



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## DIETY, DIETY, DIETY...

*Osmdesát procent amerických dívek začíná s pravidelnými dietami dříve, než dosáhnou věku jedenácti let. Tyto dívky nastupují do toboganu, který se u mnohých již nikdy nezastaví. Jaký je výsledek?*

Když vědci analyzovali data z Framinghamské studie, zkoumali tři tisíce lidí, jejichž váha stoupala a klesala. Po dvaatřiceti letech znamenaly tyto váhové výkyvy zdvojnásobení rizika srdečního onemocnění a téměř zdvojnásobení rizika úmrtí z jakékoliv příčiny (*Consumer Reports on Health, January 1992*).

### Z OBSAHU:

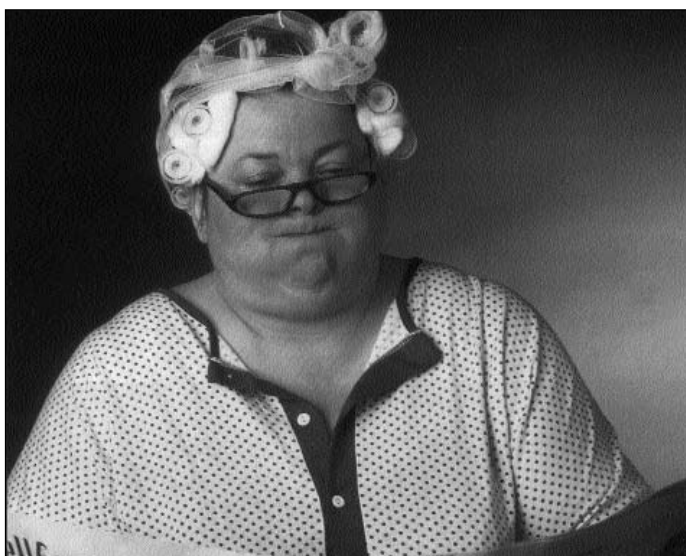
NEMOCI Z KOUŘENÍ.....	4
VÝŽIVA A ZDRAVÍ .....	5
LÉČENÍ HLADOVKOU .....	6
NA ZDRAVÍ! OPRAVDU?.....	8
PIVO V PLECHU .....	9
JE TŘEBA SE PROJEVIT .....	10
POKROK A HUMANITA? .....	11
VŠEM STEJNÝM METREM ...	12
TVÉ DÍTĚ MÁ HODNOTU ....	13
JSTE ZÁVISLÍ NA PRÁCI? ....	14
VÍRA A POZNÁNÍ.....	16
LNĚNÝ OLEJ JAKO LÉK .....	18



Jestliže jsou tedy tzv. „jojo“ diety tak škodlivé, co může člověk dělat? Existuje nějaká dieta, která skutečně účinkuje – a kterou si můžete dovolit? Někjaká dieta, která vás udrží v bezpečné vzdálenosti dietního toboganu? Ano! Ale...

Nestaňte se otroky vážení a měření,

**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**



nekontrolujte svou váhu denně v honbě po okamžitých řešeních problémů, které se rozvíjely po celé roky. Začněte s ozdravným programem. A buďte trpěliví (dr. Hans Diehl, *uznávaný zdravotní odborník, mj. autor knihy Dynamický život*).

A hlavně – jestliže nemáte kontrolu nad množstvím tuku, které konzumujete, nemá skoro žádný význam dělat si starosti s cukrem (dr. Neal Barnard, *The Power of Your Plate, str. 80*).

Jaká jsou rizika spojená s nadváhou? Mnohá. Lidé si současně s nadváhou zakládají na téměř všechny civilizační nemoci s výjimkou osteoporózy. Podívejte se na tuto statistiku:

#### OBÉZNÍ LIDÉ:

(obezita je definována jako více než 20% nad ideální váhu)

- mají trojnásobnou pravděpodobnost srdečního onemocnění
- mají čtyřnásobnou pravděpodobnost vysokého krevního tlaku
- mají pětinasobné riziko onemocnění cukrovkou

– mají pětinasobnou pravděpodobnost zvýšené hladiny cholesterolu

– mají šestkrát větší riziko problémů se žlučníkem

– trpí více rakovinou tlustého střeva, konečníku, prsu, děložního čípku, dělohy, vaječníků a prostaty než lidé s průměrnou váhou

Seznam zde ovšem naneštěstí nekončí. Podle zdravotních odborníků dosáhne věku 60 let jenom 60% obézních lidí, v porovnání s 90% jejich štíhlejších spoluobčanů. Obézní jsou rovněž náchylnější k osteoartritidě a k bolestem v kříži.

Obézní muži mají pětinasobné riziko úmrtí na srdeční onemocnění než muži s normální vahou. A všechna ta nadbytečná váha utlačuje srdce,

plic, žaludek, střeva, genitálie a svaly

a brání jim řádně vykonávat svou funkci!

Podle Earla Mindella může hrát obezita roli v ženské neplodnosti, při menstruačních potížích, při toxémii. Může zpomalovat hojení ran, snižovat odolnost vůči infekcím, oslabovat imunitní systém. Může způsobovat potíže nervového systému, dokonce i zvyšuje potenciál antisociálního chování, jako je sebevražda nebo vražda.

ciálního chování, jako je sebevražda nebo vražda.

Vážíte-li o dvacet či více procent nad vaši ideální váhu, jste klinicky obézní. Vážíte-li o 10-19% více, než je vaše ideální váha, jste považován za osobu s nadváhou.

Podle výsledků již zmíněné Framinghamské studie již pouhá dvě až čtyři kila navíc znamenají vyšší úmrtnost. Každé půl kilo tuku navíc odkrojí měsíc z vašeho života! Pouhých dvanáct zanedbatelných kilogramů tělesného tuku navíc vás obere o dva roky života! Třicet kilogramů navíc vás okrade o celých pět let. Mají-li čelit obézní lidé takovým číslům, proč jsou obvykle stereotypně považováni za tak veselé?

#### POČÍTÁNÍ KALORIÍ?

Chcete-li zhubnout a již nikdy nepřibrat, není počítání kalorií tím nejdůležitějším. Důležité je změnit typ konzumovaných kalorií – od tuku a rafinovaných kalorií na kalorie z komplexních uhlohydrátů – z celého zrna, luštěnin, zeleniny, ovoce a malého množství ořechů. Udělejte to a budete moci jíst více – a přitom ještě ztrácet na váze! Komplexní uhlohydráty utiší hlad, chutnají výborně, poskytují méně kalorií a udržují nadměrná kila v bezpečné vzdálenosti!

Jak? Třeba takto. Komplexní uhlohydráty poskytují tělu informaci, kdy má přestat jíst. Tělo reguluje chuť k jídlu na základě obsahu uhlohydrátů v jídle. Výsledkem je, že sníte více kalorií, když je ve vašem jídle málo uhlohydrátů, a méně kalorií při větším množství uhlohydrátů.

Smutným faktem ovšem je, že odborníci se shodují na tom, že když jsme si jednou na tučná jídla zvykli, toužíme po nich! Zvykli jsme si jíst určité množství a když sníme méně, cítíme se deprivováni. Tak jíme tuky, na úkor uhlohydrátů, a konzumujeme více kalorií. To ale ještě není všechno, jak hned uvidíte.

Mohou hrát roli i malé posuny? Jistě! Muž ve věku 35-55 let, který zhubne

o 10%, sníží své riziko srdečního onemocnění o 20%! Desetiprocentní ztráta na váze vede ke snížení rizika o 20%. Vaše radost může být dvojnásobná!

Na druhé straně, když tento muž přibere na váze o 10% (na půl cestě k obezitě), čelí zvýšení rizika srdečního onemocnění o 30%! Ztloustnutí o 10% znamená zvýšení rizika o 30%. Vaše potíže budou trojnásobné!

#### PROGRAMOVÁNÍ K NADVÁZE

Jenom asi 2% lidí s nadváhou mají nějaký problém s endokrinními žlázami, ostatních 98% bylo k nadváze tak říkajíc naprogramováno. Časopisy a televizní reklamy ukazují jako kolejnici štíhlé ženy, jak jí jídla bohatá na kalorie a my nemůžeme pochopit, jak je to možné, že na těch samých jídlech my připomínáme spíše vlak, který po kolejnících jezdí!

Faktem je, že většina z nás dostávala jídla s vysokým obsahem tuku a byla tak trénována k přejídání již od raného dětství. Výsledkem je, podle dr. Hirsche z *Rockefeller University*, že jsme vyprodukovali miliardy tukových buněk, které brání ztrátě na váze v dospělosti.

#### PŘÍJEM VS. VÝDEJ TUKY VS. UHLOHYDRÁTY

Viníkem naší korpulence je, že náš příjem převyšuje náš výdej – jíme více kalorií než využijeme. Ještě horší je, že jíme hlavně jídla s vysokým obsahem tuku, na úkor jídel s vysokým obsahem komplexních uhlohydrátů, a to většinou mezi hlavními jídlami. A když kalorie z tuků neomezíme, musíme je s sebou nosit.

Když vynecháváte hlavní jídlo, abyste mohli jíst moučnick, nepomůže vám to zhubnout ani půl kila! Takové nahrazování prostě nefunguje! Nejenom, že tuky jdou dvakrát víc na tloušťku než komplexní uhlohydráty (9 kcal/g u tuku vs. 4 kcal/g u komplexních uhlohydrátů) – když sníte 1000 kalorií v podobě uhlohydrátů má to jiný účinek, než kdy sníte 1000 kalorií v podobě tuku.

Než může tělo uložit kalorie z uhlohydrátů, musí být převedeny na tuk; při tomto procesu se spotřebuje asi 23% těchto kalorií. Kalorie přijaté ve formě tuků se však ukládají velmi snadno a velmi rychle – a při ukládání se jich spotřebují jen 3%.

Jinými slovy, tělo při ukládání kalorií musí používat kalorie, a používá jich mnohem více pro uhlohydráty, takže výsledkem je méně kalorií, které mohou být uloženy ve formě tuku! Tukové kalorie tedy přispívají k nadváze dvakrát více a méně se na tělesný tuk mnohem snadněji. To je důvod, proč se na kaloriích z tuků přibývá na váze rychleji než na stejném množství kalorií z uhlohydrátů.

Množství kalorií, které zkonsumujete, však také hraje roli. Na vytvoření půl kila

tělesného tuku je třeba 3500 kalorií. Pouhých 100 kalorií denně navíc, než potřebujete, může za rok znamenat pětikilový přírůstek na váze.

Nejněsnější a nejméně stresujícím způsobem omezování kalorií je změna od tukových kalorií na kalorie z komplexních uhlohydrátů. Které budete jíst ve správný čas. Jednoduché!

### PŘIROZENÉ PŘÍBÝVÁNÍ?

Není pravda, že člověk přirozeně nabírá na váze, jak stárne? Není, pokud nestárnete za stálého konzumování rafinovaných a tučných potravin a současného ignorování toho, že byste se také měli pohybovat. Mimochodem, starý mýtus o tom, že svaly se mění na tuk, je fyziologicky neuskutečnitelný – nemyslíte-li těmi svaly steak, který jste měli včera na večeři.

Proč tedy váš prapradědeček nadváhou netrpěl? Protože v roce 1860 tvořily komplexní uhlohydráty 53% jeho kalorického příjmu. A byl také fyzicky více aktivní, jak v práci, tak při odpočinku.

Dnes pochází z uhlohydrátů jenom 22% našich kalorií! Od roku 1900 se spotřeba tuku zdvojnásobila a spotřeba cukru vzrostla o 240%! Polovina naší stravy je dnes tvořena rafinovanými, koncentrovanými kaloriemi. Tuk je potravinou, která je kaloriemi nejvíce „napakována“. Tuky přináší kalorie, které jsou zbytečné potřebných živin i vlákniny: kalorie, díky kterým jsme nejen nacpaní, ale hlavně „vycpaní“!

### PRÁZDNÁ JÍDLA, PLNÉ OPASKY!

U průměrného občana pochází asi 20% kalorií denně z rafinovaného cukru, dalších 20% z viditelných tuků a olejů, jako je margarín, majonéza, dresinky na salát atp. Dalších 20-25% pochází z tuku, který je v živočišných potravinách. To je tedy skutečně „těžká“ statistika! Asi 40-45% kalorií v naší stravě pochází z tuku!

A jaká je první potravina, jejíž spotřeba je v typické dietě omezoována? Komplexní uhlohydráty! Jak smutné.

### 9 VĚCÍ, KTERÉ MAJÍ LIDÉ S NADVÁHOU SPOLEČNÝCH...

1. nesnídají vůbec nebo jen málo
2. jedí rychle, polykají velkou soustu
3. nepijí během dne dostatek vody
4. málo se pohybují, málo cvičí
5. mají v oblíbené rafinované potraviny, jako např. koláče, cukrovinky atd.
6. používají fermentované produkty, např. ocet, hořčici, kvašenou zeleninu, sýry
7. užívají hojně sůl (více než 1 pol. lžička denně)
8. mají rádi nápoje s obsahem kofeinu, jako je káva, čaj a kola, mají také rádi čokoládu
9. celý den se něčím živí

Komplexní uhlohydráty jsou základem zdraví: celozrnný chléb (ne bílý), kukuřičná

kaše, ječmen, rýže natural (ne bílá), čočka, fazole, těstoviny, celozrnné obiloviny, oves, zelenina (ne rostlinný olej), brambory (ne bramborové lupínky), hrášek, čerstvé ovoce (ne ovocné džusy). Jinými slovy – přírodní, nerafinované potraviny.

### VAŠE POSTAVA A PÁR ČÍSEL...

Mohli byste sníst denně čtyřicet hlávek salátu a získat tak 1000 kalorií. Když by vás už salát omrzl, mohli byste si místo toho zvolit třeba dva šálky nastrohané mrkve, 7 šálků tykve a 7 šálků zelených fazolek. Ale protože to všechno dohromady dělá jen 500 kalorií, museli byste toto množství sníst dvakrát denně – abyste dostali 1000 kalorií. Anebo...

Anebo byste mohli sníst jeden pořádný (280 g) tučný, cholesterolem a bílkovinami „nabitý“ steak – a získat oněch 1000 kalorií tímto způsobem.

Skutečností je, že většina našeho viditelného tělesného tuku může být vystopována ke skrytým tukům v masě, sýrech, smetaně a mléku. Jaký je největší zdroj tuků ve stravě? Uhodli jste. Tmavé maso.

### 9 VĚCÍ, KTERÉ MOHOU LIDÉ S NADVÁHOU UDĚLAT...

1. měli by jíst velkou snídani a oběd – založené na vysokém obsahu komplexních uhlohydrátů
2. měli by mít po každém jídle nějaký pohyb (minimálně 15-20 minut)
3. mezi jídly by neměli sníst ani sousto
4. měli by denně pít vodu (8 sklenic)
5. měli by žvýkat jídlo 3-4x déle
6. měli by jíst a odpočívat v pravidelnou hodinu
7. měli by se vyhnout dráždidlům žaludku, jako jsou sýry, ocet, pepř a alkohol...
8. měli by se vyhnout výkyvům váhy
9. k večeři by měli jíst jen málo nebo vůbec nic (a to nejméně 3-4 hodiny před spaním)

Přidejte k tomu fakt, že kofein, theobromin z čokolády, theofylin z čaje a puriny z masa napomáhají tělu v ukládání tuku – a můžete pochopit, proč je obezita tak rozšířený problém.

### SEDAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Náš sedavý životní styl také příliš nepomáhá! Například písáčka, která vymění manuální psací stroj za elektrický, tak ušetří energetický výdaj, který vydá na kilo tuku za rok!

Sedavé zaměstnání však není jediným faktorem. Velkou roli hraje také způsob, jakým trávíme volný čas. Studie ukazují, že děti a dospělí, kteří se dívají na televizi, jsou těžší než ti, kteří se na televizi nedívají nebo dívají jenom málo!

Takové drobnosti dokáží jistě způsobit náš pád, anebo bychom měli spíše říct náš (váhový) vzestup?

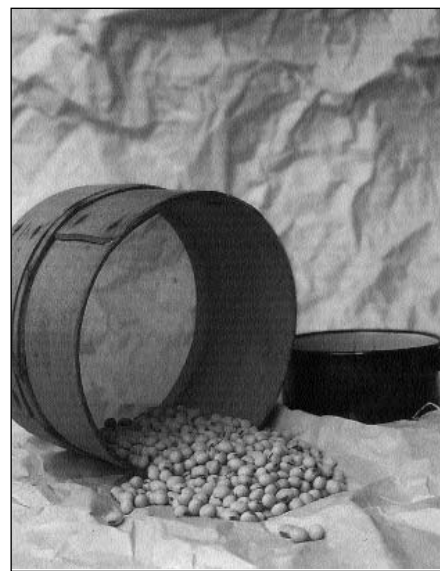
### MLÉKO – NO. 1 NA TLOUŠŤKU?

Ještě jedna poznámka k živočišným tukům. Podle dr. Williama Ellise, vědce zabývajícího se mléčnými výrobky, „existuje množství důkazů o tom, že mléko a mléčné produkty hrají v obezitě hlavní roli“ (*The Healthview Newsletter*, 14/1978).

Faktem je, že sklenice (220 ml) plnotučného mléka obsahuje 160 kalorií a 9 gramů tuku. Obsahuje-li gram tuku 9 kalorií, znamená to, že polovina těchto kalorií (81) jsou tukové kalorie, ze kterých doslova „kyneme“.

### OVOCNÝ SAD ZAHÁNÍ HLAD

Na druhé straně farmy, naproti živočišné výrobě, vám však může pomoci ovocný sad, abyste shodili na váze! Profesorka Judith Rodinová z *Yale University* zaznamenala, že ovoce pomáhá kontrolovat chuť k jídlu. Zjistila, že „ty pokusné osoby, které jedly fruktózu (ovocný cukr), zkonsumovaly při svém příštím jídle průměrně o 480 kalorií méně než osoby, kterým byla podávána sacharóza (rafinovaný cukr).“



A zejména jedly méně tučného jídla! Z toho plyne lekce: jedním způsobem, jak znovu vychovat své chuťové buňky, je jíst více ovoce – a přestat jíst tuky. Chuť na tučná jídla obvykle odchází během několika málo týdnů. □

*pokračování příště*

---

**Z knížky „*Dieting: Victory from the Jaws of Defeat!*“. Autory jsou Vicki Griffinová a dr. Albert Sanchez, vědecký pracovník v oboru výživa a koordinátor Pacific Health Education Center v Bakersfieldu v Kalifornii. Vydalo nakladatelství *Let's Eat!***

# NEMOCI Z KOUŘENÍ

*Každý rok zemře v České republice asi 120 000 osob. Z toho téměř pětina na nemoci způsobené kouřením: srdečně-cévní choroby, různé nádory a chronická onemocnění průdušek.*

Z těchto 22 tisíc úmrtí způsobených tabákem připadají dvě třetiny (15 tisíc) na osoby středního věku (35 až 69 let). Netýkají se tedy žádných starců.

## **Nemyslíte, že se riziko spojené s kouřením příliš zveličuje?**

Myslím, že je to spíš naopak! Statistiky naznačují, že kouření je bez přehánění zlovyk přitahující nejruznější onemocnění. Od začátku padesátých let do současnosti bylo celosvětově publikováno již nejméně 60 000 odborných prací, které prokázaly celou řadu negativních zdravotních důsledků kouření.

Lidé, kteří kouří, jsou také častěji nemocní. Výzkum prováděný Státním zdravotním ústavem dokázal, že lidé, kteří vykouří dvacet a více cigaret denně, jsou nemocní průměrně 37 dnů v roce. Škodlivost kouření se dá jen stěží k něčemu přirovnat. Kouření zabíjí čtyřikrát více lidí než všechny ostatní preventabilní příčiny úmrtí dohromady (preventabilní jsou ty, kterým lze předejít; patří k nim úrazy, dopravní nehody, sebevraždy, vraždy, drogy a AIDS). Kouření navíc každoročně zabíjí i mnoho pasivních, nedobrovolných kuřáků, kteří jsou nuceni dýchat znečištěný vzduch.

## **Proč způsobuje kouření rakovinu plic?**

Dýchací cesty jsou vystlány miliony drobných jemných vlásků, kterým se říká *cilia*. Tato *cilia* fungují jako malinká košťata – neustále očisťující dýchací cesty od

prachu, dehtu a různých dalších cizorodých částic tím, že vše posouvají směrem nahoru, abychom to mohli vyplivnout nebo vykašlat.

Jakmile jsou však *cilia* zasažena cigaretovým kouřem, jejich pohyb se zpomalí nebo dokonce zastaví. Výsledkem je, že dehet z cigaretového kouře začne dráždit jemnou sliznici dýchacích cest a postupem času může toto chronické dráždění vyvolat rakovinné bujení.

Tato proměna trvá mnoho let. Když ale jednou začne, nádorové bujení prorůstá stále hlouběji do plicní tkáně a ve chvíli, kdy je rakovina objevena, je již většinou pozdě.

## **Znamená to tedy, že rakovina plic je u kuřáků hlavní příčinou úmrtí?**

Ne. Na rakovinu plic a průdušek u nás ročně umírá asi 5600 osob. Kouření má na svědomí především 30 procent úmrtí na ischemickou chorobu srdeční (ročně jde o více než 10 tisíc případů úmrtí a dále ještě o dalších 5500 úmrtí na mrtvici.)

Nikotin a kyslíčnick uhelnatý jsou dva hlavní viníci v tabákovém kouři, zodpovědní za rozvoj srdečně-cévních onemocnění. Nikotin vyvolává pocit uvolnění a pohody, ale také zužuje tepny zásobující srdce, mozek, plíce a další důležité orgány. Nikotin je látka vyvolávající závislost.

Kyslíčnick uhelnatý se váže na červené krvinky a omezuje jejich schopnost přenášet kyslík. To způsobuje dušnost, malou výdrž a podporuje zužování a tvrdnutí tepen i tepének.

## **To je hodně špatných zpráv. Doufám, že již nemáte další?**

Žel, ještě jich je mnoho.

Kouření není pouze příčinou rakoviny plic, ale může způsobit také rakovinu rtu, ústní dutiny, hltanu, hrtanu, jícnu, žaludku, jater, slinivky břišní, močového měchýře, ledvin, čípku děložního, tlustého střeva, kůže, pohlavního údu a leukémii.

Kouření způsobuje také rozedmu plic – onemocnění, při kterém je plicní tkáň postupně zničena a dochází ke smrti udušením.

Kuřáci mají o šedesát procent více případů žaludečních a dvanácterníkových vředů než nekuřáci.

Kouření podporuje vylučování vápníku z kostí, a proto urychluje rozvoj osteoporózy.

Kouření v průběhu těhotenství má silně negativní účinky na rozvoj plodu a zvyšuje riziko úmrtí po narození o 35 procent.

## **Když někdo kouřil mnoho let, má vůbec ještě cenu přestat?**

Více než 80 procentům všech případů rakoviny plic a 50 procentům případů rakoviny močového měchýře by bylo možné předejít, kdyby lidé přestali kouřit.

Proces hojení začíná u kuřáka ve chvíli, kdy přestane kouřit. S tím, jak se tělo očisťuje od nikotinu a kyslíčnick uhelnatého, významně klesá riziko srdečního postižení. I když riziko rakoviny klesá pomaleji, nebezpečí se zmenšuje s přibývajícím týdnem a měsícem.

K tomu všemu se přidají další výhody: pocit vítězství nad cigaretami, zvýšené sebevědomí, příjemný dech, větší výkonnost, lepší zdraví, více energie, celkový pocit pohody a svobody od nepříjemného, nepopulárního a drahého zlovyku. Protože stále přibývá pracovišť, na něž kuřáci nepřijímají, je možné, že když přestanete kouřit, naskytnou se vám také lepší pracovní příležitosti. Lidé jsou mnohdy velice úzkostliví, jsou-li vystaveni daleko menšímu riziku, např. když cestují letadlem, přitom však přehlížejí závažnější ohrožení svého zdraví a života. Více než třicet procent kuřáků umírá předčasně na některou z nemocí spojených s tímto zlovykem.

V průměru si zkrátí život o 8,3 let, což odpovídá 12 minutám za každou cigaretu, kterou vykouřili. Přesto se však mnozí dokážou trápit představou, že by mohli dostat rakovinu například z určité chemické látky přítomné v pitné vodě.

Zkusme se na svůj život podívat realisticky. Tu největší službu, kterou můžete prokázat svému tělu, svému okolí a rodině je, když přestanete kouřit a začnete opět dýchat čistý vzduch.

„Mějte na paměti, že vaše tělo je chrámem. Ať tedy i vaše tělo dělá Bohu čest!“ (1. list Korintským 6,19-20)

Kuřácká vášeň přijde tři miliony kuřáků v České republice ročně na 20 miliard korun. Částka, kterou ročně vydáme za tabákové výrobky, činí v průměru 2000 Kč na obyvatele. Průměrného kuřáka tak stojí jeho zlovyk téměř sedm tisíc korun ročně. Kdo si opravdu váží života a záleží mu na zdraví vlastním a jeho blízkých, měl by se zamyslet, zda chce nadále riskovat svůj i jejich život. □

---

**Z knihy Hanse Diehla, Aileen Lundingtonové a Petera Pribiše „Dynamický život“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion a je možno ji zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici. Kniha, která ve dvakrát dvaapadesáti kapitolkách mapuje to nejdůležitější z oblasti zdravého životního stylu, je určena všem zájemcům o prevenci a zdravý životní styl.**



# VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Vztahy mezi výživou a zdravím můžeme získávat z různých typů souborů údajů:

a) Shromáždíme údaje z různých zemí světa vztahující se ke stejnému časovému období.

b) V jednom městě či oblasti byl vyšetřen velký počet osob, bylo zjištěno, jak se stravují, byly zjištěny další údaje ovlivňující jejich zdravotní stav, například zda kouří či nekouří, a tito lidé byli pak dlouhodobě sledováni. Hlavně bylo zaznamenáváno, zda zemřeli či zůstali naživu, a pokud zemřeli, jaká byla příčina jejich úmrtí. Výsledkem takového mnohaletého sledování mohou být údaje o tom, zda se spotřebou určité složky stravy roste či klesá jejich úmrtnost.

Tyto údaje již nelze tak snadno a přehledně graficky zobrazit, jako tomu je u údajů z celosvětových srovnání. Tyto soubory údajů nelze analyzovat bez matematických metod a počítačů. Je to proto ideální podklad pro matematiku, ale současně je to málo vhodné pro čtenáře. Právě tyto populační studie však mnohonásobně potvrdily, že s rostoucí spotřebou živočišných potravin, živočišných bílkovin, živočišných tuků a cholesterolu vzrůstá úmrtnost na rakovinu tlustého střeva, prsu, prostaty, slinivky břišní, atd., že vzrůstá úmrtnost na koronární nemoc srdeční a další nemoci způsobené sklerózou cév atd., i že vzrůstá úmrtnost na cukrovku a na další civilizační choroby.

c) Můžeme zkoumat časové trendy, to znamená v jedné zemi, v jedné oblasti či v jednom městě sledujeme, jak se, s určitým časovým zpožděním po změnách stravy, mění výskyt nemocí. Ty časové trendy ukázaly prakticky totéž, co vyplývá z bodů a, b. S rostoucí spotřebou živočišných potravin, živočišných bílkovin, živočišných tuků, cholesterolu, stoupá výskyt hlavních civilizačních chorob.

d) Můžeme sledovat výrazně odlišné skupiny obyvatelstva a srovnávat je s jejich spoluobčany. Příkladem je sledování zdravotního stavu vegetariánů. Ve třiceti tisících článkách, z nichž vycházejí závěry, které zde uvádím, jsou desítky článků, pojednávajících o šetřeních, při nichž byl srovnáván zdravotní stav vegetariánů a nevegetariánů. (Jsou to všechno články z předních světových odborných časopisů, články, jejichž údaje jsou stoprocentně spolehlivé a ověřitelné.) Výsledek všech

těchto šetření je stejný. Vesměs se ukazuje, že vegetariáni jsou zdravější. Čím důslednějšími jsme vegetariány, čili čím méně masa, ale také mléka a mléčných výrobků a vajec požíváme, tím méně trpíme zmíněnými civilizačními chorobami.

e) Pokusy se zvířaty mají nesmírnou výhodu v tom, že jsou rychle uskutečnitelné,



**V DESÍTKÁCH ČLÁNKŮ BYL SROVNÁVÁN ZDRAVOTNÍ STAV VEGETARIÁNŮ A NEVEGETARIÁNŮ. VESMĚS SE UKAZUJE, ŽE VEGETARIÁNI JSOU ZDRAVĚJŠÍ.**

pokusná zvířata žijí jenom, řekněme, dva tři roky. Z toho vyplývá, že můžeme plně ověřit celý průběh nemoci, můžeme naprosto jednoduše stanovit a plně kontrolovat stravu zvířat a sledovat pouze jedinou změnu, kterou chceme prozkoumat. Například co se stane, nahradíme-li ve stravě z nějakou živočišnou potravinou anebo co se stane, nahradíme-li ty složky, které tvoří základ rostlinných potravin, tedy uhlohydráty, složkami z živočišných potravin, tedy tuky, cholesterolem apod.

Také pokusy se zvířaty ukázaly, že ke sklerotickému poškození cév přispívají jak živočišné potraviny celkem, tak složky, které jsou v živočišných potravinách. Prokázal se škodlivý účinek živočišných tuků i je doprovázejícího cholesterolu a živočišných bílkovin. Prokázalo se, že sklerózu cév působí hlavně nasycované tuky a cholesterol. □

**Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“, kterou je rovněž možno zakoupit v prodejné Country Life v Melantrichově ulici. Vydalo nakladatelství Pragma, Praha 1, Věžeňská 3 (na této adrese je možno objednat zaslání na dobírku).**

## Albánský paradox

Je albánský paradox dalším příkladem ochranného účinku tzv. středozemní diety? „Vysoká střední délka života v Albánii, zemi s velmi nízkou životní úrovní může být nejpravděpodobněji vysvětlena stravou – jmenovitě nízkým příjmem kalorií, masa a mléčných výrobků, a naopak vysokou spotřebou ovoce, zeleniny a uhlohydrátů.“ (Lancet 1997;350:815)

Albánie je nejhudší zemí v Evropě, až do roku 1990 sem západní vliv prakticky nezasáhl. Střední doba života při narození je zde však překvapivě vysoká, v roce 1992 byla 67,8 let u mužů a 74,2 let u žen – nejvyšší v zemích střední a východní Evropy. V roce 1992 byl dosažen nový rekord u malých chlapců, s předpokládanou délkou života 72,8 let, a u děvčátek, s předpokládanou délkou života 79 let.

Otázkou je, jak může mít země, která utrací 75% svých příjmů na potraviny, stejnou předpokládanou délku života jako populace vyspělých západních zemí – se všemi nemocnicemi, lékaři, léky a dalšími vymoženostmi – která utrací na potraviny méně než 15% svých příjmů?

Vysvětlením je strava. Dokonce i v samotné Albánii jsou ohromné rozdíly. Na severovýchodě, kde se běžněji konzumují potraviny živočišného původu, je riziko úmrtí na infarkt myokardu dvojnásobné v porovnání s oblastmi jihozápadu, kde strava typicky obsahuje více ovoce a zeleniny.

Lidem žijícím v Albánii se z hlediska civilizačních nemocí daří stejně a mnohdy i lépe než řadě obyvatelů západní Evropy. Zvlášť velký rozdíl se projevuje oproti zemím, které dříve patřily pod oblast vlivu Sovětského svazu. Například Poláci či Maďari (nebo Češi, pozn. redakce) mají oproti Albáncům více než dvojnásobné riziko úmrtí na mozkovou mrtvici nebo na infarkt. Lidé v těchto zemích ovšem konzumují stravu s vysokým obsahem tuku, hodně kouří a málo se pohybují.

The McDougall Newsletter,  
Sept/Oct 99

**MASÁŽE  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15, P-1  
objednávky na  
tel. 2421-3366 l. 22**

## Nikoliv cukr, ale kalorie a tuk příčinou obezity

Dr. Keast s kolegy z Michigan State University zjišťoval u téměř 16 000 dospělých jejich spotřebu cukru, tuků, uhlohydrátů a celkový kalorický příjem. Současně měřili BMI index (váha v kg dělená dvojnásobkem výšky v metrech). Vědci (pro mnohé asi překvapivě) zjistili, že obézní lidé konzumovali celkově méně kalorií než lidé, kteří obézní nebyli – avšak procentuálně více kalorií z tuku a méně kalorií z uhlohydrátů a cukru než neobézní.

Výsledky platily jak pro muže, tak pro ženy. Ukázalo se, že se stoupajícím příjmem tuku se zvyšoval i index tělesné hmotnosti (lidé byli tlustší), naopak se stoupajícím příjmem cukru BMI index klesal (lidé byli štíhlejší).

Dr. Storeyová a dr. Forshee z Georgetown University ve Washingtonu prostudovali data z výzkumu provedeného americkým Ministerstvem zemědělství a vypracovali model, který postihoval, do jaké míry byly plněny doporučené denní dávky vybraných živin v závislosti na množství cukru, uhlohydrátů, bílkovin, tuků a alkoholu ve stravě.

Podle modelu měl přídavek cukrů velmi malý negativní účinek na spotřebu většiny živin. Výzkumníci však zaznamenali, že mnohem výraznější negativní účinek u alkoholu.

Z výročního zasedání Severoamerické společnosti pro studium obezity

## Těžké dětství a kouření v dospělosti

Podle výsledků studie na devíti tisících Američanech jsou lidé, kteří měli těžké dětství, náchylnější k tomu, aby se stali kuřáky, aby začali kouřit velmi brzy a aby se stali silnými kuřáky.

Vědci zkoumali u 4958 mužů a u 4257 žen, do jaké míry byli v dětství vystaveni osmi různým druhům negativních zkušeností. Mezi tyto zkušenosti patřilo emocionální, tělesné nebo sexuální zneužívání, domácí násilné scény, rozvod nebo rozchod rodičů, vyrůstání v domácnosti s duševně narušeným člověkem, s člověkem pod vlivem návykových látek či uvěznění člena rodiny.

Lidé, kteří uvedli, že byli vystaveni pěti či více těmto negativním zkušenostem, začínali v porovnání s lidmi, kteří neměli žádné takové negativní zážitky z dětství, pětikrát častěji kouřit před dosažením čtrnácti let.

Naopak to, zda jeho rodič kouřil či nikoliv, nemělo vliv na to, zda dítě později s kouřením také začalo.

The Journal of the American Medical Association 1999;282:1652-1658

## NA ZDRAVÍ! OPRAVDU?

*V pití piva mají Češi celosvětovou primát. Například pro rok 1997 vychází průměrná spotřeba piva na jednoho obyvatele (včetně dětí a abstinentsů) na 157 litrů.*

Nárůst spotřeby alkoholu u nás po roce 1989 je alarmující.

### **V jednom časopise jsem četl, že mírné pití alkoholu prospívá srdci.**

Je fakt, že zprávy o ochranném účinku mírné konzumace alkoholu na srdce a cévy jsou oblíbeným bonbónkem médií. Již s menším nadšením se reportéři zmiňují o studiích, které poukazují i na negativní důsledky mírného pití alkoholu. Co je důvodem takové jednostrannosti? Jednou z příčin může být to, že i sami reportéři se rádi napijí. Výjimečně se někteří z nich dokonce přiznají anebo i pochlubí tím, že jsou mírnými pijáky. Háček je ale v tom, že i většina silných alkoholiků se považuje za mírné konzumenty alkoholu. Je těžké najít člověka, který přizná, že má problém s alkoholem. A ještě něco. Konzumace alkoholu a kouření jsou rozšířeny rovněž mezi politiky, soudci či právníky. Možná i to může být důvodem, proč se v naší zemi tak obtížně prosazují zákony, které by vedly k omezení kouření a konzumace alkoholu.

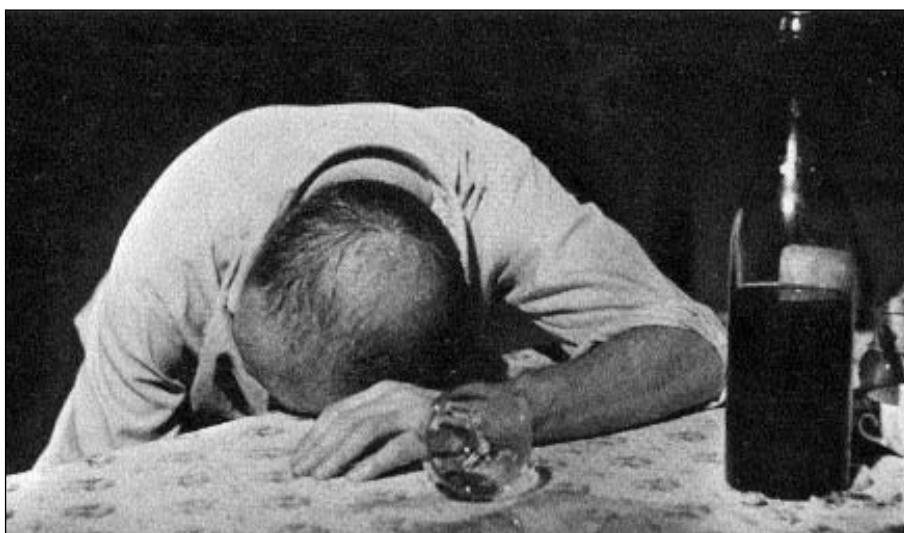
V této souvislosti se často uvádí tzv. francouzský paradox. Francouzi konzumují více tuků než např. Američané nebo Britové, ale přitom mají podstatně nižší

úmrtnost na srdečně-cévní choroby. Vysvětlení zní – větší konzumace červeného vína. Je ovšem nutné zohlednit i další životní a výživové faktory. Francouzi sice jedí více másla, sádla a mají v průměru vyšší koncentraci cholesterolu v krvi a vyšší krevní tlak než Američané, ale minimálně ve dvou dalších faktorech mají proti Američanům výhodu. Francouzi především pijí velice málo mléka. Mezinárodní srovnávací studie potvrdily, že výskyt srdečních onemocnění narůstá se zvyšující se konzumací mléčných výrobků. Nižší konzumace mléčného tuku může částečně vysvětlit nižší výskyt srdečně-cévních chorob ve Francii. Dále je Francie země s vysokou spotřebou ovoce a zeleniny. Zelenina a ovoce obsahují celou řadu vitamínů, minerálů a dalších fytochemických látek, které působí jako ochrana srdce a cév. Je zajímavé, že o těchto rozdílech se nemluví a zdůrazňuje se pouze pití červeného vína.

### **Jak je to tedy s tím červeným vínem?**

Alkohol má schopnost zvyšovat hladinu HDL cholesterolu („hodného cholesterolu“) a tím snižovat riziko srdečního onemocnění. Když ale zohledníme všechna rizika spojená třeba i s mírnou konzumací alkoholu, je krajně nezodpovědné doporučovat jeho konzumaci jako prevenci srdečních onemocnění. Navíc výzkum prokázal, že za ochranný účinek červeného vína jsou z velké části zodpovědné látky zvané flavonoidy. Tyto látky jsou stejně tak přítomné v červeném hroznovém víně a moštu. Jedná se především o flavonoidy quercetin a rutin, které mají schopnost zabránit oxidaci LDL cholesterolu („zlého cholesterolu“), mají ještě silnější antioxi-





dační účinky než vitamín E a dokážou snižovat agregabilitu (lepivost) krevních destiček. To všechno vede ke snížení nemocnosti a úmrtnosti na srdečně-cévní onemocnění. V bílém hroznovém víně byla zase objevena látka zvaná resveratrol, která má schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krvi, zvyšovat hladinu HDL cholesterolu a bránit oxidaci LDL cholesterolu. Flavonoidy se navíc nacházejí i v mnoha dalších druzích zeleniny a ovoce, takže je opravdu zcela zbytečné, aby člověk sahal po takových ochranných prostředcích jako je alkohol.

#### **Jaké tedy mohou být důsledky mírného pití alkoholu?**

Všeobecně se věří, že pití vína a piva není tak škodlivé jako konzumace tvrdého alkoholu. Pravdou je, že většina negativních účinků alkoholu závisí na celkovém zkonsumovaném množství a ne na tom, o jaký druh alkoholického nápoje se jedná.

Nejvíce zdravotních problémů mají samozřejmě silní pijáci a alkoholici, ale protože počet občasných nebo mírných konzumentů alkoholu je daleko větší než počet alkoholiků, nejvíce onemocnění způsobených alkoholem je právě v této skupině.

Vědecké studie prokázaly, že i mírná konzumace alkoholu způsobuje:

- zvýšenou hladinu triglyceridů v krvi, zvýšený krevní tlak a zvýšené riziko mrtvice
- sníženou funkci imunitního systému
- zvýšené riziko úrazů, dopravních nehod a sebevražd
- rakovinu dutiny ústní, hrtanu, jícnu, jater, prsu, tlustého střeva a konečníku
- zhoršení premenstruačního syndromu a bolestivé menstruace
- zvýšené riziko osteoporózy, obezity, gastritidy (zánět žaludeční sliznice), dny, chronické únavy a bolesti hlavy
- zvýšené riziko fetálního alkoholového syndromu a leukémie u dětí, jejichž matky konzumovaly alkohol v průběhu těhotenství

**Víno je posměvač,  
opojný nápoj  
je křikloun;  
kdo při nich blouzní,  
ten moudrý není.  
Příslaví 20, 1**

- mozkovou atrofii; působí negativně na schopnost správně se rozhodovat, na prozíravost a morální vlastnosti

Co lze vůbec ještě nazvat mírným pitím? Pro někoho to může znamenat sklenku vína, pro jiného pět piv. Průměrná roční spotřeba čistého alkoholu u nás je 18,2 litrů u mužů a 4,7 litry u žen. Muži jsou především konzumenty piva, a to v průměrném množství 0,5 litru denně. Podle amerických psychiatrů je alkoholikem již ten, kdo denně konzumuje množství alkoholu obsažené v půl litru piva.

Také Světová zdravotnická organizace (WHO) se stala silným propagátorem abstinence. Ve svých oficiálních dokumentech dnes užívá obrátu „čím méně budete pít, tím lépe“. WHO dále uvádí, že lidem, kteří jinak žijí zdravým životním stylem, pití alkoholu nepřináší žádné další výhody. V dnešní osvětované době, vezmete-li v úvahu všechny dostupné informace, je jediným správným a zdravým rozhodnutím úplná abstinence. □

**Z knihy „Dynamický život“ autorů Hanse Diehla, Aileen Lundigtonové a Petera Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulici v Praze.**

## PIVO V PLECHU

*Pivo v plechu je výrazem prosperity a zároveň zatím nejvyšším dosaženým pokrokem v dlouhém historickém procesu lidské emancipace.*

*Pivo v plechu je konečně nalezenou odpovědí na řadu palčivých celospolečenských a bez nadsázky všelidských problémů. Na rozdíl od piva čepovaného pronikavě zvyšuje svobodu pohybu a nelimituje mobilitu konzumenta přítomností pípy. Na rozdíl od piva v láhvi radikálně osvobozuje od nutnosti starat se ještě o zálohovaný obal.*

*Pivo v plechu dopřává spotřebiteli hned dvojí gratifikaci. Kromě vcelku standardního uspokojení návykovou tekutinou pootevřívá před ním rozměr upravedě transcendentní. V ceně piva z plechu je totiž započten rovněž nezanedbatelný požitek z odhazování. Právě zahazování věcí na jedno použití umožňuje člověku zcela nepochybně si potvrdit, kdože je zde na Zemi pánem. Odhození každého plechového kelímku zvyšuje význam odhazujícího konzumenta a činí z něho poloboha, jenž bez možnosti odvolání rozhoduje o bytí a nebytí věcí.*

*Čas, jenž člověka jindy deptá svou rozsáhlostí, strukturuje konzument každým odhozením věci pro sebe velmi lichotivým způsobem. To on je vrchním arbitrem zmačkání a odhození, to on s konečnou platností rozhoduje o tom, co zde přetrvá. Jako kdyby každé odhození věci na jedno použití utvrzovalo konzumenta v přesvědčení, že jeho samotného jen tak brzy nikdo nezmačká a nevyhodí.*

*O něco vyšší ceny piva v plechu ve srovnání s pivem čepovaným, či dokonce lahvoým, nejsou tedy v žádném případě známkou předražení. Vzhledem k tomu, že nám výrobce ke každé plechovce přidává navíc možnost tvůrčím způsobem plechovku zmačkat a poté ji s heroickým gestem suverénního uživatele odhodit, je pivo v plechu vlastně až nepochopitelně laciné. Co jiného máme ve svém životě tak spolehlivě pod svou vlastní kontrolou?*

*Jan Keller: Abeceda prosperity (vydal Doplněk)*

## Zdravý životní styl – snížení rizika nemocí srdce o 80%

Dr. Frank B. Hu z Harvard University prezentoval nejnovější výsledky velké studie na 84 000 zdravotních sestřích.

Ženy s nejdraudějším životním stylem a s nejnižším rizikem nemocí srdce a cév nekouřily, neměly nadváhu, nepily více než jednu skleničku denně, denně alespoň půl hodiny cvičily a měly relativně vysoký příjem vlákniny (z obilovin) a omega-3 mastných kyselin (jejichž nejbohatším rostlinným zdrojem je lněný olej). Jejich strava obsahovala malé množství saturevaného tuku a omezené množství cukru.

I po odečtení všech dalších možných vlivů znamenal zdravý životní styl těchto žen snížení rizika srdečního onemocnění o 82% – což reprezentovalo přibližně poloviční riziko oproti ženám s horším jídelníčkem a menším množstvím fyzické aktivity.

Při ještě nižším příjmu tuků a vyšším příjmu ovoce a zeleniny by mohlo být riziko ještě podstatně nižší, uvedl dr. Hu.

Ze 72. zasedání  
American Heart Association

## Džusy a neklidné děti

Ovocné džusy, které obsahují sladidlo sorbitol anebo velké množství fruktózy mohou způsobovat u malých dětí plynatost a žaludeční potíže.

„Tyto potíže nemusí být natolik vážné, aby si jich rodiče všimli, mohou však být důvodem zvýšeného neklidu dítěte,“ uvedl vedoucí studie, dr. Conrad R. Cole z Miami Children's Hospital na Floridě.

Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 1999;153:1098-1102

## Betakaroten snižuje riziko rakoviny prostaty

V největší studii svého druhu (na 3643 lékařích, z nichž 631 bylo diagnostikováno s rakovinou prostaty a 808 s jiným druhem rakoviny) zjistila dr. Nancy Cooková z Harvard Medical School v Bostonu, že muži s nejnižší hladinou betakarotenu měli o 45% vyšší riziko rozvoje rakoviny prostaty než muži s nejvyšší hladinou betakarotenu.

Dobré zásobení betakarotenem však nemělo vliv na výskyt dalších druhů rakoviny.

Betakaroten, rostlinný produkt, který je tělem přeměňován na vitamín A, je přírodním antioxidantem, tedy látkou, která napomáhá rozkladu škodlivých volných radikálů v těle člověka. Nalézá se ve velkém množství například v mrkvi nebo ve špenátu.

Cancer 1999;86:1783-1792

## VŠEM STEJNÝM METREM?

*Kdyby naložil někdo dvěma dětem stejného věku, ale rozdílné tělesné konstituce, na talíř stejně a trval na tom, že dítě, pro které je to moc, to musí stůj co stůj sníst (byť by mu bylo špatně), a nepřidal tomu, které chce víc, s odůvodněním, že je „spravedlivé“, aby dostaly stejně, každý soudný člověk by jen nevěřicně kroutil hlavou.*

Právě takto se však chováme k dětem v době povinné školní docházky. Ve škole se předkládá stejná porce stejné „duševní potraviny“ bez ohledu na jeho možnosti i potřeby. Děti jsou nuceny zvládnout stejné množství učiva stejným způsobem za stejný čas. A to i přesto, že některé nejsou schopné tolik látky obsáhnout, jiné se naopak nudí a každé se učí jiným způsobem. To je absurdní realita základní školy na konci dvacátého století.

### ZÁKLADNÍ ŠKOLA NENÍ PŘÍPRAVOU NA POVOLÁNÍ

Jednou z příčin může být fakt, že nám není dostatečně jasný smysl a účel základního vzdělávání. To se zatím provádí způsobem, jako by to už byla příprava na povolání, kde neznalosti snižují kvalitu práce, nebo by mohly ohrozit další lidi (jako například u elektrikáře, lékaře aj.).

Povolání si ale člověk volí, takže v přípravě na ně v učňovské, střední či vysoké

škole se setkávají studenti víceméně vyrovnaných schopností a zájmů. Kromě toho, pokud někdo neodhadl správně své možnosti či mu nevyhovuje způsob výuky, má možnost odejít, změnit školu.

Na základní škole možnost výběru není. Tím vůbec nechci říci, že by se měly děti na základní škole rozdělovat podle schopností. Naopak, jejím bytostným posláním by mělo být, aby učila vedle znalostí a dovedností také soužití, komunikaci a spolupráci s lidmi, kteří jsou v mnoha směrech jiní.

### PRÁVO NA UČENÍ NEZNAMENÁ POVINNOST JE ZVLÁDNOUT

Většina rodičů by zajisté zaživala úzkost při pomyslení, že by se jejich dítěti nemělo dostat při vzdělávání stejné příležitosti naučit se to, co jiné děti. Bohužel zde ale dochází k záměně pojmů: právo setkat se s informacemi je zaměněno za povinnost naučit se je ve stejném rozsahu jako druzí. Tato povinnost pak podléhá ještě sankcím. Z příležitosti učit se se stává povinnost plnit jednotnou „normu“ bez ohledu na možnosti i potřeby dítěte.

### DŮVĚŘUJME VÍC DĚTEM

Dítě potřebuje pro svůj vývoj podněty. Potřebuje, aby jich byl dostatek (příčemž „dostatek“ znamená pro každé dítě něco jiného) a aby byly přiměřené jeho schopnostem – individuálním i věkovým. „Setkávání“ vnějších podnětů s vnitřními podmínkami (biologickým zráním) je pak zdrojem učení dítěte. Je to něco jako zámek a klíč. Když dáte možnost výběru, zdravé dítě v naprosté většině sáhne po tom, co odpovídá jeho individuálním a věkovým schopnostem. Pokud se „nestrefilo“, činnost opustí.

V jedné alternativní mateřské škole jsem viděla miniaturní ponk s veškerým nářadím. K úrazům tam nedocházelo. K ponku totiž jdou děti, kterým už „něco říká“, které mají ony vnitřní předpoklady pro úspěch v této činnosti. Pokud se ve svém (samozřejmě neuvědoměném) odhadu mylily, prostě odejdou a věnují se činnosti, která je pro jejich momentální vývoj prospěšnější. K ponku se vrátí později, až přijde jeho čas.

### STRES MŮŽE ZPŮSOBIT ODPOR K UČENÍ

Již minule zmiňovaný Frederic Vester ve své knize „Myslet, učit se a zapomínat“ hovoří o tom, že příroda vytvořila stresovou reakci pro to, aby byl živočich v situaci ohrožení schopen útěku nebo boje. Naopak učení podmínila klidem, příjemností, hravostí. To jen člověk dokázal tyto dvě věci propojit. Nerespektování individuálních rozdílů dětí při výuce představuje vydatné zdroje stresu. Když dojde k trvalšímu propojení učení se stresem, spustí





## Potřebujeme se zbavit mýtu, že všechny děti se mají učit v základní škole totéž.

se stresový mechanismus, kdykoli mozek rozpozná nějakou situaci jako učení. Dost absurdní a také dost děsivé pro budoucnost. Tímto jsme schopni u dětí vyrobít odpor ke všemu, co jen zavání školním vzděláváním. Řada lidí bude raději živořit z podpory v nezaměstnanosti, než aby se účastnila rekvalifikačních kursů.

Diskuse o tom, co by se měly děti na základní škole učit, aby jim to v běžném životě opravdu k něčemu bylo, nás teprve čeká. Bude třeba najít rovnováhu mezi faktografií, pojmovým myšlením, kreativitou a dalšími součástmi vzdělání. Nic z toho by však nemělo být provázeno pocitem strachu, stresu a ponížení.

### KOŘENY ŠLENDRIÁNSTVÍ

Susan Kovalíková v knize Integrovaná tématická výuka klade akademickou otázku: „Kdo z nás by chtěl letět v letadle opraveném na trojku, či mít zavedenou elektrickou instalaci na dvojku?“ Tradiční škola, která jen známkom poměřuje, jak se výkon dítěte odlišuje od potřebného zvládnutí, místo aby je k tomu zvládnutí dovedla, učí vlastně děti od první třídy, že je možné dělat věci nedokonale, polovičatě. Každý máme schopnosti na zvládnutí jiného množství informací i dovedností. Nicméně to, co jsme schopni se naučit, bychom se měli naučit co nejlépe, tak, abychom to byli schopni použít v praxi. Kdysi jsem pracovala v pedagogicko-psychologické poradně a setkala jsem se tam s mnoha dětmi, které ještě v sedmé, osmé třídě neovládaly dobře základní početní spoje (tj. sčítání, odčítání, násobilkou), jejich čtení bylo slabé, o pravopisu ani nemluvě. Přitom v naprosté většině případů šlo o normálně nadané děti, bez specifických poruch učení (např. dyslexie aj.). To, co nesmyslný systém „všichni stejně věci, stejným způsobem, ve stejný čas“ produkuje, bych nazvala „děravým vzděláním“. Základní škola by měla poskytnout ucelené vzdělání odpovídající různým úrovním nadání dětí, aniž by za to byly děti jakkoli trestány.

Chápu, že velmi mnoho lidí si nedovede představit, jak by taková škola mohla a měla vypadat. Není to však neuskutečnitelná utopie. Existují výukové postupy, které to dokáží. Potřebujeme se však zbavit mýtu, že všechny děti se mají učit v základní škole totéž. □

**Jana Nováčková, NEMES**

## TVÉ DÍTĚ MÁ HODNOTU

*Milovat své dítě při budování jeho vědomí vlastní hodnoty je velmi důležité, ale je to jen polovinou našeho úkolu. Je třeba, abyste k lásce přidali také svoji úctu. Dokud člověk neuvěří, že má hodnotu, svět pro něho může být opravdu velice studené a osamělé místo.*

Proč je nutné i obětavým rodičům připomínat, aby byli citliví na potřeby svých dětí? Neměla by snad jejich obětavost být přirozeným vyjádřením jejich lásky a zájmu?

Ano, měla, ale i maminka a tatínek mají své vlastní problémy. Nedostatek času je tlačí až na hranice jejich sil. Tatínek si drží tři zaměstnání a oddychuje a supí, aby to všechno stihl. Ani maminka nemá chvíli volnou. Například zítra večer jí přijde na večeri osm hostů a dnes večer má jedinou možnost uklidit, zajít do obchodu, udělat květinovou výzdobu uprostřed stolu a obroubit si šaty, které si vezme na sebe. Její seznam „co mám udělat“ je tři stránky dlouhý a už jí z toho všeho třeští hlava. Otvírá dětem k večeri konzervu se špagetami a doufá, že se jí nebudou plést pod nohama. Asi v sedm hodin večer vyhledá udýchanou matku malý Larry a povídá: „Mami, podívej se, co jsem nakreslil.“ Shlédne dolů a říká: „Hm,“ a viditelně myslí na něco jiného.

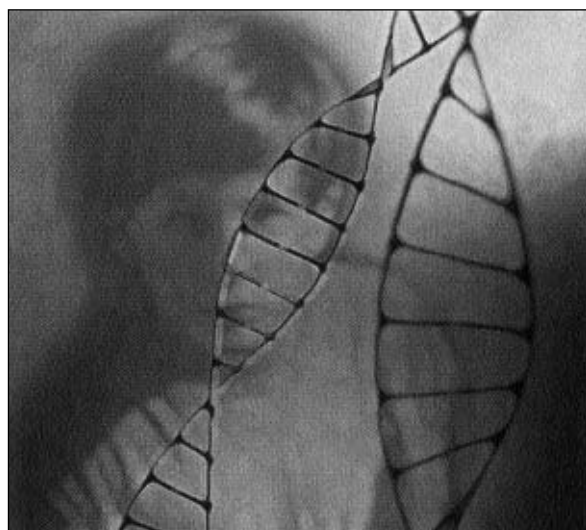
O deset minut později Larry prosí, aby mu udělala šťávu. Vyhoví mu, ale jeho obtěžování nese s nelibostí. Má skluz a její nervozita roste. Za pět minut ji vyruší znovu. Tentokrát chce, aby mu podala hračku, která je ve skříni až úplně nahoře. Na chvíli se na něho zadívá a pak s nevlým mumláním spěchá do haly splnit jeho prosbu. Když ale míjí dětský pokoj, všimne si, že má hračky rozházené všude po podlaze a že má všechno upatlané od lepidla. Následuje výbuch. Křičí, hrozí a třese Larrym, až mu zuby drkotají.

Zní toto drama povědomě? Mělo by,

protože takováto „domácí show“ se stává častým způsobem našeho života.

Tipněte si, kdo v tomto životě o závod ztrácí nejvíce? Je to klouček, který se s rukama v kapsách opírá o zeď a neví, kam se vrtnout. Celý dlouhý den čeká na tátu, a když pak večer přijde, je mu neustále v patách a říká: „Tati, pojď si se mnou hrát!“ Ale tatínek je unavený. Kromě toho si domů přinesl plnou aktovku práce. Maminka mu slíbila, že ho dnes odpoledne vezme do parku, ale pak na poslední chvíli musela jít na schůzi Červeného kříže. Chlapec se dovtipí – už na něho zase nemají čas. Stáhne se tedy do obývacího pokoje a dvě hodiny se dívá na nesmyslné kreslené seriály a staré filmy.

Děti prostě do seznamu „co mám udělat“ nějak nezapadají. Být dobrým rodičem, když jsou děti malé, je časově náročné. Stojí to čas, vést je k dobrým knihám, stojí to čas, pouštět s nimi draha, hrát si s nimi s míčem a skládat skládačky. Stojí to čas, ještě jednou vyslechnout, jak si naše dítě rozbilo kolenou a jak bylo s ptákem, který měl zlomené křídlo. Právě toto jsou stavební kameny sebevědomí dítěte, které jsou místo maltou spojovány láskou.



**DĚTI PROSTĚ DO SEZNAMU „CO MÁM UDĚLAT“ NĚJAK NEZAPADAJÍ. BÝT DOBRÝM RODIČEM JE ČASOVĚ NÁROČNÉ. STOJÍ TO ČAS, VÉST JE K DOBRÝM KNIHÁM, STOJÍ TO ČAS, POUŠTĚT S NIMI DRAKA, HRÁT SI S NIMI S MÍČEM A SKLÁDAT SKLÁDAČKY.**

Každé dítě má právo chodit se zvednou hlavou, a to nikoli v povýšenosti nebo v pýše, ale v sebedůvěře a pocitu bezpečí. Právě takovéto chápání lidské hodnoty pro nás zamýšlel náš Stvořitel. □

**Z knihy Jamese Dobsona „Být sám sebou“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

## Východ blíže Západu: více srdečních nemocí

Západní vlivy na čínskou stravu – jmenovitě více masa a mléčných výrobků, méně zeleniny a méně zeleného čaje – zvyšují riziko srdečního onemocnění u lidí čínského původu.

Dr. Kam S. Woo z Chinese University v Hongkongu měřil s kolegy tloušťku stěny krční cévy, která zásobuje krví mozek – u obyvatel oblasti Pan Yu v Číně, v Hongkongu, v australském Sydney a v San Franciscu. Tloušťka cévní stěny byla o 25% větší u Číňanů narozených v San Franciscu než u Číňanů žijících v oblasti Pan Yu, kde je jeden z nejnižších výskytů srdečního onemocnění na světě.

Obyvatelé Pan Yu měli nejnižší spotřebu živočišných bílkovin, obyvatelé San Francisca nejvyšší. V San Franciscu měli pětadvacetkrát větší spotřebu mléčných výrobků než v oblasti Pan Yu.

## Kalorická hustota jídel a pocit nasycení

Dříve se vědci domnívali, že v pocitu nasycení hraje hlavní roli obsah tuku v potravě, nová studie však ukazuje, že rozhodující je množství ovoce, zeleniny, vody a vlákniny.

Konzumování potravin s nízkou kalorickou hustotou a nízkým obsahem tuku (ovoce, zeleniny, obilovin) vedlo v konečném důsledku u pokusné skupiny k týdennímu snížení příjmu kalorií o 16%.

American Journal of Clinical Nutrition 1999;69:863-871

## Obezita a astma

Podle výsledků nové studie mají ženy, které jsou obézní, vyšší riziko onemocnění astmatem. Příčina tohoto vztahu však zůstává nejasná.

Během čtyřletého sledování téměř 86000 účastnic studie, onemocnělo 1596 z nich astmatem. Vědci zjistili, že čím vyšší byl BMI index (váha v kilogramech lomeno dvojnásobkem tělesné výšky v metrech) na počátku studie, tím spíše žena během následujících čtyř let onemocněla astmatem.

Výsledky ovšem neznamenají, že obezita způsobuje astma, pouze naznačují, že tyto dva stavy spolu nějakým způsobem souvisí.

Archives of Internal Medicine 1999;159:2513-2514, 2582-2588

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

# LÉČENÍ HLADOVKOU

*Bylo by nezodpovědné končit seriál „Cesty ke zdraví“ a nezmínit se o jednom z nejjednodušších, ale možná i nejvíce kontroverzí způsobů léčení celé řady nemocí – léčení hladovkou.*

Tento způsob léčení má dlouhou tradici – lze ho najít v nejrůznějších lékařských knihách minulosti. Hladovění za účelem zachování mládí bylo již doporučováno ve starověkém Egyptě v 15. století před Kristem. Různě dlouhý půst doporučovali svým následovníkům a pacientům Pythagoras, Hippokrates či slavný Abu-Ali Ibn Sín (Avicenna). Ve středověku byly myšlenky hygieny stravování a léčení hladem více méně zapomenuty a začaly se opět objevovat až v 16. století. První vlašťovkou byl Ital Ludvigo Kornaro (1465-1566), který napsal několik traktátů podporujících myšlenky maximální střídmosti. Friedrich Hoffmann (1686-1742) doporučoval léčebné hladovění při hyperemii (překrvení), revmatických a katarálních příznacích, při mrtvici, skorbutu, kožních onemocněních, zhoubných vředech a šedém zákalu. První polovina 19. století byla dobou rozkvětu vegetariánství, vodoléčby a různých jiných přirozených metod léčení. Součástí těchto přirozených metod



léčení byl také půst. V tomto období historie můžeme také najít mnoho slavných stoupenců střídmosti a vegetariánství jako Voltaire, Rousseau, Schiller, Byron a další. Značně se léčebné hladovění rozšířilo na začátku 20. století. V medicíně se objevilo

reformátorské hnutí, které se intenzivně věnovalo přirozeným metodám léčení. Nejznámějšími představiteli tohoto hnutí byli Bircher-Benner (základní principy výživového systému tohoto lékaře byly popsány v *Pramenech zdraví* 1/1998), Noorden, Laman a jiní. Mnoho čtenářů jistě zná rakouského léčitele Rudolfa Breusse, který hladovkou léčil leukémií a některé další druhy rakovin. Jeho léčivé zeleninové šťávy a čaje lze zakoupit například v prodejnách Country Life v Praze.

## PROTI: ANEB NÁZORY OFICIÁLNÍ MEDICINY

Jsou známé pokusy s laboratorními krysy, kterým omezili přísun potravy. Krysy, které hladověly, žily dva- až třikrát déle než ty, které dostávaly normální přísun potravy. Otázkou vždy zůstává, nakolik můžeme tyto zajisté skvělé výsledky aplikovat na lidskou populaci.

Oficiální medicína má vůči hladovění vysloveně nepřátelský postoj. V učebnicích se povětšinou můžete dočíst, že v organismu se v době hladovky rozvíjí acidóza (překyselení, vyčerpání alkalických zásob krve). Zvyšuje se také kyselost tkání, zhoršuje se funkce jater a jejich schopnost syntetizovat močovinu. Organismus ztrácí cenné bílkoviny, jejich množství je omezeno. Hladovějící nemá dostatek minerálních látek a vitamínů. To všechno způsobuje poruchu látkové výměny a může vyvolat rozpad tkániva a v konečném důsledku přivodit dystrofii. V souvislosti s hladověním se často uvádějí pojmy *kwashiorkor* (vzniká nedostatkem bílkovin ve stravě) a *marasmus* (vzniká celkovým nedostatkem potravy a energie), které známe především z reportáží z chudých afrických zemí.

## PRO: ANEB NÁZORY ZASTÁNCŮ LÉČIVÉHO HLADOVĚNÍ

Zastánci dávkovaného léčivého hladovění tvrdí, že nucené hladovění se od toho léčivého liší právě tak, jako nuž bandity od chirurgického skalpelu. Nemá-li organismus jídlo, dává do oběhu své vnitřní zásoby, začíná tzv. „endogenní (vnitřní) vyživování“. Čerpání „zásob“ různými orgány a tkáněmi je značně nerovnoměrné, největší ztráty má tkanivo tukové, pak slezina, játra, svaly, krev, ledviny, kůže, střeva, plíce, slinivka břišní a nejmenší ztráty má nervová soustava a srdce.

Všichni, kteří kurz léčivého hladovění prodělají, zjistí, že pocit hladu se projevuje pouze v prvních dnech. Pak téměř zmizí. Velikost zásob, jež tělo může při hladovění do stavu naprostého vyčerpání využít, tvoří 40-45% jeho váhy. Bylo zjištěno, že při úplném hladovění se ztrátou tělesné váhy do 20-30% nejsou v orgánech a v tkáních zvířat pozorovány žádné nevratné patologické změny. Problémem může být délka hladovění. Neměla by překročit bezpečnou hranici ztráty váhy organismu (vý-

## **Podlé lékařů, odborníků na léčebné hladovění, lze toto přípodobnit vnitřní operaci bez nože.**

### **Příroda šetří zdravé a odstraňuje vše nemocné.**

še uvedených 20-30 %). Při dnes používaných metodách dávkovaného léčebného hladovění během 25-35 dní ztráta váhy obvykle představuje 12-18%, tj. podstatně méně než bezpečná norma.

Při nuceném hladovění dochází k tzv. alimentární dystrofii. Pozorování a popisu těchto změn bylo věnováno hodně rozsáhlých prací. To vyvolalo velkou nedůvěru k léčení hladověním. Odpůrci léčebného hladovění však zapomínají, že dávkované léčebné hladovění využívá fyziologické stadium procesu odebrání potravy organismu, kdy ještě nedochází k patologickým změnám. Vždyť dostávají-li nemocní lék v podobě mikrodávky jedu, nevyvolává to u lékařů myšlenku na jejich otrávení.

Výzkumy I. P. Pavlova dokázaly, že sedmý až devátý den úplného hladovění žaludeční sekrece zcela ustává a místo ní nastupuje tzv. spontánní žaludeční sekrece. Tvoří se sekret obsahující značné množství bílkovin, které se žaludeční sliznicí opět vstřebávají do krevního oběhu. Tvoření a využívání spontánní žaludeční sekrece při hladovění je důležitým adaptačním mechanismem, jenž snižuje ztrátu bílkovin a zabezpečuje stálý přísun aminokyselin nutných k regeneraci bílkovin nejrůznějších orgánů.

Z prací fyziologů a biochemiků se ví, že v době nuceného dlouhodobého hladovění organismus zvířat a člověka zahyne dříve, než dosáhne úplného vyčerpání, v důsledku autointoxikace odpadními zplodinami. Odstraní-li se procedurami při léčebném hladovění tyto produkty z organismu (klystýry, masáže, hluboká dechová cvičení, procházky), dokáže tělo bez projevů autointoxikace hladovět 30 až 40 dní.

Psychický stav nemocného během hladovění se podstatně liší od stavu člověka hladovějícího nuceně. Při léčivém hladovění nemocný ví, že hladoví proto, aby se vyléčil. Je pod lékařským dozorem. Ví, že po skončení určité doby se bude znovu plnohodnotně stravovat. Toto vědomí radikálně mění jeho pocity a odráží se to na všech fyziologických funkcích organismu.

Endogenní výživě se organismus přizpůsobuje postupně. K přeorientování dochází obvykle šestý až desátý den hladovění. Jakmile se vyčerpají glykogen zásoby

organismu (k tomu dochází první až druhý den hladovění), začnou se v krvi hromadit kyselé produkty nedokonalého spalování tuků. Může se to zrcadlit na náladě nemocného, mohou se projevit bolesti hlavy, pocit slabosti. Je potřebné, aby dotyčný zhluboka dýchal, pročistil si střeva klystýrem, osprchoval se. Příznaky lehké autointoxikace zplodinami rozpadů tuků mohou postupně narůstat až do šestého až desátého dne hladovění. Pak během krátké doby zmizí a nemocný se cítí dobře. Dochází k překonání tzv. acidotické krize a přizpůsobení organismu na autogenní výživu. Organismus vyrábí z vlastního tuku a bílkovin glukózu, její množství v krvi stoupá a proto nemocní lehce snášejí hladovění.

Podle odborníků na hladovění (dr. Vries, dr. Buchinger apod.) hladovění lze považovat za vnitřní operaci bez nože. Příroda operuje dokonaleji než ten nejlepší chirurg. Šetří zdravé a odstraňuje vše nemocné. Pro udržení normální látkové výměny využívá organismus vlastní deponované bílkoviny, především patologické novotvary. Proto je hladovka označována jako očistné léčení.

Léčebná hladovka má také své kontraindikace: tuberkulózu, hyperfunkce štítné žlázy, onemocnění centrální nervové soustavy, řadu akutních a metabolických onemocnění, jako např. zánět slepého střeva, zúžení střev, cysty, novotvary vnitřních orgánů, cukrovku a především pak stavy vyčerpání zvláště u starších osob, v těhotenství a při kojení, dále pak psychická onemocnění, kde není možný uvědomělý vztah nemocného k léčbě.

#### **JEDNOTLIVÉ FÁZE LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ**

##### **Doba hladovění**

1. fáze (pokrmového dráždění) – trvá 2-3 dny, je charakterizovaná vzpomínkami na jídlo, kručením v břiše, zvýšenou tvorbou slin, špatnou náladou, mírnou žízeň...

2. fáze (zvětšení acidózy) – 3.-4. den, pocit hladu se zmenšuje až mizí, zvětšuje se žízeň, mohou se dostavit bolesti hlavy, závratě, z úst je někdy cítit zápach acetonu, povlak na jazyku...

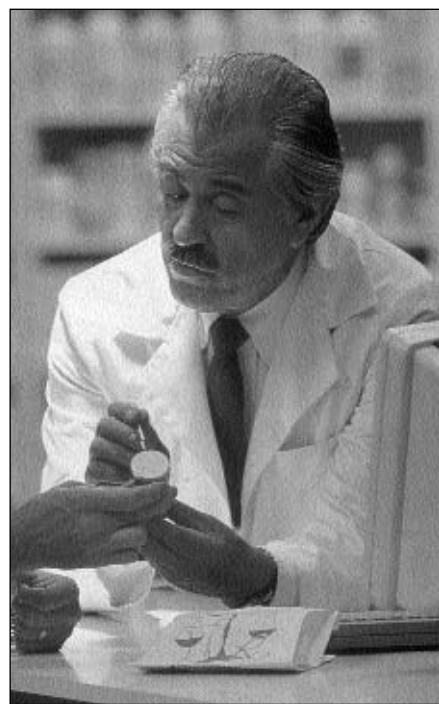
3. fáze (kompenzace) – 5.-10. den, dochází k překonání acidotické krize, psychický stav, nálada se zlepšují, mizí pocit tělesné slabosti, toto stadium končí „vlčím“ hladem...

##### **Doba návratná – regenerační**

1. fáze (astenická) – 1.-3. den, po přerušování malé porce jídla dochází k nasycení, ale za krátkou dobu se dostavuje silný hlad, nálada bývá často proměnlivá, velká žízeň

2. fáze (intenzivní regenerace) – 4.-6. den, chuť se rychle zvyšuje, stoupá tělesná hmotnost...

3. fáze (normalizace) – 7.-21. den, chuť jídlu k slábné, jídlo přestává být středem pacientovy pozornosti, vše se vrací k normálu, pacienti jsou klidní...



(Podle Nikolajev & Nilov: Léčení hladovkou, Eko-konzult 1996.)

#### **RŮZNÉ FORMY LÉČEBNÉHO HLADOVĚNÍ**

Jednodenní hladovění – znamená nic nejíst 24 hodin, při úplném hladovění nutné pít neomezené množství vody, při hladovění na zeleninové nebo ovocné šťávě vypít 1,5 l šťávy denně, lze opakovat dle potřeby přibližně jedenkrát týdně.

Hladovění se šťávou – 3-4 dny se nic nejí, pije se pouze 1,5 l šťávy denně nebo šípkového čaje, na začátku hladovění se podávají očistné klystýry, opakovat jednou měsíčně.

Dlouhodobá hladovka – 15-35 dnů – tento druh léčebného hladovění by měl vždy probíhat pod dozorem lékaře ve speciálním léčebném zařízení nebo poradně.

#### **HODNOCENÍ**

Správně používané léčebné hladovění může být účinným prostředkem k léčbě celé řady chronických onemocnění. Krátkodobé hladovění se dá bez větších problémů realizovat v domácích podmínkách a může mít jak léčebný, tak preventivní účinek. □

**Peter Pribiš, autor článku i celého seriálu „Cesty ke zdraví“, je absolventem Fakulty všeobecného lékařství UK a absolventem oboru výživa a preventivní medicína na School of Public Health na Loma Linda University v Kalifornii.**

## Chvála ženy statečné

*Ženu statečnou kdo nalezne?  
Je daleko cennější než perly.  
Srdce jejího muže na ni  
spoléhá a nepostrádá kořist.  
Prokazuje mu jen dobro  
a žádné zlo po celý svůj život.  
Stará se o vlnu a o len, pracuje  
s chutí vlastníma rukama.  
Podobna obchodním lodím  
zdaleka přiváží svůj chléb.  
Ještě za noci vstává  
dát potravu svému domu  
a příkazy služkám.  
Vyhlédne si pole a získá je,  
z ovoce svých rukou vysází  
vinici.  
Bedra si opáše silou  
a posílí své paže.  
Okusí, jak je dobré její  
podnikání. Její svítlna  
nezasne ani v noci.  
Vztahuje ruce po přeslenu,  
svými prsty se chápe vřetena.  
Dlaň má otevřenou  
pro utištěného a ruce  
vztahuje k ubožáku.  
Nebojí se o svůj dům,  
když sněží, celý její dům  
je oblečen do dvojího šatu.  
Zhotovuje si příkrývky.  
Z jemného plátna a šarlatu  
je její oděv.  
Uznáván je v branách  
její manžel, když zasedá  
se staršími země.  
Zhotovuje plátno na prodej  
a pásy dodává kupci.  
Síla a důstojnost je jejím  
šatem, s úsměvem hledí  
vstříc příštím dnům.  
Její ústa promlouvají moudře,  
na jazyku mívá vlídné naučení.  
Pozorně sleduje chod svého  
domu a chleba lenosti nejlí.  
Její synové povstávají a blaho-  
řečí jí, též její manžel ji chválí:  
„Statečně si vedly mnohé dce-  
ry, ale ty je všechny předčíš.“  
Klamavá je líbeznost, pomíjívá  
krása; žena, jež se bojí  
Hospodina, dojde chvály.  
Dejte jí z ovoce jejích rukou,  
ať ji chválí v branách její činy!  
(Přísloví 31,10-31)*

## JE TŘEBA SE PROJEVOVAT

*Pokud jako první podmínku pro dosažení vzájemného pochopení klademe snahu o porozumění, druhou podmínkou je možnost vyjádřit své názory a pocity.*

Tuto potřebu má každý člověk. Když k tomu nemá dlouho příležitost, může i onemocnět. Potřeba sebevyjádření se samozřejmě netýká jen manželství. Jedná se i o ostatní vztahy s druhými lidmi: s přáteli, bratry a sestrami, příbuznými atd. Pokud však člověk žije v manželství, má největší potřebu vyjádřit své názory před svou partnerkou či partnerem. Někteří muži si stěžují na špatné zdraví svých manželek, aniž si uvědomí, že jejich ženy jsou nemocné z toho, že je jejich manželé nikdy pořádně nevslechnou. Aby se člověk mohl otevřeně vyjádřit, potřebuje cítit vřelou a laskavou odezvu u pozorného posluchače.

Každý z nás snadno najde výmluvu, aby se vyhnul skutečné výměně názorů. Jedna vdaná žena mi řekla: „Kdykoliv začnu mluvit o závažných věcech, manžel si vezme kloubouk a jde ven. Nasměruje si to přímo do hospody.“ Stává se však také, že žena přeruší důležitý hovor, aby se postarala o něco nutného, co by ale klid-

lé před podobnými hovory utíkají. Bojí se otevřít tomu druhému své nitro. Nikdy si neudělají na podobný rozhovor čas. Vyhýbají se mu i o dovolené: hledají jakýkoli druh rozptýlení a zvou si domů zábavné přátele, kteří jim zaplňují čas, kdy by si spolu mohli v klidu popovídat. K vybudování opravdového manželství je třeba hodně času. Vážnější otevřený rozhovor zřídka trvá jen několik okamžiků. Musíme se na něj pečlivě připravit tak, že se k sobě budeme pomalu přibližovat.

### A potřebujeme také odvahu

Toto prohlášení určitě překvapí mnohé čtenáře, kteří si představují, že druhému člověku se můžeme otevřít docela snadno. Ano, je to možné, ale jen do určitého stupně. Někteří žoviální, společenská lidé si lichotí, že se snadno svěří druhým, ale pravdou je, že je to pouze jakási náhražka opravdové upřímnosti. Ve skutečnosti se jejich niterné myšlenky a pocity stále skrývají kdesi hluboko pod záplavou slov, stejně jako je introvertní lidé zakrývají svým mlčením. Úplné odhalení nejnepříjemnějších myšlenek nutně vyžaduje skutečné a hluboké porozumění a hodně odvahy. Naslouchal jsem chvíli jedné ženě, která mi vyprávěla o svém manželovi. Mluvila o něm mnohem víc než o sobě. „Vy se ve skutečnosti svého manžela bojíte,“ řekl jsem jí. Naše vztahy byly už natolik pevné, že mi mohla upřímně odpovědět: „Ano, bojím se ho.“

Předpokládejme na okamžik, že ze svého partnera nemají strach jen ženy. I manželé se mohou bát svých žen. Muži jsou však ještě méně než ženy, a proto je pro ně obtížnější přiznat si, že se jich bojí. To je jeden z rozdílů mezi muži a ženami: ženy často otevřeně ukazují svůj strach, kdežto muži jej skrývají. Muž může své obavy skrýt například za autoritativním chováním. Po prvních slovech tvrdě utne manželčinu řeč a skončí rozhovor, ze kterého má obavy. Nebo se schová za intelektuální a učené výklady, aby se nemusel osobně angažovat.

Z čeho má člověk vlastně obavu? Myslím, že ze dvou věcí. Za prvé se bojí, že ho budou druzí soudit – má strach z kritiky. To je obvyklá obava, která je mnohem rozšířenější, než si vůbec připouštíme. A přitom se kritického odsouzení bojíme

nejvíce právě od své ženy či nejlepšího přítele, tj. od lidí, které obdivujeme a máme nejraději. Je to proto, že jejich obdiv a láska pro nás tolik znamenají.



ně mohlo počkat, až její manžel odejde do práce. Snadno najdeme mnoho povinností, díky nimž se můžeme vyhnout otevřené konverzaci. Je pravdou, že mnozí manže-

**Muži si někdy stěžují na špatné zdraví svých manželek a neuvědomují si přitom, že jejich ženy jsou nemocné z toho, že je manželé nikdy pořádně nevyslechnou.**

Kromě toho všichni soudíme i sami sebe. Dobře víme, že kdybychom k sobě byli upřímní a viděli se, jací opravdu jsme, bez veškerých příkras, jimiž se neustále snažíme vylepšit svůj charakter, museli bychom vidět i věci, za které se stydíme. A tyto naše slabosti znají nejlépe právě naši nejbližší, kteří přesně vědí, co by nám mohli vytkat. Proto si tolik manželů hraje spolu na schovávanou. Obávají se, že pokud zabřednou do hlubšího rozhovoru, otevrou se jim rány, na něž jsou velice citliví, rány, které jsou o to bolestivější, že jim je zasazuje jejich životní partner. □

**Z knihy švýcarského lékaře a psychologa Paula Tourniera „Porozumění v manželství“. Knihu vydalo nakladatelství Návrat domů.**

## POKROK A HUMANITA?

*Mnohé z minulých civilizací, které dnes se skromností sobě vlastní označujeme za primitivní, přinášely svým bohům kruté oběti v podobě rituálních vražd zvířat. Činily tak proto, aby výměnou získaly od nadpřirozených sil požehnání své vlastní prosperity.*

Při zmínce o jejich barbarství nám naskakuje husí kůže a jsme vděční za to, že žijeme ve zcela jiné době, v době pokroku a humanity. Žijeme však pouze v době, která rituál obětování zvířat na oltáři prosperity učinila na jedné straně naprosto systematickým, na straně druhé ho vzdálila očím veřejnosti, takže jeho nepředstavitelná krutost nebudí naše pohoršení. Můžeme se dokonce tvářit, že o bestialitách páchaných na živých tvorech a o spojitosti jejich trýznění s naší posvátnou prosperitou nemáme ani tušení.

Zatímco oběti vykonávané v temných svatyních takzvanými primitivy byly z na-

## TEPLÉ MLÉKO NESTAČÍ...

*Jeden kazatel kdesi v Rumunsku měl kotě, které vylezlo na jeho dvorku na strom a pak se bálo slézt dolů. Kazatel je prosil, přinesl mu teplé mléko, ale všechno marné – kotě nechtělo ze stromu slézt.*

Stromek nebyl dostatečně silný, aby se na něj dalo vylézt, a tak se kazatel nakonec rozhodl přivázat jej provazem ke svému autu a kousek popojet – aby se stromek ohnul natolik, že by mohl na koťátko dosáhnout a vysvobodit je.

Všechno právě tak – za stálého kontrolování situace – udělal. Pak už zbýval jen malý kousek, aby se strom dostatečně ohnul a on mohl na kotě dosáhnout. Ale jak ještě o kousek popojel, provaz se přetrhnul, stromek vystřelil, kotě prolétlo vzduchem a zmizelo z dohledu.

Kazatel byl z toho opravdu velmi nešťastný. Kudy chodil, tudy se vyptával, jestli někdo neviděl malé kotě. Nikdo je neviděl. Nakonec se tedy pomodlil: „Pane, svěřuji to kotě do tvé péče,“ a šel po své práci.

O několik dní později potkal kazatel v obchodě jednu sestru ze svého sboru. Náhodou se podíval do jejího nákupního vozíku a ke svému velkému překvapení si všimnul, že v něm má žrádlo pro kočky – dobře totiž věděl, že ona žena nemá kočky ráda. „Proč kupujete žrádlo pro kočky, když přece kočky nesnášíte?“ zeptal se jí.

Odpověděla: „Tomu neuvěříte,“ a vyprávěla, jak ji její malá dcerka už dlouho prosí o kočku, ale ona že stále odmítala. Před několika dny dívka zase tolik prosila, až jí matka nakonec řekla: „Dobrá, když ti Pán Bůh tu kočku dopřeje, budeš si ji moci ponechat.“ Žena řekla kazateli: „Pozorovala jsem svou dcerku, jak si na dvorku kleká a prosí Boha o kočku. A nebudete tomu věřit, ale z jasné modré oblohy najednou přilétlo kotě a, tlapky doširoka roztažené, přistálo přímo před mou dcerkou!“

**Příběh nám až z daleké Bangladěše zaslal dr. Milan Moskala.**

**lidé a zvířata**

šeho hlediska naprosto nesmyslné, to, co se děje se zvířaty v našich laboratořích, slouží svatým potřebám vědy a ve jménu pokroku je kritika těchto praktik pochopitelně tabuizována. Bez testování živých zvířat, jež zpravidla končí jejich pomalou a bolestnou smrtí, by nebylo pokroku v automobilovém, kosmetickém, chemickém ani potravinovém průmyslu. Jelikož laboranti nemají při pokusech bederní roušku a nevykřikují jiné než chemické formule, nikoho by ani nenapadlo považovat je za primitivy. Jen v malé České republice je při vědeckých pokusech umučeno ročně na 300 000 zvířat. Díky těmto pokusům máme nejen nové léky, ale také nové laky na vlasy, na nichž čteme, že není radno stříkat si je do očí. Stovky očí pokusných tvorů jimi byly zaživa vyleptány, takže rada je vědecky ověřena. Díky jiným pokusům na zvířatech dnes bezpečně víme, že náraz automobilu při stokilometrové rychlosti do zdi se dá jen stěží přežít. Utrpení stovek rozmačkaných a rozdrcených tvorů však nebylo zbytečné, a dnes jezdíme mnohem, mnohem opatrněji.

Moderní člověk není primitiv, a proto obětní kostěný nůž nahradil citlivým skalpelem, jenž dokáže poškozovat vysoce selektivně pouze určité partie mozku pokusných tvorů. Ve svých počítači vybavených

svatyních vědy zvířata metodicky a za plného vědomí oslepuje, tráví, leptá kyselinami a poštvá do nich elektrický proud. Protože je útlocitný, vyřezává jim někdy před konáním vlastního experimentu hlavivky. Je vědecky potvrzeno, že taková zvířata pak už ani nemuknou.

Podobné krvavé obřady, jež nám přinášejí prosperitu, se konají ve skrytu a tajně. Součástí veřejného rituálu se stávají teprve, když ve společnosti labužnický vychutnáme otestovanou cigaretu, pokocháme se pohledem na sličnou tvář vkusně pokrytou otestovaným make upem a přítukneme si sklenkou otestovaného likéru. Ten zlomek zvířat, jenž padl za obět lékařským a farmaceutickým pokusům, bezpochyby uklidní naše svědomí, pokud by je některý protivědecký neznaboh chtěl snad pokoušet. A pokud by snad někdo, kdo jednou pohlédl do očí psů, koček, myší, prasat či opic metodicky zabíjených podle všech rituálů vědy, nemohl v noci usnout, lze doporučit prášek na spaní. Není se čeho bát. Byl jistě naprosto spolehlivě otestován na stovkách pokusných zvířat. □

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

# JSTE ZÁVISLÍ NA PRÁCI?

*Textem nás bude provázet postava pochybovače, který bude klást autorovi všetečné otázky a žádat důkazy a vysvětlení. Za touto postavou si můžete představit nějakého člověka, který to s prací často zbytečně přehání. Mohla by to také být část osobnosti autora, který při práci ne vždy dokázal zachovat správnou míru.*

Aby bylo hned jasné o koho jde, pojmenujme si našeho pochybovače hezky česky „Prácemil“. Laskavý čtenář jistě autorovi odpustí mírnou nadsázkou.

S Prácemilem jsem měl pořádný kříž. Stálo mě velké úsilí ho dostihnout, byl neustále v práci a pořád neměl čas. Když jsme se konečně sešli, každé tři minuty mu pištěl mobilní telefon. Působil dojmem vyčerpaného člověka, hleděl duchem nepřítomně a byl nervózní. Naše schůzka skončila podstatně dříve, než bylo plánováno, protože si vzpomněl na nějakou údajně velmi naléhavou pracovní záležitost. Na první pohled to byl můj člověk.

Možná by bylo vhodné si pana Prácemila trochu podrobněji představit. Pan Prácemil je dvakrát rozvedený. První paní Prácemilová, rozená Lenochoďová, neměla pro jeho způsob života pochopení, parazitovala na jeho závislosti na práci a manželství se rozpadlo. Druhá paní Prácemilová, rozená Snaživcová, byla podobná jako on, oba se štváli stejně. Občas se dlouhé týdny ani nepotkali a domlouvali se, pokud vůbec, přes telefonní záznamníky. Manželství se samozřejmě rozpadlo. Teď se chce pan Prácemil oženit potřetí a má problém: „Jakou si mám najít, abych zase nezkrachoval?“

Mimochodem, argumenty první paní Prácemilové, rozené Lenochoďové, při rozvodovém stání zněly asi takto: „Když jsem se vdávala a byla jsem mladá, chtěla jsem se bavit, chodit tancovat, do kina a do divadla, stýkat se se spoustou lidí, pořádat večírky pro přátele a časem mít hodně dětí... ale můj muž neměl na nic z toho čas. Sice jsem měla peníze na drahé šaty, ale kam jsem je měla nosit, když jsem věčně seděla doma bez manžela. Přátele, to on nepěstoval, měl jenom své kolegy v práci. A děti? Pořád mi říkal: ‚Počkej, počkej, až pro ně budu mít zajištění,‘ jenže čas ubíhal a... Můj nový přítel nemá zdaleka takové postavení a tolik peněz, ale jsme hodně spolu a je s ním legrace.“

A jak proběhl rozvod s druhou paní Prácemilovou, rozenou Snaživcovou? Paní

Prácemilová se třikrát nedostavila pro pracovní zaneprázdnění, a když konečně jednou přišla (o dvacet minut později), zmatečně zamířila k jednomu ze soudních úředníků v domnění, že je to pan Prácemil. Už ho po tolika měsících ani nepoznala. Soud to uznal jako pádný argument a rozvedl je bez průtahů také i proto, že manželé neměli žádné děti. Ani jeden by ostatně neměl na jejich výchovu čas.

Pan Prácemil má v poslední době hrozný sny. Je znovu miminkem, leží v peřinkách a navštěvuje ho sudička. Nad kolébkou se rozhoduje, zda mu má dát zdraví nebo peníze. Pan Prácemil je moudrý miminko a chce vykřiknout, že zdraví, jenže miminko neumí mluvit a sudička mu přiřkne peníze. Druhou noc se opakuje totéž a sudička mu dá vybrat mezi šťastnou rodinou a kariérou. Miminko by si rádo objednalo šťastnou rodinu, ale umí jen plakat, a tak dostane kariéru. Třetí noc dostane na vybranou mezi volným časem a vyšší funkcí. Pan Prácemil tuší, že si jako dospělejší zamiluje pěší turistiku (mimochodem na výletě nebyl asi pět let). Jako miminko zatouží celým srdcem po troše volného času, ale neumí si o něj říct a dostane funkci. Probudí se zalit potem a hned se navzteká.

**Prácemil: „Sny jsou blbost, já znám spoustu lidí, kteří makají a jsou zdraví jako řípy.“**

Autor: „Ale nemůžete popřít, že vám v poslední době nepříjemně buší srdce, cítíte se vyčerpaný a že vás bolí žaludek. A mimochodem ještě ke všemu špatně spíte a máte hrozný sny.“

**Prácemil: „Tak abyste věděl, já mám známé, kteří dělají záručnou kariéru a přitom mají krásné ženy a vymydlené vzorně dětičky.“**

Autor: „Být úspěšný a být závislý na práci není totéž. Kromě toho atraktivní

vzhled a vymydlenost vždy automaticky neznamenají duševní zdraví. Mimochodem, vám už dva vztahy zkrachovaly a teď, pokud vím, nemáte na nějakou romantiku čas, takže si šťastné manželství sotva vybudujete.“

**Prácemil: „Já tu vyšší funkci vzít prostě musím, právě proto, abych vydělal dost na užívání si volného času. Pak budu moci vyrazit třeba na Havaj nebo odletět na Mars, až tam bude nějaká cestovka pořádat zájezdy.“**

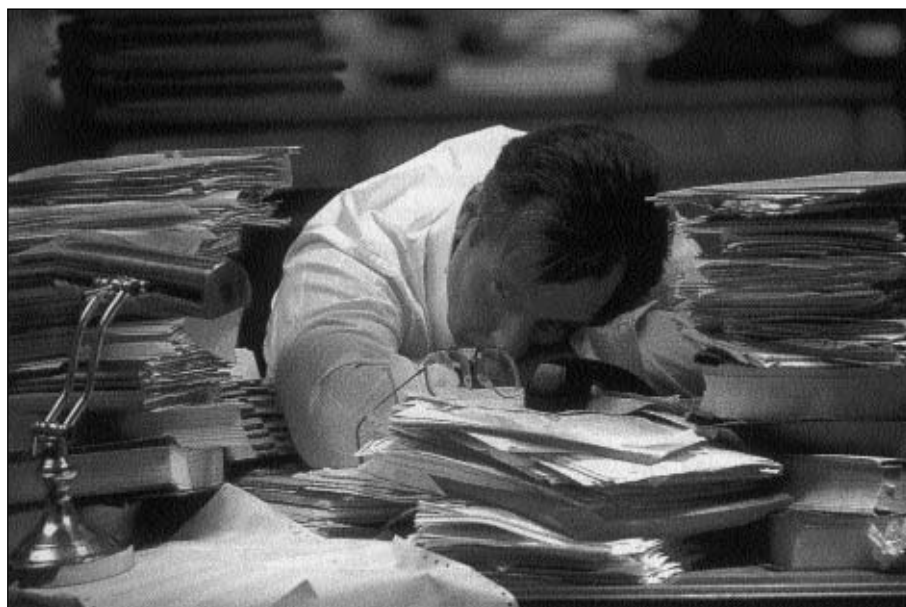
Autor: „Tak tohle jste říkal už před deseti lety.“

**Prácemil: „No to je pravda. Ale práce člověku prospívá a neškodí. A také prospívá druhým.“**

Autor: „V tom máte do jisté míry pravdu zase vy. Práce prováděná v přiměřeném množství prospívá tělesnému i duševnímu zdraví a přináší všeobecný prospěch. Jenže problém je v množství práce a způsobu, jakým se provádí. Člověk, který je závislý na práci, je ohrožen ve větší míře řadou nemocí. Trpí i jeho rodina. Navíc mívá problémy se spoluzaměstnanci, podřízenými i nadřízenými, a často neumí pracovat v týmu. To je v dnešní době obrovská nevýhoda.“

**Prácemil: „Tomu nevěřím.“**

Autor: „Nedávno jsem vás hledal v práci. Nebyl jste tam, ale zrovna o vás kolegové mluvili. Říkali, že vaše pracovní třesnutí a mučednický výraz v nich vyvolávají pocity viny, i když výsledky nemají horší, spíš naopak. A také prý děláte úplně zbytečně ‚dusno‘. Spěchem a zmatkováním otravujete atmosféru a znervózňujete ostatní. Navíc prý nemáte smysl pro humor a nenecháte si nic říct. Jestlipak víte, že vám závislost na práci škodí i na pracovišti?“



**Prácemil: „Láska k práci nemůže být na škodu!“**

Autor: „Nesouhlasím. Jeden kolega internista mi vyprávěl, že se u něj léčil jiný lékař odborností patolog. Onen patolog měl velmi rád své povolání a s gusem a často vyprávěl svým spolupacientům o tom, jak pitval mrtvolu a co všechno při tom nacházel. Situace došla tak daleko, že si na něj druzí pacienti stěžovali a žádali, aby byl přeložen na jiný pokoj.“

**Prácemil: „Ten příklad není typický. Já nejsem žádný patolog a moje láska k práci nikomu neškodí!“**

Autor: „Jen se přiznejte, že jsou chvíle, kdy ve stavu vyčerpání svoji práci upřímně nenávidíte. A přesto v ní pokračujete až do úpadu. To zrovna nepodporuje vaši tvořivost. A navíc se tak podobáte člověku závislému na alkoholu, který také pije, i když už mu to vůbec nechutná a zvedá se mu žaludek.“

**Prácemil: „Práce není žádná chemikálie, aby si na ni člověk vytvořil závislost!“**

Autor: „V tom máte pravdu, ale při práci, zejména nadměrné, se v těle i v mozku vylučuje mnoho působků, které ovlivňují tělesné funkce podobně jako látky podáváné zvenčí. Pamatujete si možná ze školy, co je to adrenalin a jaké má účinky. Zjednodušeně by se dalo říci, že je to látka, která připravuje tělo na útěk nebo boj. Podle Anonymních workaholiků souvisí závislost na práci právě se závislostí na adrenalinu.“

**Prácemil: „I kdyby nějaká závislost vznikala, přece nepřestanu pracovat. To bych umřel hladu!“**

Autor: „Mohu vás ubezpečit, že cílem překonání závislosti na práci není dokonalá lenost. Cílem je najít zdravou a prospěšnou míru. Černobílé vidění typu ‚bud’ dřít do padnutí nebo nedělat vůbec nic‘, je znakem některých lidí závislých na práci.“

**Prácemil: „Kolik hodin denně mohu pracovat, abych ještě nebyl workaholik, nebo jak říkáte vy, závislý na práci?“**

Autor: „Na tuto otázku se nedá jednoduše odpovědět z více důvodů: Různé druhy práce se liší, některé lze vykonávat i dlouhodobě bez většího rizika, zatímco jiné ne.“

Liší se i odolnost podle věku, zdravotního stavu a tělesného i duševního vybavení.

Podstatné je také, jestli člověk překračuje rozumnou míru jen občas, kdy je to skutečně nutné, nebo soustavně, i když to nutné není. Odpovědi na důležitou otázku, kde končí běžné zaneprázdnění prací a kde začíná závislost na práci, budeme věnovat následující řádky.“

**Jak poznat závislost na práci**

Test rizika závislosti na práci (work addiction risk test) profesora Robinsona

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

- Rozhodně ne: 1 bod
- Spíš ne: 2 body
- Spíš ano: 3 body
- Jistě ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte:

Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.

Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (například pomalu se pohybující fronta).

Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.

Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.

Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.

Dělávám více věcí současně, jako například obědvám, piši poznámky a přitom ještě telefonuji.

Často slibuji víc, než se dá splnit.

Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny.

Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.

Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.

Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.

Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.

Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.

Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.

Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že „padla“.

Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.

Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.

Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.

Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.

Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.

Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny. Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.

O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc

**VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE COUNTRY LIFE**  
Melantrichova 15  
Praha 1  
otevřeno denně 9-21  
v pátek 9-15  
(v sobotu zavřeno)

času a energie než vztahu k přátelům a k lidem, které mám rád.

Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná tkání a svátky.

Dělám závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtěte body, které jste získali. Podle autora odpovídá:

Pásmo 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci. Pásmo 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci. Pásmo 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.

**Prácemil: „Mají všechny kladné odpovědi stejnou hodnotu?“**

Autor: „Mám dojem, že hledáte cestu, jak si svůj vysoký výsledek vysvětlit. Ale ať je po vašem. Profesor Robinson si dal práci a hledal, jak odpovídali závislí na práci na jednotlivé otázky. Na následující otázky odpovídali prakticky všichni kladně:

Dělávám více věcí současně, jako například obědvám, piši poznámky a přitom ještě telefonuji. Často slibuji více, než mohu splnit. Když nedělám nějakou práci, mám pocit viny. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že padla.“

**Prácemil: „Kolik mi vyšlo vám neřeknu!“**

Autor: „Máte k tomu asi důvod. Pokud vás to potěší, já jsem se pod 54 bodů také nedostal.“ □

**Těm, kteří se o závislosti na práci chtějí dozvědět více, můžeme jen doporučit knihu Karla Nešpora "Závislost na práci", ze které pochází naše ukázka. Vydala Grada.**

duševní zdraví

## Olivový olej, zelenina a reumatoidní artritida

Výzkumný tým dr. Linose z Athénské univerzity porovnával stravu 145 pacientů s reumatoidní artritidou se stravou 188 lidí, kteří artritidou netrpěli. Všichni účastníci studie žili v jižní oblasti Řecka, kde strava obsahuje větší množství vařené i syrové zeleniny a rybího i olivového oleje a méně masa než ve většině západních zemí.

Dr. Linos zjistil, že lidé, kteří spotřebovali nejvíce olivového oleje měli podstatně nižší riziko onemocnění reumatoidní artritidou než lidé, kteří jej konzumovali nejméně.

Účastníci studie, kteří jedli nejvíce vařené zeleniny, měli o 75% nižší riziko tohoto onemocnění oproti těm, kteří hlásili nejmenší příjem vařené zeleniny.

Na rozdíl od předešlých studií tato studie nezjistila, že by vysoká spotřeba rybího masa nějak chránila proti onemocnění reumatoidní artritidou.

Je možné, že relativně vysoké zastoupení nenasaturovaných mastných kyselin v olivovém oleji pomáhá potlačovat zánět doprovázející reumatoidní artritidu, a to podobným způsobem jako obsah mastných kyselin z ryb žijících v hlubokých vodách (např. makrela).

American Journal of Clinical Nutrition 1999;70:1077-1082

## Zeleninou proti cukrovce

„Dojez tu zeleninu,“ je rada, jejíž rychlé uposlechnutí dokáže významně snížit riziko onemocnění cukrovkou.

Studie prováděná ve Velké Británii na 1122 lidech zjistila, že lidé, kteří jedli pravidelně po celý rok saláty a syrovou zeleninu měli o 80% nižší riziko onemocnění cukrovkou II. typu (diabetes mellitus) než lidé, kteří jedli zeleninu méně často.

Journal of Clinical Epidemiology 1999;52:329-335

## Riziko úmrtí a fyzická aktivita

„Zjistili jsme, že úroveň fyzické aktivity člověka v nedávné minulosti je mnohem důležitějším faktorem při předpovídání celkové úmrtnosti než úroveň jeho fyzické aktivity v minulosti“, hlásí výzkumný tým z University of California.

I když jste tedy možná celý svůj dosavadní život do značné míry „proleželi na pohovce“, když začnete dnes pravidelně cvičit, může vám to pomoci dožít se vyššího věku.

American Heart Journal 1999;138:900-907

# VÍRA A POZNÁNÍ

*Co je to víra? Je možné ještě na konci dvacátého století věřit? Není to nějaký pozůstatek z dob dávnou minulých, méně osvícených? Je-li však možné věřit, pak se mnou asi budete souhlasit, že skutečná víra nemůže vyletět ven oknem! Víra by měla být čímsi serióznějším.*

Když se dnes lidé ptají: „Jaké je on (ona) víry?“ často tím vlastně myslí na určité vyznání či příslušnost k církvi. Je pravda, že v některých filozofických směrech, „ismech“, dokonce i v náboženstvích – k tomu, aby člověk byl považován za jejich příslušníka, stačí jeho formální souhlas s tím, co tyto směry učí, respektive „věří“.

To však neplatí v biblickém křesťanství. Když byl Kristus na této zemi, položil svým učedníkům zajímavou otázku: „Za koho mě lidé pokládají? Co říkají lidé o mně, kdo jsem já?“ Základní otázkou křesťanství není: „Co lidé říkají o Kristově učení? Jaký mají vztah k tomu, co Ježíš říkal?“ Jisté, prvek učení je v křesťanství (stejně jako v jiných náboženstvích) důležitý. Ale nejdůležitější v křesťanství je najít správný postoj k osobě Ježíše Krista.

Křesťanské náboženství nespočívá v prvé řadě v přijetí nějakého kréda či určitého počtu jasně definovaných věroučných bodů. Ve své podstatě křesťanství znamená mít pozitivní vztah k osobě Ježíše Krista.

Víra je tedy víc než pouze intelektuální souhlas s nějakým krédem nebo formální

příslušnost k církevnímu společenství. Víra není výsledkem toho, že se člověk snaží ze všech sil zmanipulovat svou mysl, ale je to přirozený důsledek něčeho jiného – poznání.

## MEZI VÍROU A POZNÁNÍM JE VZTAH PŘÍMÉ ÚMĚRY

Za minulého režimu nás ve škole učili, že víra je vlastně pro ty, kdo nepoužívají svůj rozum. Čím je člověk rozumnější, říkali nám, tím má méně víry, případně ji ani nepotřebuje, úplně se bez ní obejde. Víra, náboženství – to je jen pro staré babičky, které toho mnoho nevědí, stojí už nad hrobem, a proto mají strach z budoucnosti. Jenomže realita života se nakonec ukázala být složitější, než jak to připouštěly poučky v učebnicích marxisticko-leninské filozofie. Víra přežila, zatímco politický a filozofický systém padl.

Je však zajímavé, že mnozí lidé si stále myslí, že mezi vírou a poznáním je vztah nepřímé závislosti. Tedy čím větší poznání, tím menší víra a naopak. Čím více mám jednoho, tím méně mám druhého. Věřit podle nich znamená „vypnout“ logiku, myšlení a soudnost.

Myslím, že mnozí křesťané by nesouhlasili s výše uvedenou definicí víry: „Věřit znamená být přesvědčený o něčem, o čem víte, že to tak není.“ Možná, že tak daleko byste nešli, ale určitě jste už slyšeli, že lidé někdy používají slovo víra pro to, pro co nemají dostatečné důkazy.

Když jsem se jednoho křesťana nedávno zeptal, proč používá slovo „víra“ takovým způsobem, řekl mi: „Kdybych měl dostatečné důkazy, pak bych neřekl 'věřím', ale 'vím'.“ To by skutečně naznačovalo, že čím více o Bohu víme, tím menší víru budeme mít. A jestliže Bůh opravdu existuje a jednoho dne budeme stát v jeho přítom-





## **Věřit neznamena vypnout logické myšlení a soudnost, neznamena to být přesvědčen o něčem, pro co nemám dostatečné důvody.**

nosti – tak mu potom řekneme: „Takže teď, když tě, Bože, vidím, už v tebe nevěřím!“

To je ale zvláštní. Zvlášť tehdy, když si člověk uvědomí, že řečtina i některé jiné jazyky mají pro slovo víra a důvěra jen jedno slovo. To by znamenalo, že vlastně řekneme: „Teď, když tě, Bože, vidím, už ti nevěřuji.“

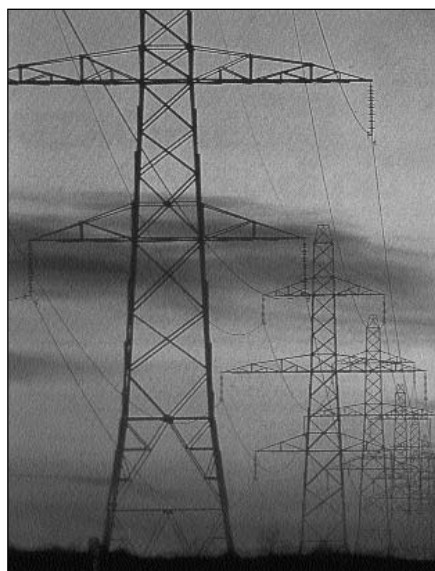
Jeden můj kolega mi vyprávěl, jak ho před časem navštívil jistý muž, který se teprve krátce předtím stal křesťanem. Když si v jeho bytě prohlížel regály plné literatury (má tam několik tisíc theologických knih), řekl mu: „A nebrání ti všechny ty knihy ve víře?“ Jak výstižně tento výrok vyjadřuje názor mnoha věřících: Hodně vědět je pro víru nebezpečné.

„Ale což neztratili lidé víru v důsledku toho, že si kladli příliš mnoho otázek? Není nebezpečné uvažovat příliš o náboženství?“ namítají mnozí. Je pravda, že uvažuje-li člověk nad tím, čemu věří, je v tom určitě riziko. Mnozí z těch, kteří se vydali touto cestou, zjistili, že to, čemu vždy věřili, postrádá odpovídající důvody a je to nelogické. Není proto možné zaručit, že naše názory se nezmění, jestliže o nich budeme uvažovat.

Řešení však nespočívá v tom, že uvažovat nebudeme nebo uvažovat přestaneme, jen co se dostaneme do problémů. Řešením je naopak postupovat dál a hledat řešení svých těžkostí. Svou vírou jsou obvykle rozčarováni ti, kteří nad ní příliš neuvažovali. Problémy se nevyřeší tím, že je budeme ignorovat a předstírat, že neexistují. Právě pečlivé zvažování nám může pomoci najít odpovědi na mnohé z našich otázek.

Je třeba si uvědomit, že jakkoli může uvažování o víře skrývat určitá rizika, neuvažovat o ní může být osudné. Víra, která je neprozkoumaná, může být vysloveně nebezpečná. Dává člověku falešný pocit jistoty a vede k tomu, že je netolerantní k názorům těch, kteří věci vidí jinak než on.

Ve skutečnosti mezi vírou a poznáním není vztah nepřímé úměry. Je to přesně naopak. Čím větší poznání, tím větší víra. Čím lépe někoho znám, tím více mu důvěřuji. (Samozřejmě za předpokladu, že je to důvěryhodný člověk. Existují i lidé, kterým důvěřujete tím méně, čím více je znáte; ale



to je jiná kapitola.) Skutečné poznání vede k víře a důvěře. Jak jsme už naznačili, v řečtině neexistují dvě slova pro vyjádření víry a důvěry; slovo „pistis“ vyjadřuje obojí.

Na druhé straně musím připustit, že člověk toho může o Bohu hodně vědět, a přitom k němu nemusí mít kladný vztah. Kolik lékařů kouří, i když sami nejlépe vědí, jak to škodí! Kolik sportovních fanoušků má špatnou tělesnou kondici! Podobně někdo může hodně vědět o Bibli, teologii či církevních dějinách, a přece Bohu nevěřuje. Poznání samotné víru ještě rozhodně nezaručuje.

Jednoho dne se jistý muž vydal za svým známým, který pracoval v kovářské dílně. Napůl žertem položil host svůj palec na kovářskou kladivku a řekl příteli, aby ho udeřil velkým kladivem, s nímž zrovna pracoval. Zatímco kovář věřil, že jeho přítel v poslední chvíli palec odtáhne, host věřil, že jeho přítel buď udeří vedle, nebo úder kladiva v poslední chvíli zastaví.

A výsledek? Návštěvníka odvezli do nemocnice s palcem, který svým tvarem silně připomínal palačinku. Možná, že kdyby tito dva muži znali jeden druhého lépe, nebyla by se tato nehoda stala.

Věřit neznamena vypnout logické myšlení a soudnost, neznamena to být přesvědčený o něčem, pro co nemám přesvědčivé nebo dostatečné důvody. Mezi vírou a poznáním je vztah přímé závislosti. Jestliže důvěryhodnou osobu lépe znám, více jí důvěřuji. □

---

**Daniel Duda se v útlé brožurce „Vira – co je to?“, zabývá dnes tolik rozšířenými nesprávnými představami o víře. V edici Znamení doby vydalo nakladatelství Advent Orion. K zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulici.**

## **Maso, tuky a rakovina lymfatického systému**

Dr. Shumin Zhang s kolegy z Harvard School of Public Health v Bostonu analyzovali data pocházející ze čtrnáctiletého sledování 88 000 zdravotních sester.

Ženy, jejichž hlavní jídlo dne sestávalo pravidelně z hovězího, vepřového či jehněčího masa, měly více než dvojnásobné riziko onemocnění rakovinou lymfatického systému než ženy, které jedly taková jídla méně než jednou týdně.

Ženy, které konzumovaly více transmastných tuků, měly rovněž vyšší riziko onemocnění tímto typem rakoviny. Transmastné kyseliny se nacházejí hlavně v margarínech a částečně hydrogenovaných rostlinných olejích, ale také v hovězím, vepřovém a jehněčím masu.

Journal of the National Cancer Institute 1999;91:1751-1758

## **Spiritualita a lepší zdraví**

Spiritualita (chápaná jako víra ve vyšší moc, která dává životu smysl) zlepšuje zdraví a významně prodlužuje život – to jsou výsledky dvou nedávno publikovaných studií.

V první z nich se dožívali lidé, kteří jednou nebo vícekrát týdně navštěvovali bohoslužbu, v průměru asi o osm let vyššího věku (83 let) než ti, kteří na bohoslužbu nikdy nezavítali (75 let). Riziko úmrtí z jakékoli příčiny bylo během devítiletého sledování u druhé skupiny vyšší o 87%.

Ve druhé studii na 442 pacientech kliniky v Georgii měli pacienti s vyšší spiritualitou lepší celkové zdraví a méně trpěli bolestmi než pacienti, kteří uváděli nižší úroveň spirituality.

Demography 1999;36:273-285  
Family Medicine 1998;30:122-126

## **Silní pijáci a mozková mrtvice**

Vědci porovnávali spotřebu alkoholu 212 pacientů hospitalizovaných s mozkovou mrtvicí se spotřebou alkoholu 274 pacientů hospitalizovaných kvůli nějaké jiné příčině. Riziko kardioembolické mozkové mrtvice bylo u pacientů, kteří vypili mezi 13 a 25 „drinky“ v týdnu, který předcházel jejich hospitalizaci (v porovnání s těmi, kteří nepili), téměř čtyřikrát vyšší.

„Jedná se o novou položku na seznamu rizik působených nadměrnou konzumací alkoholu,“ napsali finští vědci pod vedením dr. Matti Hillboma z university v Oulu.

Stroke 1999;30:2307-2312

# Z DOPISŮ ČTENÁŘŮ

## Banánový „závislák“?!

Vážení, ... asi před půl rokem jsem ochutnala sušené banánové chipsy a protože mně zachutnaly, začala jsem je kupovat častěji. Vyzkoušela jsem mnoho značek, až jsem našla tu nejlepší, a to jste právě vy!

Oblíbila jsem si vaše banánové chipsy s medem a banánové chipsy se skořicí dokonce tak, že každé ráno, než jdu do práce, si koupím jeden velký pytlík. Ale už pouze vaší značky. Jsem schopna oběhnout půl města, než narazím na balíčky se značkou Country Life. A kolikrát se už těším z práce, až si po cestě domů koupím zase „svou dávkou“. Řekla bych dokonce, že jsem si na ně tak zvykla, že se ze mne stal zvláštní druh „závisláka“!

Před čtrnácti dny v neděli jsem na ně dostala takovou chuť – ale neměla jsem doma ani jediné balení. A protože vím, že v jediném obchodním domě, který je v Plzni v neděli otevřený, mají pouze banány jiné značky, vzala jsem auto a rozjela se do hypermarketu za Plzni. Sice se na mě ze dna nákupního koše usmívaly jen dva sáčky sušených banánových chipsů Country Life, zato jsem však měla doma krásný pocit, když jsem si u televize mohla otevřít sáček s mojí pochoutkou. Ta cesta mi za to stála. A proto od té doby mám doma vždy alespoň jedno balení...

Chtěla bych vám proto poděkovat za vaše výrobky (a to hlavně za sušené banánové chipsy s medem a sušené banánové chipsy se skořicí) a popřát vám mnoho úspěchů ve vaší další práci – a hlavně hodně spokojených zákazníků.

Lucie Kubínová, Plzeň

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

# LNĚNÝ OLEJ

*Lněný olej je zcela unikátní potravinou. Čistí cévy od tukových nánosů, zvyšuje imunitu, posiluje trávení, pomáhá při snižování váhy, kompenzuje škodlivé účinky jiných tuků, pomáhá odolávat nepříznivému záření. Jeho obliba ve světě stále vzrůstá a prodává se již běžně i v supermarketech.*

Lněný olej byl v našich krajích kdysi velmi oblíbený. Hospodyně jej kupovaly přímo od prodavačů na ulici bezprostředně po vylisování, což mělo výhodu v tom, že bylo možné ho kupovat jenom tolik, kolik se během krátké doby spotřebovalo. Čerstvý má vyložené léčivé vlastnosti a chuť dobrou, zestárlý nebo špatně skladovaný však chutná nepříjemně a zdraví spíše škodí. Snad proto se upustilo od jeho používání, zvláště, když začaly být k dispozici jiné levné rostlinné oleje, které vydržely delší dobu bez ztlačnějších změn. Ukazuje se se však, že lněný olej má některé zcela unikátní vlastnosti, pro které se vyplatí po něm opět sáhnout. Je to zejména vysoký obsah omega-3 mastných kyselin.

## OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Jsou to stavební kameny některých tuků a mají pro nás mnohé vysloveně příznivé vlastnosti. Snižují hladinu tuků v krvi, zabraňují ucpávání cév, zvyšují tekutost krve, snižují krevní tlak a jsou tak prevencí oběhových chorob.

Tuky s obsahem omega-3 mastných kyselin jsou proto často přidávány do stravy lidí, kteří potřebují zbavit oběhový systém tukových nánosů a cholesterolu. Omega-3 tedy nejenom minimalizují potíže oběhového systému, ale navíc podporují proudění krve i do takových míst organismu, které byly jejím nedostatečným zásobováním poškozeny. Omega-3 mastné kyseliny jsou někdy přirovnávány k látkám, které jsou základem nemrznoucích kapalin, protože udržují krev relativně řídkou, takže oběhový systém pracuje dobře i za chladného počasí.

Omega-3 mastné kyseliny dále posilují chuť k jídlu. Byly úspěšně používány k obnovení mozkových funkcí a celkové regeneraci lidí, postižených dlouhodobým hladověním, kteří již nebyli schopni přijmout běžné jídlo a ztratili na něm i veškerou chuť.

V padesátých letech prokázal Max Gerson protirakovinné účinky omega-3 mastných kyselin. Od té doby se užívá lněný olej k posílení imunity. Nejenom že posiluje buněčné membrány zdravých buněk, ale současně ničí nádorové buňky. Imunizační vlastnosti omega-3 se využívají též při léčení AIDS, osteoporózy, rev-

matické artritidy a dalších potíží, spojených s nedostatečnou imunitou.

Jako doplněk se užívají při léčbě ledvinových onemocnění, vředového zánětu tlustého střeva, depresí, bronchiálního astmatu, kopřivky, lupénky, zvětšené prostaty, migrény. Tato užití souvisí s příznivým působením esenciálních mastných kyselin na hormonální systém.

Esenciální mastné kyseliny napomáhají též při obnově buněk, poškozených v důsledku škodlivého záření.

## ZDROJE OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN

Velké množství jich obsahují ryby – nejvíce losos, makrela a sardinky. Dostatečné množství by mělo pokrýt asi 200 až 300 gramů ryb týdně.

Dalším zdrojem omega-3 je alfa-linolenová kyselina, což je mastná kyselina, obsažená v tucích některých rostlin. Výhodou rostlinných tuků je, že jejich získávání není závislé na usmrcování jiných živých tvorů. Rostlinné tuky také obsahují méně znečišťujících látek, jako jsou například pesticidy nebo polychlorované bifenylly. Jako zdroje alfa-linolenové kyseliny se doporučují lněná semena (53% jejich tuku je složeno z alfa-linolenové kyseliny), dýňová semena (15%) semena hroznů (10%), sójové boby a výrobky z nich (8%), vlašské ořechy (5%). V menším množství je obsažena v zelené listové zelenině, obilovinách, luštěninách, v mléce volně se pasoucích zvířat. Plodiny, vypěstované v chladnějších podmínkách, obsahují více omega-3, než rostliny z teplejšího podnebí.

## LNĚNÝ OLEJ JAKO ZDROJ OMEGA-3

Nejbohatším rostlinným zdrojem cenných omega-3 mastných kyselin je lněný olej. Tento olej byl dříve běžnou součástí středoevropského jídelníčku a vzhledem k jeho oteplujícímu charakteru je vhodný pro zdejší chladnější klima.

Je možno říci, že vzhledem k účinku v něm obsažených omega-3 mastných kyselin, může přídavek lněného oleje v jídle do značné míry vyrovnávat nepříznivé působení živočišných tuků s obsahem cholesterolu. Musí však být dostatečně kvalitní a měl by být konzumován pravidelně.

## JAK LNĚNÝ OLEJ UŽÍVAT

Doporučuje se užívat ve množství dvou až tří kávových lžiček denně k obohacení jídla. Bude-li se zdát zpočátku jeho chuť nezvyklá, je možné jej smíchat například s olivovým olejem nebo užívat spolu s máslem. Je možné si dopředu připravit směs másla a lněného oleje v poměru asi 1 : 1, čímž vznikne z másla dietně vyložené přijatelné a prospěšné potraviny.

Lněný olej se nesmí zahřívát, je třeba jej přidávat až po dokončení jídla, zahřívání by cenné omega-3 mastné kyseliny zničilo.

# VÁNOČNÍ RECEPTY

## Pralinky z karobu

1/2 šálku karobu, 1/2 šálku namočených rozinek,  
1 šálek oříškového másla

Všechno dohromady promixujeme a vytvoříme kuličky, které vyválíme v kokosu. Uchovávané v ledničce.

## Čokoláda z karobu

2 dl pomletých mandlí, 2 dl rozinek namočených ve 2 dl vody, 2 lžíce karobu, 1 lžička vanilky, 1 lžička obilninové kávy

Všechno vymixujeme do jemna.

## Arašídovo-karobový krém

arašídové máslo, karobový prášek, med, sušené sójové mléko

Všechny ingredience smícháme a za stálého přidávání vody vyšleháme do nadýchané krémovité konzistence. Množství volíme dle vlastního uvážení...

**Dobrou chuť na Vánoce i na Nový rok přeje Roman Uhrin!**

Je možné jej používat k maštění běžných jídel. Obzvláště chutný je s rýží. Ve spojení s parbolizovanou rýží vzniká zcela nová, neobyčejně přitažlivá chuť, která ještě více vynikne, je-li jídlo posypáno špetkou syrové cibulky a používá-li se při přípravě mořská sůl.

Podobně se chutové vlastnosti lněného oleje znásobí ve spojení s některými druhy zeleniny. Omastíme-li jím vařenou nebo dušenou mrkev, získáme vyloženě léčivé jídlo.

V každém případě je třeba si kombinace dopředu vyzkoušet, protože s některými potravinami chutná spíše horče, zatímco s jinými se chuť celého jídla až nečekaně zlepší.

### DŮLEŽITÁ JE KVALITA

Lněný olej má velmi vysoký obsah polyneenasycených mastných kyselin (asi 70%) a proto je velmi choulostivý k oxidaci. Za normální teploty se na vzduchu rychle kazí, což se projeví zhořknutím. Takový olej se již nesmí používat, protože může zapříčinit tvorbu takzvaných volných radikálů v těle, což jsou velmi agresivní částice, které poškozují tělní tkáň, snižují imunitu a urychlují stárnutí. Proto by měl být lněný olej vždy co nejčerstvější, skladovaný v chladu a temnu. Je dobré vyčkat, až přijde do obchodu čerstvá dodávka, koupit větší množství a uschovat doma v mrazicím boxu chladničky. K přímému použití si oddělíme jen malé množství a i to uchovávané v chladničce. Většina výrobců udává datum spotřeby asi 4-7 měsíců

ode dne výroby, při skladování v chladnu a temnu. Chceme-li však využít příznivých vlastností oleje k podpoře organismu, takto starý olej již radši nepoužíváme.

Neméně důležitou věcí je kvalita výroby. Je bezpodmínečně nutné, používat jenom olej za studena lisovaný. Oleje, které prošly při výrobě tepelným procesem, spíše zdraví poškozují, než prospívají. Za studena lisované oleje poznáme snadno – na nálepce na lahvi je to vždy zřetelně uvedeno. Není-li tam doslova uvedeno „za studena lisovaný“, tak takový olej nekupujeme. Olej by měl být dále ve tmavé skleněné láhvi. Cena i těch nejvyšších výrobců je poměrně přijatelná, za lněný olej nezaplatíme v zahraničí o mnoho více, než například za máslo.

### DOČKÁME SE LNĚNÉHO OLEJE I NA NAŠEM TRHU?

Téměř v každém větším německém obchodě s potravinami je lněný olej k dostání a lidé ho zde opravdu kupují. Jistě by nebyl takový problém bud hotové výrobky dovézt, nebo vypěstovat dostatečné množství lněného semene a olej z něho vylisovat v našich podmínkách. Nebo tomu brání naše zastaralé potravinářské předpisy, které s použitím lněného oleje k jídlu nepočítají? I to by snad bylo možné vyřešit, vyřešili jsme již obtížnější věci. Spíše se zdá, že důvodem je nedostatečná informovanost. I zde jsme tedy zatím pozadu za světem a nezbývá, než se snažit dohánět, co se dá. □

**Tomáš Štanzel**

# KOSMETICKÝ KOUTEK CL

## Les Jardins de L'OCCITANE

Prodejna přírodní kosmetiky *Country Life* specializovaná na produkty francouzské firmy *L'Occitane* přináší ve své předvánoční nabídce novou řadu luxusních toaletních vod (100 ml), parfémovaných pleťových mlék (250 ml), pěnových koupelí (500 ml), sprchových a koupelových gelů (250 ml) a tekutých (50 ml) i tuhých parfémů (10 ml) *Les Jardins de L'OCCITANE* – které uspokojí i ty nejnáročnější zákazníky.

Mezi nejoblíbenější vůně, ve kterých jsou tyto výrobky dodávány, patří např. vůně lotosového květu, růže z Jericha, verbeny či zeleného čaje...

Jemné vůně, vynikající kvalita a nádherné balení všech těchto výrobků předního světového producenta přírodní kosmetiky z nich vytváří vhodný vánoční dárek, který dokáže potěšit každého příznivce podmanivých vůní jihofrancouzského Provensálska či přírodní kosmetiky vůbec.

### Prodejna přírodní kosmetiky

#### COUNTRY LIFE

Melantrichova 15 (ve dvoře)

Praha 1

tel. 2421-3366 l. 22

Po-Čt: 9-19, Pá: 9-18

**V prosinci otevřeno**

**i v neděli od 11-18 hodin!**

### OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19  
Pá 8-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-21  
Pá: 9-15  
Ne 11-21

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30  
Pá 8:30-15

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17  
Pá 9-15

# VÁNOCE – ČAS DÁRKŮ

*V době vánočních svátků se často v myšlenkách vracíme do svého dětství. Vybavují se nám vzpomínky na slavnostní chvíle v rodinném kruhu, rostoucí napětí při rozdávání dárků, znovu si připomínáme tajuplnou atmosféru tiché noci... Snad nikdy nezapomenu na jeden zážitek, který rád vyprávím svým dětem u štedrovečerního stolu.*

Vyrostl jsem v rodině obchodníka, kde jsme se už jako děti musely hbitě ohánět. Nejvíc práce jsme měly každým rokem o vánočních svátcích. Ale na Štědrý den zavládla slavnostní nálada. Večer se pak celá naše rodina sešla u svátečního stolu.

K večeři jsme zvali také naše přátele. Zvláště si vzpomínám na jednu vdovu, která přišla za války o svůj domov a našla u naší rodiny přístřeší. Říkali jsme jí teta Klára. Na Štědrý večer byla vždy přizvána k nadílce.

Čekání na dárky mi vždy připadalo strašně dlouhé. Ještě jedna píseň, ještě jedna modlitba a konečně je tu nadílka. Velký stůl, na kterém ležely dárky, byl příkryt ubrusem. Jako nejmladší jsem mohl začít s jejich rozbalováním. Ještě dnes vidím před sebou svůj první dárek. Byla to

krásná skříňka s náradím, kterou mi tatínek sám vyrobil. Dříve než jsem mohl tatínkovi poděkovat, podala mi také teta Klára svůj dárek – jasně červený bagr. Byl jednoduchý, z umělé hmoty, neměl dálkové ovládání ani motor, ale ta červená barva mě naprosto fascinovala.

Tato hračka mě natolik upoutala, že jsem si cenného dárku, který mi vyrobil tatínek, až do konce večera vůbec nevšímal. Teta Klára byla úplně dojata svým nadšením. A tak jsem byl celý Štědrý večer bagristou. Bagroval jsem sušenky a ořechy... Úplně jsem se do té plastové hračky zamiloval a nemohl se od ní vůbec odtrhnout. Myslím, že jsem si bagr vzal s sebou i do postele. Hrál jsem si s ním každý den, od rána do večera. Brzy se mi však pokazil. Byl jsem z toho velmi smutný.

Až po několika dnech jsem si vzpomněl na skříňku s náradím, dárek od tatínka. Po celou tu dobu ležela pod vánočním stromkem. Vytáhl jsem ji a obdivoval její masivní, kvalitní dřevo s uměleckým kováním. Každý kousek náradí byl pečlivě upevněn v patřičných přihrádkách. Celá skříňka byla nalakovaná a opatřená zámekem – úžasné, nádherné dílo! Až v této chvíli jsem si uvědomil, kolik času a námahy to muselo tatínka stát, aby mi mohl dát takový dárek. Ráno v šest hodin odcházel do obchodu a málokdy se vrátil před osmou večer. Potom zase hned zmizel ve své pracovně. Dárek mi tedy musel vyrábět po nocích! Tolik jsem pro něj znamenal, že mi obětoval hodiny svého spánku. A já jsem si jeho dárku nevšímal. Smutně jsem šel za tatínkem. Teprve teď jsem mu pověděl, že se

## PŘEDNÁŠKY:

### KLUB ZDRAVÍ PROSINEC 1999

- 14. prosince Střídmost ve všem
- 15. prosince Jak najít klid v dnešní neklidné době?
- 16. prosince Koncert pro ADRU
- 21. prosince Menu 2000 aneb Slavnostně, chutně – a přece zdravě!
- 22. prosince Společné vánoční setkání se všemi lektory, s večeří a s programem!

*Prostory restaurace Country Life  
Melantrichova 15, Praha 1  
Začátky vždy v 18.45 hod.*

*Bližší informace o programu  
na tel. 2431-6406 (ing. R. Žižka)*

***Další cyklus setkání „Klubu zdraví“ začne v únoru 2000!***

mi jeho dárek opravdu líbí. Moc toho neřekl. Pohladil mě a dal mi radu, abych brzy začal s náradím něco kutit. Pocítil jsem velkou úlevu.

Také my možná zapomínáme na jeden vzácný dar. Je určen každému z nás a je životně důležitý. Bůh ve své lásce daroval lidem svého Syna Ježíše Krista. Poslal ho na zem, aby nám otevřel cestu k plnému životu. Ježíš zemřel za naše hříchy a tím nás zachránil pro věčný život. Bůh nám dal to nejdražší. My se však mnohdy zabýváme jen bezcennými věcmi a přitom nám tento pravý a jedinečný dar uniká. Měli bychom si včas uvědomit, co je pro nás skutečně hodnotné, ne až tehdy, když poznáme, že nás stejně tento svět nemůže uspokojit. Mohlo by totiž být pozdě. Život je příliš krátký na to, abychom mohli ztrácet čas neužitečnými věcmi.

Vánoce zůstanou chudé, pokud nám půjde jen o krásné dárky. Hodnotu dostanou pouze tehdy, když přijmeme do svého života Ježíše, který byl poslán jako Boží dar pro tento nešťastný a beznadějný svět. On je darem od Boha, nad který není nic vzácnějšího.

*J. Mette, BTM*

## Veselé Vánoce čtenářům Pramenů zdraví!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 1-3/2000)  
za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2000) - včetně poštovného

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

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  
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