přítomný svět nechat, jak je. Budete-li se probírat dějinami, zjistíte, že pro tento svět udělali nejvíc křesťané, kteří nejvíc mysleli na ten příští. Sami apoštolové, kteří rozběhli obrácení říše římské, velikáni, kteří vystavěli středověk, angličtí evangelíci, kteří skoncovali s obchodem otroky, ti všichni po sobě na zemi zanechali stopy právě proto, že se svou myslí upírali k nebesům. Křesťané jsou tak neúčinní v tomto světě právě od dob, co z velké části přestali myslet na onen. Miřte k nebesům a země se vám k tomu „vmísí“; miřte k zemi a nebudete mít ani to, ani ono.

Na pohled to vypadá jako pravidlo dost prapodivné, ale jeho obdoba platí i jinde. Zdraví je velkým požehnáním, ale učiníte-li je jeden ze svých hlavních, přímých cílů, stane se z vás blázen, který má neustále pocit, že mu něco je. Zdraví se vám dostane pravděpodobně jen tehdy, bude-li vám záležet víc na jiných věcech – na jídle, hraní, práci, zábavě, zdravém vzduchu. Stejně tak se vám nikdy nepodaří zachránit civilizaci, pokud bude vaším hlavním cílem ona sama. Musíme se naučit chtít ještě něco víc.

Pro většinu z nás je velmi obtížné vůbec „nebesa“ chtít – pokud pro nás neznamenají jen to, že se sejdeme s přáteli, kteří již zemřeli. Obtížné je to jednak pro

to, že jsme k tomu nebyli vedeni: celá naše výchova je zaměřena tak, abychom svou mysl soustředili na tento svět. Jednak také proto, že když se v nás skutečná touha po nebi projeví, nerozpoznáme ji. Kdyby se lidé skutečně naučili hledět do vlastního srdce, většinou by věděli, že to, co mnohdy tak toužebně chtějí, nemohou na tomto světě dostat. Na tomto světě se najde leccos, co vám to bude nabízet, jenže ten slib se nikdy docela nenaplní.

Touha, kterou pocítujeme, když se první zamilujeme, když pomyslíme na nějakou vzdálenou zemi nebo poprvé zavadíme o nějaký studijní předmět, který nás naplňuje vytržením, nemůže být skutečně ukojena ani sňatkem, ani cestováním, ani badatelskou dráhou. Nemám teď na mysli to, čemu se běžně říká nevydařené manželství, nevydařená dovolená či zmařená badatel-



ská dráha. Mluvím o věcech, které se vydařily, jak jen lze. V tom prvním okamžiku touhy jsme zahlédli něco, co ze skutečnosti vyvanulo. Myslím, že každý ví, co tím myslím. Žena, kterou jste si vzali, může být skvělou manželkou, hotely a krajina mohou být překrásné a chemie může být velmi zajímavým povoláním: něco se nám ale ztratilo.

Vyrovnat se s tím lze dvěma způsoby špatnými a jedním správným.

### (1) Jako pošetilec.

Ten z toho viní věci samy. Po celý život si myslí, že stačí vyzkoušet jinou ženu, jet na ještě nákladnější dovolenou a tak podobně, a potom to tajuplné něco, za kterým se všichni pachtíme, konečně chytne za pačesy. A tak se životem prožene od ženy k ženě (a od jednoho rozvodového stání ke druhému), z kontinentu na kontinent, od jedné záliby ke druhé a vždycky si myslí, že právě tahle je „ta pravá“, a vždycky je nakonec zklamán.

### (2) Jako rozčarovaný „rozumný člověk“.

Ten brzy dospěje k závěru, že to všechno byl jen klam a mámení. „Tak vám to připadá, když jste mladý,“ řekne. „Ale když toho máte za sebou, co já, přestane vás bavit honit se za vzdušnými zámky.“ A tak se usadí, naučí se mnoho nečekat a tu část své bytosti, která dřív chtěla „modré z nebe“, v sobě uduší.

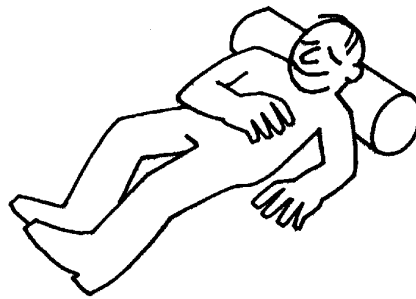
Je to způsob samozřejmě mnohem lepší než ten první, vede k větší spokojenosti a míň obtěžuje společnost. Sice se přitom z člověka stane tak trochu nudný patron (a bude mít sklon mentorovat „adolescenty“, jak jim říká), ale je to cesta celkem vzato docela schůdná. Byla by to dokonce cesta nejlepší, nebýt toho, že člověk žije věčně. Jenže za předpokladu, že tu nekonečné štěstí je a čeká na nás? Za předpokladu, že „modré z nebe“ skutečně můžeme dostat? V tom případě by byla škoda zjistit příliš pozdě (v okamžiku smrti), že jsme se svým „zdravým rozumem“ připravili o schopnost se z něj těšit.

### (3) Jako křesťan.

Ten říká: „Tvorové se nerodí s tužbami, jež by nebyly splnitelné. Děcko má hlad: je tu potrava, která ho utiší. Kachna

**Nalézám-li v sobě touhu, kterou nelze v tomto světě nijak uspokojit, je nejpravděpodobnějším vysvětlením, že jsem byl stvořen pro jiný.**

chce plavat: od toho je tu voda. Lidé mají pohlavní touhu: k jejímu ukojení je tu sex. Nalézám-li v sobě touhu, kterou nelze v tomto světě uspokojit nijak, je nejpravděpodobnějším vysvětlením, že jsem byl stvořen pro jiný. Pokud ji nedokáže uspokojit žádná z pozemských slastí, znamená to ještě, že je svět podvod.



**KŘEŠŤANÉ JSOU TAK NEÚČINNÍ V TOMTO SVĚTĚ PRÁVĚ OD DOB, CO Z VELKÉ ČÁSTI PŘESTALI MYSLET NA ONEN. MÍŘTE K NEBESŮM A ZEMĚ SE VÁM K TOMU „VMÍŠÍ“; MÍŘTE K ZEMI A NEBUDETE MÍT ANI TO, ANI ONO.**

Pozemské slasti ji patrně nikdy uspokojit neměly, měly ji jen probudit a naznačit tak touhu skutečnou.

Je-li tomu tak, musím si dávat pozor, abych těmito pozemskými slastmi na jedné straně nepohrdal nebo za ně nebyl nedvědný, ale abych si je ani nepletl s něčím jiným, s tím, čeho jsou jen jakousi kopií, ozvěnou či odleskem. Musím v sobě žít touhu po mé skutečné zemi, kterou nenaleznu dříve než po smrti; nesmím dovolit, aby se mi ztratila či mi byla zastíněna; abych se tam dostal, musí být hlavním cílem mého života a napomáhat k tomu musím i ostatním.“

Není třeba se dát vyvést z míry vtípaliky, kteří se snaží křesťanské doufání v „nebesa“ zesměšnit řečmi o tom, že oni prý „strávit věčnost hrou na harfy“ nechtějí. V odpověď jim lze říci, že pokud nerozumí knihám pro dospělé, neměli by o nich mluvit. Veškerá obraznost Písem (harfy, koruny, zlato atd.) je samozřejmě pouze symbolickým pokusem, jak vyjádřit nevyjádřitelné. Hudební nástroje jsou tu uváděny, protože pro většinu lidí (nikoli pro všechny) má hudba ze všech věcí přítomného života nejsilnější moc navodit pocit extáze a nekonečna. Koruny jsou zmíněny proto, aby bylo zřejmo, že ti, kdo jsou zajedno s Bohem, budou mít podíl na jeho slávě, moci a radosti. Zlato má připomenout, že nebesa jsou nadčasová (zlato nerezaví) a jak jsou cenná.

Lidé, kteří budou tyto symboly chápat doslovně, by se mohli rovněž domnívat, že když Kristus řekl, že máme žít jako hoblíci, měl tím na mysli, že máme také snášet vejce. □

**Z knihy C. S. Lewise „K jádru křesťanství“. Autor říká: „Jedině svobodná vůle, třebaže umožňuje zlo, umožňuje i lásku, dobrotu, radost.“ Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

**MARGARÍN  
PROVAMEL BIO**  
nehydrogenovaný  
& neesterifikovaný  
prodejny COUNTRY LIFE

### Stres ovlivňuje schopnost kůže bránit se nemoci

Mohou být úzkost, sklíčenost či duševní chaos doslova „vepsány do vaší tuáre“? Vědci se nyní domnívají, že na tomto slovním obratu může něco být.

Ve studii na 27 zdravých studentech University of California měřil výzkumný tým pod vedením dr. Eliase hladinu podrážděnosti, neklidu, úzkosti, deprese, únavy a napětí při třech různých příležitostech během osmi týdnů; toto období zahrnovalo dva svátky a zkouškové období.

Vědci nalepovali a strhávali lepicí pásku z předloktí studentů a měřili, jak rychle byla kůže schopna se vzpamatovat a řádně „dýchat“. Ukázalo se, že rychlost zotavení přímo závisela na hladině stresu – při značném stresu během zkoušek byla schopnost regenerace kůže značně zhoršena. Podle výzkumníků by se tak mohli jedinci vystavení stresu stát snadnějšími oběťmi některých běžných kožních onemocnění, jako je např. lupénka či dermatitida.

Důležitost antistresových technik, zahrnujících obvykle kombinaci pohybového programu, zdravé stravy a odpočinku, tím opět vystupuje do popředí.

Archives of Dermatology  
2001;137:53-59, 78-80

### Speciální margarín řešením vlekého sporu

Máslo nebo margarín? Tato otázka trápí některé konzumenty jedlých tuků, kterým bylo nejprve řečeno, že odpovědí je margarín, ale pak se dozvěděli, že margarín obsahuje tzv. transmastné kyseliny, které hladinu cholesterolu rovněž zvyšují.

Podle výsledků nového výzkumu se ukazuje, že určitým řešením by mohl být speciální margarín, který obsahuje podstatně méně transmastných kyselin.

Během pětiletého sledování 46 rodin se zjistilo, že v těch rodinách, které používaly tento druh margarínu, došlo k průměrnému snížení LDL („špatného“) cholesterolu o 11%.

The Journal of the American Medical Association 2000;284:2740-2747

## VAŠE DOPISY...

### Vážený pane redaktore,

tentokrát přišel časopis Prameny zdraví v pořádku. Moc děkuji. Snad si ani nedovedete představit, jak mi to usnadní čtení (čtenářka je nevidomá, časopis jí zasláme v elektronické podobě – pozn. redakce).

**Jak jsem si všimla, přikládáte velký význam sójovým bobům a výrobkům z nich. Zajímalo by mě, jak se vyhnout geneticky ošetřené sóje.**

Někteří výrobci, např. firma Veto či ALPRO (Provamel) už zaručují (všimněte si na etiketách), že jejich produkty nebyly vyrobeny z geneticky manipulovaných plodin. Country Life směřuje k tomu, aby měl ode všech svých dodavatelů záruku, že jejich výrobky neobsahují geneticky manipulované plodiny a naši zákazníci se tak mohli spolehnout na to, že v prodejnách Country Life zakoupí pouze naprosto bezpečné potraviny. 100% záruku nabízejí samozřejmě BIO potraviny (ve kterých není použití geneticky modifikovaných surovin přípustné – a které jsou přísně kontrolovány).

**V časopise se zmiňujete o aktivovaném uhlí, které je na pultech buď v podobě prášku, anebo v tobolkách. Asi nejsem sama, koho by zajímalo, zda se tobolky nevyrábějí z želatiny.**

Skutečně, tobolky s aktivním (správněji aktivovaným) uhlím Čárkl se vyrábějí ze želatiny. Z tohoto důvodu je v prodejnách Country Life napříště k zakoupení pouze Čárkl v podobě prášku.

**V jedné prodejně racionální výživu jsem se ptala na váš časopis, bylo mi řečeno, že mají pouze stará čísla, nová neberou, protože nejdou na odbyt. To opravdu nejsem schopna pochopit. Nebylo by možné tento časopis nějak více zviditelnit? Tak například čas od času dát něco na internet. Dále si myslím, že váš časopis neztrácí na aktualitě, bylo by užitečné čas od času vydat všechna čísla na CD.**

Od příštího roku plánujeme zviditelnění časopisu Prameny zdraví určitou změnou image, zřejmě tím, že časopis dostane novou, barevnou obálku. I my se totiž domníváme, že je škoda, že se informace, které přináší, nedostanou k většímu okruhu čtenářů. (Čtenáři se však nemusejí obávat – cena zůstane stejná.) Presentace časopisu Prameny zdraví na internetu je otázkou několika týdnů, o souhrnném vydání na CD rovněž uvažujeme. □

## NA ZHUBNUTÍ KUKUŘICE

*Kukuřice pochází původně z tropické Ameriky, pravděpodobně z území dnešního Peru, Bolívie a Brazílie. V těchto oblastech se kukuřice pěstuje už asi pět tisíc let.*

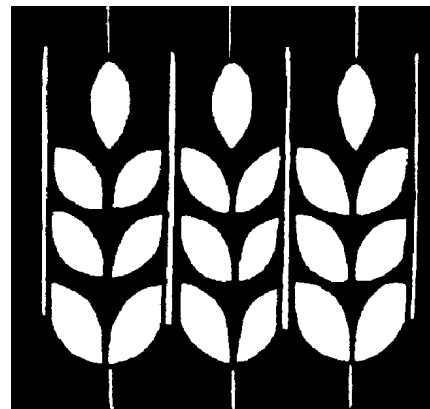
Celá indiánská kultura byla založena na pěstování kukuřice. Z Jižní a Střední Ameriky se kukuřice díky Kolumbovi dostala do Evropy a potom postupně do celého světa. U nás se pěstuje v teplých oblastech hlavně na jižní Moravě.

Kukuřice byla velmi oblíbenou obilovinou Mayů, Aztéků a Olméků. Dělalý se z ní různé kaše, pekly koláče a placky, vařily polévky. Kukuřice se dá použít ke krmení dobytka, k výrobě velmi jemného škrobu a k průmyslové výrobě cukru. Z klíčků semen se lisuje kukuřičný olej. Některé odrůdy kukuřice se pěstují jako plodová zelenina. Blizny kukuřice se též suší a používají v lidovém léčitelství.

Dlouhé chvostnaté blizny vyčnívající z palicovitých klasů se sbírají před opylením v době květu a rychle se suší ve stínu. Obsahují třísloviny, saponiny a koenzym Q. Čaj z těchto blizen se používá jako diuretikum při všech chorobách močového měchýře, ale i při dně, revmatizmu a vodnatelnosti. Působí dráždivě na srdeční sval, zvyšuje krevní tlak a udržuje dobrý stav cév. Podporuje vylučování žluči, celkově posiluje. Je výborným odtučňovacím prostředkem, působí jako prevence proti rakovině.

Z kukuřice se vyrábějí kukuřičné lupínky, které obsahují průměrně 4,6 mg selenu ve 100 g. Selen je vynikající antioxidant, který chrání tělo před rakovinou. Ze zralých zrn kukuřice se vyrábí krupice a mouka. Při problémech s ledvinami (spojenými s hromaděním vody v těle) a při otocích je vhodné jíst denně kukuřičnou kaši – ale ne déle než jeden měsíc.

Je to obilovina vhodná pro letní měsíce. Mladá zrna kukuřice obsahují asi 20% sacharidů, dále bílkoviny a tuky. Z minerálních látek má nejvíce draslíku, fosforu a



vápníku. Na vitamíny není kukuřice obzvlášť bohatá.

### VAŘENÁ KUKUŘICE

Mladé mléčné kukuřičné klasy zbavíme listů a vhodíme do vroucí slané vody. Vaříme do měkka asi 1/2 hodiny. Podáváme teplé jako přílohu nebo jako samostatný chod s kouskem švestky umeboši a sezamovou pastou tahini.

### AUSTRALSKÝ SALÁT

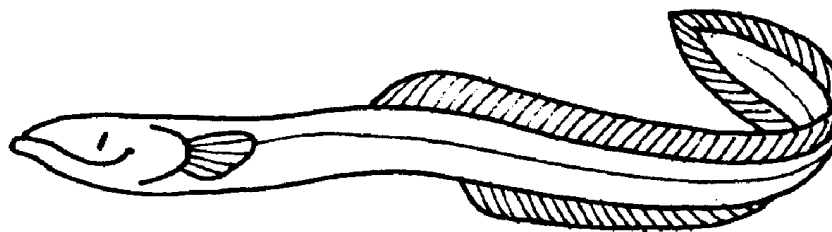
1/2 kg vařených brambor, 1 šl zeleného hrášku, 1 šl kukuřičných zrn, 1 svazek ředkviček, 1 šl sójové majonézy, bazalka

Hrášek a kukuřici vaříme asi 5 minut, ředkvičky nakrájíme. Všechno smícháme dohromady, dochutíme citrónem a zdobíme čerstvou bazalkou.

### POLENTA

1 šl kukuřičné krupice namočíme asi na dvě hodiny do 3 šl vody. Potom přivedeme do varu a za stálého míchání vaříme 10 minut. Přidáváme vodu podle potřeby. Na hmeč vložíme pokličku a necháme kaši dojít.

Polenta je základem pro slané i sladké kaše, ve ztuhlém stavu ji můžeme krájet a podávat jako přílohu nebo lžící vykrajovat škrubáčky. Polentu můžeme koupit i hotovou. V prodejně zdravé výživy dostanete instantní kukuřičnou kaši, která je rychlá na přípravu a hodí se jako základ ovocných krémů a pohárů, ale i na obalování (místo klasické strouhanky). Hladkou kukuřičnou mouku lze přidávat do cukroví asi 1:1 s pšeničnou moukou. Dodá charakteristický žlutý vzhled cukroví (místo vejce). □



# ŘASA ARAME: VÁPŇÍK A JÓD

*Arame patří mezi hnědé řasy, má podobnou strukturu jako iziki, ale jemnější chuť i aroma.*

Arame roste hojně na pobřeží japonského ostrova Izu. Listy mají tvar vějíře, který je asi 30 cm dlouhý a 4 cm široký. Sbírá se ručně od května do srpna. Potom se sedm hodin vaří a suší na slunci. Aby se listy daly lépe používat v kuchyni, krájí se na tenké nudličky, které připomínají řasu iziki.

Arame má trochu nasládlou chuť, způsobuje to vysoký obsah *manitu*, přírodního cukru, který se vyskytuje ve většině hnědých řas. Arame obsahuje velké množství jódu, vápníku a vlákniny. Cení se pro příznivý účinek na vysoký krevní tlak. V tradiční japonské medicíně se používala řasa arame při léčbě onemocnění ženských pohlavních orgánů.

## **TĚSTOVINY „ARAME“**

1 pl arame, 300 g tofu, 2 ks cibule, 2 ks mrkve, brokolice, sezamový olej, 1 pl sójové omáčky shoyou, sůl

Na oleji osmahneme cibulku a na kostky nakrájené tofu, přidáme namočenou řasu arame, shoyou, sůl a vodu. Asi deset minut podusíme. Pak přidáme na „sirky“ nakrájenou mrkev plus brokolici, podusíme dalších pět minut a necháme dojít. Mezitím uvaříme celozrnné těstoviny – a vše dohromady smícháme.

## **RANNÍ POLÉVKA**

V hrnci uvedeme do varu asi 1/2 litru vody. Do vařící vody vložíme 1 lž arame, 1 pl sójové omáčky shoyou, 1 pl červené čočky, 1 pl umeocta. Povaříme asi 10 minut, přidáme nakrájenou mrkev, pórek a kedlubnu, opět chvíli povaříme, nakonec přidáme rýžové nudličky a vaříme ještě asi 2 minuty.

Řasa arame je jednoduchá a rychlá na vaření, chutově nevýrazná. Proto se hodí pro začátečníky.

## **ARAME NA HOUBÁCH**

1 pl arame, 2 šálky nakrájených čerstvých hub, 1 1/2 pl shoyou, brokolice

Předem namočenou arame povaříme s houbami a shoyou 30 minut v troše vody. V jiném hrnci na pařáku uvaříme brokolici. Vše smícháme a podáváme s rýží.

## **PLNĚNÁ DÝŇĚ**

1 ks zimní dýně hokkaido, 3 pl arame, 2 pl shoyu, 1 1/2 šálku nakrájené cibule, 1 šálek krájených hub, 1/2 šálku sekané zelené natě, 1 šálek uvařeného kuskusu

Vrchní část dýně odkrojíme a vyjmeme

# BULGUR S VŮNÍ ORIENTU

*Je to polotovar vyráběný z obilí, u nás se dělá ze špaldy. Naklíčená zrna špaldy se usuší a nahrubo pomelou. Správný bulgur má po uvaření sladkou chuť a je korálkově lesklý.*

Hodí se k přípravě kaší, příloh a jako základ zeleninových jídel. Může se vařit samotný nebo s dalšími obilovinami. Protože už je zpracován, na jeho přípravu stačí jen 15-30 minut.

## **BULGUR SE ZELÍM**

1/2 šl bulguru, 1 1/2 šl vody, 2 pl sezamového oleje, 2 cibule, menší zeli, sójová omáčka shoyou

Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nastrouhané zeli, shoyou, podlijeme a dusíme 15 minut. Přidáme bulgur, vodu a vaříme 15 minut. Potom necháme ještě 10 minut vše odstát. Podáváme se zeleninovou oblohou a sójovou majonézou.

## **ORIENT BULGUR**

2 pl sezamového oleje, cibule, česnek, tofu natural, shoyou, 1/2 lž kurkumy (nebo šafránu), 1/2 šl bulguru, 1/2 květáku, 3 šl vody, zelený hrášek, 1 lž sladěnky, 2 lž Würzlu

Tofu nakrájíme na plátky, naložíme do sójové omáčky shoyou a necháme marinovat. Potom plátky osmažíme zprudka na oleji a dáme na talíř. Cibuli a česnek nakrájíme a osmažíme na oleji, přidáme kurkumu, Würzlu, bulgur, květák, sladěnku a vodu. Dusíme pod pokličkou 15 minut. Přidáme zelený hrášek a vaříme ještě dalších 10 minut. Servírujeme na talíři: tofu bulgur s květákem a okurkový salát s citronem.

## **OVOCNÝ SALÁT**

1/2 šl bulguru, 3 šl vody, rozinky, mleté vlašské ořechy (opražené na suchu mají výraznější chuť a vůni), sezónní ovoce

Ve vodě vaříme bulgur a rozinky 20-30 minut. Do hotové kaše můžeme přidat sójové mléko. Zakapeme citrónovou šťávou a vmícháme nakrájené ovoce. Zdobíme ořechy.

**Příspěvky na této dvoustraně připravuje Kateřina Kukosová, mj. oblíbená kuchařka z rekondičních pobytů NEWSTART.**

jádrinec. Vnitřek dýně trochu osolíme a vložíme na pařák vařit. Předem namočenou arame vaříme v troše vody 20 minut. Na oleji osmažíme cibulku, přidáme uvaře-

nou arame, houby a shoyou a vaříme dalších 10 minut. Smícháme s kuskusem a petrželkou. Dýni naplníme směsí, nasadíme odříznutou část a servírujeme. □

## **COUNTRY LIFE hledá KUCHAŘE!**

**aktivní křesťanská víra  
a vztah ke zdravé výživě podmínkou**

**V případě Vašeho zájmu nás kontaktujte na:**

**tel. (02) 2421-3366**

**mobil: 0776 115-857**

**Na Vaši návštěvu a případnou spolupráci  
se těší provozní vedoucí ing. Martin Lejsal**

**Melantrichova 15, Praha 1**

**produkty & recepty**

# ZDRAVÍ NENÍ NÁHODA

*Realizační tým zajišťování rekondičních a výukových programů NEWSTART má radost, že i po několika letech pořádání ozdravných pobytů zájem o tutu formu aktivní rekreace neklesá, právě naopak.*

Vzhledem k tomuto trendu zařazujeme letos poprvé i podzimní týdenní pobyt (v minulých letech jsme pořádali na podzim pouze zkrácené tři- či čtyřdenní pobyty – v podstatě se jednalo o prodloužený víkend), který se bude konat podobně jako pobyt jarní v příjemném prostředí hotelu Maxov v Jizerských horách ve dnech 14.-21. října.

Z pozitivních komentářů účastníků letního rekondičního pobytu NEWSTART, který se konal 15.-22. července v hotelu Semerink v Janově n. Nisou v Jizerských horách, vyjímáme:

„Děkujeme Vám za možnost zúčastnit se tohoto ozdravného pobytu. Naplnili jste naše skryté očekávání a v mnohém ještě předčili, a to ve Vaší péči o nás.“

„Nelze mít žádné záporné připomínky Program i jídlo, obojí bylo skvělé. Právě tak jako vy všichni, kteří jste se o nás starali. Mnohé díky.“

„Jídlo opravdu vyhovuje zdravému stylu, což jsem mohla poznat na sobě. Pobyt by bylo asi dobré prodloužit na 14 dní...“

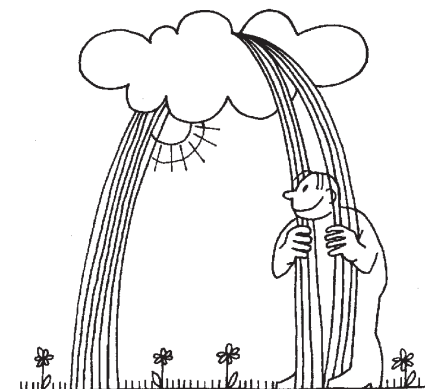
Není třeba dodávat, že podobná slova nás zavazují. Pro ty z vás, kteří slyší o pro-

gramu NEWSTART poprvé, několik slov o tom, co mohou očekávat:

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

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

Co konkrétně nabízíme? Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou 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) zvláštní program.



## NEWSTART '01

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na jeho začátku i na konci vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii, hmotnost (BMI) a hladinu tuku v těle, 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.

Chcete-li se zúčastnit našeho podzimního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: do blízkosti hotelu jezdí autobus MHD z Jablonce nad Nisou (asi 20 minut jízdy). □

**Podzimní NEWSTART se koná:  
14.-21. října 2001  
Hotel Maxov  
Horní Maxov – Jizerské hory  
Cena: 3 550,-**

### Přihláška na podzimní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '01 14.-21.10. 2001

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**

*blíže informace na tel. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz*

# CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Chutné a zdravé recepty na sladkosti pro ty nejnáročnější – tedy nejen bez použití tuků (a ostatních produktů) živočišného původu, ale i bez cukru.

## Švestkové knedlíky

Uvařené teplé jáhly spojíme rozmixovanými ovesnými vločkami nebo pohanovou moukou. Švestky obalujeme velmi slabou vrstvou těsta. Knedlíky ihned vkládáme do osolené vařící vody. Vaříme několik minut, než knedlíky vyplavou. Z tohoto těsta můžeme vytvářet i noky do polévky – nebo je použít jako polotovary pro výrobu náhražky bramborových knedlíků.

## Koláč z ovesných vloček

4 šl jemných ovesných vloček orestujeme, smícháme se 4 pl kukuřičného oleje, přidáme špetku soli a vlažnou vodu tak, aby vzniklo vláčné těsto. Těsto vložíme do vymazané dortové formy, upěchujeme, utvoříme asi čtyřcentimetrový zvýšený okraj. Dáme péct. Upečený korpus naplníme podušenými jablky, posypeme strouhanými ořechy a necháme ještě chvíli dopéct.

## Sušenky

1 šl celozrnné mouky, 1 šl hladké kukuřičné mouky, 1/2 šl oleje, 1/2 šl vody, 2 pl sladu, 1/2 šl kokosu (ořechy, rozinky, karob), sůl

Všechny ingredience smícháme dohromady a uhněteme vláčné těsto. Vytváříme malé kuličky, které vkládáme na pečící papír na plech. Kuličky mačkáme vidličkou do tvaru placičky. Pečeme v mírně horké troubě 20-30 minut.

**Připravuje Kateřina Kukosová**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18 (16), Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20:30, Pá: 9-18 (16)  
Ne 11-20:30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18 (16)

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18 (16)

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-18 (16)

### Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-13:30, 14:00-16:30  
Pá 8:30-13:30

**Country Life – kde se jídlo stává lékem!**

# BYLINKOVÁ LÉKÁRNA CL

## Mateřídouška

Mateřídouška roste ve střední Evropě, v severní Africe a Americe. U nás ji najdete na slunných stránkách a podél cest, kde tvoří voňavé koberce. Je nenáročná, ale velmi citlivě reaguje na znečištění prostředí.

Mateřídoušková nať se sbírá těsně před rozkvetem nebo v květu a suší ve stínu. Droga obsahuje silici *thymol*, dále třísloviny, hořčiny a flavony. *Thymol* je silné antiseptikum, které se uplatňuje hlavně při prevenci a léčbě infekčních onemocnění, zvláště u dětí. Při chřipce a rýmě inhalace mateřídoušky uvolňují hleny a mírní dráždivý kašel.

Flavony *apigenin* a *luteolin* mají silné spazmolytické účinky, tj. tlumí křeče hladkého svalstva, proto se mateřídouška používá při potížích zažívání a trávení a je účinným prostředkem při průjmeh a nadýmání.

V Německu je mateřídouška oblíbeným kořením, podává se hlavně k tučným jídlům a hodí se do omáček a nádivek. Ve Skotsku je oblíbený mateřídouškový čaj pro posílení.

Mateřídouška má schopnost prohřívát, v koupeli se používá při prochlazenutí, svalových a revmatických bolestech. Podporuje hojení hnisavých ran. Pozor: zvyšuje krevní tlak!

Výrazná vůně mateřídoušky zahání únavu, depresi i bolesti hlavy. Přináší slunce a navozuje teplo domova.

### **Mateřídouškový čaj proti kašli a zažívacím poruchám**

1-2 lž sušené natě spaříme 1/4 l vařící vody a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 3 šálky denně.

### **Inhalace**

3 kapky éterického oleje z mateřídoušky vložíme do aromalampy.

### **Masážní olej**

5 kapek éterického oleje z mateřídoušky smícháme s 1 lžící rostlinného oleje.

### **PRODEJNA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY COUNTRY LIFE**

**Melantrichova 15, P-1**

**Po-Čt: 9-19**

**Pá: 9-18 (16)**

## PRIESSNITZŮV OBKLAD

Tento zapařovací obklad působí roztažení povrchového cév. Tím se krev přivádí k povrchu těla a v hlouběji položených místech dochází k úlevě.

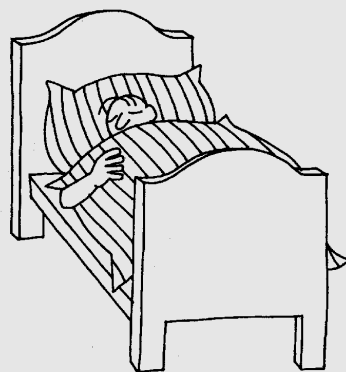
Když se studený obklad přiloží na kůži a přikryje nepropustným materiálem, brzy se zahřeje. Výsledkem je mírná aplikace vlhkého tepla na povrch těla. Studená voda stimuluje zahřívací reflex, jehož výsledkem je místní zvýšení teploty o několik stupňů. Zvýšení teploty způsobuje rychlejší metabolismus a tím následně rychlejší odvod toxických látek.

Příprava: obklad namočíme do studené vody a vyždímáme. Pak ho přiložíme a ovineme šátkem nebo ručníkem, mezi tyto dvě vrstvy můžeme dát igelit, pro lepší zamezení přístupu vzduchu. Necháme působit několik hodin nebo přes noc.

Indikace:

- na krk: při nachlazení, bolestech v krku, zánětech hrtanu, hlta-  
nu, mandlí. Před aplikací je mož-  
no krk natřít proteplující masťou  
např. s eukalyptem.
- na hrudník: zápal plic, kašel,  
chronický zánět průdušek
- na klouby: bolesti kloubů, zá-  
něty a revmatická horečka
- na břicho: nespavost, nervové  
vyčerpání, zácpa, těhotenství

Nepoužívat při poranění kůže, kdy tato místa mají být udržována v suchu. Nedoporučuji použít pro pacienta, který je podchlazen a nedokáže obklad zahřát. □



Dr. Agatha Thrashová

přírodní lékárna

### Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

#### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2001) - 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: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (0855) 536-2585

## KLUB ZDRAVÍ:

Novinkou oproti praxi několika posledních let je, že některé přednášky (cyklus *Stop nemocem*, vede ing. Robert Žižka) se přesouvají do provozovny Country Life Jungmannova.

V Country Life Melantrichova bude již tradičně probíhat *Kurz zdravého vaření*, a to pod vedením kuchařů vegetariánské restaurace Country Life, Gesine Gomola a Zdeňka Zídka (recepty, ochutnávka).

Novinkou je též cyklus neformálních setkání pod hlavičkou *Bylinková čajovna*. Bude servírován čaj podle výběru, nabízí se možnost příjemného posezení a popovídání. V rámci večera promítání australského dokumentárního seriálu *Hledání* (30 minut). Setkáním provází ing. Martin Lejsal, vedoucí restaurace Country Life Melantrichova.

### KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

26. září, 17. října, 7. listopadu,  
28. listopadu

### BYLINKOVÁ ČAJOVNA

3. října, 24. října, 14. listopadu,  
5. prosince

**Restaurace Country Life  
Melantrichova 15, Praha 1  
VŽDY STŘEDA V 18 HODIN!**

### STOP NEMOCEM

19. září Zdraví není náhoda  
10. října Melatonin – elixír mládí  
31. října Bílkoviny, nebojte se  
jejich nedostatku  
21. listopadu Jak se úspěšně  
vyhýbat depresím

**Provozovna Country Life  
Jungmannova 1, Praha 1**

**VŽDY STŘEDA V 18.45 HODIN!**

**Bližší informace o programu  
získáte na tel. 2431-6406**

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ  
Vydává Country Life s.r.o.  
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6  
tel/fax: (02) 2431-6406  
Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka  
Ilustrace: Olga Pazerin  
Registrační číslo MK ČR 7115  
Podáváno jako „Obchodní tiskovina“  
na základě smlouvy číslo 10639/01  
s Českou poštou, Sazečská 603/9, P-10