



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

POTRAVINOVÉ INTOLERANCE

Jakákoli potravinu se může stát pro organismus toxickou a vytvářet alergii nebo intoleranci. Každý člověk je přitom jedinečný: co nesedí panu Kopeckému, to může panu Novotnému vyhovovat.

Potravinové alergie a intolerance jsou dosud velkou neznámou, a to jak pro širokou veřejnost, tak pro lékařské odborníky. V nedávno vyšlé publikaci o dietetice a výživě jsem našel pouze jedinou stranu (ze 460 stran!) věnovanou potravinovým alergiím. O potravinové intoleranci tam nebyla ani zmínka. A přesto...

Dle mého názoru potravinové alergie a intolerance nepochybně patří k nejčastěj-



Z OBSAHU:

ESTROGENY A RAKOVINA....	4
CO TAKHLE KLYSTÝR?.....	6
HOUBY: JSOU NA HOUBY?..	8
LAPACHO - ČAJ INKŮ	9
ZÁKLADNÍ NEDOSTATEK.....	10
POSLUŠNĚ I ODPOVĚDNĚ ..	10
SKRYTA A V BEZPEČÍ	12
ODLIŠNOSTI V SEXU	13
PUSTINA PLNÁ ODPADKŮ..	14
ŽIVOT V BAZÉNU	16

ším patologiím západního světa a podílejí se na vzniku dalších, tentokrát již závažnějších onemocnění, kterými trpí (odhadem) asi 30 % západní populace!

Zásadní problém spočívá v tom, jak tyto alergie a intolerance prokázat. V současnosti totiž neexistují na odhalení potra-

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

vinových alergií, a tím méně intolerancí, žádná spolehlivá biologická vyšetření.

ROZDÍL MEZI ALERGIÍ A INTOLERANCÍ

Ke správnému pochopení pojmu intolerance je nutno nejprve porozumět pojmu alergie – není to totéž! Všichni známe alergie na prach, na pyl nebo sennou rýmu. U postiženého se vyvinou zcela jasné příznaky: teče mu z nosu, slzí mu oči, kýchá, může dostat astmatický záchvat anebo výjimečně i *Quinckevův edém* – otok obličeje, který může vést až k zadušení.

Potravinové alergie někdy vyvolávají stejné příznaky: kopřivku, ekzém, otoky. Často se ale projevují třeba jen trávicími obtížemi: bolestivostí, průjemem a pocitem tepla, který se dostavuje po jídle.

Někdy lze alergii na určitou potravinu prokázat biologickými krevními testy (kdy se určuje zvýšená hladina polynukleárních eozinofilních leukocytů či zvýšená hladina imunoglobulinů) anebo jednoduše prostřednictvím kožních testů, které jsou alergology běžně prováděny.

I přes tyto testy se může ale stát, že potravinovou alergií, která se projevuje pouze trávicími obtížemi, nelze prokázat.

Se dříve vzácnými potravinovými alergiemi se dnes setkáváme stále častěji. Široké veřejnosti jsou dobře známé klasické alergie na vejce či na jahody (v poslední době na kiwi). Tyto alergie mohou být mimořádně nebezpečné a vyprovokovat neobyčejně prudké reakce, které mohou končit i smrtí.

Potravinové alergie vyprovokuje požití minimální dávky dané potraviny. Neexistuje zde přímá úměra mezi velikostí požité dávky a mírou reakce.

Avšak u potravinové intolerance nepozorujeme žádný nápadný příznak, svědění ani otok obličeje. Jde tedy o onemocnění velmi těžko prokazatelné, a to tím spíše, že prováděné alergologické krevní testy jsou negativní.

Mezi intolerancí a alergií existují dva zásadní rozdíly.

První se týká požití dávky: na rozdíl od alergie, kde i požití malého množství toxické látky může stačit k vyvolání velmi bouřlivých příznaků, se intolerance projeví až po opakovaném požití velkého množství toxické látky.

Intolerance se tedy neprojevuje nápadnými příznaky, nýbrž příznaky, které někdy projdou naprosto bez povšimnutí.

Druhý se týká rychlosti reakce.

Alergie se projeví okamžitě: Pan Tadeáš je alergický na jahody. V restauraci sní čokoládový zákusek s malinovou šťávou (do které se nedopatřením dostalo

několik jahod): za deset minut poté zčervená, drbe se a kýchá. Jde o alergii.

Intolerance nevyvolává okamžité příznaky, ale po uplynutí několika měsíců nebo let mohou vést k velmi různorodým obtížím, za jejichž příčinu lze jen velmi obtížně označit požívání určité potraviny.

K odstranění příznaků, na něž si postižený stěžuje, je tedy nutno se vyhnout požívání toxické potraviny, a to někdy po dobu několika týdnů – což ještě ztěžuje prokazatelnost dané intolerance.

Pojem intolerance lze vymezit jen se značnými obtížemi. Mohli bychom ji definovat jako obecnou patologickou reakci organismu na opakované požívání potraviny, která se postupem času pro organismus stává toxickou.

Jak je alergie snadno prokazatelná, tak je naopak intolerance skoro nepostizitelná. Výsledky testů prováděných při potravinové intoleranci jsou téměř vždy normální, takže lékař musí při stanovování diagnózy prokázat značnou trpělivost, zdravý úsudek a dobrou pozorovací schopnost.

JAK VZNIKÁ POTRAVINOVÁ INTOLERANCE?

Potravinová intolerance nebývá obvykle dílem náhody. Mívá jednu nebo více příčin.

Z nich čtyři jsou nejdůležitější:

Nadměrná konzumace určité potraviny

Náš uniformní svět vystavený reklamním tlakům vybízí obyvatelstvo stále více

Ani jeden den nejsme ušetřeni chvalozpěvů na ten či onen potravinářský výrobek. Takový druh reklamy se samozřejmě prodejci vyplácí, pro spotřebitele však má katastrofální následky.

Nadměrná konzumace určité potraviny vyvolává u člověka jakýsi druh biologického předávkování. Organismus, který se snaží potravinu rozložit, k tomu využívá stále tytéž enzymy, stále tytéž katalyzátory, které se však pomalu spotřebovávají. Po uplynutí určité, více či méně dlouhé doby, již organismus není schopný chemický rozklad dané potraviny úspěšně zajistit – a to je začátek intolerance.

Nadměrná konzumace určité potraviny však umožňuje lékařům vznik potravinové intolerance vytušit. Přejde-li se s námi poradit nemocný s ekzémem, který se objevil před několika lety, a řekne-li nám, že v té době konzumoval obden po dobu jednoho roku tabulku čokolády, nastražíme ucho a pozorně nasloucháme.

Virová hepatitida

Hepatitida není nic jiného než infekce jaterních buněk, která vede k jejich částečnému zničení. Rozsah poškození však zůstává ve většině případů omezen.

V průběhu onemocnění nejsou játra schopna plně zajišťovat svoji funkci chemické továrny, neboť pracují jen na částečný výkon. A tak nemocný začíná být intolerantní na některé potraviny, především alkohol a tuky.

Tento problém na úrovni rozkladných chemických reakcí by mohl vysvětlit vznik potravinové intolerance po prodělané infekční hepatitidě. Játra již náležitě nerozkládají potraviny, které organismus začíná považovat za vetřelce – a vyvolává tak imunitní obrannou reakci, která nakonec vyústí v intoleranci.

Léčba antibiotiky

Veřejnosti není obvykle tato skutečnost příliš známá, ale léčba antibiotiky není neškodná. Kdo například ví, že šestidenní požívání antibiotik při obyčejné angině změní střevní mikroflóru na několik měsíců? Střevní mikroflóra je tvořena koloniemi bakterií, které ve střevě napomáhají dobremu trávení. Každá léčba antibiotiky našťestí prostředí ve střevě takto systematicky nenarušuje. Avšak po využívání některých antibiotik můžeme někdy příznaky intolerance pozorovat.



ke konzumaci stále stejných výrobků. Stačí jen podívat se v době vysoké sledovanosti na televizi a povšimnout si reklam, které nás podněcují k nákupu sýrů, kávy, čaje, sladkostí, sušenek...

Intolerance nevyvolávají okamžité příznaky, ale (po uplynutí několika měsíců nebo let) mohou vést k různorodým obtížím, za jejichž příčinu lze jen velmi obtížně označit požívání určité potraviny.

Antikoncepční pilulka

Za výzkum o antikoncepčních pilulkách a abnormálních reakcích na potraviny vděčíme dr. Ellen Grantové: „Obecně panuje přesvědčení, že vliv antikoncepčních pilulek nemá pravděpodobně klinický dopad na imunitní systém ženy. Ve skutečnosti však u žen, které užívají hormonální antikoncepci, nabývají alergická a imunitní onemocnění až epidemických rozměrů.“

Ellen Grantová studovala patnáct let vedlejší účinky hormonální antikoncepce. Bolesti hlavy, změny pocitů na prsou, proměnlivost nálad, nepravidelné krvácení i kolísání tělesné váhy nepochybně závisejí na dávkách hormonů a na jejich rovnováze – ale také na tom, jak se s nimi organismus té které ženy dokáže vyrovnat.

Je naprosto jisté, že hormony podstatně ovlivňují imunitní systém. Ženy přitom působení hormonů podléhají snáze než muži, přičemž u těhotných žen je tento vliv patrný ještě více. Odpor ke kávě nebo k jiným potravinám představuje často jeden z prvních příznaků těhotenství (ve kterém hladina hormonů stoupá).

O vlivu antikoncepční pilulky na potravinovou intoleranci nemůže být pochyb. Značný počet mých pacientek vykazoval příslušné symptomy po opožděném požití pilulky – obtíže, které se projevily velmi rozmanitě. V takovém případě je nutno přejít na vylučovací režim s cílem určit příslušnou potravinu (nebo potraviny) potíže způsobující.

KTERÉ POTRAVINY MOHOU VYVOLAT POTRAVINOVOU INTOLERANCI?

Potravinovou intoleranci může vyvolat v podstatě každá potravina. Některé potraviny jsou však k tomu náchylnější než jiné. Níže uvedený seznam je seřazen od těch „nejagresivnějších“ k potravinám méně „agresivním“:

Mléčné výrobky – cukr – mouky: pšeničná, pohanková – rýže – oleje – čokoláda – vejce – káva – čaj – hovězí maso –

vepřové maso – víno – alkoholické nápoje – pomeranče a citrusové plody – pivo – hrášek.

Každá z těchto potravin může u určitého člověka vyvolat specifickou sérii příznaků, je-li vůči ní intolerantní.

JAK LZE POTRAVINOVOU INTOLERANCI PROKÁZAT?

Obrazně řečeno jde vlastně o jakousi hru, jejímž cílem je „odhalit vetřelce, o hru choulostivou, kde hraje velkou úlohu trpělivost, určitá „lstitivost“ i zdravý rozum. Nejprve je nutno si uvědomit, že neexistuje přímá vazba mezi příznakem, na který si postižený stěžuje, a požitím dané potraviny.

Pokud máme např. u člověka postiženého migrénou podezření na intoleranci na kávu, musíme kávu vysadit na měsíc, dva a někdy i tři, abychom zaznamenali zmírnění obtíží – tedy na velmi dlouhou dobu. Odborníci na výživu s tímto problémem většinou nejsou seznámeni. Mylně se domnívají, že vynechání potraviny po dobu čtyř dnů stačí k potvrzení její toxicity. Je tedy zřejmé, že o pojmu intolerance panuje značně lichá představa. Samozřejmě také není možné na nemocném požadovat, aby určitou potravinu vysadil vždy na dva měsíce a pozoroval výsledek. Takhle bychom potřebovali pět let k otestování pouhých třiceti potravin!

Na druhé straně: žádné laboratorní testy k určování intolerancí neexistují. Bylo tedy nutno najít jiný způsob. Za tímto účelem jsme se nechali inspirovat technikou, kterou popsala dr. Grantová z Londýna. Tato mimořádná žena, specialista na migrény, se věnovala studiu potravinových intolerancí. Toxicita potraviny se projeví především poté, co postižený na několik dní danou potravinu vysadil. Opětovná konzumace potraviny po uplynutí tohoto krátkého období vyvolává obecné příznaky.

Pak sám nemocný odhalí toxicitu dané potraviny, a to ne na základě příznaků, na které si stěžuje, ale na základě svého celkového stavu. Pokud si např. pan Kopec ký stěžuje na migrénu, navrhneme mu léčebnou kúru spočívající ve vysazení některých potravin a v jejich opětovném zařazení do jídelníčku. Toxicitu potraviny pak nebudeme posuzovat na základě příznaků migrény, ale na základě jiných příznaků, které s ní zdánlivě nemají nic společného. □

Příště: Jaké jsou příznaky potravinové intolerance?

Z knihy Raphaëla Nogiera „Ce lait, qui menace les femmes...“. Dr. Nogier, praktický lékař v Lyonu, formuluje řadu dobře podložených zjištění o možných důsledcích potravinových intolerancí a alergií.

Shrnutí

Svým pacientům, u nichž existuje podezření na potravinovou intoleranci, rozdávám leták s názvem „Informace pro nemocné s podezřením na potravinovou intoleranci“:

Cílem této kúry je určit ty potravinové výrobky, na které máte vyvinutou intoleranci. Na seznamu podezřelých jsou následující potraviny:

Čaj – káva – pomeranče a citrusové plody – vejce – hrášek – vepřové maso – hovězí maso – obiloviny (chléb, těstoviny) – kukuřice – oleje – mléko a mléčné výrobky (máslo, jogurt, smetana, sýr) – víno – cukr – houby – čokoláda – rýže.

Po dobu pěti dnů nejzte žádnou z výše uvedených potravin a řiďte se základním stravovacím režimem, během kterého můžete konzumovat:

Kuřecí (nebo jehněčí) maso vařené ve vodě – ovoce s výjimkou citrusových plodů – zeleninu s výjimkou hrášku.

Šestý den k základním potravinám přidáte jednu z výše uvedených potravin k otestování její případné toxicity.

Pokud do uplynutí čtvrti, půl nebo celé hodiny pocítíte některý z níže uvedených příznaků:

- celková únava
- pocit „oddělených“ nohou
- výrazná ospalost
- zčervenání pokožky na obličeji nebo v oblasti hrudníku
- tachykardie (bušení srdce)

znamená to, že máte vůči této potraviny vyvinutou intoleranci.

Potraviny, které se ukázaly jako netoxické, můžete používat a přidávat je k základnímu stravovacímu režimu.

Každou toxickou potravinu je nutno vysadit na dobu nejméně tří měsíců a poté ji znovu otestovat a zjistit, zda příznaky intolerance stále vykazujete. Testovat smíte vždy jen jednu potravinu denně. □

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

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

ESTROGENY A RAKOVINA

Susan: Jsem na tom psychicky stejně, jako kterákoliv jiná žena před čtyřicátkou, kterou potkává tragédie, která mění její život. Nedávno, když jsem se sprchovala, jsem si nahmatala malou bulku. Podrobila jsem se menšímu chirurgickému zákroku, který nádor odstranil.

Můj lékař mi řekl, že mám rakovinu a musí mi být amputován prs. Dělán si tolik starostí. Možná, že vloni bych přijala tuto zprávu lépe, ale zrovna jsem se znovu provdala a moje budoucnost vypadala tak nadějně. Moje starší dcera bude v pořádku, ale mohu doufat, že budu žít tak dlouho, abych viděla svého desetiletého syna, jak končí střední školu?

Měla jsem několik přítelkyň, které dostaly rakovinu prsu a nedařilo se jim dobře. Léčení, kterého se jim dostalo, jim zřejmě škodilo ještě víc než rakovina, a to až do jejich posledních dnů. Přečetla jsem v poslední době tolik věcí o nových postupech při léčení rakoviny, i že existují mnohé polemiky mezi lékaři o tom, jaký je nejlepší postup. Potřebuji rozhodně vědět víc o tom, co je se mnou v nepořádku a co mohu udělat, abych se dala pokud možno co nejlépe dohromady.

Na základě toho, co jsem vám řekla, myslíte, že bych si měla nechat amputovat prs?

Záleží to na tom, o co vám jde. Nechcete-li se vzpírat a dělat svému lékaři potíže anebo dělat starosti svým přátelům a příbuzným, kteří to s vámi myslí dobře, pak udělejte to, co dělá skoro každá pacientka. Nechejte si prs amputovat.

Chcete-li si však užít zdravějšího a možná i delšího života, pak se potřebujete dozvědět o svém problému řadu informací, abyste byla schopná činit kvalifikovaná rozhodnutí. Nevíte-li toho o rakovině prsu mnoho, teď je ta pravá chvíle ke kladení otázek, nikoliv až poté, co byste se podrobila chirurgickému zákroku a dalším terapiím, které by byly předeepsány „ve vašem nejlepší zájmu“.

Proč zrovna já? Jak jsem k té rakovině přišla? Nevzpomínám si, že bych se někdy uhodila.

Tato vaše reakce je zcela běžná.¹ K ra-

kovině prsu však nedochází poraněním prsu. Ani ostrý ani tupý předmět nezpůsobí vašemu prsu žádný jiný problém než zjevné poškození způsobené úderem. Vědecké důkazy nás přesvědčují, že skutečné zneužití, které vedlo k rakovině, bylo zasazeno vidličkou a nožem u vašeho jídelního stolu.

Muži i ženy jí stejná jídla. Proč dostávají rakovinu prsu většinou ženy a muži velmi zřídka?

Tkáň prsu reaguje na ženské hormony, které se označují obecně jako estrogény. Čím více estrogenů žena produkuje ke stimulaci své prsní tkáně, tím pravděpodobněji se u ní objeví rakovina. Tento vztah rakoviny k ženským hormonům je nepřehlédnutelný, když se zamyslíme nad tím, že rakovina prsu je stokrát častější u žen než u mužů.² K nemoci dochází nejdříve po pubertě. Čím déle v životě žena menstruuje, tím má větší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou prsu.³ Pravděpodobnost onemocnění rakovinou prsu se dále zvyšuje, když žena bere estrogenové tablety. U těch žen, u kterých byly již v mládí odstraněny vaječníky, je riziko onemocnění rakovinou prsu značně nižší. Tato rakovina je prakticky neznámá u žen, u kterých se funkce vaječnicků nikdy nerozvinula.² Množství estrogenů v ženském těle ovlivňuje rychlost růstu rakoviny prsu.² Estrogény proto zřejmě hrají důležitou roli jak při vzniku, tak při rozvoji rakoviny prsu.

Jak může nějaká součást mé stravy ovlivnit hladinu estrogenů v mém těle a vyvolat tak rakovinu prsu?

Uvědomte si, že každý den průměrná žena sní něco mezi půl až dvěma kilogramy potravy. Živiny a další látky se stěnou střeva dostanou do krevního řečiště, kterým se dostanou do všech částí těla, včetně prsní tkáně. Jedním zdrojem estrogenů mohou být hormony, kterými je krmena drůbež a dobytek, aby rychleji přibývali na váze. V některých zemích, kde není užívání potravinových aditiv pečlivě regulováno zákony, mohou v potravinách zůstat významná množství estrogenů, která mohou mít na lidi, které tyto potraviny sní, velmi dramatické účinky. Například v Itálii a v Portoriku

se vyskytly případy, kdy velmi mladí chlapci a děvčata měli vyvinutá nadra a malé dívky začaly menstruuovat příliš brzo, protože maso, které jedly, obsahovalo estrogény.

Jaký je důvod zvýšení hladiny estrogenů u žen?

V zemích s bohatou stravou (mj. např. Česká republika) se vyvíjí biologické pojitko mezi potravou a onemocněními prsu během metabolismu přirozeně vyprodukovaných hormonů v lidském střevě. Estrogény jsou produkovány ve vaječnicích, adrenálních žlázách a některých dalších tkáních lidského těla. Tyto estrogény cirkulují celým tělem a nakonec jsou vyloučeny přes játra do střeva. Během tohoto procesu musejí být estrogény sloučeny s další nevstřebatelnou látkou, která je produkována játry, a pak eliminovány v této „komplexní“ formě. Pokud k tomuto sloučení nedojde, jsou volné estrogény znovu absorbovány do těla skrz stěnu střeva.^{6,7}

Tuky obsažené v jídle povzbuzují růst některých druhů bakterií v tlustém střevě. Tyto bakterie mají zvláštní schopnost rozštěpit komplexní molekulu vytvořenou z estrogenů a látky z jater. Výsledkem je, že vyloučené estrogény jsou volné a snadno vstřebány zpět do těla. Dlouhodobým



důsledkem jsou vyšší hladiny těchto silných hormonů u žen, které jedí stravu bohatou na tuky, což je ovšem typická strava pro obyvatele bohatých zemí.⁸

Další příčinou vyšších hladin estrogenů je obezita. Nadváha je běžným důsledkem stravy s vysokým obsahem tuku, jejímž základem je maso, mléko a mléčné výrobky a potraviny upravované na oleji. Tuk v těle přeměňuje mužské hormony, kterým se obecně říká androgeny a které se přirozeně v určitém stupni nacházejí i u žen, na estrogenu.⁹ Čím má žena větší množství tuku v těle, tím více estrogenů její tělo produkuje. A dále, jak žena stárne, její tělo dokáže androgeny na estrogenu přeměňovat stále účinněji; kvůli této přeměně vzrůstá s přibývajícím věkem její hladina estrogenů.¹⁰

Jakou roli hrají estrogenu při rakovině?

Nadbytečná množství některých druhů estrogenů nadbytečně stimulují růst a aktivitu tkání, které reagují na hormony, jako například tkání, které se nacházejí v prsu. Určitým dosud nepopsaným mechanismem přispívá tato trvalá stimulace k rakovinným změnám, které nakonec vedou ke vzniku nádoru.

Většina žen musí být tedy ohrožena, protože všechny jíme více méně stejnou stravu. Jak běžná je rakovina prsu?

Rakovina prsu je nejběžnější formou rakoviny u žen středního či pokročilejšího věku. Přibližně jedna z deseti žen žijících v bohatých zemích touto nemocí onemocní. V současné době přibývá ve Spojených státech 120 000 nových případů ročně a toto číslo se stále zvyšuje.¹²

Jaká je situace v těch zemích, kde ženy jí stravu s nízkým obsahem tuku a zůstávají tedy štíhlé? Dostávají rakovinu prsu méně často?

Baktérie, které žijí v tlustém střevě lidí žijících se nízkotučnou stravou s vysokým obsahem vlákniny, tedy stravou, jejíž základ tvoří uhlohydráty, přeměňují velmi málo vyloučeného estrogenu do vstřebatelné formy. Výsledkem je, že z těla je vylučováno více tohoto hormonu.⁶ Vyšší obsah vlákniny ve stravě založené převážně na rostlinných potravinách může též fungovat jako překážka opětného vstřebání estrogenů.⁷ Obezita je vzácná u žen, jejichž strava je založená na vysokém obsahu uhlohydrátů. Výsledkem je, že ženy žijící ve společnostech, kde je nízká spotřeba tuku a živočišných produktů, mají nižší hladinu estrogenů ve vztahu k rakovině a nižší výskyt rakoviny prsu.^{8,13}

Porovnání žen vegetariánek se ženami, které jedí maso, odhalilo nižší příjem tuku ze stravy u vegetariánek. Vegetariánky vylučovaly stolicí dva- až třikrát více estrogenů než nevegetariánky.¹⁴ Hladina estrogenů se vztahem k rakovině byla v krvi žen,

které jedí maso, o 50% vyšší než u vegetariánek.¹⁴

Mladé dívky, které vyrůstají na stravě s vysokým obsahem tuků začínají menstruat přibližně o čtyři roky dříve než dívky, které se žijí nízkotučnou stravou s vysokým obsahem uhlohydrátů – dvanáct versus šestnáct let.¹⁵ K podobnému jevu, dochází i na konci reprodukčního období ženy. Menopauza začíná pro ženy na stravě s vysokým obsahem tuků v porovnání s ženami na nízkotučné stravě přibližně o čtyři roky později – padesát versus šestačtyřicet let.¹⁶ Toto prodloužení let, kdy žena menstruuje, je výsledkem účinku, který mají na tělo mladé dívky i starší ženy nadbytečné estrogenu způsobené tukem ve stravě.^{17,18} Brzký nástup menstruace i pozdní nástup menopauzy jsou dávány do souvislosti s přibližně dvojnásobným zvýšením rizika vzniku rakoviny prsu v porovnání se ženami, které mají kratší celkové období menstruace.^{19,20}

Kdybych jen věděla, jak jsou tuky a estrogenu důležité předtím, než jsem dostala rakovinu. Mohou mi být tyto informace k nějakému užítku ještě i teď?

Rozhodně ano. Protože hladina estrogenů je důležitá i při léčení, je dobré, když teď víte, jakým způsobem ji můžete mít pod kontrolou.

Dalším důležitým faktem týkajícím se vztahu příčiny a následku mezi stravou a rakovinou prsu, který byste si měla dobře uvědomit, je to, že jsou to matky, kdo učí své dcery, jak vařit a která jídla mít v oblíbenosti. Studie totiž ukazují, že když u vás došlo ke vzniku rakoviny prsu v tak raném věku, riziko, že touto nemocí onemocní vaše dcery, je téměř dvojnásobné, než u běžné populace.^{21,22} Riziko u dcer a také u sester ženy, která onemocněla rakovinou prsu, může být za jistých okolností až padesátiprocentní.^{21,23} Část tohoto zvýšeného rizika spadá na vrub větší genetické náchylnosti k tomuto onemocnění. Větší část tohoto zvýšeného rizika onemocněním rakovinou prsu je však, podobně jako u mnoha dalších „rodinných“ nemocí, předávána dětem prostřednictvím výchovy, které se jim doma dostává, jak postupně vyrůstají. □

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Medicine: A Challenging Second Opinion“. Dr. McDougall je známým průkopníkem používání optimální stravy při léčení řady civilizačních nemocí. Při formulování svých doporučení vychází z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní více než dvacetileté klinické praxe.

Strava, puberta a pozdější nemocnost

Dívky, které konzumují stravu bohatou na živočišné bílkoviny a tuky, se možná „projíždají“ k časnému nástupu puberty – a zřejmě i zvyšují svoje riziko onemocnění některými civilizačními chorobami později v životě.

Výzkum totiž ukázal, že dívky, které brzy fyzicky dospívají, mají zvýšené riziko rakoviny prsu (a možná i rakoviny vaječníku).

Podle vedoucí studie (zkoumající zdravotní záznamy 67 žen narozených ve třicátých a čtyřicátých letech), dr. Berkeyové z Harvard Medical School v Bostonu, spočívá důležitost těchto zjištění v tom, že strava je významný faktor, který je – na rozdíl od (genetického) rodinného zatížení – možno upravit.

Dívky, konzumující ve věku tří až pěti let nejvíce živočišných bílkovin, měly první menstruaci dříve než dívky, které konzumovaly více rostlinných bílkovin. Podobně platilo pro dívky konzumující ve věku jednoho až dvou let více tuku a pro dívky konzumující ve věku šesti až osmi let více živočišných bílkovin.

American Journal of Epidemiology
2000;152:446-452

Hrsti zrní cukr změni...

Podle výsledků další studie chrání celozrnné produkty před cukrovkou. Ty ženy, které jedly více celozrnných výrobků, měly nižší riziko onemocnění cukrovkou II. typu, než ženy, které konzumovaly rafinované obiloviny, například v podobě těstovin či bílé rýže.

Je to způsobeno tím, že konzumace výrobků z celého zrna vede k nižším hladinám krevního cukru. Tělo nemusí tedy k jejich zpracování produkovat taková množství inzulínu (konzumace obilovin v rafinované podobě znamenala až dvojnásobné hladiny krevního cukru). Celozrnné výrobky obsahují také větší množství vitamínů a dalších živin, které mohou být rovněž důležité v ochraně před cukrovkou.

Vědci sledovali během desetiletého období více než 75 000 žen ve věku mezi 38 a 63 lety.

„Ve většině rozvinutých zemí projdou obiloviny před konzumací důkladnou rafinací. Například v USA byla pouhá 2% ze 70 kg pšeničné mouky spotřebované v roce 1997 na jednoho obyvatele zkonsumována ve formě celozrnné pšeničné mouky,“ uvedl dr. Liu z Harvard Medical School v Bostonu, kde byla studie vypracována.

American Journal of Public Health
2000;90:1409-1415

Jak používat klystýr

Pro použití klystýru budete potřebovat klystýrovou nádobu nebo vak s gumovou hadičkou a násadec; můžete je obdržet v prodejnách zdravotnických potřeb.

Naplňte klystýrovou nádobu vlažnou vodou, cca 37°C. Přidejte několik kapek čerstvě vymačkaného citrónu nebo šálek heřmánkového čaje (možno i jen s čistou vodou). Pokud budete klystýr aplikovat sami, postačí půl litru až jeden a čtvrt litru vody.

Nejlepší pozice pro použití klystýru je na kolenou, s hlavou na podlaze, nádoba je zavěšena 75 až 95 cm nad řitním otvorem, aby byl zajištěn dostatečný tlak vody. Průtok může být regulován tlakem prstů na hadičku; některé klystýry mají speciální svorku na regulaci průtoku. Před zavedením násadce do řitního otvoru se přesvědčete, zda v trubici nezbyl žádný vzduch; nechejte vodu na okamžik téci. Natřete násadec vazelínou, olejem nebo jiným mazadlem, aby bylo zavedení jednodušší. Pokud během toku vody budete mít nepříjemný pocit, zastavte na okamžik průtok a několikrát se zhluboka nadechněte; potom pokračujte dále, dokud nebude nádoba prázdná.

Pokud můžete vodu na chvíli udržet a nebudete cítit potřebu okamžitého vyprázdnění, můžete si na několik minut lehnout do postele nebo na měkký koberec a nechat vodu vykonat svou rozpouštějící a čistící práci před tím, než ji vypustíte. Nejprve si lehněte na jednu minutu na záda, potom na pravou stranu, pak na břicho a nakonec na levou stranu. Průběžně si rukama masírujte žaludek. Potom jděte na záchod a nechejte vodu vytéci. Zůstaňte dostatečně dlouho, aby se střeva určitě vyprázdnila.

Klystýr by měl být užíván během půstu alespoň jednou denně, nejlépe ráno. Po ukončení půstu se má s užíváním klystýru pokračovat. Jakmile nastanou normální stahy střev, užívání klystýru má být přerušeno.

Měli byste dodržovat následující:

Ujistěte se, zda voda v klystýru není příliš studená nebo teplá; měla by mít teplotu těla (nebo mírně vyšší).

Udržujte nástroje v čistotě; umývejte je mýdlem a vodou. Pokud klystýr používá více lidí, dezinfikujte násadec v alkoholu a potom omyjte vodou.

A nakonec: sledujte hojné množství odpadů a zapáchajících výkalů, které vycházejí spolu s klystýrovou vodou ještě pět týdnů po ukončení půstu!

LIBO-LI KLYSTÝR?

Existuje řada polemik, týkajících se vhodnosti používání klystýru během půstu. Někteří lékaři ve Spojených státech úplně zavrhnou užívání klystýrů nebo zavodňování tlustého střeva. Tvrdí, že klystýry jsou nepotřebné, nepřírozené, ubližující a návykové.

V diskusích používají „odpůrci klystýrů“ s oblibou argument: „Zvířata nepoužívají během hladovění klystýr. Proč by jej měl používat člověk?“

Co jiného se dá odpovědět na toto usuzování, než že zvířata nepiší knihy, nemají přednášky o zdraví a ani se nezapojují do výzkumu medicíny! Při vši spravedlnosti je však nutno říci, že „odpůrci klystýrů“ mají pravdu v tom, že klystýr je nepřírozená záležitost a vede k návykům. Klystýr může být ovšem používán pravidelně nebo po delší období například při zdolávání chronické zácpy. Vyprazdňování vnitřností je doprovázeno „přírozeně“ pravidelnými stahy svalů ve střevech, takzvanými peristaltickými vlnami. U zdravých jedinců začínají tyto stahy speciálním vyprazdňovacím reflexem, který je vyvolán tlakem naplněného konečníku. Klystýr naplní konečník vodou a způsobí umělý silný tlak, který spustí vyprazdňovací ústrojí. Pokud je klystýr užíván pravidelně, oslabí svým náhlým silným tlakem přirozenou citlivost ústrojí; to po nějaké době nebude pohotově reagovat na mírnější, přirozené stimuly. Proto ti, kdo si vytvoří návyk každodenním používáním klystýru zjistí, že jejich střeva ztratila přirozenou schopnost vyprazdňovat odpadové látky.

Proto je možné považovat pravidelné používání klystýru za návykové.

Výše uvedená úvaha ale nemá co dělat s užíváním klystýru během půstu. Zatímco prakticky všichni evropští odborníci na půst varují před pravidelným používáním klystýrů a projímadel, všichni souhlasí s tím, že toto pravidlo má některé důležité výjimky. Tou nejvýznamnější je půst. (Další případy, kdy je klystýr doporučován, jsou akutní zácpa, akutní infekční choroby a případy, kdy je pacient na delší dobu upoután na lůžko, což vzhledem k nedostatečnému pohybu způsobuje zlenivění střevní činnosti.)

Během půstu chybí přirozená stimulace vyprazdňovacího reflexu potravy a tak veškeré nečistoty, odpady a jedy zůstávají v těle a mohou vyvolat otravu krve nebo sebeotravu. Hlavním důvodem postění se je pomoci tělu očistit se od nahromaděných toxických odpadů. Během procesu autolýzy je spalováno velké množství škodlivých látek, mrtvých buněk a nemocných tkání. Toxické odpady, které se ve tkáních hromadily celá léta, způsobovaly onemocnění a předčasné stárnutí, jsou uvolňovány a vylučovány z těla. Zaživací trakt a vylučovací ústrojí jsou hlavními cestami, jimiž jsou jedy z těla vylučovány. Vzhledem k tomu, že během půstu ustávají přirozené pohyby střev, nemají toxické odpady žádnou jinou cestu jak opustit organismus, než pomocí klystýru a projímadel. Proto mnozí lékaři v Evropě předepisují klystýry všem postícím se pacientům – jednou, dvakrát i třikrát denně. V průběhu půstu napomáhá klystýr očistným a detoxikačním procesům těla tím, že vymývá veškeré toxické odpady z trávicího traktu.

Zácpa je jedním z nejběžnějších onemocnění moderního člověka. Při dlouhotrvající zácpě se stává zaživací ústrojí, zejména ve spodní části střev a tračníku, ochablým a lenivým, zahnívají zde ztvrdlé



Vzhledem k tomu, že během půstu ustávají přirozené pohyby střev, nemají toxické odpady jinou cestu, jak opustit organismus, než pomocí klystýru a projímadel.

zbytky, které lnou ke stěnám tlustého střeva a zaplňují jeho početné prohlubně a záhyby. To vede k zahnívání a tvorbě plynů, které vytvářejí zdroj pomalé otravy celého těla. Diverticulitis – chronický stav, kdy jsou malé vaky a prohlubně tračnicku naplněny kaly, je častým problémem lidí kolem padesáti let, zejména žen. Často je tračník po celé délce úplně naplněn starými, ztvrdlými fekálními látkami, přilepenými na stěnách a záhybech, které tak nechávají pouze tenký, úzký kanálek, který umožňuje projít jen měkkým kalům. Nebylo by moudré nechat pacienty držet půst bez snahy zbavit je tohoto stálého zdroje sebeotravy. Během půstu je uvolňováno z tkání velké množství toxinů, které dále putují do krevního oběhu, kde jsou odstraňovány. Pokud tyto toxiny nemohou být vyloučeny zažívací trubicí, tělo se jich bude snažit zbavit jinými vylučovacími orgány, zejména ledvinami, které jsou tak často přetěžovány, dokonce i poškozovány.

Klystýry jsou používány ve všech evropských biologických klinikách, které znám. Ale četnost používání klystýru se u různých lékařů liší. V Buchingerově sanatoriu je klystýr aplikován každé ráno nebo každé druhé ráno. Ve švédském Bjerkgardenu je klystýr předepisován dvakrát nebo třikrát denně. Mé vlastní doporučení je alespoň jednou denně, každé ráno.

V našich lázních užívají všichni pacienti denně klystýr – jako doplněk k zavodňování tlustého střeva jednou týdně. K podpoře detoxikačního a vylučovacího procesu podstupují pacienti dvakrát denně masáž suchým kartáčem, aby byla stimulována vylučovací kapacita kůže – největšího vylučovacího orgánu. Je doporučováno, aby pacienti co nejvíce chodili na procházky a cvičili na čerstvém vzduchu, čímž pomůžou plicím při čištění krve. □

Z knihy „Džusový půst“ od Paava Airola. Dr. Airola byl jedním z průkopníků používání přírodních léčebných prostředků. Díky počínu nakladatelství Pragma, které knihu vydalo, se můžeme nyní s jeho myšlenkami seznámit i u nás.

CO JE ZAČ: HOMEOPATIE

Homeopatie se v České republice stala v několika posledních letech velice populární a rozšířenou metodou léčení.

Může být proto zajímavé zamyslet se poněkud hlouběji nad jejími principy:

Princip podobnosti (similia similibus curentur)

Tento nosný zákon homeopatie praví, že látka vyvolávající u zdravého člověka určité příznaky dokáže léčit nemocného, jehož nemoc se projevuje podobnými příznaky. Princip podobnosti je klíčem pro volbu homeopatika při léčbě.

Životní síla (dynamis)

Homeopatie věří, že živý organismus je ovládan duchovní životní silou, která je zodpovědná za život organismu a řídí i jeho hmotné tělo. Její narušení se v těle projeví jako nemoc. Homeopatická léčba proto směřuje k ovlivnění této životní síly, jejíž uzdravení má následně vést i k uzdravení hmotného těla.

Původce nemoci (miasma)

Homeopatická teorie odmítá, že by příčiny chorob byly materiálního původu. Za původce nemoci považuje narušení životní síly tzv. „miasmaty“ – znečištěními, které jsou vždy původu duchovního. Hahnemann (zakladatel homeopatie) věřil v existenci tří základních miasmatických duchovních chorob, od kterých se odvíjejí všechny choroby ostatní.

Princip nekonečně malých dávek (infinitesimalní dávky)

Tento princip tvrdí, že preparát se stává tím účinnějším, čím více je zředěný. Za nejúčinnější preparáty jsou považovány ty, které neobsahují ani jednu molekulu výchozí, „účinné“ látky.

Princip ředění (potenciace)

Léčivá látka se do konečné koncentrace naředuje (potencuje). Tato látka se v poměru buď 1:9 (značí se jako D1) nebo 1:99 (značí se C1) přidá k tekutině (nejčastěji k vodě či zředěnému lihu) a směs se protřepává. Z takto protřepané směsi se opět vezme jeden díl, který se ve stejném poměru smísí s tekutinou a stejným způsobem zpracovává. Každé další ředění se značí zvětšením indexu o jedničku (např. D2, D3... Dx resp. C2...)

Princip dynamizace (třepání)

Třepání při potenciaci se nazývá dynamizace. Podle homeopatické teorie se



tímto třepáním uvolňuje z látky její duchovní esence, která je zde v nedynamizovaném stavu „svázána hmotou“. Tato duchovní esence má být vlastním nositelem účinku homeopatického preparátu. Konečná léková forma homeopatika od určitého ředění (D24 resp. C 12) neobsahuje ani jedinou molekulu výchozí látky a je tvořena buď samotným cukrem (u granulí nebo globulí) nebo rozpouštědlem, obvykle lihem (u roztoků – kapek).

Lék terénní (konstituční)

Homeopatictí pacienti jsou dle svých fyzických dispozic a povahových vlastností rozděleni do několika typů (konstitucí). Každé konstituci odpovídá určitá homeopatická substance, na kterou tento typ nejlépe reaguje při léčbě.

Principy, na kterých je homeopatie založena, nejsou slučitelné s poznatky, které přináší soudobá biologie, fyzika, chemie a farmakologie.

Chceme-li vysvětlit vliv homeopatie na člověka, musíme se proto podívat na její duchovní pozadí. Sledujeme-li homeopatii z této strany, zjistíme velmi brzy a zřetelně, že homeopatie není jen pouhou metodou léčby, ale uceleným filozofickým systémem, že je duchovní naukou, vyrůstající z okultních kořenů. To se ostatně obráží i ve filosofii homeopatické léčby, kterou lze v krátkosti shrnout takto:

Nemoc má duchovní příčinu, spočívající v narušení duchovní „životní síly“, která za normálního stavu řídí chod organismu i psychiku každého člověka. Podání homeopatika toto narušení oné duchovní „životní síly“ odstraní, umožní této síle dále řídit tělesné, mentální i duchovní zdraví člověka a nastolí harmonii mezi člověkem, přírodou a kosmickými silami. Správně zvolené homeopatikum tímto způsobem odstraní „příčinu“ všech nemocí a utrpení člověka. □

Úryvek z přílohy měsíčníku Křesťanské misijní společnosti „Život víry“. Autory textu jsou Vladimír Bíba a Aleš Franc.

Mobilní telefon a ucpané nosy

Užívání mobilního telefonu způsobuje měřitelné zvýšení teploty pokožky (a ucpaný nos) – takové jsou závěry studie prezentované na 10. výročním kongresu European Respiratory Society.

Dr. Paredi z National Heart & Lung Institute v Londýně uvedl, že výzkum se zabýval spekulacemi o možných vlivech radiofrekvenčních elektromagnetických polí na lidské zdraví. „Používání mobilních telefonů bylo spojeno s bolestmi hlavy, zvýšením krevního tlaku a poškozením mozku,“ uvedl dr. Paredi. „Navíc – lidé vystavení vlnění o velmi nízké intenzitě (jako jsou vlny vysílané mobilními telefony), často „slyší“ různé zvuky, jako je bzucení, cvakání apod. a někteří si stěžují na únavu, bolení hlavy, pocity spálené kůže a horkosti v oblasti uší.“

Vědci měřili teplotu tváře u třiceti osob během třicetiminutového hovoru běžným mobilním telefonem. „Již po dvou minutách konverzace jsme zaznamenali značné zvýšení teploty, největší vzestup byl o 2,3 stupně Celsia po šesti minutách hovoru,“ uvedl profesor Barnes, další člen týmu. Vzestup teploty zřejmě přispívá i k ucpávání nosu (na straně tváře u mobilního telefonu).

Vegetariánkám se rodí více dívek

Britská studie vědců z Nottingham University, věnovaná souvislostem mezi stravou a zdravím matek a jejich miminek, zjistila zajímavou skutečnost: ženy vegetariánky mají větší naději, že se jim narodí dívka.

Z 5 942 těhotných matek, účastnic studie, bylo téměř 5% (což je přes 250 žen) vegetariánek. „V Británii se rodí na každých 106 chlapců 100 dívek,“ uvedla dr. Hudsonová. „V našem vzorku vegetariánek to však bylo 100 dívek na každých 81,5 chlapců.“

Practising Midwife

Kofein a inkontinence

Ženy, které pijí více než čtyři šálky kávy denně – anebo konzumují hodně kofeinu z jiných zdrojů – se vystavují riziku urinární inkontinence.

Podle výsledků nové studie mají takové ženy více než dvojnásobné riziko oslabení svalů močového měchýře než ženy, které kofeinu konzumují méně. Oslabení svalů močového měchýře je hlavní příčinou urinární inkontinence, postihující hlavně starší ženy.

Obstetrics and Gynecology
2000;96:85-89

HOUBY NEJSOU „NA HOUBY“!

Lidstvo je po celé období své existence vystaveno interakcím celé řady mikroorganismů a chemických sloučenin, které se v přírodě běžně vyskytují (anebo které byly v posledních dvou stoletích uměle vytvořeny člověkem).

Lidský organismus je geneticky vybaven tak, že se dokáže proti těmto útokům obvykle ubránit – velká fyzická zátěž, alergie, zvýšená intenzita UV záření, každodenní stres a celá řada jiných škodlivých faktorů však tuto jeho přirozenou schopnost ohrožují.

Tyto skutečnosti vedou současného člověka k návratu k přírodě i k intenzivnímu zájmu o prohloubení jejího poznání – včetně poznání biologicky aktivních látek, které příroda produkuje. Mezi takové biologicky aktivní látky, které účinně pomáhají odstraňovat výše zmíněné negativní vlivy, patří skupina látek, které nazýváme imunomodulátory. Jedněmi z nejvýznamnějších imunomodulátorů jsou tzv. beta-D-glukany, jejichž účinnost předčí celou řadu jiných známých látek s imunomodulačními účinky.

Jak bylo již před lety zjištěno, beta-D-glukany se nacházejí v buněčných stěnách



HLÍVA ÚSTŘIČNÁ OBSAHUJE VELKÉ MNOŽSTVÍ IMUNOSTIMULAČNĚ A RADIOPROTEKTIVNĚ PŮSOBÍCÍCH POLYSACHARIDŮ – GLUKANŮ.

vyšších rostlin a ve větším množství v semenech některých obilovin, jako např. ovsa a ječmene. (Příbuzné, avšak biologicky ještě účinnější beta-D-glukany jsou obsaženy v buněčných stěnách vyšších hub, plís-

ni a kvasinek.) Do lidského organismu přicházejí v podobě vhodné výživy, a to za předpokladu, že potraviny pro výživu nejsou drasticky mechanicky ani tepelně upravovány. V tomto směru je tedy oprávněný návrat k celozrnnému pečivu, ke konzumaci mýslí, různých výrobků s obsahem obilného šrotu atd.

Mnohem účinnější beta-D-glukany obsažené např. v kvasnicích nebo v houbách přicházejí tepelnou úpravou zčásti vniveč, neboť dochází k jejich degradaci. Tuto skutečnost podtrhuje fakt, že houby začaly být člověkem využívány prvotně jako léčivé prostředky ve formě obkladů nebo tinktur, mastí a prášků (bez tepelné úpravy) a teprve následně (po tepelné úpravě) začaly být využívány nutričně. Nejvíce informací o léčebných účincích hub pochází ze zemí jihovýchodní Asie, především z Číny a z Japonska, kde se nejúčinněji působící houby přirozeně vyskytují. Mnohé poznatky byly předávány a ověřovány tradičními postupy, později byly experimentálně ověřovány na zvířatech a zejména v posledních letech byly i úspěšně ověřeny na lidech.

Příkladem staré tradice, která byla do datečně vědecky ověřena, může být jedna z hub s nejstarší historií pěstování – houževnatec jedlý (lentinus edodes), známý i pod japonským názvem shiitake. Slavný čínský lékař Wu Shui z období dynastie Ming o této houbě napsal, že pomáhá uchovat zdraví a životní sílu, léčit chřipku, zlepšovat cirkulaci krve a snižovat krevní tlak. Nedávné vědecké výzkumy prokázaly, že houba skutečně obsahuje látky příznivě působící na zdraví člověka. Bylo zjištěno, že extrakty z plodnic této houby mají výraznou protinádorovou aktivitu. V Japonsku byla tato houba podrobena v sedmdesátých a osmdesátých letech rozsáhlému výzkumu, přičemž bylo zjištěno, že za protinádorovou aktivitu odpovídá specifický beta-1,3-D glukán, který byl nazván lentinan a který začal být v osmdesátých letech průmyslově vyráběn cestou extrakce z plodnic jmenované houby.

Podobné účinky byly zjištěny i u některých dalších pěstovaných hub. V tomto směru se ukázala být významnou houbou u nás známá jako hlíva ústřičná (pleurotus ostreatus), japonsky zvaná hiratake. Tato houba, vyskytující se téměř ve všech zeměpisných šířkách a vegetačních pásmech obou polokoulí (její průmyslové pěstování bylo zavedeno i v České republice), byla v osmdesátých letech podrobena v Japonsku (kde je tradičně konzumována a kde byly též položeny základy k jejímu průmyslovému pěstování) důkladnému vědeckému výzkumu.

Bylo prokázáno, že hlíva ústřičná skutečně snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Nejvíce vědeckých prací však bylo věnováno pleuranu (látce v této houbě obsažené), který je chemicky rovněž beta-1,3-D glu-

**VEGETARIÁNSKÁ
RESTAURACE
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

**denně 9-20.30
v pátek 9-16 (15)
(v sobotu zavřeno)**

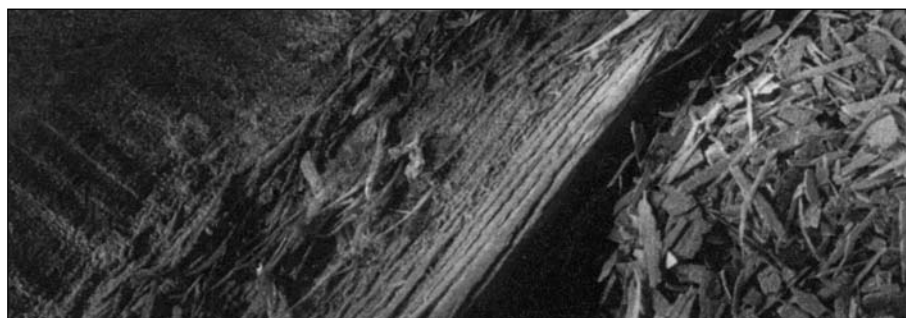
kanem (avšak poněkud jiné struktury než výše uvedený lentinan). Rovněž v bývalém Československu byl výzkum soustředěn na beta-1,3-D glukán obsažený a izolovaný z extraktů hlívy ústříčné nebo přímo z plodnic této průmyslově pěstované houby.

V současné době jsou intenzivně prováděny aplikace doposud známých poznatků o biologicky aktivních látkách hlívy ústříčné (zejména pak beta-1,3-D-glukanu) u výrobního sdružení AROCO s.r.o. – AROMA a.s. Toto sdružení vyrábí tři biopreparáty (GLUKAREX – tekutý extrakt, GLUKARIN A, GLUKARIN C – tabletované preparáty) jako potravní doplňky s obsahem pleuranu a dva kosmetické přípravky (IMUNAR M a IMUNAR R), které rovněž obsahují pleuran a další biologicky aktivní látky z hlívy ústříčné.

Pleuran, jak bylo v poslední době zjištěno japonskými, čínskými, korejskými i americkými vědci, má prokazatelné protirakovinné účinky. Většina pozitivních výsledků byla získána na pokusných zvířatech, kterým byly implantovány rakovinné buňky. U lidí bylo pozorováno, že pacienti, trpící nějakým typem nádorového onemocnění, se cítili lépe a žili déle, pokud jim byla do stravy přidávána hlíva ústříčná nebo užívali výtažky z této houby.

Vedle dříve zmíněného houževnatce jedlého a hlívy ústříčné byly podobné protirakovinné účinky zjištěny i u dalších hub, jako např. u choroše oříše, šupinovky nameko, trsnatce lupenitého, bolcovitky bezové („jidášovo ucho“), klanolístky obecné, hlízenky obecné a penízovky sametonohé. I u těchto druhů hub (jak bylo v laboratorích prokázáno) jsou protirakovinné a protizánětlivé účinky vyvolány obsahem specifického beta-1,3-D glukánu. □

Autorem článku je Jan Maršálek. Biopreparáty s obsahem pleuranu vyrábí AROCO s.r.o., Spojovací 798/31, 190 00 Praha 9, tel. (02) 6631-3471, fax: (02) 6631-3509, e-mail: aroco@mbox.vol.cz



LAPACHO: ČAJ INKŮ

Čaj lapacho je přírodní produkt z vnitřní kůry stromu lapacho (*tecome lapacho* – viz foto), jehož domovinou jsou lesy v Brazílii, Bolívii, Peru, severní Argentíně a Paraguaji.

V této oblasti roste několik desítek botanicky příbuzných druhů. Červená vnitřní kůra se získává z odrůd *lapacho colorado* a *lapacho morado*. V oblasti And dosahují tyto stromy stáří až 700 let.

PŘÍPRAVA

4 čajové lžičky kůry lapacha nasypte do 1 litru vroucí vody, 5 minut nechejte povařit a dalších 15 minut vyluhovat. Hotový čaj můžete lehce osladit nebo smíchat s bylinným či ovocným čajem. Může se pít teplý nebo studený během dne (nejlépe však na lačný žaludek). K přípravě čaje lapacho se nesmějí používat nádoby z hliníku! Naopak vhodné je sklo nebo porcelán. Hotový neochucený nálev je lahodný a aromatický (trochu připomíná dubovou kůru ochucenou citrónem).

Doporučená denní spotřeba čaje lapacho se pohybuje od 2-3 šálků až po dva litry. Skutečný objem souvisí s požadovanou intenzitou léčivých účinků. Žádné vedlejší účinky dosud nebyly prokázány.

CO VŠE LAPACHO DOKÁŽE?

Je třeba podotknout, že lapacho není univerzálním lékem na všechny neduhy (jak bylo v České republice často publikováno v polovině devadesátých let). Jeho preventivní i skutečně léčebný účinek v případě některých onemocnění nelze však zpochybnit. Intenzita tohoto účinku je ovšem různá:

- Lapacho odstraňuje z těla nejrůznější nečistoty, jako např. těžké kovy.
- Normalizuje a posiluje činnost vnitřních orgánů, jako jsou játra, ledviny nebo slezina. Podporuje trávení.

- Umrtvuje některé druhy plísní a bakterií, které způsobují nemoci.
- Posiluje imunitní systém organismu.
- Pomáhá léčit disharmonie výměny látek v těle (např. po chemoterapii – léčení rakoviny nebo po delším užívání psychofarmak).
- Zlepšuje prokrvení těla. Posiluje srdce a krevní oběh. Odstraňuje chudokrevnost.
- Má pozitivní vliv na léčení leukémie.
- Zamezuje vytváření otoků.
- Odstraňuje usazeniny v krevním oběhu.

- Povzbuzuje látkovou výměnu.
- Normalizuje výměnu cukru. Má léčivé účinky na diabetiky. Zamezuje pozdějším potížím, které z diabetu mohou vzniknout.

• Chronická onemocnění, jako je roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc nebo revma, v jejich průběhu pozitivně nabourává.

• Nervovému systému propůjčuje vyšší odolnost. Uklidňuje v případě podráždění.

• Posiluje a normalizuje činnost sexuálních orgánů.

• Snižuje bolest. Má kladný vliv na odstranění migrény.

• Léčí vyrážky a zahnisaná místa. Pomáhá při léčení zánětů.

• Působí močopudně.

• Pozitivně ovlivňuje zdravý spánek.

• Aktivuje přirozenou funkci potních žláz.

ZÁVĚREM

Lapacho může posloužit jako běžné (doma nebo na pracovišti) připravovaný čaj, který svým (tu menším tu větším) dílem přispěje k prevenci vyjmenovaných potíží a chorob nebo pomáhá při jejich léčení. Množství a pravidelnost jeho užívání jsou individuální, celkové množství by však nemělo přesáhnout dva litry denně.

K zakoupení v prodejně Country Life – Melantrichova 15, Praha 1

přírodní léčebné prostředky

ZÁKLADNÍ NEDOSTATEK

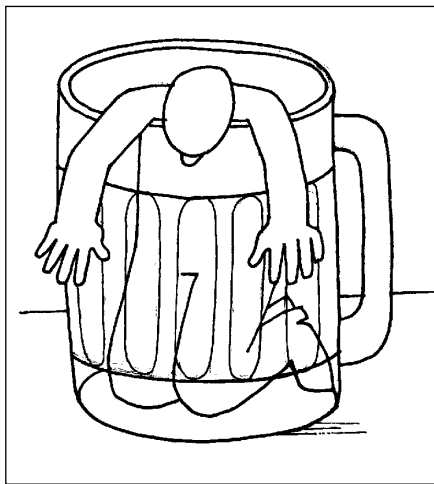
Naprostý nedostatek času patří k základním a zcela spolehlivým poznávacím znakům člověka na cestě k prosperitě. Čím více se společnost své vysněné prosperitě přibližuje, tím se stává zoufalý nedostatek času kritičtějším.

Jak uvádí Juliet Schorová, autorka knihy *Přepřacovaný Američan*, publikované roku 1992, neustále roste čas, který Američané tráví v práci. Pokud se toto tempo udrží, budou obyvatelé USA již kolem roku 2000 trávit v práci zhruba tolik času, jako tomu bylo v 19. století, a to přesto, že výkon jejich ekonomiky od té doby závratně vzrostl.

Dnes třicet procent dospělých Američanů uvádí, že zcela pravidelně pocítují vysoký stres, nadměrné vyčerpání a deprese. Lékaři zaznamenávají u populace výrazný spánkový deficit, neboť věčně přepřacovaní lidé si ukrájí ze spánku v průměru až hodinu a půl denně. Manželští poradci hovoří o manželském deficitu v situaci, kdy polovina občanů uvádí, že má příliš málo času na svou vlastní rodinu. Dětsí psychologové zase upozorňují na rodičovský deficit, neboť přibývá dětí, které v důsledku pracovní přetíženosti rodičů jsou při výchově odkázány jen samy na sebe.

Společnost blahobytu zrodila nový termín „time poverty“, který se týká všech těch, kdo stále více strádají naprostým nedostatkem času, jenž jim brání blahobyt si vychutnat. V atmosféře, kdy firma General Motors slibuje, že provede své zákazníky výstavními salóny o pár minut rychleji než konkurence, zaznamenávají velký úspěch knihy, v nichž nalezneme zaručené rady, jak vymačkat z čtyřadvacetihodinného dne alespoň o trochu času více. V principu je však především třeba vydělávat stále více peněz, aby bylo možno koupit si pro sebe více času. Aby bylo možno vydělat více peněz, je třeba chodit do práce o něco dříve, a odcházet z ní o něco později. Je ironií naší doby, že přepřacovanost většiny mužů, a stále více i žen, je doprovázena vzrůstem nucené zahálky těch, kdo práci nemají. Jejich počet se v době nejvyššího nárůstu přepřacovanosti většiny, tedy za posledních dvacet let, zdvojnásobil.

Práci do úmoru zvolili jako první mladí manažeři 70. let, z nichž většina trávila práci kromě svých služebních cest šedesát až sedmdesát hodin týdně, včetně sobot a nedělí. Do zapomnění upadl dřívější, ještě předválečný požadavek třicetihodinného pracovního týdne. Lavina postupně zavalující volný čas se naopak přesunula i do středních zaměstnaneckých vrstev



a stejný tlak se stal citelným i naspodu zaměstnanecké hierarchie.

Nedostatek času se stal všeobecným. Touha po vyniknutí vede manažery k tomu, že se dobrovolně stávají workoholiky, lidmi neschopnými myslet na cokoli jiného než na svou práci. Řadoví zaměstnanci vědí, že iniciativnost a flexibilita, která se od nich očekává, znamená především ochotu dát část svého volného času k dispozici firmě, a tak se osmdesátá léta stala ve Spojených státech dobou redukce prázdnin, dovolených a placeného volna. Drobné soukromníky nutí konkurence pracovat od sedmi hodin ráno do desáté hodiny večerní 365 dnů v roce. Dělníci se snaží kromě svého zaměstnání sehnat alespoň jeden džob navíc pro přilepšení své finanční situace, a také kvůli snaze nezůstat v konzumu příliš pozadu za středními vrstvami. Je to však krajně obtížné, neboť zároveň ženy středních vrstev nastoupily do práce, aby doplnily příjmy svých manželů, což je nezbytné, mají-li držet konzumní krok s vyššími středními vrstvami. Osm z deseti Američanů si dnes myslí, že již není možné vyjít z jednoho platu.

Jakmile jednou připustíme, že „čas jsou peníze“, znamená každé ušetření volného času pro sebe a svou rodinu finanční ztrátu, která postihuje nás a naši rodinu. Je nutno hodně pracovat, aby bylo možno koupit si čas druhých, tedy těch, kdo ho prostřednictvím svých placených služeb prodávají, aby získali více peněz. Prodají nám ho ochotně, protože chtějí získat peníze, za něž si jednou koupí spoustu volného času. Tomuto kolotoči, kdy téměř všichni pracují přesčas proto, aby si mohli časem koupit čas druhých, říkáme budování prosperity. Tomu, abychom se nad smysluplností podobného počínání hlouběji zamysleli, bohužel brání náš zoufalý nedostatek času. □

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

POSLUŠNOST ČI ODPOVĚDNOST?

O tom, jak se chová zodpovědný dospělý člověk, máme celkem jasnou představu. Ale v případě dětí?

Jednat zodpovědně znamená něco dělat, protože vím, že je to potřebné udělat a je to v souladu s tím, co se obecně uznává jako lidem prospěšné či správné. Znamená to ale také něco neudělat, nepovažují-li to za správné, a nést důsledky takového rozhodnutí. Z toho vyplývá, že zdrojem odpovědného jednání je vnitřní ztotožnění s tím, co dělám, tedy vnitřní motivace. Tytéž věci je možné dělat i z vnějších pohnutek – například pro peníze, získání výhod či z důvodů vyhnutí se sankcím. Když pomine vidina odměny či hrozba nepříjemnostmi, pak toto chování pomine také. To by ovšem stěžejně někdo označil za

Výcvikový kurz RESPEKTOVAT A BÝT RESPEKTOVÁN

od 9. října 2000 (akreditace MŠ)

Slova mají velký vliv na chování dětí i dospělých. V pěti lekcích se můžete naučit:

- co dělat, když je dítě v emocích a chová se nerozumně
- rozpoznat chybná schémata v komunikaci a nahradit ji větami, které získají dítě ke spolupráci
- alternativy k trestání, řešení problémů v pěti krocích
- jaká rizika mají pochvaly a odměny, co namísto nich
- co říkat, abychom nevytvářeli závislost na autoritě, ale podporovali autonomii a zodpovědnost dítěte

Místo konání: RIAPS („korkový sál“, Chelčického 39, Praha 3 (tram 5, 9, 26 stanice Olšanské nám.)

Termín konání: cyklus pěti lekcí ve dnech 9., 16., 23., 30. října a 6. listopadu (pondělky) vždy od 17.30 do 20.00 hod.

Cena: 600,- Kč včetně materiálů. V průběhu kurzů se noví zájemci nepřijímají.

Přihlášky: PhDr. Jana Nováčková, Společnost MKV, Vinohradská 109, 130 00 Praha 3 (tel. 627-3670 - záznamník) nebo PhDr. D. Nevolová, Zborovská 6, 150 00 Praha 5 (tel. 5732-0107)

odpovědné. (Abych předešla nedorozumění, uvádím, že mzdu za práci nepovažuji za odměnu, je to součástí oboustranné smlouvy. Odměnu chápu jako lákadlo, jako manipulaci, aby dotyčný udělal něco, co by jinak nedělal.)

Projevy zodpovědnosti a poslušnosti mohou vypadat stejně

Jak však rozpoznat, zda v dětech vychováváme zodpovědnost? Vždyť to, co běžně považujeme za znaky zodpovědnosti ve škole, se vlastně zcela kryje s projevy poslušnosti. Dítě, které si nosí pomůcky do školy, má vždy vypracované domácí úkoly, naučilo se zadané stránky z učebnic či sešitu, nevyrušuje při hodině, chová se slušně vůči učitelům i dětem, se takto může chovat jak na základě zodpovědného přístupu k vlastnímu vzdělávání, tak z pouhé poslušnosti.

Není cílem, abychom byli schopni dešifrovat, zda se v podmínkách totální poslušnosti přece jen dítě chová zadaným způsobem nejen proto, že musí, ale také, že to tak samo chce. Cílem je vytvořit takové podmínky ve škole, aby rozvoj zodpovědnosti u dětí byl možný v co největší míře.

Dánové nechtějí mít manipulovatelné občany

Vzpomínám si, jak mi Dánové vyprávěli, co bylo podnětem pro jejich reformu školství. Uvědomili si, že Hitler přišel k moci legálně, tím, že zmanipuloval davy. Uvědomili si, že pro zachování demokracie je velmi důležité mít nemanipulovatelné občany. Ten, kým je manipulováno, bude manipulovat těmi, kdo jsou pod ním. Proto postavili svou reformu školy na svobodě a zodpovědnosti (nikoliv poslušnosti) učitelů a na záměrné péči o rozvoj zodpovědnosti u dětí.

Je třeba si uvědomit, co potřebujeme my, v našich podmínkách. Zda je zodpovědnost každého člověka žádoucí hodnotou i pro naši společnost. Pokud ano, měli bychom se zajímat, jakým způsobem ji naše škola v dětech vychovává. Nepodceňujme vliv školy. Většina dětí stráví stykem s učiteli přinejmenším stejně času jako stykem s rodiči, spíše však ještě více.

Výchova k zodpovědnosti předpokládá možnost volby

Tradiční škola staví na naivní víře v sílu slova. Samozřejmě, že i o zodpovědnosti si děti od učitelů vylechnou mnohé. Jenže daleko mocnější prostředky výchovy jsou vzory chování a zejména vlastní zkušenosti a prožitky. V tomto seriálu jsem se již zmiňovala, že mezi podmínky vnitřní motivace patří tzv. tři S – smysluplnost, spolupráce a svobodná volba. Všechny tři složky jsou v tradiční škole značně opomíjeny. Poslední – svobodná volba, je však pro zodpovědnost podstat-



ná. Abychom mohli (měli vůbec právo) žádat od někoho zodpovědnost, musí mít dotyčný možnost vybrat si, učinit nějaké rozhodnutí. To platí stejně pro dospělé jako pro děti. Příkazy vychováváme k poslušnosti, nikoliv k zodpovědnosti. Mnozí rodiče i učitelé na otázku, čím vychovávají u dětí zodpovědnost, uvádějí, že zejména tím, že důsledně dbají na to, aby si dítě plnilo své povinnosti. Je to omyl, jeden z dalších mýtů vzdělávání i výchovy. Dohlížením na plnění zadaných úkolů, k nimž se dítě nemá právo jakkoliv vyjádřit, vychováváme především poslušnost. Platí to jak v rodině, tak ve škole.

Výběr mívá vždy mantinely

Výběr se samozřejmě děje v rámci určitých pravidel a hranic. Výběr není mezi učením a nicneděláním, ale mezi různými učebními úkoly, dobou, kdy dítě vybraný úkol udělá, v jakém pořadí nebo s kým. Tradiční frontální výuka (tj. kdy všechny děti dělají ve stejnou dobu stejné věci) s tím, že by si děti vybíraly, nepočítá. Vzpomínám si, jak na jednom našem kursu referovala paní učitelka o reakci chlapce z osmé třídy na to, že si děti mohly v chemii vybrat k řešení různé úkoly: „Víte, paní učitelko, že je to od první třídy ve škole poprvé, kdy se mě někdo zeptal, co chci dělat?“

Předpoklad, že děti si budou vybírat jen to nejjednodušší a budou se snažit unikat, se přitom nepotvrzuje. Tuto cestu volí spíše děti, které jsou již hodně závislé na vnější motivaci, tj. větší uspokojení než zajímavá a jejich možnostem odpovídající úloha jim přináší spíše dobrá známka (to je již velké riziko pro vývoj osobnosti).

Zkušenosti ukazují, že pokud děti nelákáme na jedničky ani nehrozíme špatnými známkami, orientují se poměrně dobře ve svých schopnostech a vybírají si přiměřeně náročné úkoly. □

Jana Nováčková, NEMES

MĚJTE ČAS!

Mějte čas na velké maličkosti, na obrovské malé bolesti, na důležité bezvýznamné radosti. Žijete krok od svého bližního – jen na vás záleží, jestli vás ten krok bude spojovat nebo rozdělovat. Podejte mu ruku dříve, než mu budete nabízet svou krev. A řeknete-li mu: stojím za tebou! stůjte za ním.

Mějte čas!

Je ponižující nemít čas. Je katastrofální nemít čas. Je nečestné nemít čas. A jestliže před někým zavřete dveře, zavřete je, protože si to zasluhuje, ne proto, že byste neměli čas. A jestliže vyškrtnete ze svého zápisníku něčí telefonní číslo, vyškrtněte je, protože se jeho majitel zpronevil vaší duši, ne proto, že byste neměli čas.

Mějte čas!

Navzdory všem závažným důvodům. Mějte čas od pondělí do neděle! V kalendáři přátelství jsou všechny dny vyznačeny červeně. Mějte čas na ustaraného a zkroušeného, mějte čas na člověka v tísní a v neštěstí. A nezapomínejte, že se na vaše dveře bude o účast klepat tak, jako se klepe o chléb nebo oheň.

Mějte čas!

Protože pro někoho čas může být záchrana.

Protože pro někoho čas může být východisko.

Protože pro někoho čas může být budoucnost.

Navrhuji vám: Mějte čas!

A protože nám samota stále častěji připomíná neosvětlené prostory nebytí a protože nám lhostejnost téměř přesně prozrazuje teplotu smrti a protože dobře víme, jak bezútesný dovede být někdy člověk, zapřisahám vás:

Mějte čas!

SKRYTA A V BEZPEČÍ

U ženy tvoří tělesné a duševní jednotu v daleko větším měřítku než u muže. Nevědomý muž nerozumí těsnému spojení obou sfér u ženy. Zatímco obecná představa je taková, že duše je obestřena tělem, u ženy je tomu naopak: duševní obestírá vše tělesné.

Dr. Bovet jednou srovnal lásku muže s teplým pláštěm. Jestliže se žena cítí tímto pláštěm zahalena, může se svému muži zcela a bezpodmínečně odevzdat duši a tělem. Aby jí muž tento pocit zahalenosti poskytl, musí se učit, že vyjadřovat city není nic nemožného. Když jeho slova a dotyky odpovídají jeho vnitřnímu postoji, může z nich žena poznat, že ji miluje.

Už malá nepřívětivost, výčitka, tvrdé nepromyšlené slovo mohou do pláště udělat díry, které vezmou ženě pocit bezpečí natolik, že je pro ni plné odevzdání nemožné.

Mlčení pak žádné díry nezalátá. Stejně marné je pokoušet se vyléčit duševní zranění tělesným spojením. Zbývá jen trpělivý společný rozhovor a ohleduplné vyřikání si bolestivých věcí.

Když jsou spraveny díry, kterými foukal vítr, získává žena něco zcela podstatného, bez čeho není možné její plné odevzdání: důvěru. Jako se svěří pták vzduchu a ryba vodě, tak se ona chce svěřit svému muži. V tomto sebe-darování spočívá její tajemství. Aby se však mohla darovat, musí se nejprve „mít“, musí přijmout a milovat samu sebe a být hluboce vděčná za to, že je ženou.

Potom je schopna tak silně důvěřovat, že by se odvážila skočit i z útesu, aniž by pochybovala, že její muž bude na místě, aby ji zachytil.

Jednou jsem se dívala na naše děti při skákání do vody a potápění. Pro hochy to nebylo nic těžkého. Jakmile se jim skok podařil, chtěli by jej stále opakovat.

Jinak tomu ale bylo s naší jednáctiletou dcerou. Váhavě stoupala na odrazové prkno a stále se vracela zpět. Marně ji bratři svým voláním povzbuzovali k odvaze. Teprve

když skočil napřed otec, aby ji ve vodě chytil, odvážila se skočit a ve svém životě tak odkryla jednu schopnost – důvěřovat.

Muž chce svou ženu dobyt a sevřít do náruče, zatímco jejím největším přáním je

vydat se a být dobytá. Toto dobytí je však právem muže jen dočasně. Pak smí zase žena dobývat jej a opětovat iniciativu. Jak to vypadá?

K tomu je důležité vědět, že i muž potřebuje bezpečí. Nalézá je, když mu jeho žena rozumí a snaží se vcítit do jeho pracovních problémů, jako by byla v jeho kůži. Pokud to dělá, vždy na jeho práci najde něco, co si zaslouží uznání. A toto uznání musí vyslovit! Jen málo žen má představu o tom, jak velice je muž závislý na uznání ženy. Nic jej „nedobývá“ tolik, jako když jej žena chválí.

Naproti tomu posměch a zlehčování jsou pro něj jed. Když na něj celý den tvrdě dopadá kritika a neúspěchy, přijde často domů „splasklý“ jako prázdná duše na jízdním kole. Nikdy po uznání své ženy netouží víc než v tuto chvíli. Ona ho pak musí znova „napumpovat“ a pomoci mu dostat se do správné „podoby“ tím, že vysloví své uznání. Muž však potřebuje vnitřní pomoc také vzhledem k tělesnému společenství, především tehdy, když se mu nepodaří plně uspokojit svou ženu. Cítí se pak lehce „vinen“, jako ten, kdo „selhal“ a pro příště má strach. Právě pak je důležité, aby se žena bez jakéhokoli předstírání vyjadřovala vděčně a s uznáním, přičemž není k zahzení ani troška humoru. Zlehčování a kritika by zde měly smrtící účinek. Každé, i to nejmenší povzbuzení muži pomáhá k tomu, aby byl uvolněnější a jistější.

tečně neuvědomuje, že ze sebe vydal fyzickou sílu a že jej přepadá nepřekonatelná potřeba spánku. To se musí naučit chápat.

Muž na druhé straně musí vědět, že delší doba, kterou žena potřebuje k postupnému přiblížení se vrcholu, odpovídá také jejímu očekávání po orgasmu. Chtěla by tam nahoře zůstat co nejdéle, a tak se zdráhá sestoupit zase do údolí. V tomto stavu vrcholného prožitku zvláště touží po skrytí a bezpečí. Je pro ni nepostradatelné, aby nyní věděla, že ji muž drží, aby cítila jeho ochranu a sílu a byla o jeho lásce nově ujištěna něžnostmi i slovy. Slova jsou při tom zvláště důležitá, protože pro tato ujištění kupodivu neexistuje jiný vstup než ucho.

Pro muže je obtížné vcítit se do této potřeby slyšet, protože má strach, že slova jsou každodenním používáním znehod-

S láskou je to stejné jako s čerstvě vysazeným malým stromkem – je něčím živým, co roste.

Aby dozrály její drahocenné plody, je potřeba času.



Znám ženy, které dosud neprožily orgasmus. Prožívají však radost a výslovně za to svým mužům děkují.

Po vstříknutí semene má muž pocit nasycení až vyčerpání. Žena si často dosta-

nocena. Přesto je to tak: žena nemůže být nikdy přesycena tím, když slyší, že ji její muž miluje. Proto se muž musí učit trochu odložit svoji potřebu spánku a odolat pokušení odtáhnout se z objetí ženy a hned

usnout. Jinak by se ztratilo kouzlo tohoto okamžiku, světlo by bylo uhašeno a ženy by se zmocnil pocit prázdnoty a tichého zklamání.

Místo toho mohou muž a žena v těchto chvílích prožívat něco z toho, co popisuje dr. Bovet ve své manželské příručce: „Po bouři vášně jsou oba milující se otevření ve svém nejhlubším nitru a mohou si navzájem bezprostředně vidět do duše. Právě prožitá radost je naplňuje hlubokou vděčností vůči sobě navzájem i vůči Bohu za partnera. Nyní si mohou říci a vyjavit věci, které by jinak zůstaly nevyjádřeny. Problémy se řeší beze slov, a právě teď prožívají dokonalé obecenství.“

K tomu mi dovolte poznámku, že k prožití pocitu ukrytí a bezpečí patří i trocha inteligence a dobrého vkusu. Všichni známe rozdíl mezi hltavě snědenou svačinou a slavnostním obědem v pěkně vyzdobené místnosti. Hlad je sice utišen v obou případech, ale přece – jaký rozdíl!

Láska však potřebuje nejen prostor. Potřebuje také čas. Vzájemné harmonie tělesných a duševních prožitků nelze dosáhnout za jediný den. S láskou je to stejné jako s čerstvě vysazeným malým stromkem – je něčím živým, co roste. Aby dozrály její drahocenné plody, je potřeba času.

Manželé by proto neměli být zklamáni, jestliže k dokonalé sexuální harmonii nedojde během prvních měsíců nebo i let jejich manželství. Nikdy by se neměli vzdávat naděje. Vzpomínám si, jak jsem ronila slzy, když jsme jednou s mým mužem vyhledali našeho rádce v manželství kvůli problému, jenž se nám zdál neřešitelný. Zeptal se nás, jak dlouho jsme spolu. Vzlykla jsem: „Už osm let!“ Dobrotivě se usmál: „Ach, to jste tedy teprve nemluvňata!“ Pak nám řekl, že už je ženatý čtyřicet tři let a stejně tak dlouho jako lékař o manželských otázkách přemýšlel, četl a zabýval se jimi a dodal: „Myslím, že teď vím asi tak dost, abych mohl vstoupil do manželství.“

Tělesné věci nemohou dokázat nic, jestliže s nimi nejde zároveň duše. To odpovídá biblickému myšlení: Bible začíná vždy tělem. Mluví o tom, že muž a žena se v manželství stanou „jedním tělem“. Toto slovo myslí v první řadě zcela konkrétně pohlavní akt. Ale je tím méně ještě mnohem víc. Myslí se tím celý člověk, jeho myšlení a citění, celé bytí. Manželství není cíl, ale cesta. Muž a žena společně putují. Rostou, zrají a učí se milovat tak, aby jako zralý plod svého manželství získali také sexuální harmonii. □

Z knihy Ingrid Trobischové „Radost být ženou (a čím k tomu může přispět muž)“.

ODLIŠNOSTI V SEXU

Obliba sexu u žen má charakter jakési cykličnosti v souladu s menstruačním kalendářem, zatímco u mužů má charakter necyklický. Tyto a další znaky hovoří o nepopiratelném faktu, že sexuální projevy mužů a žen nejsou zcela totožné.

Nepochopení této jedinečnosti může v manželství vytvářet neustálý zdroj frustrace a pocitů viny. Dva ze závažnějších rozdílů, pokud se týká záliby v sexu, stojí za zvláštní pozornost.

Za prvé, muži jsou vzrušováni především vizuálním podnětem. Vzruší se pohledem na nahou ženu nebo pokukováním po ženě polooděné. Ženy jsou naopak orientovány vizuálně mnohem méně než muži. Jistěže se zajímají o atraktivní mužské tělo, ale fyziologický sexuální mechanismus se u nich obvykle nespouští podle toho, co vidí; ženy jsou v první řadě stimulovány doteky. Zde se setkáváme s prvním nedorozuměním v ložnici; on si přeje mít v ložnici světlo a vidět ji světle, ona chce, aby se s ní laskal potmě.

Za druhé (a to je mnohem důležitější), muži nejsou velmi vybíraví, pokud jde o osobnost přebývajících v těle, které je vzrušuje. Muž může jít po ulici a být stimulován spoře oděnou ženou, která se kolem něho míhne, třebaže neví nic o její osobnosti, hodnotách či duševních schopnostech. Je přitahován pouze jejím tělem. Podobně se může nad fotografií neznámé nahé modelky vzrušit skoro stejně jako při přímém setkání s někým, koho miluje. V podstatě pouhá fyziologická síla sexuální žádostivosti je u muže zaměřena většinou na fyzické tělo atraktivní ženy: odtud pochází určitá oprávněnost stížností žen, že jsou muži využívány jako „objekty sexu“. To vysvětluje, proč jsou prostitutky o tolik početnější než muži provozující prostituci a proč se málo žen pokouší „znásilnit“ muže. Odráží to skutečnost, že vědomí vlastní hodnoty je u mužů motivováno více přáním ženu „dobýt“ než se stát objektem její romantické lásky. To nejsou příliš lichotivé znaky mužské sexuality, jsou však dobře dokumentovány v odborné literatuře. Všechny tyto faktory pramení z hlavního rozdílu mezi sexuální žádostivostí mužů a žen.

Z hlediska sexuálních zájmů jsou ženy mnohem vybíravější. Obvykle se pohledem na hezkého, okouzujícího muže nebo na fotografii zarostlého modelu vzrušují méně; jejich touha bývá zaměřena spíše na konkrétního jedince, k němuž cítí úctu



a obdiv. Ženu stimuluje aura romantiky, která muže obklopuje, jeho charakter a osobnost. Uznává muže, který se jí líbí jak z hlediska emocionálního, tak fyzického. Pokud jde o charakter těchto tužeb, existují samozřejmě výjimky, ale skutečnost je taková: sex je pro muže fyzickou záležitostí, pro ženu hlubokým emocionálním zážitkem.

Co to znamená v praxi? Jak mohou odlišnosti v sexu neblaze ovlivňovat manželský vztah tam, kde je zřejmá opravdová láska? Jednoduše: jestliže žena nepocituje těsnou blízkost svého muže v intimní chvíli – když nemá pocit, že ji respektuje jako osobnost – nebude asi schopna mít ze sexuálního styku s ním potěšení. Muž dokáže přijít domů z práce ve špatné náladě, strávit večer otrockou prací za psacím stolem nebo v garáži, dívat se mlčky na zprávy ve dvacet tři hodin a nakonec hupnout do postele a krátce si zadovádět. Skutečnost, že s manželkou nezažili za celý večer ani chvilku něžnosti, mu v touze po sexu moc nebrání. Vidí ji jít v přílehlavé noční košilce k posteli a to stačí k spuštění jeho spínače.

Ale s jeho ženou to tak snadno nepohne. Čekala na něho celý den, a když přišel a sotva ji pozdravil, cítila se zklamaná a odmítnutá. Jeho neustálý chlad a zaobírání se vlastní prací její touhu uzamkly; proto pro ni může být později večer nemožné reagovat kladně. Dovolte mi, abych postoupil o krok dále. Když se žena miluje, aniž by cítila romantické sblížení, cítí se jako prostitutka. Místo účasti na vzájemném vzrušení dvou milujících se lidí má pocit, že je využívána. Využívána v tom smyslu, že manžel využil její tělo pro své potěšení. A tak může buď odmítnout podvolit se jeho žádostivosti, nebo mu neochotně a s odporem ustoupí. Neschopnost vysvětlit tuto frustraci je podle mého názoru neustálým zdrojem nervozity. □

Z knihy Jamese Dobsona „Žena si přeje, aby jí muž rozuměl“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

PUSTINA PLNÁ ODPADKŮ

Jedním z nejzjevnějších příznaků těžké krize, v níž se ocitl náš vztah k životnímu prostředí planety, je záplava odpadků, která se valí z našich měst a továren. Naše „společnost na jedno použití“, jak bývá někdy charakterizována, je založena na předpokladu, že nám nekonečné přírodní zdroje dovolí produkovat nekonečné množství zboží a bezedné nádrže (odpadní jámy v zemi, mořská smetiště) nám umožní se zbavit nekonečného proudu odpadů.

Právě teď se však v tomto proudu začínáme topit. Příliš dlouho jsme se spoléhali na staré rčení „sejde z očí, sejde z mysli“; teď nám začínají chybět metody pro takovou likvidaci odpadů, aby nám z očí i z mysli skutečně sešly.

V dřívějších dobách, kdy byla lidská populace mnohem menší a vyprodukovala mnohem méně odpadů (z nichž jen málokteré byly vysoce toxické), jsme mohli věřit, že když je svět dokázal strávit, nemusíme už o nich přemýšlet. Dnes je ale všechno jinak. Najednou jsme znepokojeni, ba přímo dotčeni, když se obrovská množství našich vlastních odpadků hlásí o naši pozornost, protože odpadní jámy přetékají, spalovny otravují vzduch a sousední obce nebo státy se na nás pokoušejí přesunout to, co samy nejsou schopny zvládnout.

Mnohé obce ve Spojených státech dospěly k názoru, že skutečnou odpovědí je recyklace, navrácení vyhozených věcí zpět do obchodního řetězce. A některé recyklační projekty byly pozoruhodně úspěšné. Často se však zjistí, že produkty vyráběné a balené pro nejširší trh mají vlastnosti, jež snahám o recyklaci vzdorují. Například některé přílohy novin a četné časopisy s lesklým povrchem obsahují látky, které stroje na recyklaci papíru nedokáží zpracovat. V mnohých obalech z umělé hmoty jsou přítomny složky, které činí jejich recyklaci neúnosně drahou a složitou. Při navrhování obalů se většinou uvažuje výlučně o jejich vlivu na prodejnost výrobku, a ne o objemu, který zaujmou na skládkách, nebo o toxických látkách, jež se uvolní při jejich spálení: Proto se dnes městské od-

pady mnohem častěji spalují než recyklují.

Navíc je opětovné zařazení odpadů (čili „postkonzumních zdrojů“, jak je nazývají někteří zastánci recyklace) do komerčního řetězce podmíněno existencí trhu pro tyto produkty. Většina výrobců je naneštěstí zvyklá kupovat primární suroviny a chybí jí nejen návyk, ale i strojové vybavení k používání recyklovaných, přestože by takový postup mohl být po nesporných počátečních obtížích i výhodnější. Kromě toho často existují státní dotace na využívání primárních surovin, ale ne na jejich recyklovatelné náhražky. Příkladem může být papír. Mnozí z největších spotřebitelů a výrobců papíru vkládají velké investice do lesů a plantáží; nejsou proto ochotni používat recyklovaný papír, když mohou vydělat více peněz pokácením stromů, do nichž investovali a ještě na ně dostali nemalé dotace z našich daní.

Při četných seminářích na téma recyklaci v Tennessee a projednávání tohoto problému ve Washingtonu jsem se setkal s obrovskou iniciativou občanů. Setkal jsem se však také s nesmírným zklamáním jednotlivců i skupin lidí, kteří poctivě sbírali a třídili ty prvky komunálních odpadů, jež lze výhodně recyklovat, aby nakonec zjistili, že tento materiál nikdo nekoupí. Většina těch, kdo se s tímto problémem setkali, je přesvědčena o nezbytnosti nové legislativy, která by vyrovnala startovní podmínky mezi přírodními a recyklovanými surovinami, znevýhodnila prodejce nerecyklovatelných výrobků a obalů a zakázala zveřejňování nepravdivých tvrzení o recyklovatelnosti. Má-li recyklace fungovat, nestačí iniciativa jednotlivců. Musí se změnit systém a je třeba modifikovat naše hromadně používané procesy.

Změnit se musí i naše uvažování. Není prostě možné, abychom dále vytvářeli větší a větší množství odpadů, vypouštěli je do životního prostředí a předstírali, že na tom nezáleží. Stejně jako ostatní nejzávažnější ekologické problémy pramení tato krize s odpady ze skutečnosti, že už jsme zapomněli, kde je naše místo v přírodě. Všechny druhy v přírodě produkují odpad, ale ten je téměř beze zbytku „recyklován“ – ne tímto druhem samotným, ale jinými formami života, s nimiž žijeme v symbiotickém vztahu. Nejtoxičtější prvky v odpadním řetězci jsou přirozenou cestou odstraněny a izolovány, aby je mohly pomalejší procesy postupně zbavit toxicity. To ovšem předpokládá udržení vyrovnaného a vzájemně výhodného vztahu mezi danými druhy; jestliže jeden z nich překročí hranice, jež jsou mu v systému vymezeny, hrozí mu, že se nebude schopen vyrovnat s následky tvorby odpadů.

V jistém smyslu vlastně u této přirozené metody žádný „odpad“ nevzniká, neboť co je pro jeden druh odpadem, stává se pro druhý užitečnou surovinou. My lidé jsme ovšem dosáhli takového počtu a takové schopnosti měnit okolní svět, že náš odpad svým množstvím i toxicitou výrazně převyšuje schopnost přírodního prostředí jej absorbovat a znovu využít tempem, které by se alespoň vzdáleně podobalo tempu jeho tvorby. Z toho plyne, že musíme najít účinný způsob recyklace našich vlastních odpadů a nespolehat na to, že to za nás udělají jiné organismy. Ukazuje se to jako sisyfovský úkol. Ještě lepším řešením by ovšem bylo drastické snížení množství vytvářených odpadů.

Musíme začít úplně jinak uvažovat o spotřebních předmětech; měli bychom



se bránit obvyklým představám, že se všechno musí nevyhnutelně opotřebovat nebo pokazit a nahradit novým, lepším modelem, který čeká stejný osud. Nebude to ovšem snadné, protože naše civilizace dnes vychází ze struktury vzájemně se prolínajících ekonomických a společenských činností, které kladou důraz na neustálou spotřebu nových „věcí“. Hromadná výroba umožnila milionům lidí, aby vlastnili vysoce žádané produkty průmyslové civilizace. Tento vývoj byl téměř všeobecně považován za velký krok vpřed a skutečně také umožnil stovkám milionů lidí obrovské zvýšení životní úrovně a kvality života. Přitom se však tyto produkty samy staly nejen dostupnými, ale i „lacnými“ v obou smyslech tohoto slova. Protože je lze snadno nahradit jinými, identickými, není třeba si jich vážit, chránit je a starat se o ně tak, jako jsme se o své věci starali v minulosti. Protože je každý z nich pouze jedním z milionů, nemusí už být oceňován pro svou jedinečnost, a protože jsou vyráběny stroji odstraňujícími všechny znaky individuální řemeslné zdatnosti a tvořivosti, mohou být snadno odepsány. Proto může být něco, co září novotou, v naší mysli rychle transformováno na něco, co lze klidně vyhodit.

Je-li zjevné, že musíme přehodnotit náš přístup k věcem „na jedno použití“, mělo by být rovněž jasné, že nestačí jen hledat mechanická řešení. Dospěl jsem k názoru, že odpadová krize – právě tak jako celá krize životního prostředí – je zrcadlem, v němž se můžeme vidět jasněji, budeme-li ovšem ochotni se hlouběji zamyslet nad tím, kým jsme a kým chceme být (jako jednotlivci i jako civilizace). Právě odpadová krize by dokonce mohla být tou nejlepší příležitostí, abychom si položili pár nepříjemných otázek o nás samotných.

Například: jestliže považujeme používané věci za něco odložitelného, nezměnili jsme současně způsob našeho uvažování o našich bližních? Civilizace vedla ke vzniku neosobních, téměř průmyslových metod vzdělávání, zaměstnání, ubytování, nasycení a zaopatření miliard lidí. Neztratili jsme přitom schopnost ocenit jedinečnost každého z nich? Neusnadnilo nám to možnost rezignovat na někoho, kdo potřebuje zvláštní pozornost a péči? Tradiční společnosti ctí své nejstarší členy jako ztělesnění moudrosti a ryzího charakteru. My je však až příliš ochotně odkládáme jako „použité“ osoby, neschopné vytvořit něco nového, co by se dalo spotřebovat. Hromadnou produkci informací znevažujeme celoživotní moudrost, o níž soudíme, že ji lze snadno nahradit pěnou sebranou z přílivu informací valících se naší kulturou. Z podobných důvodů jsme zredukovali hodnotu vzdělání (přestože o něm tím častěji mluvíme). Vzdělání je recyklací znalostí, a protože zdůrazňujeme tvorbu a trva-

lou spotřebu ohromných kvant informací, necítíme potřebu si vážit nahromaděných znalostí, které naši předchůdci s takovou úctou uchovávali.

Někdy jsme dosud okouzleni tím, jak ti druzí prožívají svůj život, ale tento pocit jako by se dnes udržoval jen s obtížemi – snad proto, že jsme znevážili ideu závazku k těm druhým, ať už jde o děti ponechané pracujícími rodiči bez dozoru, o nemocné rodiče, bývalé manželské partnery, zanedbávané přátele a sousedy nebo vlastně o kohokoli z našich spoluobčanů. Jedním z nejotřesnějších příkladů ztráty ceny individua je vznik nové kategorie bezdomovců, takzvaných odvržených dětí, které byly vyhozeny ze svých domovů, protože se „nedaly zvládnout“ nebo proto, že jejich rodiče už neměli čas na jejich zvláštní potřeby. Stále častěji slyšíme o novorozenech dětech doslova vyhozených do popelnice, když jejich matky z nějakého důvodu neunesly představu, že by se měly starat o dítě bez šance na pochopení a podporu ze strany naší společnosti. Odvržené děti: nic nemůže být lepší ilustrací mého pevného přesvědčení, že nejhorší formou ekologické devastace jsou zmařené životy.

Podobně snadno můžeme znevážit i hodnotu přírody, jestliže se domníváme, že s ní nemáme nic společného. Oba tyto problémy, zmařené životy i příroda, jsou bytostně spojeny; dokud totiž neuznáme všechny život jako drahocenný, budeme trvale devastovat lidskou společnost i přírodu.

Kdo jsme, jestliže necítíme žádný vztah k těm, jejichž životy jsou v naší vlastní společnosti promarněny? Když ztrácíme své místo v širším kontextu, v němž jsme kdysi definovali smysl svého bytí, rozplývá se i pocit, že někam patříme, a uniká nám mezi prsty význam života samotného.

Pokud jsme přesvědčeni, že nemáme nic společného s přírodou, nemáme žádnou představu o své úloze v přirozeném koloběhu života a nechápeme přirozené procesy změn, které nás ovlivňují stejně jako my je. Znamená to, že se pokoušíme načrtnout směr naší civilizace podle jediného pevného bodu, jímž jsme my sami. Potom není divu, že si připadáme ztracení a zmatení. Není divu, že má tolik lidí pocit promarněného života. Náš druh se dříve zdárně rozvíjel ve spletité a vzájemně provázané pavučině života, ale dobrovolně svou zahradu opustil. Pokud nenajdeme způsob, jak zásadně proměnit svou civilizaci a své pojetí vztahu mezi lidstvem a Zemí, zdědí naše děti pouštinu plnou odpadků. □

Z knihy „Země na misce vah“, jejímž autorem je současný kandidát na funkci prezidenta USA, Al Gore. Knihu vydalo nakladatelství Argo. Přeložil Jan Jařab.

EKOLOGICKÉ MYCÍ, ČISTÍCÍ A PRACÍ PROSTŘEDKY ECOVER COUNTRY LIFE Melantrichova 15 Praha 1

Řidiči, pozor: raději zadržte dech...

Až příště pojedete autem, raději zadržte dech! Nová zpráva uvádí, že koncentrace některých škodlivých látek, jako je kysličník uhelnatý, může být uvnitř vozu až desetkrát vyšší než venku.

Ukázalo se, že i koncentrace dalších potenciálně nebezpečných chemikálií, jako je benzen, ozón či kysličník dusičnatý, přesahuje hodnoty okolního vzduchu (a někdy i bezpečnou normu).

Podle Agentury pro ochranu životního prostředí (EPA) je „zdravotní riziko z vystavení kysličníku uhelnatému největší pro kardiaky.“ U zdravých lidí může dojít k ovlivnění fyzické výkonnosti, zhoršení vidění, manuální zručnosti a schopnosti se učit.

Tým analytiků dospěl k těmto závěrům po prostudování tříadvaceti vědeckých studií, které byly publikovány v odborných vědeckých časopisech za posledních patnáct let.

Celou zprávu lze získat na webové stránce www.acta.org (v části věnované dopravě).

Cvičení pomáhá proti impotenci

Ve velké dlouhodobé studii zjistili vědci, že ti muži, kteří denně spálili při nějaké fyzické aktivitě nejméně dvě stě kalorií, měli nižší riziko impotence než neaktivní muži. Podle dr. Goldsteina z Boston University School of Medicine pro snížení rizika stačí denně ujít rychlou chůzí asi tři kilometry.

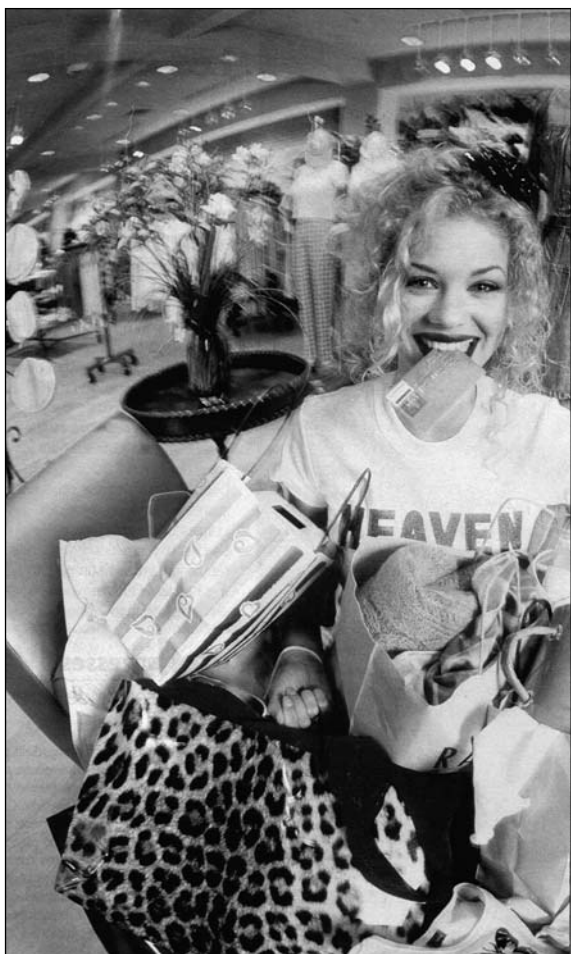
Vědci sledovali po dobu devíti let téměř šest set mužů, kteří na počátku studie neměli s impotencí žádné problémy. Výzkumníci se soustředili na ty faktory životního stylu, o kterých se předpokládá, že přispívají k impotenci – na kouření, pití, tělesnou nečinnost a obezitu.

Urology 2000;56:302-306

ŽIVOT V BAZÉNU

Nedávno jsem vzal svoje dvě dcerky do velkého mořského akvária. Manželka někam odcestovala, a tak jsme se s Andreou a Jennou rozhodli, že strávíme den mezi delfíny, mroži a vycpanými tučňáky.

Byl to nádherný den. Hamburgery, zmrzlina, plyšové velryby. Hračky, hračky a hračky. Děvčata se spoléhají na to, že tatínek se neubrání jejich dotěrnému „Prosiííím“. Měl jsem to vědět. Průměrná doba jejich zájmu o atrakce v tomto zábavném parku byla dvanáct minut a třicet dvě sekundy. Co přijde potom, je vždy



stejně: „Tati, můžeš to vzít? Je to těžké.“

„Říkal jsem ti, že to nemáš kupovat, když to teď nemůžeš unést.“

„Prosiííím!“ Takže nakonec jsem nesl dvě sady pastelek, sluneční brýle, nafouknutého tučňáka, žraločí zub (samozřejmě i se žralokem), plyšovou rybí podobu zabiáka Shamu v životní velikosti, šest

nafouknutých balónků a živou želvu – (s těmi balónky jsem to trochu přehnal, bylo jich jen pět.) K tomu si představte horko, svědění ze slané vody, kterou jsem byl dokonale promočen, košili umazanou od zmrzliny – a sami uznáte, že jsem toho všeho měl až až ...

Proto jsem uvítal, když jsem najednou objevil dětské hřiště s bazénem plným míčů. Jediná rozumná věc, kterou jsem v té chvíli mohl udělat, byla, že jsem koupil vstupenky a navštívili jsme tento velký, klimatizovaný pavilon, v jehož středu je bazén asi tak velký, jaké jsou u rodinných domků. Není však naplněn vodou, ale míčky z umělé hmoty. Jsou jich tisíce – barevné a lehké.

Uprostřed bazénu je něco jako stolec s dírami, kterými fouká stlačený vzduch. Děti se dostanou až ke stolku, vezmou míčky, dají je nad otvor do proudu vzduchu – a „fiííí“. Míčky létají vysoko do vzduchu.

Z mého pohledu však nejlepší částí této zábavné atrakce je místo pro rodiče. Zatímco si děti v bazénu hrají, rodiče sedí na kobercích u bazénu a odpočívají.

Moje nejstarší dcerka Jenna si vedla dobře. Ponořila se do míčků a vynořila se až u stolku.

Třiletá Andrea však měla potíže. Jakkmile vstoupila do bazénu, naplnila si náruč míčky.

Není to tak snadné brodit se bazénem, když vám míčky sahají až po pás. Abyste udrželi rovnováhu musíte jít s rozpaženýma rukama. A je zcela nemožné zvládnout to s plnou náručí.

Andrea udělala krok – a spadla. Pokoušela se dostat nahoru, ale přitom neminila pustit míčky, které držela. Nemohla vstát, a tak začala plakat. Šel jsem tedy ke kraji bazénu a zcela klidným hlasem jsem jí radil: „Andre, pusť ty míčky a budeš moci vstát.“

„Ne!“ zaječela a dále zápasila sama se sebou pod vrstvou míčků. Natáhl jsem ruku a vytáhl ji nahoru. V ru-

kou stále svírala svůj poklad.

„Andre,“ radil jsem jí jako moudrý a trpělivý otec, „když pustíš ty míčky, budeš moci chodit. A mimo to, podívej se, vždyť v bazénu jich jsou tisíce.“

„Ne!“

Udělala dva kroky – a znovu upadla.

Rodiče nesmějí do bazénu vstoupit.

Snažil jsem se pomoci jí z jeho okraje, ale marně. Byla někde pod míčky, a tak jsem volal ve směru, kde se nacházela: „Andre, pusť ty míčky, aby ses mohla postavit.“

Viděl jsem jen vlnění míčků, pod kterými se lopotila.

„Andre,“ křičel jsem již nazlobeně, „mohla bys vstát, kdybys pustila ...“

„Nééé!“

„Jenno, pojď sem a pomoz své sestře.“

To jsem byl již středem pozornosti ostatních rodičů.

Jenna si prorázila cestu k mladší sestře. Ponořila se do míčků a pokoušela se dostat Andreu na nohy, ale neměla dosti sil. Andrea jí nepomáhala, protože stále držela ty míčky, které popadla, když vstoupila do bazénu.

Jerma se postavila a zavrtěla hlavou: „Nemůžu ji dostat, tati.“

„Andre,“ zavolal jsem již zcela rozzloben, „nech ty míčky, aby sis mohla stoupnout.“

Výkřik z míčků byl tlumený, ale rozhodný: „Néé!“

„Tak dobře,“ myslel jsem si, „má, co chtěla. A bude se toho držet, i kdyby ji to mělo zničit.“

„Jenno,“ řekl jsem již nazlobeně a stroze, „seber jí ty míčky.“

Jenna se ponořila do míčků a začala se prohrabávat, jako když štěně hrabe na písku. Poznal jsem, že svou malou sestru našla a podle toho, jak se hladina míčků zvedala nahoru a dolů, jsem věděl, že tam dole bojují na život a na smrt.

Kolem stojící rodiče si začali mezi sebou šeptat a ukazovali na bazén. Zoufale jsem se podíval na muže, který tam měl dozor. Nebylo potřeba, abych něco říkal. „Běžte tam,“ pokynul mi.

Tak jsem se probrodil bazénem až k mým dvěma andílkům, odtrhl jsem je od sebe, každou jsem vzal pod jednu paži a donesl je doprostřed bazénku. Posadil jsem je vedle stolku (všechny ostatní děti odstoupily, když mě viděly přicházet). Potom jsem se vrátil na kraj bazénku a posadil se.

Když jsem se pak díval, jak si děti hrají, musel jsem si položit otázku: „Kde se to v nich vzalo, že se nemohou postavit a udělat rozumný krok, když mají plnou náruč hraček?“

Až jsem se lekl, když jsem našel odpověď: „Ať je to cokoliv, naučily se to od svých rodičů.“

Postoj, s jakým Andrea držela své míčky, není ničím v porovnání, jak křečovitě my dospělí svíráme věci tohoto života. Jestli si myslíš, že to byl pro Jennu snadný úkol, když měla Andreu zbavit míčků, pak zkus odtrhnout své ruce od pozemských pokladů. Zkus přemluvit podnikatele, aby se vzdal svého luxusního automo-



bilu. Nebo zkus své štěstí a řekni tomu, kdo se rád obléká, aby se vzdal svého šatníku. Způsob, jakým svíráme svůj majetek, naznačuje, že bez něj nemůžeme žít.

Ach jo!

Ježíšovo zaslíbení je jasné: „Blaze těm, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti, neboť oni budou nasyceni.“

Obvykle získáme to, po čem hladovíme a žízníme. Problém je ovšem v tom, že pozemské poklady nás neuspokojí. Zaslíbení říká, že nebeské ano.

Blaze je proto těm, kdo své pozemské poklady drží v otevřených dlaních. Šťastní jsou ti, kteří nelamentují a nezoufají si, i když přijdou o všechno, co vlastní, protože jejich opravdové bohatství je někde jinde. Blaze je těm, kteří svou radost založili úplně na Ježíši.

„Andreo,“ volal otec, „všude kolem je spousta míčků na hraní. Soustřeď se na to, aby ses mohla postavit a jít.“

„Maxi,“ říká mi nebeský Otec, „u mého stolu je víc bohatství, než si dovedeš představit. Soustřeď se na cestu.“

Naše odmlouvání nebeskému Otci je právě tak dětinské jako Andreino. Bůh myslí na naše dobro, když nás vyzývá, a bychom ze svých rukou odhodili něco, co se stane příčinou našeho pádu. My však vzdorujeme.

„Ne, já nemohu svůj víkendový program vyměnit za věčnou radost.“

„Vyměnit závislost na alkoholu nebo drogách za pokojný život a spoléhat na zaslíbení nebes? Děláš si legraci?“

„Nechci nové tělo. Chci tohle. Je mi jedno, že je tlusté, plešaté, deformované a odsouzené k zániku, Chci tohle tělo.“

A tak tam ležíme, na dně života, a úzkostlivě svíráme všechny věci, které nám působí bolest a zármutek. Je udivující, že to Bůh ještě nevzdal a že má trpělivost. □

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

MLUVÍ PRAVDU O ČLOVĚKU?

„Vše plyne,“ pozdechl si filozof Hérakleitos z Efezu již před 2500 léty. Změna je základním jevem v dění světa.

Jakkoli tento fakt dokáže mnohé lidi zneklidnit – aby pak také hledali to, co je stále a neměnné – Bible říká, že jen Bůh se nemění, že on jediný je stálý ve svém milosrdenství, trpělivosti a lásce k člověku.

Někomu se může zdát těžké uvěřit tomu, co Bible mluví o Bohu. Zkusme se proto seznámit s tím, co Bible píše o člověku. Toho bychom přece měli znát lépe...

Jaký je tedy člověk? Je ve své podstatě dobrý, nebo špatný?

Křesťané vždy vyznávali, že člověk je bytost padlá, narušená přímo ve své podstatě. Vycházeli z Ježíšových slov: „Ze srdce vycházejí špatné myšlenky, vraždy, cizoložství, loupeže...“ (Mt 15,19) Rovněž Pavel nekompromisně píše: „Všichni zhřešili...“ (Ř 3,23) Podobně tomu věřil Augustin i reformátoři. Ani oni neměli velkou důvěru v přirozenou dobrotu člověka. Věřili, že zlo není jen něco přechodného, ale že je v každém z nás.

Pak přišli osvícenci, kteří byli přesvědčeni, že po období (jak říkali) náboženského tmářství nastává věk vlády rozumu, který všem přinese štěstí a blahobyť. Prohlásili, že člověk je v podstatě dobrý, že ho mohou zkazit jen okolnosti.

Významný osvícenský filozof Jean Jacques Rousseau rozvádí tyto myšlenky v románu „Emil“. Zde propaguje návrat k přírodě: Je potřebné dát dítěti volnost v přirozených projevech, stranou společnosti, aby ho nemohla zkazit svou nezdravou morálkou, licoměrností, přetvářkou... Tak se tehdy přemýšlelo, taková byla doba – plná romantických představ o „nezkaženém divochovi, dítěti přírody“, které žije svůj život v přirozené mravnosti na krásných ostrovech Tichomoří.

Dnes by takové myšlenky zastával asi jen málokdo. Žádný stát, žádní rodiče nespolehají na přirozenou dobrotu člověka. Naopak – již od dob Komenského se prosazuje opačný názor zdůrazňující výchovu dítěte od raného věku. Mnozí právě ve výchově a vzdělání viděli cestu k vymýcení zla v člověku, které považovali za jakési zbytky zvířecích pudů z dob jeho primitivního jeskynního života.

Dvacáté století až příliš bezohledně rozmetalo všechny tyto představy o člověku. Dvě světové války a nárůst všech forem zločinnosti v posledních desetiletích našeho pohnutého století znovu plně potvrdily správnost biblického pohledu na člověka jako na bytost narušenou ve své nejhlubší podstatě. V člověku jsou skryty destruktivní síly. Někdy se zdá, jako by byly již potlačeny, vzápětí se však vynoří na povrch, aby strhávaly miliony do strašlivého víru utrpení a zkázy. Pak ta Gorkého známá věta „Člověk, to zní hrdě!“ – se jeví téměř jako ironie.

Dnes máme možnost každý sám posoudit, které myšlenky byly správné. Zda představy o vytvoření rovnostářské společnosti, kde peníze ztratí smysl a každý si bude ukázněně a odpovědně brát věci ze společného vlastnictví podle potřeby, nebo vize apoštola Pavla napsaná před devatenácti sty lety: „Věz, že v posledních dnech (světa) nastanou zlé časy. Lidé budou sobečtí, chamtiví, nebudou poslouchat rodiče, budou nevďeční, pomlouvачní, bezbožní, hrubí, lhostejní k dobrému a bez lásky...“ (2 Tm 3,1-5)

Během dějin měli lidé na člověka různé názory. Čas ukázal, že pravdivý pohled na nás jako lidi obsahuje Bible již několik tisíciletí. A tak člověk sám je nelibým důkazem pravdivosti Bible. Jestliže mluví pravdu o člověku, stejně tak můžeme s důvěrou přijmout i to, co mluví k nám lidem – o Bohu. □

Z brožurky „Bible - o čem mluví?“. Autorem je Ludvík Švihálek, vyšlo v edici Znamení doby, vydalo nakladatelství Advent-Orion.

NEWSTART '00 ZNOVU A LÉPE

V neděli 20. srpna od ranních hodin se začali sjíždět (tentokrát do hotelu Semerink v Janově n. Nisou) hosté letního rekondičního pobytu NEWSTART 2000.

Díky změně místa pobytu a přesunu do hotelu o větší kapacitě (hotel Semerink dříve sloužil jako rekreační středisko Národního divadla) se podařilo zařadit do pobytu i desítku náhradníků – celkový počet účastníků včetně personálu SPZ (v počtu jedenácti členů) i dětí (tři sotva chodící batolata a miminka v bříšku – dvě maminky byly v jiném stavu – nepočítaje) tak dosáhl rekordního počtu osmdesáti.

Kompaktní tým organizátorů ve složení: lékař (kardiolog) dr. Slaviček, lékařka (specializace ORL) dr. Sittková, šéfmasér Josef Machač, masérky Jana Konečná (starala se i o „výživné lekce“ z výživy a školu vaření) a ing. Dana Gawlasová (přednáší celý rok a ráda si pro změnu „odpočine“ u masáží), vedoucí (a přednášející) ing. Robert Žížka, „referent“ péče o děti (a ducha) ing. Ota Sittek, rehabilitační pracovnice (cvičení na páteř) Jana Macháčová, zásobovač (a hudební doprovod) Tim Konečný a konečně to nejdůležitější – naše dvě kuchařky Vladka



FOTOGRAFIE ABSOLVENTŮ LETNÍHO VÝUKOVÉHO A REKONDIČNÍHO POBYTU NEWSTART '00 V JIZERSKÝCH HORÁCH. NĚKTEŘÍ ÚČASTNÍCI (ASI TŘETINA) NA OBRÁZKU NEJSOU - ODPOČÍVAJÍ SNAD PO AŽ PŘESPŘÍLIŠ DOBRÉM A BOHATÉM OBĚDĚ?!

Gruntová a Lída Hreusová, byl opět mile překvapen vstřícností a pozitivním naladěním prakticky všech účastníků.

Hosté si mohli vyzkoušet, co s nimi udělá týdenní přechod na optimální stravu (čistě rostlinného původu) a dr. Slaviček se mohl opět radovat nad významným snížením cholesterolu (o 8%) za pouhých pět dní takřka ideálního životního stylu (nižší pokles než při minulých pobytech byl způsobeno tím, že řada účastníků měla již při vstupním vyšetření velmi nízké hodnoty).

Masér Machač opět lomil rukama nad téměř katastrofálním stavem páteře valné většiny účastníků, kterým se tak (podobně jako jeho kolegyně) mohl věnovat takřka do roztrhání těla (ovšem svého!). Zpestřením programu byla jeho instruktáž o správném držení těla – někteří účastníci se pak „báli“ v jeho přítomnosti být jen usednout na židli...

Na své si, jak věříme, přišla i jedna z účastnic, paní Kittlerová, která asi v polovině pobytu poněkud dotčeně reklamovala naprostou absenci mléčných výrobků: podařilo se jí totiž zvítězit v soutěži o rozpoznání původu jakési podezřelé bílé tekutiny podávané odvážlivcům v průběhu jednoho z obědů – a jako premií získala skutečný nefalšovaný jogurt z kravského mléka (myslím dokonce s višněmi!)

Všichni jsme byli příjemně překvapeni možnostmi nádherných vycházek, které nabízelo blízké okolí hotelu, i pěkným počasím umožňujícím neuvěřitelné pohledy z blízkých rozhleden (v této oblasti je snad největší koncentrace rozhleden v celé České republice).

Děkujeme i místnímu hotelovému personálu, který se pod vedením (byť v době našeho pobytu tentokrát nepřítomné) paní Jumrové výborně stará o zajištění co nejlepšího komfortu hostů – po konzultaci s námi byla objednána i nová speciální vana do vodoléčby, takže se máme všichni na co těšit!

Na shledanou při příštím pobytu!

Robert Žížka

Přihlášky:

Společnost

Prameny zdraví

U páté baterie 26

162 00 Praha 6

tel/fax: 02/2431-6406

e-mail:

ocountry@comp.cz

POHANKA

Tato vysoce nutričně a dieteticky hodnotná plodina s léčebnými účinky má z hlediska lidské výživy velmi příznivé složení.

Lehce stravitelné bílkoviny obsahují vysoký podíl lysinu, tryptofanu, argininu a kyseliny asparagové. Pohanka je významným zdrojem vlákniny, minerálních látek a vitamínů (zejména vitamínů řady B a vitamínu E). Bývala obilninou chudých, kteří si nemohli dovolit pšenici, obtížnější k pěstování a méně odolnou vůči chladu.

Pohanka je bezkonkurenčním zdrojem rutinu, který má příznivý vliv na kardiovaskulární systém, játra, trávicí a pohlavní orgány. Rutin zvyšuje pevnost stěn cév, napomáhá prevenci a přináší úlevu při křečových žilách. V kanadském Quebecu, kde se pohanka dříve hojně konzumovala, netrpěly matky a babičky varikózními žilami, a to i přes četná těhotenství (zatímco jejich dcery a vnučky jsou tímto onemocněním postihovány často).

Pohanka vytahuje z půdy látky, které mohou být pro člověka užitečné. Přináší sílu, je účinná při únavě i rekonvalescenci a zvyšuje odolnost vůči infekcím.

Pohanka se dnes pěstuje hlavně v bývalých státech Sovětského svazu, v Indii, Polsku, Japonsku a USA. Ve většině evropských zemí se konzumuje ve formě kaši, výborná je kombinace s jinými obilninami. Pohanka je přirozeně bezlepková.

PÁR RAD PRO PŘÍPRAVU:

Příprava pohanky optimální konzistence může někdy působit problémy. Důležité je pohanku před použitím studenou vodou rychle proprat (a odstranit tím různé příměsi, semena plevelů, „lehká“ semena atp.).

Velmi důležité je přesné dávkování vody při vaření tak, abychom vodu neslévali (ztráta rutinu). Na 500 g pohanky přidáme 750 ml vody (neboli k 1 dílu pohanky přidáme 1,5 díl vody). Vhodné je také přidat špetku soli a lžici oleje. Pohanku přivedeme do varu, 2-3 minuty vaříme pod poklicí a necháme 30 minut dojít pod peřinou (přikrytou utěrkou). Nemícháme!

Také se osvědčilo pohanku zalít vařící vodou, vařit 5-7 minut a opět nechat dojít. Pohanku loupanou můžeme přidávat do polévek jako zavářku (vaří se do měkka 3-5 minut). Velmi se osvědčila pohanka jako příloha (např. místo rýže). Uvařenou pohanku přidáme k orestované cibulce, dochutíme kořením, sójovou omáčkou apod. Můžeme přidat např. 1/3 uvařené rýže, aby byla pro začínající strávníky přijatelnější (viz recepty na poslední straně).

Připraveno s využitím letáku PROBIO.

ŠÉFKUCHAŘ V NEMOCNICI!

Když se řekne nemocnice, obvykle si představíme opětne získání zdraví. Jedním z faktorů, které zdraví ovlivňují, je nepochybně i nemocniční strava. Tento pojem však nevyvolává u každého příliš hezké vzpomínky...

Už deset let se zajímám o vliv výživy na zdraví člověka, a tak – při mé nedávné hospitalizaci – neušly mé pozornosti diety předkládané pacientům, kteří leželi na pokoji se mnou (byli to všechno pacienti po infarktu, mozkové mrtvici nebo s vysokým krevním tlakem).

V noci přivezli pacienta, který překonal „mrtvičku“ – a který zároveň trpí cukrovkou. Ke své první snídani dostal 2 dl mléka (s meltou), máslo a 2 ks pečiva. Na oběd kromě fazolí nakyselo dostal jedno vajíčko natvrdo, k večeři hovězí ve vlastní šťávě. Další snídane: 2 dl mléka (s meltou), ještě 1/4 litru polotučného mléka navíc a jeden bílý jogurt, máslo a pečivo. Oběd byl „masitý“, na večeři sáček šunky se dvěma bulkami.

Podle mých informací (a oficiálních doporučení) by měli i zdraví lidé přijímat v rámci prevence maximálně 300 mg cholesterolu denně (tedy např. jedno vajíčko) – a nic víc! Proto mne překvapuje, že pacienti se srdečně-cévními nemocemi v kritickém stavu tuto normu – vzhledem k nemocniční stravě – o hodně přestupují. (Přitom např. již jen vlastní zkušenosti ze „sanatorií“ pořádaných Společností Prameny zdraví ukazují, že pouze díky vhodné stravě bez cholesterolu – tedy bez živočišných produktů – se pacientům už po pěti dnech pobytu sníží cholesterol v průměru o 8 až 22%, optimalizuje se krevní tlak a celkový zdravotní stav pacientů selepší – a to bez užívání léků.)

Zdá se též, že hospitalizovaní pacienti nejsou nijak zvlášť poučeni o vlivu nevhodné stravy na jejich zdraví. Běžnou praxí totiž bylo, že si moji „kolegové“ ještě mezi nemocničními jídly chodili do lednice na smažené řízky, tlačenko nebo škvarky, které jim při návštěvě přinesli „na přilepšenou“ rodinní příslušníci.

Nedalo mi a zašel jsem za vrchní dietní sestrou, abych se o příčině tohoto stavu něco dozvěděl. Směrnici pro přípravu diet a jídel pro pacienty je „Dietní systém pro nemocnice“ vydaný v roce 1983. Naštěstí od roku 1990 není tento „zákonem“ – nemocnice si mohou tvořit vlastní kalkulace jídel podle svých potřeb a možností, samozřejmě při zachování patřičných biologických a energetických hodnot. Avšak i

při této zdánlivě „volné ruce“ narážejí na nemocnice na některé problémy, dané provozními a zvláště personálními možnostmi. A to jak z hlediska momentálního stavu/počtu personálu a z hlediska jeho odbornosti (ve smyslu nedostatečných znalostí z oblasti přípravy pokrmů zdravé výživy), tak i neschopnosti adaptovat se na nové úkoly – aby byla strava zároveň lékem.

V nemocnici jsou si vědomi toho, že poznatky v oblasti výživy se posunuly dále a doporučení světových výživářů se od naší praxe výrazně odchyľují. Proto se alespoň pokusili inovovat zastaralý „Dietní systém“ – zařazením celozrného pečiva, sójového masa nebo sójového sýra (tofu). Tato inovace však skončila ve chvíli, kdy pacienti začali vracet obědy – s odůvodněním, že jim to nechutná. Kromě toho je celozrné pečivo výrazně dražší. I proto najdete v této nemocnici veškeré pekařské výrobky, včetně těstovin a moučných jídel výhradně z bílé mouky. Na moje doporučení, že by mohli připravovat chutná a zdravá zeleninová a obilninová jídla, a ještě s finanční úsporou, jsem se dověděl, že při této dietě (tedy pro pacienty s nemocemi srdce a cév) ani jiná, než masitá jídla (ovšem s omezením tuku) nepřipravují!

To byla jedna část mého sondování. Obětí té druhé jsem se stal já sám. Po hospitalizaci jsem požádal o vegetariánskou stravu. Příjemně mne překvapila vstřícnost ošetřující lékařky, která byla ochotná mi ji zařadit. Předem mi bylo jasné, že zde nemůžu očekávat potraviny, jako jsou jáhly, pohanka, tofu či celozrné výrobky. Ale na druhou stranu jsem nečekal, že jako vegetarián dostanu za týden jen dvě částečně zeleninová jídla, a celkem jenom asi 70 gramů čerstvé (syrové) zeleniny (z čehož 60 g v podobě rajčete již nahníleho!)

Nicméně, musím poděkovat: po sedmi pořádně proslazených dnech – a návštěvě vrchní dietní sestry – mi v rámci možností ochotně vyhověli a další dny pobytu v nemocnici jsem si již užil jídla, které se mnohem víc blížilo požadavkům zdravé výživy.

Na oplátku jsem nabídnul zaškolení kuchařů (zdarma) ve vegetariánské kuchyni Country Life. Věřím, že to pomůže tomu, aby kuchaři získali rozhled v oblasti zdravé výživy a dokázali z těchto produktů sami vytvářet zdravá a hodnotná jídla.

Zdá se, že svítá i z druhé strany. Dietní sestra mi prozradila, že v říjnu 2000 se v Brně uskuteční kurz inovace „Dietního systému pro nemocnice“.

Věřme tedy, že bude lépe – ale přece jenom: raději vydrzte ještě chvíli zdraví! □

**Na shledanou (raději v kuchyni)
se těší Roman Uhrin
šéfkuchař Country Life**

AKTUALITY

Podle zprávy přednesené na 38. výročním zasedání americké Společnosti pro infekční nemoci obsahuje téměř polovina všech mýdel prodávaných v USA antibakteriální složky, jako je „triclosan“, které zřejmě přispívají k rozšíření bakterií vzdorujících léčbě antibiotiky.

Všudypřítomnost antibakteriálních složek v mýdlech je, podle dr. Perenceviche z Beth Israel Deaconess Medical Center v Bostonu, „velmi alarmující“. „Během několika minulých let se nahromadilo množství důkazů... že existuje určitý mechanismus resistance na triclosan. Obava plyne z toho, že používání malých množství této látky (v domácnostech), vede k vypěstování bakterií, které jsou na tyto látky – a zřejmě i na antibiotika – resistantní“, uvedl dr. Perencevich.

Při zkoumání 295 druhů tekutých mýdel a 733 mýdel v kostce, zjistila výzkumná skupina dr. Perenceviche, že 75% tekutých mýdel a 30% tuhých mýdel obsahuje složky jako je triclosan nebo triclocarban.

Při tak mnoha těchto produktech na trhu, poznamenává dr. Perencevich, mohou lidé kupovat „antibakteriální“ výrobky bez toho, že by o tom věděli. Doporučuje proto, aby zákazníci při svém příštím nákupu pečlivě prostudovali seznam složek, které mýdlo obsahuje.

Výzkum ukázal, že akt mytí rukou je nejdůležitějším krokem k odstranění bakterií z rukou; neexistuje přitom žádný vědecký důkaz, že přidávání (do mýdel) složek, jako je triclosan, zabráni infekci. □

**PŘÍRODNÍ
KOSMETIKA
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
bohatý výběr
čistě přírodních
rostlinných mýdel!**

RECEPTY COUNTRY LIFE

Pohankovo-kukuřičná kaše

4-5 šálků sójového nápoje, 1 šálek pohanky, špetka soli, 1/2 šálku kukuřičné krupice, 2 1/2 lžíce medu, 1/3 šálku rozinek, 2 lžičky skořice, 2 lžíce vlašských ořechů, 2-3 větší jablka

Do vroucího sójového nápoje vlož propláchnutou pohanku. Po 4-5 minutách varu přisyp kukuřičnou krupici a za občasného míchání vař dalších 6-8 minut do zhoustnutí. Přikryj pokličkou a nechej v páře dojít. Pak přidej skořici, med, propláchnuté a předem namočené rozinky a servíruj na talíře. Navrch dej strouhaná jablka a posyp mletými vlašskými ořechy.

Pohanka s květákem „Šalvi“

3 lžíce oleje, 1 šálek nakrájené cibule, 4 lžíce sušeného lahůdkového droždí, 3 šálky vody, 1 lžička soli, 1 lžička šalvěže, 1/2 lžičky zázvoru, 1 středně velký květák, 3 šálky vody (na dolití), 2 šálky loupané pohanky, lahůdkové sušené droždí na posypání, 2 lžíce rostlinného másla, 1 lžíce petrželové natě

Na oleji podus cibuli, přidej droždí, chvíli společně dus a zalij vodou. Tento základ ochuť uvedeným kořením a přidej květák rozebraný na růžičky. Uvař doměkka (nesmí se rozpadat). Potom květák vyjmi. Vývar z kvěťáku dolij třemi šálky vody, převař a nasyp v horké vodě propláchnutou pohanku. Vař asi pět minut a pod pokličkou nechej dojít patnáct minut.

Při podávání pohanku rozetři na celou plochu talíře, do středu polož uvařený květák, polij rostlinným máslem a celý talíř posyp droždím a petrželovou natí.

Z kuchařky šéfkuchaře Country Life Romana Uhrina „Zdraví, které chutná (k zakoupení v Country Life)“.

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2000)

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

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

PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ
COUNTRY LIFE - PODZIM 2000

Pod hlavičkou „Komplexní zdraví v rytmu NEWSTART“ pokračují i tento podzim (v nové úpravě) již tradiční přednáškové aktivity v prostorách restaurace Country Life v Melantrichově ulici v Praze.

K setkání příznivců zdravé výživy, zdravé životosprávy (a také kuchyně Country Life) bude docházet ve středu (jednou za dva týdny) vždy v 18.00 hodin.

PROGRAM

- Zpěv (jako prostředek proti stresu a napětí)
- Proč vám nabízíme zdraví (pětiminutovky o „kořenech“ zdraví)
- Nové recepty zdravé výživy s ochutnávkou („živě nebo na videu)
- Newstart – komplexní zdraví (krátké přednášky s dokumentací)
- Odpovědi na otázky (výživa, civilizační nemoci, životospráva) případně:
 - Host večera (přírodní léčebné prostředky, komunikace, psychologie...)

• Důvěrné hovory (o tom, na co se neptáme každý den) ... a možno jiné
Budete se pravidelně setkávat s lektorským týmem ve složení Roman Uhrin, šéfkuchař Country Life (autor kuchařky „Zdraví, které chutná“), ing. Robert Žižka, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví, a Jindřich Ludvík, vedoucí středisek Country Life – plus s našimi hosty.

Termíny setkání:

20. září, 4. a 18. října

1., 15. a 29. listopadu

13. prosince

VŽDY STŘEDA V 18.00 HOD.

Vegariánská restaurace Country Life (zadní místnost), Melantrichova 15, Praha 1 **TĚŠÍME SE NA VÁS!**

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 Pazeriní

Registrační číslo MK ČR 7115

Podávání novinových zásilek povolila Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha, čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995