

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ŠANCE PRO DIABETIKY

Podívejme se nejprve na krátký přehled onemocnění cukrovkou. Zvýšení hladiny krevního cukru způsobují dvě zcela odlišná onemocnění. Říkáme jim cukrovka I. typu a cukrovka II. typu. Možná jste ale slyšeli i jiné názvy těchto onemocnění.

Vzhledem k tomu, že obvykle začíná v dětství, cukrovce I. typu se někdy říká juvenilní cukrovka (i když jí mohou onemocnět i dospělí). Cukrovka II. typu obvykle propuká v dospělosti (i když je dnes stále více mladých lidí, kteří jí onemocní). Cukrovce prvního typu se někdy říká cukrovka závislá na inzulínu, protože si vyžaduje injekce inzulínu. Cukrovce II. typu se

Z OBSAHU:

VYVÁŽENÁ STRAVA	4
ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE	5
PRINCIPY PRO HUBNUTÍ	6
SPÁNEK BALZÁMEM	8
ZVLÁDÁNÍ ZÁVISLOSTÍ	10
POHÁDKA: TYGRÍ VOUS	12
NEPŘIMĚŘENÉ CHOVÁNÍ... ..	14
SVOBODA PRO ZVÍŘATA	16
KRIZE HODNOT	18
RECEPTY: ŘEPA, MISO	18



někdy říká cukrovka nezávislá (*non-insulin*) na inzulínu, protože ji lze často léčit podáváním orálních medikamentů (ale i cukrovka II. typu často končí nutností podávání vysokých dávek inzulínu – mnohem vyšších než při cukrovce I. typu). Může vás to trochu mást, když se budete

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

Zajímavou studií bylo zjištění výskytu cukrovky I. typu v různých zemích celého světa a poté porovnání zjištěných dat se spotřebou kravského mléka v těch samých zemích. Když si údaje vynesete do grafu, dostanete vztah přímé úměry!

setkávat s těmi různými názvy, které se pro různé druhy cukrovky užívají. Vědecká komunita však nyní přijala za správnou terminologii při pojmenovávání těchto dvou onemocnění cukrovka I. typu a cukrovka II. typu.

CUKROVKA I. TYPU

Při cukrovce I. typu se v těle nevyskytuje žádný inzulín. Beta buňky slinivky břišní jsou mrtvé a pryč. Tělo tedy nemá žádnou možnost vytvářet si inzulín.

Normálně se inzulín přimyká k inzulínovým receptorům a tak otevírá malé dveře, které umožňují buňkám těla vstřebat cukr, který potřebují. Pojďme sledovat, co se stane, když tělo není schopné vytvářet inzulín, který potřebuje. Po jídle hladina cukru v krvi stoupá, není zde však žádný inzulín, který by otevíral dveře, a tak se cukr do buněk nemůže dostat. Tak se cukr pouze hromadí v krvi a jeho hladina stoupá a stoupá. Na mnohem vyšší hladinu, než by měla.

Jakým způsobem se může tělo zbavit všeho toho cukru v krvi? Musí jej vyloučit ledvinami. Tento proces vyžaduje značné množství vody. Výsledkem je velké množství moči. Při tom ovšem dochází k dehydrataci těla a člověk začne mít velkou žízeň. To jsou první příznaky cukrovky. Nadměrná žízeň, která vede k pití značného množství vody a vylučování velkého množství moči. Pokud provedete test moči, zjistíte, že obsahuje velké množství cukru. (V normální moči se nenalézá vůbec žádný cukr). Před dávnými časy pouze vylili trochu moči na zem v blízkosti mraveniště a když se shromáždili mravenci, kteří by začali tuto moč konzumovat, diagnóza cukrovky byla učiněna.

Co se stane buňkám těla při cukrovce I. typu? Za nepřítomnosti inzulínu, který by otevřel dveře, se cukr nemůže do buněk dostat. Buňky začnou být velice hladové. Ve skutečnosti vyhladoví až k smrti uprostřed cukrového oceánu.

Jak se chová hladovějící buňka? Začíná se rozkládat a konzumovat sama sebe. Může začít pálit bílkoviny a tuky namísto cukru, aby získala trochu energie. To však vytváří určité problémy. Představte si, že jste zamknuti v pokoji uprostřed ledové bouře a máte pouze kamna na dřevo, abyste si zajistili teplo. Představte si, že vám došla zásoba dřeva na topení. Co můžete udělat, abyste nezmrzli? Můžete začít ničit a pálit nábytek. Můžete vytrhat rámy dveří a oken a obložení stěn a spálit je. Můžete spálit polštáře a koberce. Dostáváte se však do vážných problémů. Nejenom, že ničíte důležité a potřebné zařízení pokoje, vytváříte také zřejmě velké množství kouře. Polštáře a koberce neshoří čistě. Vytvářejí se toxické zplodiny. Ke stejné věci dochází, když pálíte tuky bez přítomnosti cukru. Proces pálení je nedokonalý. Jedné skupině toxických látek se říká ketony. Když se ketony začnou hromadit v krvi, ta se stává kyselou a my tomuto stavu říkáme diabetická ketoacidóza neboli DKA.

Dítě, které se ocitne v tomto stavu, je velmi vážně nemocné. Před objevením inzulínu všechny takové děti umíraly. Dnes jim však můžeme podávat fyziologický roztok (*IV normal saline*), abychom zabránili dehydrataci, a léky proti dávení, abychom zastavili zvracení. A můžeme jim ovšem podávat inzulín, který otevře dvířka a umožní cukru vstoupit do buněk.

A můžeme jim podávat několik injekcí inzulínu každý den a tak zajistit, že se dvířka umožňující vstup cukru do buněk budou otevírat po každém jídle, které snědí. To je cukrovka I. typu.

KDO ZABIL BETA BUŇKY?

Musíme si však položit další otázku. Co se stalo s beta buňkami? Proč jsou mrtvé a pryč? Co je zabilo?

Někdy se domníváme, že by to mohla být virová infekce, která napadla beta buňky a zničila je. Jednou jsem potkala ženu, která se stala obětí automobilové nehody, při které přišla o slinivku a od té doby byla diabetičkou I. typu. Současný vědecký výzkum však ukazuje obviňujícím prstem na jiného viníka. Na kravské mléko. Dnes víme, že většina diabetiků I. typu zdědila určitý znak, že vytvářejí takové bílkoviny na beta buňkách, které jsou velmi podob-

né jisté bílkovině nalézající se v kravském mléku. Zjistili jsme, že tato specifická bílkovina se nalézá asi u 80% dojníc.

Jak to tedy probíhá? Nejprve musíme porozumět tomu, jak funguje imunitní systém lidského těla.

Váš imunitní systém je jakousi bezpečnostní službou vašeho těla. Vašimi vojenskými a policejními silami. Jeho úkolem je chránit vás před nepřáteli, bakteriemi, viry, rakovinnými buňkami, čímkoliv, co není běžnou součástí vašeho těla.

Když se narodí dítě, jeho imunitní systém je velmi slabý a nezralý. Bůh tedy vytvořil speciální způsob, jak chránit dítě před všemi hrozbami od různých bakterií a virů nacházejících se v okolním prostředí. Jeho matka žije v tomto prostředí již řadu let, během nichž byla vystavena celé řadě různých bakterií a virů. Její imunitní systém je rozpoznává a vytváří si proti nim protilátky. Tyto protilátky jsou zvláštními molekulami bílkovin, které jsou kódovány proti specifickým virům nebo bakteriím. Pokud se matka setká znovu se stejným virem, tyto již dříve kódované protilátky jej okamžitě rozpoznají a dříve, než se může rozšířit a způsobit infekci, jej zlikvidují. Ří-



káme, že je nyní vůči tomuto viru imunní.

Jak tento systém pomáhá jejímu novorozenému dítěti? Tělo matky shromažďuje množství těchto protilátek v mateřském

mléku. Když je dítě kojeno, dostává se mu zásoby těchto protilátek nalézajících se v mateřském mléku. Nezapomeňte, že tyto protilátky se skládají z bílkovin. Co se normálně děje s bílkovinou, když ji sníme? Když dosáhne žaludku, je strávena. To znamená, že žaludeční kyseliny a různé enzymy ji rozloží na stovky drobných složek, kterým říkáme aminokyseliny. Tyto drobné aminokyseliny jsou poté vstřebány střevy do krve a tělo je může využít k tvorbě nových bílkovin. Proč tedy dítě tyto bílkovinné protilátky jednoduše nevstřebává? Protože je matka dodává mlékem ve zvláštním balení, které nemůže být vstřebáno. Tato malá balení protilátek projdou žaludkem nevstřebána, netknuta projdou střevní stěnou a poté vyloučí celý netknutý obsah protilátek do krve dítěte. Dítě je teď imunní vůči všemu, vůči čemu je imunní jeho maminka. Velmi pěkné uspořádání!

Kde je tedy problém? Člověk není tele! Matka kráva balí dávku bílkovin pro své telátko – a my podáváme toto mléko svým dětem. Tím umožňujeme netknutým kravským bílkovinám, aby se uvolnili do krve dítěte. Jak naše děti rostou a jejich imunitní systém se stává vyzrálejší, přijde den, kdy rozpozná, že tyto kravské bílkoviny nepatří do lidského těla a začne proti nim vytvářet protilátky. Dítě se stává alergickým na kravské mléko. Když se zeptáte dobrého alergologa, jaká je nejčastější alergie u člověka, řekne vám, že je to alergie na mléčné výrobky.

Jak může toto způsobovat cukrovku I. typu? U některých dětí se dědičně vyskytne rys, kdy jejich beta buňky vytvářejí určité bílkoviny na svém povrchu, které jsou velmi podobné jistým bílkovinám, které se nacházejí v kravském mléce. Tato kravská bílkovina byla identifikována, nachází se u asi 80% dojníc. Problém spočívá v tom, že když se děti stanou alergickými na tuto kravskou bílkovinu, tak z důvodu, že je tak podobná, začnou jejich protilátky napadat a ničit i jejich vlastní beta buňky. Výzkumné studie ukázaly, že všichni diabetici I. typu mají vysoké hladiny těchto specifických protilátek. Když je zničena většina beta buněk, děti nejsou schopny vytvářet dostatečné množství inzulínu a stávají se z nich diabetici I. typu.

Zajímavou studií bylo zjištění výskytu cukrovky I. typu v různých zemích celého světa a poté porovnání zjištěných dat se spotřebou kravského mléka v těch samých zemích. Když si údaje vynesete do grafu, dostanete vztah přímé úměry! Ty země, kde se mléčné výrobky prakticky nekonzumují, mají velmi nízký výskyt cukrovky I. typu. Se vzrůstající spotřebou mléčných výrobků v zemi se zvyšuje i výskyt cukrovky I. typu. V zemích jako jsou USA, kde je spotřeba mléčných výrobků

velmi vysoká, je vysoký i výskyt cukrovky I. typu. Uhodnete, ve které zemi je nejvyšší výskyt cukrovky I. typu? Je to Finsko, ve kterém je současně nejvyšší spotřeba mléčných výrobků.

PREVENCE A LÉČENÍ CUKROVKY I. TYPU...

Co se tedy dá dělat? Dnes již je zcela zřejmé, jaká by měla být prevence. Nepodávejte svým dětem mléčné výrobky, a to zvláště v případech, že se v rodině vyskytuje onemocnění cukrovkou I. typu. Za situace, kdy se vyskytuje příbuzný, který má cukrovku I. typu, je riziko dosti vysoké a tyto děti by rozhodně měly celý život konzumovat stravu zcela bez mléčných výrobků.

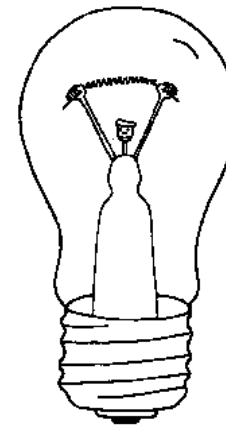
Skutečně dobrá zpráva pro děti, u kterých byla cukrovka I. typu zjištěna teprve nedávno:

Pro děti s nedávnou diagnózou jsou zde velmi dobré zprávy. V posledních několika letech bylo zjištěno, že když ze stravy těchto dětí odstraníme veškeré mléčné výrobky a začneme jim podávat niacinamid, můžeme tak až skoro v devadesáti procentech případů dosáhnout remise, resp. vyléčení. Niacinamid (nikoliv niacin) je vitamín, který lze zakoupit (v USA) v obchodech se zdravou výživou. Dávkování je 28 mg niacinamidu na kilogram tělesné váhy denně. (U malého dítěte to znamená 100 až 200 mg denně a u dospělého to může představovat 1 500 až 2 000 mg denně.) Existuje zřejmě určité období (možná několika měsíců), kdy jsou beta buňky sice smrtelně zraněné, přece však ještě ne zcela zničené. Pokud dokážeme oživit tyto beta buňky dříve, než je příliš pozdě, můžeme zachránit tyto děti před životem s každodenními injekcemi inzulínu i před komplikacemi, které zkracují život diabetika.

Rozumným opatřením může být preventivní užívání niacinamidu (vedle diety neobsahující žádné mléčné výrobky) u těch lidí, v jejichž rodině se vyskytují příbuzní s cukrovkou I. typu.

CO DĚLAT, KDYŽ MÁ NĚKDO CUKROVKU I. TYPU ŘADU LET?

Co dělat v případě, že onemocnění cukrovkou již nějakou dobu probíhá? Je důležité podávat injekce inzulínu, aby se hladina krevního cukru udržela v normálních mezích. Nejlepším opatřením, jak normalizovat hladinu krevního cukru je prostá, čistě rostlinná strava a pravidelná každodenní pohybová aktivita. Tři jídla denně by měly být naprosto vyhovující. Není potřeba popojídat mezi těmito hlavními jídly, za předpokladu, že se vám dostává stravou dostatečné množství komplexních uhlohydrátů a vlákniny. Pokud dochází mezi jídly stále ještě k poklesu krevního cukru, pak jsou dávky inzulínu příliš vysoké.



PRO DĚTI S NEDÁVNOU DIAGNÓZOU JSOU ZDE VELMI DOBRÉ ZPRÁVY. V POSLEDNÍCH LETECH BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE KDYŽ ZE STRAVY TĚCHTO DĚTÍ ODSTRANÍME VEŠKERÉ MLÉČNÉ VÝROBKY A ZAČNĚME JIM PODÁVAT NIACINAMID, MŮŽEME TAK SKORO V DEVADESÁTI PROCENTECH PŘÍPADŮ DOSÁHNOUT REMISE, RESP. VYLÉČENÍ.

Pohyb je mocným přírodním lékem, pokud dojde k nárůstu vaší hladiny krevního cukru, uvažujte o zařazení dodatečné pohybové aktivity, která tuto hladinu sníží, spíše než o zvýšení dávky inzulínu.

Ti diabetici I. typu, kteří přejdou na tuto stravu a pohybový program, typicky zakoušejí snížení dávek inzulínu a stabilizaci hladiny krevního cukru, které činí udržování hladiny cukru pod kontrolou mnohem snadnější. Pokud chcete začít se zdravou stravou hned teď, stačí vám zakoupit si jednu z kuchařek nabízených v Country Life a začít uvádět do praxe zde otištěné recepty.

Prekvapivé je, že asi 10% diabetiků I. typu, které ve Weimar Institute léčíme dietním a pohybovým programem NEWSTART, bylo schopno vyloučit zcela nutnost podávání inzulínu a udržovat hladinu krevního cukru na normálních hodnotách pouze stravou a pohybem. To je velmi dobrá zpráva pro diabetiky I. typu.

Ať jste tedy byli diagnostikováni teprve nedávno, či jste diabetikem již řadu let, máte velmi dobré důvody pro to, abyste zjistili všechno, co je ve vašich silách, o NEWSTART programu při jednom z týdenních rekondičních a výukových pobytů, které pořádáme. □

Milton Teske, MD
Weimar Institute, California

zdraví a nemoc

Vědci registrují riziko rakoviny z pití kávy

Němečtí vědci objevili v kávě akrylamid, látku způsobující rakovinu u zvířat, ve všech 24 značkách mleté kávy a v sedmi značkách espressa, které testovali.

Již dříve bylo známo, že akrylamid se nachází v kávových bobech, výzkumníky však zajímalo, jaká dávka se objeví v šálku kávy.

Dřívější vědecké studie zjistily, že akrylamid (který se nachází ve smažených či pražených potravinách, jako jsou např. smažené hranolky nebo bramborové lupínky) způsobuje u zvířat rakovinu. WHO (Světová zdravotnická organizace) uvedla vloni v červnu, že tato látka je předmětem zkoumání, že je ale potřebný ještě další výzkum na lidech.

Vitamíny řady B pomáhají po operaci

Směs vitamínů řady B snižuje riziko srdečního záchvatu, opakování chirurgického zákroku a úmrtí u pacientů, kteří se podrobili operaci čistící srdeční cévy, která se nazývá angioplastika.

Ti pacienti, kteří po dobu šesti měsíců po tomto zákroku užívali kyselinu listovou (1 mg), vitamín B-12 (400 mikrogramů) a vitamín B-6 (10 mg denně), měli kombinované riziko úmrtí, infarktu a opakování operace pouhých 16% (v porovnání s pacienty, kteří užívali jen placebo a jejichž riziko bylo 23%).

Studie zahrnovala 553 pacientů po provedené angioplastice.

The Journal of the American Medical Association 2002;288:973-979

Zvýšená konzumace sladkých limonád u dětí

Více než polovinu příjmu tekutin dnes tvoří u průměrného dítěte různé sladké limonády, tedy nápoje s vysokým obsahem kalorií. Děti, které pijí větší množství těchto limonád, mívají i vyšší příjem celkových přijatých kalorií za den, méně často jedí ovoce a je u nich vysoké riziko vzniku obezity.

Studie se zabývala záznamy o příjmu potravy od 505 studentů čtvrté až šesté třídy základní školy. Studenti vyplňovali tyto záznamy po dobu tří až sedmi dnů. Děti s nejvyšší spotřebou sladkých limonád denně zkonsumovali v průměru o 330 kalorií více než studenti s nejnižší spotřebou těchto nápojů.

Na základě těchto výsledků doporučují vědci pít čistou vodu.

American Journal of Public Health 2002;92

VYVÁŽENÁ STRAVA

Jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících naše zdraví je způsob našeho stravování. Často si ovšem neuvědomujeme, jak je vztah mezi nemocí a výživou těsný; časový interval mezi období, kdy se nesprávně stravujeme, a vypuknutím nemoci může dosahovat až několika desítek let.

Lidské tělo je totiž schopno relativně dlouho se nepříznivým podmínkám přizpůsobovat – než nakonec reaguje nemocí. Můžeme se setkat i s lidmi, kteří se při všech svých nezdravých návycích dožívají vysokého věku. Ti jsou ovšem dnes stále výjimečnějšími „případy“ – a to, jestli my k nim patříme či nikoliv, se dozvíme, až nám bude pětadevadesát.

Pro naprostou většinu z nás ovšem platí, že zdraví není výsledkem náhody. To potvrzují statistiky zabývající se úmrtností na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. V těchto statistikách figuruje ve světovém žebříčku v řadě onemocnění Česká republika na jednom z nejpřednějších míst. Doktor Olser, významný kanadský lékař, dokonce tvrdí, že se skladbou stravy souvisí až 90% současných onemocnění. Že by tedy nebylo s proslulou českou kuchyní něco v pořádku?

Mnohý si už určitě vyzkoušel, že závislost na jídle je jedním z nejsilnějších návyků; i proto není pro většinu z nás jednoduché ze dne na den vyměnit knedlíky a vepřovou pečení za celozrnný chléb, luštěniny či zeleninu. Chceme-li však v budoucích letech skutečně žít (a nejen živořit), stojí za to se o tuto změnu postupně pokusit. Téměř každý se přesvědčí o tom, že zdravá strava není žádným „peklem na

Zemi“, ale naopak, že se může jednat o fantastické dobrodružství nejrůznějších chutí i barev.

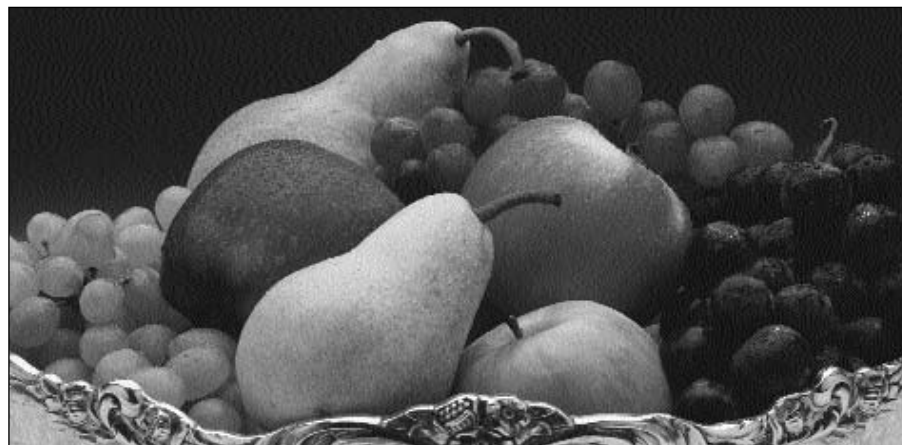
JAK BY TEDY MĚLA VYVÁŽENÁ STRAVA VYPADAT?

Tuto otázku si položili také američtí vědci zabývající se výživou. Je známo, že lidské zdraví je závislé (po chemické stránce) na sedmi hlavních složkách stravy, jimiž jsou: voda, sacharidy neboli uhlohydráty (cukry, škroby, vláknina), bílkoviny, tuky, vitamíny, minerály a fytochemikálie. Pro zjednodušení navrhli vědci tzv. potravinovou pyramidu, která názorně ukazuje nejzdravější potraviny i jejich doporučená množství.

Základ pyramidy – a tedy i naší stravy – tvoří celozrnné obiloviny (např. chléb, jáhly, rýže, kukuřice, obilné kaše, müsli, těstoviny atd.), jsou totiž hlavním zdrojem ATP energie, na jejímž základě lidský organismus funguje. Stejně tak hojně bychom měli jíst ovoce a zeleninu, které jsou bohaté na fytochemikálie (chránící nás před rakovinou), vlákninu, vitamíny i minerály. S mírou bychom měli jíst bílkoviny – zdravější jsou rostlinné zdroje, např. luštěniny, ořechy, semínka nebo sójové náhražky masa či mléčných výrobků, mezi použitelné živočišné zdroje patří např. nízkotučný jogurt nebo vaječný bílek. Pouze výjimečně a střídavě konzumujeme tuky, sladidla, sůl a jiná koření.

Možná vás překvapuje, že ve výčtu zdravých potravin chybí maso, mléko a vejce. Pokud jste dříve narození či pokud sledujete současné reklamní aktivity potravinářského průmyslu, pak se nejspíše domníváte, že bez pravidelného přísunu těchto potravin se člověk zkrátka neobejde. Moderní vědecké poznatky nicméně potvrzují, že doporučení poplatná předchozímu režimu či současným komerčním zájmům jednotlivých výrobců stojí často v pozadí celé řady zbytečných předčasných úmrtí.

Dobrou zprávou je, že byla prokázána prospěšnost optimálního jídelníčku, který



vylučuje rizikové potraviny ovlivňující řadu dnešních onemocnění. Pokud je tento jídelníček aplikován u lidí trpících srdečními onemocněními, cukrovkou, vysokým krvním tlakem, obezitou a dokonce i rakovinou, dochází k radikálnímu zlepšení stavu a mnohdy i k úplnému vyléčení (viz např. centra preventivní medicíny v americkém Wildwoodu či Weimaru, v norském Fredheimu a mnohá jiná).

JAK VYPADÁ STRAVA, KTERÁ LÉČÍ?

Skládá se z pěti hlavních skupin potravin, jimiž jsou ořechy, luštěniny, obiloviny, ovoce a zelenina. I když takový jídelníček vypadá možná na první pohled prostě, obsahuje všechny nezbytné živiny, což prokázala FAO (Organizace pro zemědělství) již v roce 1955. Když se blíže seznámíte se způsoby přípravy těchto potravin, zjistíte, že výsledný produkt nejen výborně chutná a pěkně vypadá, ale že tato strava je i levná – a hlavně: budete se na ní cítit podstatně lépe. Mimořádně, na bázi těchto potravin je postaven jídelníček asi poloviny obyvatel naší planety (Indie, Afrika, Čína...).

Za všechny si uvedme kmen Hunzů ze střední Asie, kteří vzbudili pozornost mnoha vědců pro svoji dlouhověkost a vynikající zdraví. Významní severoameričtí kardiologové, dr. Toomey a dr. White, navštívili tuto oblast v r. 1964 a uskutečnili zde řadu studií. Zjistili, že Hunzové jedí velice střídavě, převážně čerstvé (ale i sušené) ovoce, ořechy, zeleninu a obiloviny (ječmen, pšenici a proso). Pijí trochu koziho mléka a pouze jednou až dvakrát do roka, a to o svátcích, jedí jehněčí maso. Vyšetření pětadvaceti mužů ve stáří 90-100 let ukázalo normální hladinu cholesterolu i normální EKG. Rakovina, srdeční choroby, cukrovka či předčasné stárnutí byly mezi Hunzy neznámými problémy.

Nebudeme se tomu asi divit, víme-li, že jeden z nejstarších dokumentů lidstva – Bible – uvádí rostlinnou stravu jako ideální „palivo“ na kterém se výborně dařilo lidem v ráji – protože tam neexistovalo zabíjení. Pro ty z vás, kteří věří, že člověk vyšel z rukou Stvořitele, může být povzbuzením, že právě čistě rostlinnou stravu doporučil Bůh lidem jako nejlepší zdroj živin (1. Moj 1, 29).

Přechod k ideálnímu jídelníčku nemusí u většiny z nás nastat ze dne na den. Můžeme se postupně učit zařazovat do svého jídelníčku stále více jídel bez masa – a maso přitom nahrazovat jinými chody. Naše strava má být v první řadě chutná a lákává na pohled – a současně zdravá. Časem zjistíme, že vše lze snadno skloubit. □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE

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

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

Ovoce a zelenina by se prý neměly kombinovat. Je mrkvový salát s jablkem nevhodný?

Proč? Podle toho, co vím, je nevhodná kombinace kyselého ovoce a zeleniny. Z ovocných kyselin a zeleninových minerálů vznikají komplexy, které se těžko vstřebávají do krve, ale nezpůsobují žádné zdravotní těžkosti – sniží se však biologická hodnota přijaté potravy. Jablka nepatří ke kyselému ovoci, a proto hodně mrkve a trochu jablek – a nebo naopak – nemůže být v žádném případě problém.

Manžel nesnídá, na oběd nemá čas, ale k večeři sní všechno, co se před ním neschová. Za dva roky takového podnikatelského stravování přibral už 10 kg. Co s ním?

To je standardní situace nezvládnutého režimu dne. Snídaně je nejdůležitějším denním jídlem. Kromě toho, že lidé, kteří vynechávají snídani, mají častěji žlučové kameny, přesun energetického příjmu na večer (vydatná večeře) znamená změnu metabolismu – a přibírání.

Když pan „snídaňový“ kvalitně snídá, lehce obědvá a večeří, udrží si stabilní hmotnost. Pan „večeřavý“, který přijme stejné množství energie, ale vynechá snídani a „doběhne“ to večeří, bude přibírat. Proč? Protože vleže spotřebujeme nejmíň energie. Zkuste to vysvětlit vašemu manželovi. Pokud si nedá říct, připravte se, že přijde tvrdší náraz než vaše domlouvání.

Zažívám to stále: muži, kteří si myslí, že bez nich „to nepůjde“, končí v lepším případě na operačním stole se žlučnickovými kameny.

V rádiu jste radil něco proti škytání. Můžete to zopakovat?

Velmi rád. Škytání jsou nežádoucí kontrakce (stahy) dýchacího svalu bránice. Potřebujeme dosáhnout toho, aby povely na tyto kontrakce, které prochází nervovými drahami k svalovým buňkám v brá-

nici, byly přerušeny. Dosáhneme toho tak, že k nim pošleme silnější signály.

Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenu, jako při vyšetření břicha u lékaře, a uvolněte břicho. Zhluboka a rychle nadechněte a prudce vydechněte a zopakujte to několikrát. Dávejte si záležet na tom, abyste dýchali břichem a ne hrudníkem – musí se zvedat břicho, ne hrudník.

Mohu své dítě stravovat vegetariánsky od narození?

Ano. Přes tvrzení některých lékařů, že děti nemohou být vegetariány, výsledky velkých sledování na několika tisících dětí v USA, Evropě, Asii i Africe ukázaly, že děti se mohou na vegetariánské stravě vyvíjet plnohodnotně tělesně i psychicky. „Správně sestavená a vyvážená vegetariánská strava adekvátně zabezpečí potřeby dětského organismu v každé fázi růstu a vývoje“ říká profesorka Dwyerová (mimořádně nevegetariánka) – a já dodávám, že správně sestavit vegetariánský jídelníček nevyžaduje žádnou vysokou školu.

V poslední době je módní používání chrómu v různých přípravcích. Chybí nám v normální stravě?

Mnohým lidem ano. Protože nekonzumují potraviny, které chróm obsahují. Chróm je nevyhnutelný při zpracování cukru v těle a jeho nedostatek a jeho nedostatek se projeví vyšší spotřebou cukru. Doplnění chrómu vede k přechodnému snížení spotřeby cukru a ke zhubnutí. Chcete-li přijímat chróm přirozenými potravinami, používejte především obilniny, celozrnné výrobky, kukuřici, arašidy, inaktivované kvasnice (lahůdkové droždí).

Užívání v přípravcích má malý účinek: např. při užití 40 mg se do krve vstřebá jen asi 0,5% této dávky, zbytek se vyloučí močí. Člověk by měl přijmout asi 50 až 200 mg chrómu denně.

Proč se říká, že čočka a fazole jsou výborné na pleť?

Chcete si vyzkoušet čočkovou masku? Čočka a fazole jsou skutečně výborné na pleť, ale musíte je jíst! Obsahují mnoho vitamínů skupiny B, minerálů a stopových prvků, aminokyselin, sacharidů a tuků a to vše potřebují buňky pokožky. Pokožka na povrchu je mrtvá a odlupuje se, ale hlouběji je velmi aktivní. Probíhá v ní neustálá výměna starých buněk za nové, funkční. □

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

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

ne 11-20.30
po-čt 9-20.30
pá 9-15.30

Syndrom inzulínové resistance se šíří...

Podle vyjádření skupiny lékařů má asi třetina lidí (v bohatých zemích) tzv. syndrom inzulínové resistance, který předstává zvýšené riziko onemocnění cukrovkou a onemocnění srdce.

Zdravá strava a dostatek pohybu dokáží tento stav zvrátit ve velké většině případů (ne-li ve všech případech). Podle vědců dokáže několik jednoduchých testů (váha, krevní tlak, hladina cholesterolu, test glukózové tolerance) lékařům i pacientům vyjevit, u koho je riziko nejvyšší.

Rychlým domácím testem může být změření obvodu pasu – muži s obvodem přesahujícím 100 centimetrů a ženy mající v pase více než 88 centimetrů mají zvýšené riziko.

Stále častěji se i dětská lékařská setkávají (u dětí ve věku sedmi až deseti let) s metabolickým syndromem, obezitou a cukrovkou II. typu – které byly dříve zjišťované pouze u dospělých.

Mladí vdovci a vysoké riziko sebevraždy

Výsledky nové studie uvádějí, že mladí vdovci ve věku mezi dvaceti a třiceti čtyřmi lety věku páchají sebevraždu sedmnáctkrát častěji než jejich ženatí vrstevníci. U stejně starých ovdovělých žen nebylo riziko sebevraždy tak výrazně zvýšené.

Dr. Pearsonová z National Institute of Mental Health získala tyto poznatky z prostudování úmrtních oznámení obsahujících informaci o manželském stavu za období 1991 až 1996.

American Journal of Public Health
2002;92

PRINCIPY 3/ PRO HUBNUTÍ

Jak může konzumování potravin s nízkou kalorickou koncentrací ovlivnit celkové množství kalorií, které sním? Studie ukazují, že když někdo konzumuje takové potraviny, které obsahují mnoho kalorií v malém objemu, má sklon k přejídání.

Na druhé straně nikdo neztloustne zkonsumováním koše s hlávkami zelí; ostatně zabralo by mu to příliš mnoho času, než by je spořádal.

NAJÍST SE – A ZŮSTAT ŠTÍHLÍ...
PRINCIP Č. 7

JEZTE VÍCE POTRAVIN S NÍZKOU
KALORICKOU KONCENTRACÍ

Jak mi mohou potraviny s nízkou kalorickou koncentrací pomoci?

Potraviny s nízkou kalorickou koncentrací obsahují značné množství vlákniny a vody; zaplní tak žaludek před tím, než zkonsumujeme nadbytečné množství kalorií.

**Nízkokalorické vs.
vysokokalorické potraviny**

Které potraviny mají nízkou kalorickou koncentraci? Do této kategorie spadá veškerá zelená listová zelenina, květák, mrkev, fazolky, okurky, lilek, červená řepa, rajčata a dýně. Pokud se necítíte jako králik, můžete zkusit čerstvé ovoce, jako jsou lesní plody, broskve, třešně nebo meloun (s oranžovou dužinou).

Vysokokalorické potraviny bychom měli v našem jídelníčku omezit. Patří mezi ně potraviny bohaté na tuk, jako maso, většina moučnicků, dresinky na salát či čisté tuky, jako oleje, margaríny, máslo a sýry.

A co bílkoviny?

Když ale budu jíst všechny tyto nízkokalorické potraviny, odkud dostanu potřebné bílkoviny? Šest šálků zelených fazolek s jednou dýní a dvěma šálky nastrohané mrkve vám dodá 500 kalorií. Již to samo o sobě pokryje vaši minimální potřebu bílkovin. Asi by nikdo nesnědl takové množství těchto potravin, čemu ale třeba porozumět je, že když někdo udržuje ideální váhu i užíváním potravin, o kterých by nikdy neuvažoval jako o potravinách, které obsahují bílkoviny, získá tak dostatečné množství bílkovin z potravin v jejich přirozeném, nerafinovaném stavu. Většina z nás si neuvědomuje, že všechny tyto potraviny skutečně poskytují významná množství bílkovin.

Nemusím ale získávat bílkoviny dobré kvality, neboli plnohodnotné, kompletní bílkoviny z masa, vajec a mléka? Je třeba pochopit, že jakákoliv bílkovina, kterou člověk stravou zkonsumuje, obsahuje všech devět esenciálních aminokyselin (s výjimkou želatiny, které se nedostává tryptofanu). Při konzumování různých potravin je obtížné nezískat dostatek bílkovin té správné kvality. Kromě toho v našem střevě se nacházejí všechny esenciální aminokyseliny, které tam vytvářejí nezbytnou rovnováhu aminokyselin. Tyto aminokyseliny pocházejí z buněk žaludku a z trávicích šťáv, např. takových, které přicházejí ze slinivky.

Je obtížné, aby někdo trpěl nedostatkem bílkovin, pokud konzumuje dostateč-



VYSOKOKALORICKÉ POTRAVINY BYCHOM MĚLI V NAŠEM JÍDELNÍČKU OMEZIT. PATŘÍ MEZI NĚ POTRAVINY BOHATÉ NA TUK, JAKO MASO, VĚTŠINA MOUČNÍKŮ A DEZERTŮ, DRESINKY NA SALÁT ČI ČISTÉ TUKY, JAKO OLEJE, MARGARÍNY, MÁSLA A SÝRY.

né množství kalorií, aby si udržel svoji ideální váhu. Kdyby člověk přijímal třetinu kalorií ze zelené listové zeleniny a fazolí, další třetinu z brambor a obilovin a poslední třetinu z ovoce, přijal by v podobě bílkovin asi 13% kalorií (doporučuje se 10%). My však obvykle ředíme svoji stravu značným množstvím čistých tuků a cukru, které neobsahují žádné bílkoviny. Ale i kdyby tyto tuky a cukr tvořily 50% kalorií v naší stravě, ještě stále bychom konzumovali více než minimální potřebné množství bílkovin.

Vegetariánská strava je dostatečná ve všech živinách, s možnou výjimkou vitamínu B-12 při čistě rostlinné stravě. Při čistě rostlinné stravě se o přísun vitamínu B-12 musíme postarat. Malé množství netučného mléka tento problém vyřeší.

NECHTE TĚLO ODPOČINOUT...

PRINCIP Č. 8

*JEDEN ČI DVA DNY
V TÝDNU DRŽTE PŮST*

Prospěšné účinky krátkého postu:

Je-li pro vás ubývání na váze velmi obtížné, možná budete uvažovat o tom jeden či dva dny v týdnu se postit. Půst sniží váš týdenní kalorický příjem. Někteří lidé dávají přednost postu před vynecháváním třetího hlavního denního jídla. Jste-li diabetik nebo trpíte-li hypoglykemií, postit byste se neměli.

Vyhýbejte se dlouhým postům. Ukázalo se, že krátké posty (do 72 hodin) udržují odolnost organismu vůči nemocem na vysoké úrovni, delší posty tuto resistenci snižují. To je důvodem, proč desetidenní půst není tím nejlepším. Dlouhé půsty kromě toho přispívají ke ztrátě svalové hmoty.

Vyzkoušejte si, zda krátký, čtyřadvacetihodinový půst jednou týdně nezlepší vaši vůli, nezvýší vaši schopnost myslet, správně si vybírat a měnit své zvyky.

V dějinách praktikovali nábožensky založení lidé půst často jako cestu k získání duchovního vhledu. Pro tuto praxi existují velmi dobré důvody.

Nezapomínejte, že vaše tělo stále potřebuje spoustu vody; to je ještě důležitější, držte-li půst.

STRAVA, VÁHA, RAKOVINA

Jednotlivci zkoušeli držet dlouhé posty trvající 30-60 dní, někdy i déle, aby se vyléčili z rakoviny či jiných nemocí. I když hladovění skutečně přináší zmenšování nádorů, jedinec většinou naneštěstí zemře dříve, než nádor zmizí.

Strava je však při zmenšování rizika rakoviny důležitá. Ve studiích na zvířatech přineslo snížení spotřeby kalorií o 12% a snížení spotřeby tuku o 70% zmenšení nádorů o 40%. Nejlepší cestou, jak zredukovat množství kalorií, je snížit množství tuku a zvýšit množství vlákniny v přiroze-

MEJDANOVÉ PITÍ

Pití alkoholu v malých dávkách má být dobré pro srdce? Zkuste raději zdravý životní styl!

Poslední dobou se stále častěji objevují názory, že pití jedné až dvou skleniček alkoholu denně může mít dobrý vliv na zdraví srdce. Podle Dr. Allana Handysidese je zdravý životní styl pro srdce stejně prospěšný – a ještě se lidé vyhnou škodlivým vedlejším účinkům alkoholu a nebezpečím s jeho konzumací spojených.

Ve dvou článcích zveřejněných v New York Times z 30. prosince se pojednává o umírněné konzumaci alkoholu jako prevenci před srdečními chorobami. V článku se objevily citace několika lékařů a badatelů, kteří tuto metodu podporují, přesto bylo konstatováno, že obdobné názory byly a stále jsou vnímány jako kontroverzní.

Dr. Handysides, vedoucí Oddělení zdraví Církve adventistů, podotkl, že alkohol je droga a jeho pravidelná konzumace vede u každého patnáctého člověka k vážným zdravotním problémům – jako je závislost, cirrhóza či jiné zdravotní potíže. Žádný lék předložený komisi ke schválení by s takovými výsledky neprošel.

„V závislosti na stupni dodržování pravidel zdravého životního stylu mohou lidé svůj život prodloužit o sedm až čtrnáct let,“ uvedl dr. Handysides. Podle statistických údajů žijí lidé zdravěji a déle, pokud pravidelně cvičí a zdravě se stravují.

Někteří zdravotníci a ekonomové se shodují na tom, že propagace umírněné konzumace alkoholu je dobrou reklamou alkoholovému průmyslu, s potencionálním ziskem miliard dolarů jen v Severní Americe. Nicméně propagace pití alkoholu může mít jiné, nechtěné a negativní následky na společnost. Alkohol je karcinogenní, řekl Handysides. U lidí, kteří pijí dvě nebo tři skleničky denně, se zvyšuje riziko rakoviny žaludku.

Handysides připouští, že umírněná konzumace alkoholu může mít kladný vliv na některá srdeční onemocnění u lidí středního věku. Na druhé straně poukazuje na to, že propagace pití alkoholu může být špatným signálem pro mládež. Spousta mladých lidí holduje tzv. mejdanovému pití. Takové nárazové pití ve velkém je obzvláště nebezpečné, protože často vede k alkoholismu.

Na závěr dr. Handysides radí zdržet se alkoholu a začít dodržovat zásady zdravého životního stylu pro delší život bez ranních kocovin.

Církev adventistů sedmého dne, která je zastáncem zdravé životosprávy, provozuje po celém světě 169 nemocnic a sanatorií. □

Silver Springs, USA

mýty a omýly

ném stavu ve své stravě. To pomáhá nejenom při snižování tělesné váhy, ale současně se tím snižuje i riziko celé řady druhů rakoviny, jako rakoviny prsu, vaječníku, tlustého střeva, dělohy atd.

Konzumování dostatečného množství potravin obsahujících beta-karoten (vitamín A z rostlinných zdrojů) přináší, jak se ukázalo, snížení rizika rakovin výstelkových tkání – rakoviny žlučníku, děložního čípku, kůže, některých rakovin prsu a některých rakovin trávicího traktu, rakoviny plic, úst a močového měchýře.

Studie z nedávné doby ukazují, že vitamínové doplňky ve skutečnosti zvyšují riziko úmrtnosti na rakovinu plic a proto panuje shoda v tom, že je třeba získávat vitamín A z potravin spíše než z vitamínových doplňků.

Možná, že alfa-karoten, který se nachází v některých potravinách, přináší

prospěšné účinky spíše než beta-karoten (který je v nich rovněž obsažen).

Živočišné produkty – zvláště maso – pak na druhé straně zvyšují riziko řady rakovin (prsu, vaječníku, prostaty, tlustého střeva atd.). Ukazuje se, že káva zvyšuje riziko rakoviny močového měchýře i tlustého střeva u populace s nízkým rizikem onemocnění rakovinou. Alkohol rovněž zvyšuje riziko rakoviny úst, hrtanu, žaludku, jater a zřejmě i rakoviny prsu a slinivky břišní. □

dokončení příště

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

Znečištění vzduchu škodí všem, diabetikům více...

Celá řada studií ukázala souvislost mezi znečištěním vzduchu a rizikem zhoršení srdečního onemocnění, výsledky nové studie naznačují, že zvláště citlivou skupinou jsou v tomto ohledu diabetici.

Výzkumníci zjistili, že ve dnech s vysokou hladinou částic ve vzduchu (vedlejších produktů spalování v elektrárnách či automobilových motorech) byli diabetici dvakrát tak častěji hospitalizováni s problémy se srdcem než nediabetici.

Odborníci se domnívají, že když se drobné částičky usadí v plicích, dojde k zánětlivé odezvě, jejímž výsledkem je zpomalení toku krve, která se stává náchylnější ke tvorbě sraženin.

Epidemiology 2002;13:588-592

Česnek pomáhá srdci

Chemikálie, které se vytvářejí, když se česnek krájen nebo „třen“, zřejmě chrání proti houbovým a bakteriálním infekcím, vysokému cholesterolu, vysokému krevnímu tlaku, krevním sraženinám a dokonce i rakovině.

Od začátku dvacátého století bylo provedeno nejméně 173 klinických pokusů, které se zabývaly ochranným účinkem česneku pro srdce.

Profesor Block ze State University of New York, který se česnekem zabývá celý život, uvedl, že česnek je neúčinnější v přirozeném stavu, nejlépe syrový, a že lidé mnohdy doslova vyhazují peníze oknem, když kupují různé doplňky česneku. (Allicin, což je zřejmě neúčinnější složka česneku, je totiž stále pouze ve vodě, a většina doplňků není vyrobená na bázi vody.)

Studujte houby, radí experti na rakovinu

Houby užívané v tradičním asijském lékařství by bylo dobré více studovat i na Západě, protože mohou pomáhat při léčebné pacientů s rakovinou, uvedla skupina britských odborníků.

Přehled lékařského použití hub v Japonsku, Číně a Koreji ukázal, že tyto houby dokáží významně snížit vedlejší účinky chemoterapie a ozařování a zlepšit kvalitu života u pacientů s pokročilou rakovinou.

U polysacharidů nalézajících se v houbách se prokázala protinádorová aktivita, a to jak v předklinických modelech, tak v klinických studiích.

Např. jen v Číně je dokumentováno užívání více než sta hub (často v podobě koncentrovaných výtažků) proti celé řadě tělesných neduhů.

SPÁNEK BALZÁMEM

Shakespeare řekl, že spánek je balzámem pro poraněnou mysl. Ano, noční spánek je velmi důležitý pro obnovení energie, která je tolik potřebná pro podávání dalších výkonů. Je velmi důležité vědět, že dostatečný spánek snižuje pocitu únavy a brání depresím. Otázkou zůstává, jak často musíme počítat ovečky, a bychom usnuli.

Mnoho lidí se potýká s problémem, že v noci nemohou usnout. Aby si spánek navodili, začnou užívat prášky na spaní. Nicméně dlouhodobé užívání sedativ způsobuje denní podřimování, snížení schopnosti koncentrace, orientace v čase a má další negativní vedlejší účinky. Mimoto se může rozvinout závislost na těchto lécích a to během čtyř až šesti týdnů pravidelného užívání. Ptáme se tedy, zda jsou v dosahu nějaké alternativy pro řešení nespavosti.

Je zde pár možností, které mohou lidem trpícím nespavostí pomoci. Jde o to chodit spát každý večer pravidelně a ve stejnou dobu, přemístit počítač z ložnice, vyhradit si ložnici pro spánek, vyhnout se požívání alkoholu, čaje a jiných nápojů obsahujících kofein, které potlačují ospalost. Dále vyhnout se sledování pozdních televizních programů a filmů na videu. Mozek potřebuje určitou sebekázeň a neměl by se při usínání zabývat problémy dne. Pro navozování spánku pomáhá teplá sprcha či koupel, relaxační techniky, uklidňující hudba, masáž nebo čtení některých Božích zaslíbení. Navíc je možné využít bylin, které navozují spánek, kam patří kozlík lékařský, granadil, chmel a citrónový balzám. Tyto rostliny nevedou k závislosti a jejich vedlejší účinky jsou minimální.

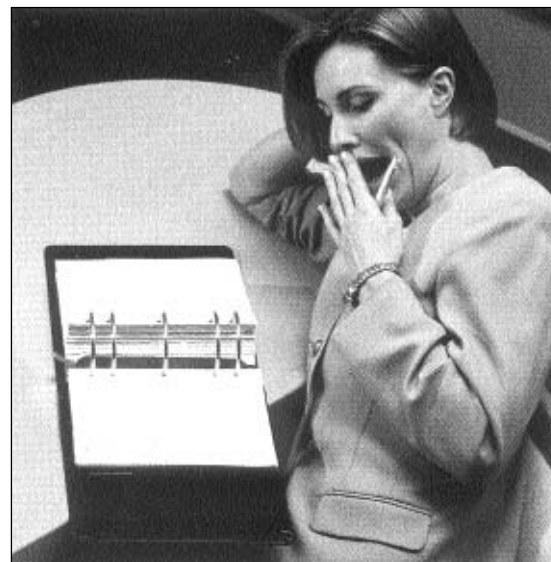
KOZLÍK LÉKAŘSKÝ POMÁHÁ PROTI NESPAVOSTI

Historicky je kozlík lékařský považován za jednu z nejlepších bylin, které se používají jako utišující prostředek. Vodnatý roztok z kořene kozlíku lékařského se s úspě-

chem používá ke zklidnění při pocitech nervozity, úzkosti, napětí, nespavosti a dalších problémech spojených se spánkem. Má sedativní účinky, odstraňuje problémy s probouzením se během spánku.

Kozlík lékařský se obtížně pěstuje. Má kapradinové listy a jemně vonící květy, jejichž zbarvení přechází z levandulové přes růžovou až do bílé barvy. Známe více než 200 druhů kozlíku lékařského. V Anglii se v období středověku kozlík používal na ochucování vývarů a polévek. Kozlík lékařský má pozitivní vliv na náš spánek a přitom nemá vedlejší účinky, jako je např. podřimování během následujícího dne. U starších pacientů, kteří trpí různými komplikacemi spánku či samotnou nespavostí, zlepšuje jejich stav. Zkracuje čas potřebný k tomu, aby člověk usnul a snižuje počet příhod probuzení se během noci. Pro lidi, kteří trpí problémy nespavostí, je kozlík lékařský skutečným a bezpečným řešením. Je velice dobrou náhradou syntetických hypnotik a barbiturátů.

Výsledkem studie švýcarských výzkumníků *Leathwood*, je následující zjištění: Lidé, kteří kozlík lékařský užívají, usínají



DLOUHODOBÉ UŽÍVÁNÍ SEDATIV ZPŮSOBUJE DENNÍ PODŘIMOVÁNÍ, SNÍŽENÍ SCHOPNOSTI KONCENTRACE, ORIENTACE V ČASE A MÁ DALŠÍ NEGATIVNÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY. MIMOTO SE MŮŽE ROZVINOUT ZÁVISLOST NA TĚCHTO LÉCÍCH A TO BĚHEM ČTYŘ AŽ ŠESTI TÝDNŮ PRAVIDELNÉHO UŽÍVÁNÍ.

rychleji. Tento výzkum se potvrdil hlavně u starších pacientů. Lidé, kteří si stěžovali na lehký či nepravidelný spánek zjistili, že poté co začali užívat kozlík lékařský, se jejich stav výrazně zlepšil. Nicméně ti, kteří si na žádné problémy se spánkem nestěžovali, u sebe po užívání kozlíku zazname-

**Lidé, kteří užívají
kozlík lékařský,
rychleji usínají.**

**Tento výzkum
se potvrdil hlavně
u starších pacientů.**

**Kozlík lékařský zlepšil
vaše zdraví bez rizik.**

nali pouze menší změnu. Ale lidé, kteří si stěžovali na lehký spánek s častým probouzením, po užití kozlíku prohlásili, že se během noci probouzejí méně než dříve. Leathwood poté provedl další studii: vybrali osm dobrovolníků, kteří trpěli lehkou nespavostí. Po užití kozlíku lékařského tyto dobrovolníci usnuli do devíti minut, zatímco po užití placebo usnuli do šestnácti minut. Přitom kozlík nějak významně neovlivnil celkový spánek, který byl během první části noci trvalejší.

JAK KOZLÍK LÉKAŘSKÝ VLASTNĚ ÚČINKUJE?

U kozlíku bylo nalezeno více jak sto složek. Nicméně hlavní složka odpovědná za účinnost kozlíku není dosud známa. Utišující účinek kozlíku je zřejmě důsledkem působení všech složek dohromady, zejména pak díky olejům, které kozlík obsahuje. Prchavý olej obsažený v kozlíku se vyskytuje v kořenu rostliny a tvoří asi 0,5% celkového obsahu. Olej se skládá z nejméně třiceti druhů terpenoidů.

Užívání kozlíku lékařského podporuje přirozený spánek po několik týdnů a to bez nepříznivých vedlejších příznaků či rizika závislosti. K dosažení viditelného efektu je však třeba kozlík užívat nejméně po dobu dvou týdnů. Pokud si dvě hodiny před spaním vezmete tablety či kapsle kozlíku, dobrý výsledek je zaručen. Vedlejší účinky jsou velmi řídké – mohou se objevit bolesti hlavy.

Kozlík lékařský není nejvhodnější užívat během těhotenství a laktace (tj. období těhotenství, kdy se tvoří mléko). Běžná dávka se skládá ze dvou až tří gramů kozlíku lékařského (bere se několikrát za den).

Příprava čaje: jedna čajová lžička kozlíku lékařského se zalije horkou vodou (do poloviny šálku), poté se nechá luhovat po dobu 10-15 minut. Kozlík by se neměl užívat souběžně s tabletami na spaní, čímž by se zapříčinil příliš velký sedativní účinek léků. Účinek kozlíku se dá ještě zvýšit jeho kombinací s chmelem, citrónovým balzámem a granadilem. □

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

NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ...

S užíváním léků, ať už na předpis či bez předpisu, se pojí mnohé riziko.¹⁻³ U více než 40 procent lidí, kteří nejsou hospitalizováni a berou léky na předpis, se setkáváme s významnými vedlejšími účinky.

Až ve 20 procentech případů dochází někde k hospitalizaci v důsledku nepříznivých účinků léků, které předepsal lékař, či léků, které jsou volně v prodeji. Jakmile je pacient hospitalizován, riziko, že bude nepříznivě reagovat na některý podaný lék, dosahuje výše 30 procent, a ze všech úmrtí, ke kterým v nemocnici dochází, je riziko, že k němu dojde v důsledku reakce na podaný lék, asi 6,5 procent.⁴⁻⁶

ÚLEVA OD BOLESTI

Jedním z důležitých, byť nepříliš často zmiňovaných důsledků užívání léků, je úleva od příznaků nemoci – kterých bychom si však měli být dobře vědomi. Bolest je známkou toho, že něco není v pořádku a že je to třeba brát vážně. Osoba, která trpí bolestmi na prsou s onemocněním cév, které zásobují srdce, může tak být ukolébána do falešného pocitu bezpečí bráním léku, jako je např. nitroglycerin, jehož účinek je déletrvající, který ale pouze ulevuje od bolesti na hrudníku a nečiní nic, co by nemoc skutečně léčilo. Lékem navozený pocit zdraví odstraňuje silný motivující faktor – bolest na hrudníku –, který by jinak mohl udržet pozornost pacienta na zdravé stravě a při zdravé životosprávě.

Při konzultacích s lékařem byste se měli rozhodnout, zda léky, které užíváte, užívat skutečně nevyhnutelně musíte – anebo zda je možné je vysadit. Strava a změny životního stylu dokáží většinu lidí pomoci, aby mohli většinu léků vysadit a už se k nim nemuseli vracet.

VITAMÍNOVÉ A MINERÁLOVÉ DOPLŇKY

Vitamínové a minerálové doplňky by měly spadat do kategorie léků, podobně jako třeba penicilin nebo *digitalis*. Jsou vyráběny koncentrováním a rafinováním určitých přírodních substancí a poté konzumovány za účelem dosažení žádoucího účinku. Hlavním rozdílem mezi vitamíny a léky předepsanými lékařem je síla účinku a vedlejší účinky. Mnozí lidé utratí ročně stovky dolarů za vitamínové tabletky a přitom se jim dostane pouze minimálního nebo vůbec žádného objektivního zdravotního prospěchu. Nepříznivých účinků vitamínů je naštěstí málo. Lidé, kteří hlásí, že se po braní vitamínových doplňků cítí lépe, pravděpodobně popisují placebo efekt



– tedy domnělý prospěch, který se může dostavit i při braní látky, která nemá vůbec žádný účinek. S výjimkou vzácného výskytu avitaminózy způsobené mimořádně nevyrovnanou stravou, existuje jenom malý zdravotní prospěch, který lze dosáhnout užíváním vitamínových tabletek.⁷

Lékařská věda si je již dlouho vědoma rizik spojených s užíváním alkoholu, tabáku, kofeinu a drog, jako je např. kokain či marihuana. Chronické užívání těchto drog vyčerpává pozoruhodnou schopnost lidského těla přežít. Dvě z těchto látek – alkohol a kofein – jsou přijímány jako potraviny a proto si zaslouží další diskusi.

ALKOHOL

Několik studií ukázalo prodloužení života a snížené riziko srdečního onemocnění u lidí, kteří střídavě užívají alkohol.⁸ Konzumenti alkoholu se možná pokoušejí ospravedlnit svůj návyk na základě těchto studií. Alkohol však nelze obecně doporučovat, a to hlavně z toho důvodu, že celá řada lidí získává na tuto drogu závislost. Více než sedm procent dospělého obyvatelstva trpí alkoholismem, který má za následek sníženou porodnost, nehody, kriminalitu, duševní i tělesná onemocnění a ničení rodinného života. Jakýkoliv prospěšný účinek alkoholu ve vztahu k riziku srdečního onemocnění je navíc vymazán vzestupem celkové úmrtnosti z jiných příčin.⁹ Alkohol rovněž dodává sedm „prázdných“ kalorií na gram, což může vést k obezitě.

Dalšími nepříznivými důsledky nadbytku alkoholu jsou zvýšená hladina triglyceridů (krevních tuků), onemocnění jater, rakovina, porodní defekty a řada avitaminóz, jako kurděje z nedostatku vitamínu C, špatné vidění v noci z nedostatku vitamínu A, pellagra z nedostatku niacinu (vitamín B-3) a onemocnění nervové soustavy, jako je Wernicke-Korsakoff syndrom z nedostatku thiaminu (vitamínu B-1). □

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Plan“. Autor napsal několik bestsellerů z oblasti prevence a léčby civilizačních nemocí zdravou výživou a zdravým životním stylem.

ZVLÁDÁNÍ ZÁVISLOSTÍ

Proč lidé dělají věci, o kterých vědí, že jim škodí? Seděli jste někdy v cukrárně a uviděli extrémně obézního člověka, jak přichází a objednává si tři velké kremrole a banánový koktejl? Asi se poškrábáte na hlavě a zamyslíte nad tím, co se děje. Ten člověk asi příliš rozumu nepobral. Je to ale otázka inteligence?

Když lidé pijí alkoholické nápoje, kolu či kávu, kouří cigarety, přecpávají se čokoládou nebo sladkostmi, užívají vlastně drogu. Když se lidí, kteří tyhle věci dělají (skoro všichni, že?), zeptáte, proč tak činí, dostane se vám různých odpovědí. „Líbí se mi to.“ „Probere mne to.“ „Uklidňuje mne to.“ A tak dále. Ať vědomě nebo nevědomě, ať je to riskantní nebo ne, to, co lidé dělají, mívá nějaký důvod.

NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ NENÍ NORMÁLNÍ

Studium chování a zvláště návykového chování, neboli závislostí, je zajímavé. Návykové chování není normální nebo běžné, často se jedná o nutkání a často je i velmi sebezničující. Zdálo by se, že lidé přirozeně omezují své chování na věci, které jim poskytují radost a které jim nepůsobí bolest; ti lidé, kteří mají sklon k závislosti anebo k destruktivnímu chování však takovým způsobem nefungují.

Závislí lidé často vyvíjejí velké úsilí, aby si obstarali (a použili) svoji drogu – nehledě na následky. Někteří lidé vyčerpají veškeré své finanční prostředky, aby si mohli dopřát život na úrovni a zajistit si příjem drog.

Lidé (a jsou jich milióny) denně užívají drogy anebo se zaměstnávají jiným návykovým chováním, i když vědí, že budou – ne možná, ale jistě – nakonec muset čelit následkům.

Podobně jako lidé užívají drogy z různých důvodů, různí se i jejich reakce na drogy. Někteří říkají, že alkohol je uvolňuje, zdá se, že je osvobozuje anebo otupuje stres z náročného pracovního dne. Dva lidé, kteří jsou si velmi podobní, mohou reagovat po podání té samé látky naprosto odlišně. Většina lidí má stejnou příležitost užívat alkohol – dostane se ve všech obchodech. Někteří mají však s alkoholem časem problémy, jiní ne. Zdá se, že problémem či důvodem závislosti je spíše než droga člověk.

Asi v polovině dvacátého století si lékařská komunita uvědomila, že u lidí, kteří mají problém s nadužíváním alkoholu,

se dělo něco velmi nenormálního. Nakonec byla definována kritéria pro závislost na nějakou látku jako špatná adaptace na užívání této látky, která vede ke klinicky významným defektům nebo postižení charakterizovaným třemi (nebo více) následujícími projevy, které se opakují po dobu dvanácti měsíců.

KRITÉRIA PRO ROZPOZNÁNÍ ZÁVISLOSTI

Intolerance neboli nesnášenlivost, definována následujícím způsobem:

- Potřeba znatelného zvyšování dávek příslušné látky, má-li být dosaženo intoxikace anebo žádaného účinku

- Znatelně snížený účinek při pokračujícím užívání stejné dávky příslušné látky.

Abstinenční příznaky, které se projevují následovně:

- Charakteristické abstinenci příznaky příslušné látky.

- Stejná (nebo příbuzná) látka je brána kvůli úlevě nebo odstranění abstinenci příznaků.

- Zvyšující se dávkování, kdy je příslušná látka užívána ve větších množstvích anebo po delší dobu, než byl původní záměr.

- Stálá touha po látce anebo neúspěšné pokusy snížit dávkování a dostat užívání látky pod kontrolu.

- Trávení značného množství času aktivitami potřebnými k získání drogy (navštěvování řady lékařů anebo cestování na dlouhé vzdálenosti), užíváním drogy (jako např. kouření ve skupinách) a dáváním se do pořádku z jejich účinků.

- Pokračující užívání drogy i přes vědomí toho, že se dostávají stále anebo vracející se fyzické či psychické potíže, které jsou pravděpodobně způsobovány nebo podněcovány drogou (například někdo pokračuje v užívání kokainu, i když si uvědomuje, že kokain způsobuje deprese, anebo pokračuje v pití, i když si je vědom toho, že se mu v důsledku pití zhoršil stav vědů).

Možná poznáte některé body z tohoto seznamu, protože jste se s podobným chováním setkali u sebe anebo v životě druhých lidí. Možná jste slyšeli o někom, kdo se v noci vzbudí a jede značnou vzdálenost, aby si koupil balíček cigaret anebo nějakou pornografii, protože si nemůže dovolit, aby jej při tom viděl někdo z místní komunity. Lidé, kteří jsou závislí, jsou schopni vynaložit značné úsilí, aby své potřeby uspokojili.

NOVINKOU JE ZÁVISLOST NA POČÍTAČÍCH

Závislosti se dostávají v mnoha podobách. V nedávné době byla jako problém řady lidí diagnostikována závislost na počítačích. Dr. Maressa Hecht Orzack, který je na tomto poli odborníkem, vytvořil seznam rysů běžných u lidí závislých na počítači:

- Matka má problémy přimět dítě, aby doma pomáhalo, protože počítačové hry zabírají jeho veškerý volný čas.

- Muž zjistí, že jeho žena stále méně pečuje o domácnost a je stále nevrlejší, telefonní účty dosahují astronomické výše.

- Někdo se připojí večer v devět k internetu a náhle zjistí, že už je ráno a on se od počítače nevzdálil ani na krok.

- Známky dítěte se zhoršují a učitel si všimne, že během hodiny usíná.

- Čerstvý student na VŠ začíná mít problémy s učiteli, protože nedrží krok s postupem vyučování. Namísto toho každý večer komunikuje přes internet s celou svoji rodinou a bývalými spolužáky ze střední školy a jen málokdy se účastní na aktivitách probíhajících ve školním areálu.

- Zaměstnanec začíná v práci zaostávat a rostoucí počet dní, které tráví na neschopence, zpochybňuje u zaměstnavatele jeho využitelnost.

- Vedoucí oddělení zůstává večer dlouho vzhůru, aby zvládl práci v termínu. Monitorováním jeho domácího počítače se zjistí, že často navštěvuje nevhodné



ZÁVISLOSTI SE DOSTAVUJÍ V MNOHA PODOBÁCH. V NEDÁVNÉ DOBĚ BYLA JAKO PROBLÉM ŘADY LIDÍ DIAGNOSTIKOVÁNA ZÁVISLOST NA POČÍTAČÍCH.

Lidé (a jsou jich milióny) denně užívají drogy anebo se zaměstnávají jiným návykovým chováním, i když vědí, že budou nakonec muset čelit následkům.

stránky, jako např. stránky s hazardními hrami nebo pornografií.

- Vedoucí kanceláře náhle podá výpověď. Spousta práce zůstane nedodělána a firma požádá její rodinu, aby na ni působila, aby se vrátila. Zjistí, že doma sedí u počítače a není si vůbec vědoma, co se okolo ní děje.

INTERNETOVÁ SEXUÁLNÍ ZÁVISLOST

Obrovským problémem se stala internetová sexuální závislost. Dr. Dana Putnamová provozuje webovou stránku pro jedince, kteří si dělají se svými internetovými sexuálními zájmy starosti. Na této stránce si mohou udělat test, který měří stupeň jejich možné závislosti. Dr. Putnamová hlásí, že tuto stránku navštěvuje denně více než jeden tisíc lidí. Lidé trpí různými formami riskantního chování, které se vymyká kontrole. Ti samí lidé často cítí, že musí své problémy skrývat, protože si nemohou dovolit, aby se jejich okolí o jejich chování dozvědělo.

KAŽDÝ DEN NOVÉ POZNATKY

Porozumění chemii mozku, která je spojena se závislostmi, je vědou, která přináší téměř každý den nové poznatky. Výzkum, který v této oblasti probíhá, naznačuje, že v mozku existují dva rozdílné systémy, které jsou zodpovědné za „líbí se mi“ a „chci“. Výzkumníci se domnívají, že návykové látky primárně aktivují systém „chtění“. Z tohoto důvodu mohou drogy vyvolat velmi intenzivní tužby.

Další výzkum naznačuje, že mozek disponuje specifickým systémem, který je odpovědný za upevňování, posilování. Stimulace tohoto systému, ke které dochází přijmutím řady drog a možná i vystavením se pornografickým obrazům, způsobí, že mozek vyloučí látku, která je podobná heroinu nebo morfinu. Drogy konkrétně zřejmě stimulují vylučování dopaminu, což je látka zodpovědná v mozku za příjemné pocity. To naznačuje, že lidé užívají určité látky nebo drogy za účelem povzbuzení posilujícího mechanismu v mozku, což má za následek příjemnou odezvu. Jinými slovy, lidé užívají drogy, aby si přivodili rozkoš, a to i přes následky, které užívání drog přináší.

GENETICKÉ SKLONY...

Vědci studovali, zda jsou či nejsou závislosti ve vztahu ke genetice. Zjistili, že různé druhy laboratorních myší a krys se liší ve svém užívání alkoholu. Jak druhy, které měly alkohol v oblíbenosti, tak druhy, které se mu vyhýbaly, byly v laboratorních podmínkách výběrově chovány. Podobné studie vedly k závěru, že je dost dokladů o tom, že genetika přispívá k riziku stát se alkoholikem. Muži, v jejichž rodině se alkoholismus objevil, mají vyšší riziko, že se sami stanou alkoholiky. Tento genetický sklon se neváže pouze na alkohol, další studie na různých druhích myší a krys ukázaly rozdílnou náklonnost i ke kokainu.

Ať již je závislost jakákoliv, ať již má identifikovatelné genetické kořeny či nikoliv, objevuje se obvykle typický beznadějný cyklus, který vypadá asi takhle:

- Nikdo se nechce stát závislým, ale mnohým se to stane. Nemají přitom v úmyslu zničit sami sebe, své zdraví, svoji práci i svoje vztahy k druhým.

- Závislí lžou všem ve svém okolí. Žijí skrytým životem, plným lži a klamu. V kanceláři nebo doma se začnou ztrácet věci. Jak se problém zhoršuje, klamání a nepoctivost rostou.

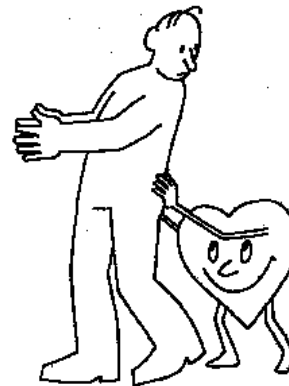
- Závislí jsou často inteligentními a tvořivými lidmi, kteří, jak se zdá, vkládají do budoucnosti naději, což jenom jejich problémy komplikuje. Lidé okolo nich registrují jejich potenciální možnosti a nechtějí vidět jejich očividné slabosti, doufají totiž, že nakonec dokáží problém zvládnout vlastními silami.

- Závislí lidé typicky upadají do svého nešťastného návyku, protože se pokoušejí kompenzovat nějaký svůj osobní nedostatek nebo svoji životní situaci. Často jsou deprimováni, nešťastní a neschopni se vypořádat se situací, ve které se ocitli, což může být ztráta někoho, koho milovali, nebo ztráta povolání. To vyvolá pokus nalézt pomoc prostřednictvím drogy, alkoholu nebo sexu. Cyklus začíná.

Návykové chování je prostředkem proti bolesti. Závislí lidé odvracejí emocionální nebo fyzickou bolest tím, že se věnují své droze a tak získají dočasný nebo iluzorní útěk před životní realitou. Když nejsou schopni se vyrovnat s nějakým aspektem reality, utíkají se k návykovému chování, které jim poskytne dočasné útočiště.

- Čím více člověk drogu užívá, tím větším se problém stává. Opakované užívání s sebou přináší nové a nové problémy. Závislost se stává středem jejich světa. Jedinec brzy zjistí, že musí drogu užívat soustavně, a udělá cokoli, aby ji získal. Je chycen v cyklu závislosti.

- Se závislými lidmi se obtížně komunikuje, mají potíže se soustředit na jedno téma alespoň 10 až 20 vteřin. Stáhnou se a začnou se projevovat podivným způsobem, který souvisí s jejich závislostí.



- Čím více člověk drogu užívá, tím více začíná v jeho životě vládnout pocit viny. Výsledkem je deprese, nespokojenost a zoufalství.

- Nyní užívání drogy začíná ovlivňovat jejich osobní vztahy, jejich práci, finance a cokoli, co má v jejich životě cenu. Berou stále více.

- Užívání drogy má stále méně co dělat s příjemnými pocity a stále více co do činění se snahou vyhnout se abstinčním příznakům.

VYHLEDEJTE ODBOURNOU POMOC

Závislosti jsou problémem pro lékaře. Existuje celá řada různých forem léčení, některé z nich jsou úspěšnější než jiné. Jedna forma léčení nese označení kognitivní behaviorální terapie, během níž se pacient učí rozpoznávat problém a problém řešit, a učí se techniky, které mu pomáhají, aby do závislosti znovu neupadnul.

Neřidte se neprofesionálními dohady. Vyhleďte odbornou pomoc. Zjistíte, co se ve vaší komunitě nabízí, a dejte se léčit.

Pokud je problém u osoby, která je vám velmi blízká, dejte jí najevo, že jsou i další lidé, kterým na ní záleží, a konfrontujte ji s nimi, poté domluvte schůzku s odborníkem. Léčbu neodkládejte. Nikdy se nepokoušejte osobu, která je zrovna pod vlivem drogy, přesvědčovat o tom, že má problém. Počkejte, až účinky drogy pominou.

Neberte závislosti na lehkou váhu. Pracujte s osobou, na které vám záleží, aby si problém uvědomila, a vyhleďte lékařskou pomoc. Ti lidé, kteří úspěšně prošli léčením, často dosvědčují, že jejich léčba by nebyla úspěšná, kdyby její součástí nebyl duchovní rozměr. Vyhleďte lékaře křesťana, který vás odkáže na léčebné zdroje, které mají duchovní základ. Každý závislý člověk má naději, ať už je zdroj závislosti jakýkoliv. □

**Gary L. Hopkins, Joyce W. Hopp,
přetištěno z časopisu Vibrant Life**

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Nízká hladina vitamínu E a raná ateroskleróza

Výsledky nové studie ukazují, že ženy, které nemají dostatečný přísun vitamínu E stravou, mají vyšší riziko onemocnění aterosklerózou.

Italští vědci zjistili, že čím více bylo vitamínu E ve stravě, tím méně pravděpodobné bylo zaznamenání nánosů v jejich krčních cévách, což bývá používáno jako marker postupu aterosklerózy v těle. Ve studii bylo sledováno 310 žen ve věku třiceti až devětašedesáti let.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;76:582-587

Vláknina ve Středozeří

Lidé, kteří se žijí tzv. středozeří strávou, se dožívají vyššího věku a mají nižší výskyt srdečního onemocnění – co jsou ale „magické ingredience“ jejich jídelníčku? Množství červeného vína? Množství omega-3 mastných kyselin? Anebo je to, jak nyní uvádějí španělské vědci, spíše velké množství vlákniny ve stravě zdejších obyvatel?

Dr. Martinez-Gonzalez z Navarrské univerzity sledoval stravu skupiny španělských obyvatel a zjistil, že ti z nich, kteří měli nejvyšší spotřebu vlákniny, měli o 86% nižší riziko srdečního infarktu než ti, kteří jedli nejméně vlákniny.

European Journal of Clinical
Nutrition 2002;56:715-722

Sója pomáhá cévám žen

Západní strava bohatá na tofu a další výrobky ze sóji chrání starší ženy před onemocněním cév – toto naznačují výsledky nové studie.

Obsah fytoestrogenů (v těchto výrobcích) byl spojen s menší ztuhlostí cév u více než 400 žen po menopauze.

Mnohé studie ukázaly, že asijské národy, které konzumují mnohem více sóji (a výrobků ze sóji) než lidé žijící na Západě, mají nižší výskyt srdečního onemocnění. Strava s bohatým zastoupením sóji typicky znamená i nižší hladinu „špatného“ LDL cholesterolu.

Arteriosclerosis, Thrombosis and
Vascular Biology 2002;22:1316-1322

POHÁDKA: TYGRÍ VOUS

K příbytku horského poustevníka přišla jednoho dne prosit o pomoc mladá žena jménem Yun Ok. Poustevník byl věhlasný mudrc, který provozoval různá kouzla a připravoval magické nápoje. Když Yun Ok ustoupila do jeho příbytku, poustevník hleděl do ohniště. Aniž by od něj odvrátil oči, zeptal se: „Pročpak jsi ke mně přišla?“

A Yun Ok pravila: „Ó, slavný mudrci! Mám veliké trápení. Připrav pro mě kouzelný nápoj!“

„Ovšem, ovšem, zase už nápoj! Každý po mně chce nějaký nápoj! Copak je možné vyléčit nemocný svět nápojem?“

„Mistře,“ naléhala Yun Ok, „jestli mi nepomůžeš, jsem docela ztracená.“

„Tak mi pověz, co se stalo,“ vyzval ji poustevník, který se uvolil aspoň ji vyslechnout.

„Jde o mého muže,“ řekla Yun Ok. „Chovám k němu velikou lásku. Celé tři roky nebyl doma, bojoval ve válkách, a když se teď vrátil, sotva se mnou i s ostat-

a hledí směrem k moři.“

„Ano, to se často stává mladým mužům, když se vrátí z války,“ pravil mudrc. „Pokračuj.“

„Už nemám co říct, učený starče. Chtěla bych pro svého manžela nápoj, po kterém by se ke mně choval zase s takovou láskou a vřidností jako dřív.“

„Tak ty si myslíš, že je to takhle prosté?“ zeptal se mudrc. „Nápoj! Nu ale dobrá, přijď za tři dny a já ti řeknu, co na ten nápoj bude potřeba.“

Za tři dny se Yun Ok vrátila do mudrcovy horské chatrče. „Přemýšlel jsem o tom,“ řekl jí. „Ten tvůj nápoj se dá připravit. Ale jeho nejpodstatnější přísadou je vous ze živého tygra. Přines mi ten vous a já ti dám to, co potřebuješ.“

„Vous ze živého tygra!“ vykřikla Yun Ok. „Jak by se mi mohlo podařit něco takového získat?“

„Jestli je ten nápoj pro tebe tak důležitý, tak se ti to podaří,“ pravil poustevník. A odvrátil hlavu na znamení, že rozhovor skončil.

Yun Ok šla domů. Usilovně přemýšlela, jak získat tygří vous. Pak se jednou v noci, když její muž spal, vyplížila z domku s miskou rýže a masové omáčky v ruce. Šla k místu na úbočí hory, kde měl podle pověstí tygr sídlit. Postavila se dost daleko od tygří jeskyně, napřáhla ruku s miskou a lákala tygra, aby šel žrát. Ale tygr nepřišel.



ními ztratí slovo. Když na něj promluví já, vypadá to, že mě vůbec neslyší. A když už promluví on, je hrubý. Když mu připravím jídlo, které mu nechutná, odstrčí je a vztekle odejde. Někdy by měl pracovat na našem rýžovém poli, ale místo toho ho vidím, jak nečinně sedí na vrcholu kopce

Příští noc tam šla znova a tentokrát popošla trochu blíž. A zase nabízela misku s jídlem. Tak Yun Ok chodila k hoře každou noc, pokaždé o pár kroků blíž k tygrovi doupeti než předešlé noci. A tygr si pomaloučku přivykl ji tam vídat.

Jedné noci se Yun Ok přiblížila k tygří-

**Jde o mého muže.
Když na něj
promluví já, vypadá
to, že mě vůbec neslyší.**

**A když promluví
on, je hrubý.**

**Když mu připravím
jídlu, které mu
nechutná, odstrčí je
a vztekle odejde.**

mu doupěti tak blízko, že by k němu dohodila kamenem. Tygr tentokrát popošel pár kroků k ní a pak se zastavil. Stáli tam oba v měsíčním světle a hleděli jeden na druhého. Tak se stalo i příští noc, a tentokrát u sebe stáli tak blízko, že Yun Ok mohla na tygra potichu a konejšivě promluvit. Další noc se tygr nejdříve pozorně zahleděl Yun Ok do očí a pak sežral potravu, kterou mu nabídla. Potom už kdykoli Yun Ok v noci přišla, našla tygra, jak jí jde naproti. Když se tygr nažral, mohla ho Yun Ok jemně podrbat na hlavě. Od její první návštěvy uplynulo téměř šest měsíců. Konečně jedné noci řekla Yun Ok tygrovi, když ho pohladila po hlavě: „Ach, tygře, ty vznešené zvíře, já potřebuji nutně jeden tvůj vous. Nesmíš se proto na mě zlobit!“

A vyšklubla mu jeden vous.

Tygr se na ni nerozzlobil, jak se obávala. Yun Ok se vracela po cestě zpátky, ale tentokrát nešla, nýbrž běžela a v ruce pevně svírala tygrův vous.

Nazítí byla u poustevníkovy horské chatrče hned ráno, když slunce vystupovalo z moře. „Och, slavný starče!“ křičela. „Mám ho! Mám tygrí vous! Teď mi můžeš připravit slíbený kouzelný nápoj pro mého manžela, aby byl zase milující a laskavý!“

Poustevník od ní vzal vous a prozkoumal jej. Když se ujistil, že pochází opravdu z tygra, sklonil se a hodil jej do ohně, který hořel v krbu.

„Ach, pane!“ vykřikla zděšeně mladá žena. „Co jste to s ním udělal?“

„Teď mi pověz, jak se ti podařilo jej získat,“ přikázal jí poustevník.

„No přece tak, že jsem každou noc chodila k hoře s malou miskou potravy. Nejdřív jsem stála daleko, ale pak jsem se pokaždé o malý kousek přiblížila, abych získala tygrovu důvěru. Mluvila jsem na něj něžně a konejšivě, aby pochopil, že si přeju jenom jeho dobro. Byla jsem trpělivá. Nosila jsem mu potravu každou noc, i když jsem věděla, že nebude žrát. Ale nevzdala jsem to a chodila jsem tam pořád dál. Nikdy jsem na něj nemluvila zprudka.

LÉČBA MLČENÍM

Mlčení jako léčebný prostředek. To nám asi připadá divné, protože dáváme mlčení příliš často do souvislosti s potlačováním a přemáháním. Ale přece, může být užitečné nejprve zkusit problémy mlčky vydržet a nemluvit o nich hned.

Vnitřní pochody a procesy se mluvením mohou rozmělnit. U mnohých je to téměř choroba – šíří se neustále o svém duchovním životě a pěstují své problémy tím, že je každému předkládají.

Co by bylo, kdybychom se směli obrátit jen na lidi a nikoli na Boha, příčinu veškerého bytí? Pak by se stalo, že bychom nakonec zůstali nepochopeni. Neboť lidé nemohou zodpovědět naše nejvážnější otázky. Mohou nám dát trochu porozumění a bezpečí. Ale s našimi nejhlubšími tušenými a touhami nás nechávají samotné. Žili bychom v chladném a nepochopeném světě.

Mlčení a řeč nejsou protiklady, nýbrž se vzájemně doplňují. Jde o to mluvit tak, aby nebyl narušen postoj mlčení. Naše řeč je testem, jak dalece je naše mlčení opravdové. Jestliže jsme se naučili uvnitř mlčet, potom ani při mluvení nevypadneme z mlčení.

Při mlčení se nutím být konečně jednou sám se sebou. Kdo se o to pokusí, ten zjistí, že to zprvu není vůbec příjemné. Přihlásí se všechny možné

myšlenky a pocity, emoce a nálady, obavy a pocity nelibosti. Na světlo vystupují potlačovaná přání a potřeby, objeví se skrytý vztek, promarněná šance, člověka napadají nevyřčená nebo nemístná slova. První okamžiky mlčení nám často odhalují náš vnitřní nepořádek, chaos myšlenek a přání.

Budeme-li pečlivě pozorovat svou řeč, zjistíme, že její velká část se týká druhých lidí. Neustále se vyjadřujeme o druhých. Ti druzí jsou přece tak zajímaví! Dodávají nám neustále novou látku k hovoru. I když je tu snaha hovořit o druhých pozitivně, přesto se člověk přistihne, jak ostatní posuzuje, škatulkuje nebo se s nimi porovnává... Zatímco mluvíme o druhém člověku, svou vlastní skutečnost si držíme od těla. A přece pro žádného pozorovatele není obtížné poznat, že se sami neustále prozrazujeme. Naše řeč prozradí všímavému posluchači, jací jsme, nač myslíme, čím se zabýváme, s čím jsme se vnitřně nevypořádali. □

**Z knihy Anselma Grüna „O mlčení“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

Nikdy jsem mu nic nevyčítala. A jednou v noci ke mně konečně pár kroků popošel. A pak přišla doba, kdy už mi chodil naproti a jedl z misky, kterou jsem držela v rukou. Drbala jsem ho na hlavě a on začal mručet uspokojením. Teprve pak jsem mu mohla vytrhnout ten vous.“

„Tak, tak,“ pravil poustevník. „Ochočila sis tygra a získala jeho důvěru a lásku.“

„Ale tys ten vous hodil do ohně!“ zvolala Yun Ok. „Takže to všechno bylo k ničemu!“

„Ne, já bych neřekl, že to bylo k ničemu,“ řekl poustevník. „Jenom už ten vous nepotřebuješ. Řekni mi, Yun Ok, je snad člověk hrozivější než tygr? Je snad méně

vnímavý k vlídnosti a porozumění? Když jsi svou něhou a trpělivostí dokázala získat lásku a důvěru divokého a krvelačného tygra, že bys to nedokázala i se svým manželem?“

Když to Yun Ok vyslechla, zůstala chvíli beze slova stát. A pak pomalu sestupovala dolů a přitom si znovu a znovu promýšlela pravdu, kterou se dozvěděla v chatrči horského poustevníka. □

Původní korejskou lidovou pohádku zpracoval Harold Courlander. Z knihy „Slepičí polévka pro duši (4. porce)“, kterou vydalo nakladatelství Columbus roku 2000.

k zamýšlení

MASÁŽE? V COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15, P-1

... NOVINKA ...

Objednávky:
Prodejna
přírodní kosmetiky
tel. 224-213-366

Radikální mastektomie nepřináší výhodu

Výsledky jedné z nejdelších studií (od roku 1971) zabývajících se léčením rakoviny prsu potvrzují to, co většina odborníků na rakovinu již dlouho tvrdila: ženy, které se podrobí radikální mastektomii (odstranění celého prsu, lymfatických uzlin i přilehlé svaloviny) nežijí o nic déle než pacientky, které se podrobí konzervativnějšímu chirurgickému zákroku.

Ve světě se tak v současné době postupně stává častým řešením tzv. lumpektomie, tzn. pouhé odstranění nádoru s bezprostředně přiléhající tkání.

The New England Journal of
Medicine 2002;347:567-575

Konzumace zrn redukuje riziko vzniku cukrovky

Podle výsledků nové studie přináší konzumace celých zrn (a výrobků z nich) – jako je rýže natural, pšenice, oves, ječmen či kukuřice – ochranu před onemocněním cukrovkou.

Muži, kteří konzumovali hodně celozrnných výrobků, měli nižší riziko cukrovky než muži, kteří konzumovali většinou rafinované obiloviny (které se nalézají např. v bílém pečivu, špagetách, těstovinách či bílé rýži).

Tým vědců analyzoval jídelníčky a životní styl téměř 43 000 zdravých mužů, které sledoval po dobu dvanácti let. Na konci studie mělo cukrovku 1 197 mužů. Ti muži, kteří konzumovali nejméně celozrnných obilovin, měli o 60% vyšší riziko cukrovky oproti mužům, kteří konzumovali nejvíce celozrnných obilovin denně.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;76:535-540

NEPŘIMĚŘENÉ CHOVÁNÍ...

Mám tříleté dítě. Často se nepřiměřeně chová. Jak mu mám dát najevo, že ho miluji i přes jeho nedostatky? Nechci být ale shovívavá k jeho chybám. Mohu mu říci: „Mám tě ráda, ale je mi smutno, že se tak chováš“? Když mu to takto řeknu, dá se do pláče ještě víc, než kdybych mu naplácala.

V odpovědi na otázku si pouze všimneme několika problémů, které mohou hrát podstatnou roli při hledání východiska. Konkrétní řešení však vyžaduje individuální rozhovor se zkušeným pedagogem.

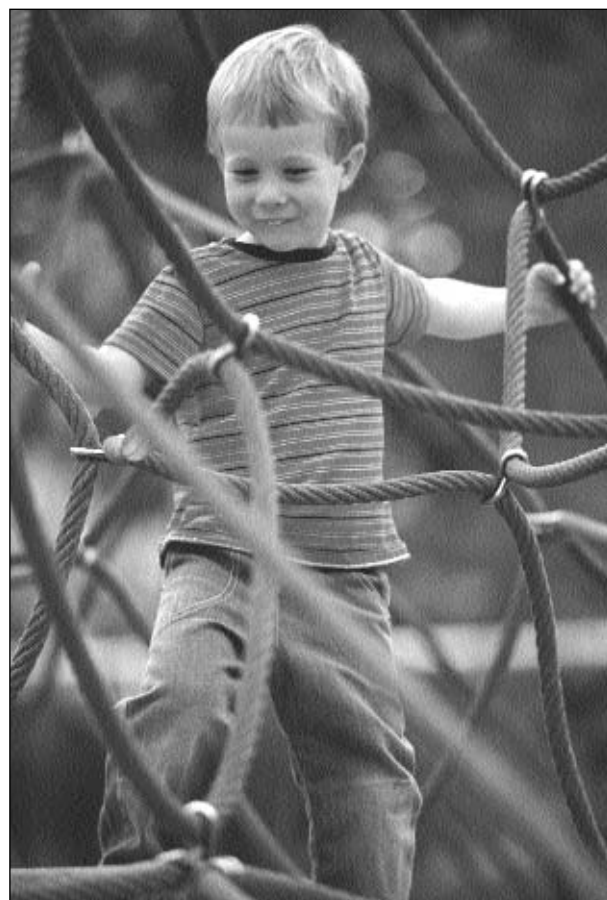
Zdá se, že matka by si měla hlouběji ujasnit svůj postoj k dítěti. Když se dítě po napomenutí spontánně rozpláče, měla by si položit otázku, proč pláče. Co jí chce svým pláčem sdělit? Proč mu matčina výtka působí takovou bolest, že se rozpláče? Pláč dítěte má symbolický charakter.

Jistě, nejde o to, aby matka byla jen shovívavá a nenapomínala dítě, když zlobí. Na druhé straně ovšem je třeba uvážit typické potíže vývojové fáze, v níž se dítě nachází, uvážit dětskou citovou křehkost a to, jak snadno vznikne v dítěti strach nebo pocit ohrožení. Od tříletého dítěte nelze očekávat reakce dospělého člověka. Matka by neměla hodnotit chování svého dítěte v kategoriích mravního dobra a zla. V daném případě by se neměla cítit ohrožena nepřiměřeným chováním svého dítěte. Neměla by se snažit dítě nějak „škatulkovat“. Některé děti prožívají kratší nebo delší období vzpoury, které časem pomijí. V období vzpoury mají dětské rozpustilosti své vývojové opodstatnění.

Matka, která napomíná dítě a má k němu dobrý citový vztah, není k němu lhostejná a ani si ho citově nepřivlastňuje, nepotřebuje nějaká zvláštní slova a gesta, aby mu dokázala svou lásku. O její lásce svědčí každý její projev: Pohyby, gesta, tón hlasu, použitá slova, pohled, přítulení atd.

VAŽME SI DĚTSKÝCH CITŮ

Lásku k dítěti vyjádříme snad nejlépe, když si vážíme jeho citů. Dětské city musíme cítit. Také city tříletého dítěte se domáhají naší úcty. Dítě má na své city stejné právo jako každý dospělý člověk. City dítěte jsou stejně důležité jako matčiny city. V určitém smyslu by se měly dětské city respektovat více, protože děti se od nich neumí odpoutat tak, jak to dokáží (nebo by měli dokázat) rodiče.



KDYŽ SE DĚTI CHOVAJÍ „NEPŘIMĚŘENĚ“, MĚLI BY SI RODIČE JAKO PRVNÍ POLOŽIT OTÁZKU, JAKÁ JE SYMBOLIKA TOHOTO CHO VÁNÍ? CO JÍM CHCE DÍTĚ VYJÁDŘIT? CO CHCE ZÍSKAT? JAK SOUVISÍ JEHO CHO VÁNÍ S CHO VÁNÍM RODIČŮ?

CO STOJÍ V POZADÍ?

Když se děti chovají „nepřiměřeně“, měli by si rodiče jako první položit otázku, jaká je symbolika tohoto chování? Co jim chce dítě vyjádřit? Co chce získat? Jak sou-

Dospělí mají vůči dětem velkou převahu a snadno ji mohou proti nim využít.

„Dělám to pro dobro dítěte“ jsou nejčastější slova, jimiž se rodiče snaží ukonejšit své svědomí, které dobře cítí dvojsečnost „výchovných kroků“ vedených citovou převahou.

visí chování (zejména opakované) s chováním rodičů? Rodiče se mají učit odhalovat, co se skrývá za opakovanými reakcemi dítěte a za veškerými jeho projevy. Je například starší dítě příliš agresivní vůči mladšímu bratříčkovi nebo sestřičce? Ptejme se, zda matka nevěnuje příliš mnoho pozornosti mladšímu dítěti a zcela nevědomky odsouvá stranou zájem o starší dítě? Místo přehlížení staršího dítěte by se měla společně s ním věnovat mladšímu. Rodiče vychovávají dobře své děti, když je spíše „poslouchají“. Je to ovšem trochu náročné, protože dítě ještě nedokáže zřetelně vyslovit své pocity, zážitky, potřeby a touhy.

Když je dítě za projevy svých negativních pocitů přísně napomínáno, odsouvá je někde do suterénu svého dětského podvědomí. Přizpůsobí se sice rodičovským požadavkům, ale za cenu potlačení citů. V dítěti pak roste strach před odmítnutím, a s ním se zase spojuje pocit ukřivdění, nepřijetí, odmítnutí, nedostatku bezpečí.

PŘEVAHA DOSPĚLÝCH

Dospělí mají vůči dětem velkou převahu a snadno ji mohou proti nim využít. Výchova dětí proto vyžaduje velkou ohleduplnost, aby city dospělých „nepřeválcovaly“ city dětí. Jedním z nejdůležitějších projevů citové kultury je především to, že si jedinec svoje city uvědomuje. Kdo si svých citů není vědom, snadno může svou citovou převahou dítě hluboce ranit. „Dělám to pro dobro dítěte“ jsou nejčastější slova, jimiž se rodiče snaží ukonejšit své svědomí, které dobře cítí dvojsečnost „výchovných kroků“ vedených jejich citovou převahou.

Zopakujme si úvodní otázku. Mohu mu tedy říci: „Mám tě ráda, ale je mi smutno, že se tak chováš“?

V této matčině reakci dítě cítí její citový trest. Matka říká: „Je mi smutno,“ což

O MAMINCE A TATÍNKOVI

Manželé sedí u televize. Žena odchází z pokoje se slovy „jsem unavená, jdu si lehnout“. Cestou se zastaví v kuchyni připravit dětem svačinu, dát nádobí do myčky, vyndat maso z mrazáku a uklidit okapané přístroje.

Přežehlí muži košili a přišije utržený knoflík. Sesbírání rozházené noviny a časopisy a odnese z kuchyňské linky telefonní seznam. Zalije květiny, zamete drobky pod stolem a vynese přetékač odpadkový koš. Pak směřuje do koupelny.



Vyčistí si zuby, rozpustí vlasy, natře oblíbený krém, posbírání vlhké ručníky povalující se na dlaždičkách, pověsí mokré prádlo, do pračky vloží novou várku a depilaci rezignovaně odloží na zítřek.

Zajde ještě do dětského pokoje, aby zkontrolovala úkoly, sesbírala špinavé ponožky a nechala dceři peníze na školní výlet. Vzpomene si, že nenapsala

tchyni k narozeninám a zároveň s dopisem sepíše seznam na nákup.

„Myslel jsem, že jsi šla do postele,“ podívá se manžel, když ji znovu zahledne v kuchyni.

„Vždyť už jdu,“ odpoví mu žena a jde dát vodu psovi, vypustit kočku, vyměnit žárovku, zamknout dveře... Ještě zaslechne, jak manžel vypíná televizi a se zívnutím „jsem pěkně utahanej“ odchází spát.

„Odposlechnuto“ z internetu...

znamená: „Trpím, protože jsi neposlušný.“ To je více méně zřejmá výčitka dítěti, že se takto chová. Třileté dítě nemusí ani tušit, proč se máma zlobí, vždyť přece chtělo, aby něco bylo dobře, vždyť v tom, co dělá, nevidí nic špatného. Ovšemže na matčin smutek reaguje dítě silněji než na nějaké to plácnutí, protože je to hlubší, a proto citelnější trest. Zdá se, že v tomto případě je lepší spolehnout se na reakci dítěte a zamyslet se nad svými výchovnými metodami. Matka třiletého dítěte by měla vědět, že zdrojem jejího smutku není chování dítěte. Její smutek má jiné, mnohem závažnější příčiny, ačkoli ona sama o tom ještě neví. Matka si neuvědomuje zcela jasně, že dítě zatěžuje svým smutkem a bolestí, kterou před ním skrývá.

TREST A ODMĚŇOVAT NENÍ DOBRÉ

Trest a odměna nejsou dobré pedagogické prostředky. Je to jedna z největších výchovných chyb. Projev lásky k dítěti má být nezištný a nemá být závislý na chování dítěte. Rodiče nemohou své dítě dobře vychovat, když se budou odvolávat na jeho strach z trestu. Trest nemá pro dítě znamenat hrozbu odmítnutí, ale má mu spíše ukázat negativní následky jeho „nepřiměřeného“ chování.

VZTAH MATKA – DÍTĚ SOUVISÍ SE VZTAHEM MATKA – MANŽEL

Abychom pochopili vazbu mezi dítětem a matkou, museli bychom znát ještě roli manžela, otce dítěte. Vztah matky k dítěti podstatně souvisí s jejím vztahem k manželovi. Je-li citový svazek s manželem slabý, hledá matka citovou náhradu v dítěti.

Silné manželské pouto a pocit bezpečí, který z něj vzniká, způsobuje, že vztah k dítěti je nesen nejen láskou, péčí a oddaností, ale také citovou nezávislostí. Matka nemůže žít především pro dítě.

Matka – žena musí žít především pro svého muže. Teprve láska k muži a mužova láska k ní z ní dělá dobrou matku. Matka se tedy musí postarat, aby do vztahu k dítěti postupně zapojila také manžela – otce. Tak mu usnadní také navázání hlubokého vztahu k dětem. Dítě je plodem lásky matky a otce. Může se dobře rozvíjet jen tehdy, když se podílí na jejich vzájemné lásce. □

Z knihy „Kdo je můj bližní?“, jejímž autorem je Józef Augustyn. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

SVOBODA PRO ZVÍŘATA

Vegetariánství má dlouhou historii. Již např. Ovidius nebo Pythagoras se zmiňovali o nesmírné důležitosti nezabíjení zvířat lidmi a propagovali vegetariánský způsob života jako způsob morálního a kulturního vývoje lidstva.

Průmyslové zneužívání zvířat, s tím spojené zatěžování životního prostředí, prohlubování bídy a hladu v chudých částech světa a zdravotní problémy způsobené nadměrnou konzumací masa ještě zesilují význam vegetariánství v dnešní době.

MASO: FAKTA „AD ACTA“

Maso, které je k dostání na našem trhu, dnes pochází převážně od zvířat chovaných v bezohledných podmínkách intenzivních velkochovů, které postupem času udělaly ze zvířat živé jednotky na růst masité svaloviny.

Tato tzv. „jateční“ zvířata žijí ve velkém stresu a většina z nich je chronicky nemocných, fyzicky i duševně. Málodko však navštívil takový chov nebo dokonce jatka, kde se ze zvířat stává mrtvé maso. Maso, které je nám na trhu nabízeno, je pochopitelně zamaskováno do různých forem, aby vypadalo labužnický a šlo tak dobře na odbyt. Mnoho lidí se bojí krutých výjevů spojených s původem masa, které polykají, a tak stále raději pouze jen tuší, co se asi se zvířaty děje, než aby přijali fakta a zvážili, zda skutečně musí podporovat průmyslové velkochovy zvířat a všechny jejich důsledky.

V současné době je u nás roční spotřeba vepřového masa (na 1 obyvatele) 41 kg (ročně je poraženo 4 300 000 prasat), spotřeba kuřecího je 23 kg/obyvatele a rok (ročně je poraženo 150 000 000 kuřat), spotřeba hovězího a telecího je 10 kg/obyvatele a rok (ročně je poraženo 350 000 býků, krav, telat). (Údaje pocházejí z Českého statistického úřadu a Ministerstva zemědělství.)

V České republice je v současné době 1-2% vegetariánů, naproti tomu např. ve Velké Británii 9% vegetariánů (1-2% čistých vegetariánů), v Německu 8% vegetariánů.

Lidi vedou k vegetariánství důvody etické, zdravotní, ekonomické, ekologické i náboženské. Vegetariánská, tedy bezmasá strava, se postupně stává zcela běžným jevem v mnoha domácnostech i restauracích. Při léčbě řady civilizačních chorob se k ní přiklání stále více lékařů a doporučují ji také

oficiální světové instituce, jako je např. Světová zdravotnická organizace (WHO) a Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) při OSN.

PRASATA

Prasata jsou vysoce inteligentní a citlivá zvířata. V intenzivních velkochovech jsou jejich přirozené životní potřeby omezeny na minimum a samotný chov, transport i porážka jsou spojeny s velkými stresey. Chovná prasnice je základním článkem „výroby“ vepřového masa – je doslova degradována na „stroj k produkci selat“.

Největší utrpením je pro ni několikátý denní až měsíční uzavření v individuálním boxu (v době porodu a kojení), který je tak malý, že se v něm nemůže ani otočit. V holém, většinou nepodestlaném boxu prasnice prakticky nemůže nic dělat. Stereotypie přechází do apatie a bezmoci. Po zhruba 3-4 letech bývá prasnice z chovu vyřazena.

Již krátce po narození selat se provádí kastrace samců. Tato procedura je pro ně velmi bolestivá, protože se z ekonomických důvodů dělá bez lokálního umrtvení. Selata jsou od prasnice odstavována zpravidla již po třech týdnech, aby bylo možné prasnici co nejdříve opět zapustit (v přirozeném prostředí odchází selata od matky až zhruba po třech měsících). Takto časný odstav způsobuje mládatům jednak v praxi poměrně obvyklé a někdy až smrtelné zažívací poruchy, způsobené rychlým potravním přechodem, a také závažné poruchy chování, především vzájemné okuso-

bolestivých poranění a otlaků je prasatům prakticky znemožněno rýt, což je jedna z jejich základních potravinových potřeb.

Po pěti až devíti měsících života čeká vykrmená prasata transport na porážku, který může trvat i několik hodin. Pro prasata je transport obrovskou fyzickou a psychickou zátěží – hrubé nakládání a vykládání, stísněný prostor a cizí prostředí u nich vyvolávají stres, fyzické vyčerpání až úhyn a četná poranění ...

Porážka může být pro tato neobyčejně citlivá zvířata jistým druhem vysvobození, i když dnešní rutinní porážení – zavěšení za zadní končetiny, podřezání a vykvrvení – nebývá většinou zcela bezbolestné.

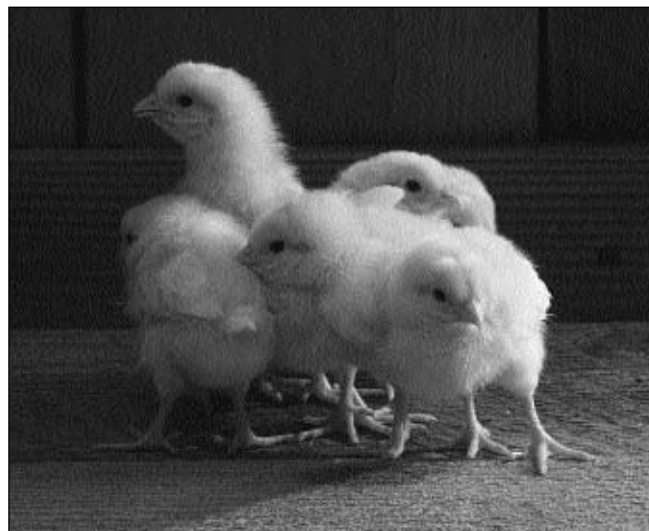
KUŘATA

Tzv. brojleři jsou kuřata speciálně vyšlechtěná k produkci „bílého“ masa. Nejde již zdaleka o běžná „kuřátka“, ale o hybridní zvířata, která rostou tak rychle, že by v normálních podmínkách jen těžko přežila a v podmínkách velkochovů se dožívají porážky jen s velkými obtížemi.

Tato kuřata bývají většinou ustájena v rozlehlých halách s kapacitou několika desítek tisíc zvířat. Přisun krmiva je nepřetržitý a umělým osvětlením je regulována aktivita kuřat tak, aby co nejvíce žrala a tak co nejrychleji dosáhla požadované velikosti. S růstem se postupně snižuje životní prostor kuřat až zhruba na velikost formátu A4.

Ke konci výkrmu mají kuřata značné problémy s pohybem. Hlavní utrpení jatečných kuřat má původ v jejich geneticky

urychleném růstu, který je dnes téměř dvakrát vyšší než u normálního kuřete. Kuře tak fakticky přeroste nosnost své vlastní kostry, což má za následek problémy s pohybem, srdeční činností a dýcháním. Problémy s končetinami vedou k částečné nebo úplné imobilitě zvířat, která tak většinou leží a tím si na výkaly promáčené podestýlce způsobují otlaky a hnisavá poranění hrudi a končetin. Odhaduje se, že v průměru



vání uší nebo ocasů. Z obavy před možnými zdravotními komplikacemi z tohoto zlovyku bývají selatům, zpravidla opět bez umrtvení, ocasy amputovány.

Prasata jsou v typických „vepřinech“ zpravidla ustájena po několika v malých ohradách, které mají holou nebo jen minimálně podestlanou podlahu (důvody opět ekonomické). Vedle fyzického nepohodlí a

měru čtvrtina všech kuřat prožije poslední dny svého života v chronických bolestech. Poruchy srdeční činnosti vedou především k chorobě zvané *ascites*, což je nadměrné hromadění tělních tekutin v dutině břišní, která je také obvykle nejčastější příčinou předčasné smrti kuřat. Druhou nejběžnější příčinou smrti bývají onemocnění dýchací soustavy, způsobená především



POCHOD ZA PRÁVA ZVÍŘAT: 22. BŘEZNA 2003, STAROMĚSTSKÉ NÁMĚSTÍ, ZAČÁTEK AKCE 12.00 (INFORMAČNÍ STÁNKY, VIDEO), ZAČÁTEK POCHODU 13.00, CÍL: MALOSTRANSKÉ NÁMĚSTÍ; POŘADAJÍ: SVOBODA ZVÍŘAT, SPOLEČNOST PRO ZVÍŘATA A NADACE NA OCHRANU ZVÍŘAT. - KONTAKT: SVOBODA ZVÍŘAT, KOTEROVSKÁ 84, 326 00 PLZEŇ, INFO@SVOBODAZVIRAT.CZ, WWW.SVOBODAZVIRAT.CZ, TEL. 377-444-084

zvířeným prachem nebo výpary z promočené podestýlky. Výkrm nepřežije asi 5% zvířat.

Ostatní čeká další utrpení při odchytu, transportu na jatka a vlastní porážce. Oslabená kuřata jsou rutinním způsobem odchytávána z haly a „skládána“ do přepravků. Během cesty hynou další zvířata na srdeční selhání, vyčerpání nebo následky poranění. Samotná porážka je dnes sériovou automatizovanou záležitostí – ptáci jsou jeden za druhým zavěšováni za končetiny hlavou dolů a postupně projíždějí omračovací komorou a podřezávacím strojem, který jim přetne krční tepny. Často nemusí být omráčení nebo podřezání dokonalé a kuře tak může v bolestech umírat i několik minut. Jateční kuřata jsou dnes bezesporu jedněmi z nejkoušenějších zvířat v intenzivních chovech.

JATEČNÝ SKOT

Hovězí maso je svalovina speciálně vyšlechtěného, tzv. masného skotu. Jsou poráženi především jednoletí, jateční býci a krávy, půlroční telata nebo víceletí býci; na maso jdou také vyřazené dojné krávy. I když se spotřeba hovězího poněkud snižuje, nijak tím není ovlivněna intenzita využívání zvířat a četnost komplikací způsobených ustájením, ošetřováním a krměním. Problémů nejsou ušetřena ani zvířata v relativně přijatelnějších extenzivních, pastevních výkrmech.

V intenzivních výkrmech je mladý skot odstaven od krav, často již po dvou až třech měsících, a ustájen pohromadě do výkrmné stáje. Krmí se koncentrovanou směsí obilovin, silážovaného sena a různých přísad (včetně živočišných mouček, u nás již pouze rybích).

Zhruba po roce jde většina býčků na porážku (tzv. „baby beef“ maso) a ostatní jsou dokrmováni do věku dvou, občas tří let. Problémy zvířat jsou podmíněny nepřirozeným sociálním prostředím, ustájením a výživou ve spojení s geneticky zvýšenou hmotností. Na tvrdé, výkaly a moči pokryté podlaze těžká zvířata špatně stojí a trpí přerostlými a zanícenými paznehty, obtížně uléhají a často po hladké podlaze uklouzávají a zraňují se. Na malém prostoru dochází ve skupinách býků nebo krav k vzájemným konfliktům a vzrůstá sociální stres.

V současné době se u nás i v Evropě rozšiřuje značně propagovaný a státní podporou dotovaný extenzivní způsob chovu masného skotu. Některé chovy nesou nálepku tzv. ekologické – šetrné ke krajině i zvířatům a maso z nich je označováno jako „bio“ a v současnosti je poměrně hojně nakupováno. Prospěšnost pastevních chovů, v nichž má skot relativně přirozené životní podmínky, však není jednoznačná: Může být zanedbávána hygienická a veterinární péče, není nezbytným pravidlem poskytovat zvířatům úkryt před nepříznivými povětrnostními vlivy, což je závažný nedostatek především v zimě u plemen pocházejících ze stájových podmínek, v zimě může být rovněž zanedbáno příkrmování a napájení zvířat. Převoz na jatka je zřejmě ještě více stresující než v intenzivních systémech, protože zvířata nejsou zvyklá na stísněný prostor a navíc, pokud jde o bio maso, je specializovaných jatek pouze několik v republice, což prodlužuje délku transportů.

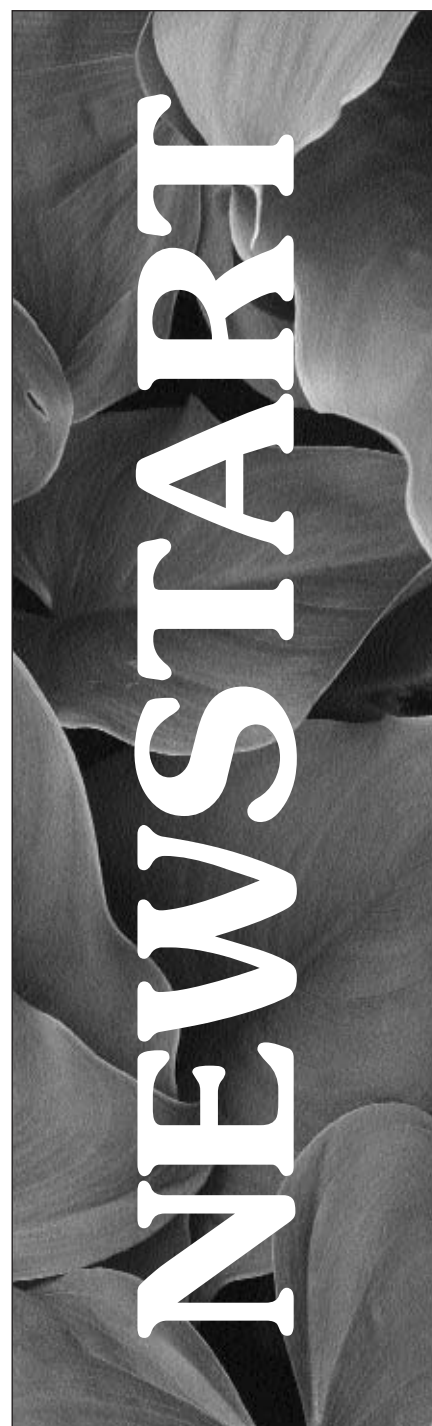
Transport na porážku bývá pro velký a těžký skot obrovským utrpením. S živým hovězím masem se stále častěji obchoduje na mezinárodní úrovni, také od nás jsou každoročně vyváženy desítky tisíc býků, krav a telat (převážně do sousedního Německa, ale také až do Řecka). Několikadenní „transporty za smrtí“ jsou pro zvířata extrémně vysilující a mnoho z nich cestu nepřežije. Jenom při tuzemských převozech na jatka uhynie každoročně přes tisíc zvířat.

NÁVRH ZÁKONA VE SNĚMOVNĚ

V nejbližší době bude Poslanecká sněmovna schvalovat novelu zákona na ochranu zvířat. Tato novela má však množství nedostatků. Organizace na ochranu zvířat v ČR proto připravily několik připomínek k jejímu textu a překládají poslancům argumenty o nezbytnosti úprav ve skutečný prospěch zvířat. Například navrhuji: zákaz chovu kožešinových zvířat, zavedení veřejné kontroly a zprůhlednění systému schvalování pokusů na zvířatech, zpřísnění podmínek pro drezúru a chov zvířat v cirkusech a pro chov hospodářských zvířat. □

Z letáčku „Vegetariánství“ vydaného organizací „Svoboda zvířat“.

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



Pravá vděčnost

My lidé nejsme zvyklí na vděčnost, a málokdo ji cítí opravdově, ze srdce a rád...

Mnozí jen vděční musí být – a dost...

Raději proto vděčnost nežádat...

A přitom – kolik příčin k díků máme: Vždyť nikdo z nás se neobejde bez pomoci...

Kdo opak tvrdí – bláhově sám sebe klame, a smutné prožívá pak chvíle – dny i noci...

Co je to v člověku, co zamkne ústa před slovíčkem „díků“?

Snad je to hrdost, lidská pýcha bláhová.

Však když je dárcem nebes Panovník, před nímž se člověk nikam neschová, tu měl by nejen slovy svou vděčnost vyjádřit, však měl by k němu přijít jiný, nový, a nechat srdce promluvit.

Pak před Ním padnout v úctě na kolena, dát mu to srdce, plné vin...

Vždyť pravá vděčnost – ta je vlastně nemá... Vždyť pravá vděčnost – to je čin...

Věra Gajdošíková

KRIZE HODNOT

Pro některé z nás je ekologická krize především krizí hodnot. Podle tohoto názoru je základní příčinou problému skutečnost, že jako civilizace vycházíme ve svých rozhodnutích, týkajících se životního prostředí, z eticky pochybených premis.

A protože nejmocnějším zdrojem mravních ponaučení je v naší civilizaci odedávna náboženství, vedlo hledání viníků nakonec až k prahům hlavních náboženských systémů. Tady na Západě se objevilo tvrzení – podle mého názoru nesprávné – že nemilosrdný pochod civilizace k nadvládě nad přírodou je předurčen židovsko-křesťanskou tradicí, počínaje od samého příběhu stvoření, v němž byla lidstvu svěřena „správa“ nad světem.

Obvyklá podoba tohoto obvinění zní takto: tato tradice tvrdí, že takřka absolutní moc diktovat naši vůli přírodě je naplněním Božího úmyslu. Protože dává lidským bytostem zcela jedinečný vztah k Bohu a nechává je od Něho převzít vládu nad přírodou, posvěcuje prý tato tradi-

jeho základní texty dost pozorně. Ano, naše civilizace skutečně vychází z premisy, že můžeme přírodu využívat pro své vlastní potřeby, aniž bychom si všimli, jaký to bude mít dopad; není však správné klást šíření tohoto nebezpečného postoje za vinu kterémukoli z hlavních náboženských systémů. Naopak, všechny považují za naši morální zodpovědnost, abychom přírodu opatrovali a chránili. V židovsko-křesťanské tradici je biblická představa správy nad přírodou úplně odlišná od představy nadvlády nad ní. Tento rozdíl je zásadní: následovníkům této tradice Bible v téže pasáži, hovořící o správě nad Zemí, ukládá také povinnosti o ni pečovat, když na ní současně pracují. Předání správy nad Zemí a povinnost o ni pečovat si neprotiřečí; věřícím se prostě prikazuje, aby ctili svatost stvoření a při své práci na Zemi pamatovali i na potřebu ji chránit.

Z biblického pohledu je příroda chráněna před znesvěcením a lidé k ní mají pevný mravní vztah jen tehdy, když je spojena s těmi, kdo ji milují a chrání. A také všude na světě vycházejí snahy o zastavení destrukce životního prostředí především od lidí, kteří si všimají škod vznikajících v části světa „svěřené do správy“ jim samotným.

Jsem baptista a ze své vlastní náboženské zkušenosti a vzdělání vím, že povinnost pečovat o Zemi vyplývá ze samotné podstaty vztahu mezi Bohem, stvořeným



ce všechna rozhodnutí, která dávají přednost lidským potřebám a přáním před zbytkem přírody. Jednoduše řečeno, podle tohoto názoru považuje náboženství za „mravné“ nechat přírodu prohrát, kdykoli se postaví do cesty našim přáním.

Taková karikatura židovsko-křesťanské tradice však má málo společného se skutečností. Kritikové napadají náboženství za to, že inspirovalo náš arogantní a bezohledný postoj k přírodě, ale ne vždy čtou

světem a lidstvem. V knize Genesis nám Bible říká, že když Bůh stvořil Zemi, „viděl, že je to dobré“. V Žalmu 24. se dozvídáme, že „Hospodinova jest Země a plnost její“. Jinými slovy, Bůh je spokojen s tím, co stvořil, a „správa“ neznamená, že svět patří lidstvu. Naopak, cokoli činíme se světem, musíme činit s vědomím, že patří Bohu.

Tradice mé církve rovněž učí, že smyslem života je „velebit Boha“. Celou židov-

V židovsko-křesťanské tradici je představa správy nad přírodou diametrálně odlišná od představy nadvlády nad přírodou.

Následovníkům této tradice se ukládá povinnost o přírodu pečovat.

sko-křesťanskou tradicí prochází přesvědčení, že věřící mají „jednat spravedlivě, být plni milosti a jít pokorně s Bohem“. Bez ohledu na to, který citát si vybereme k upřesnění židovsko-křesťanské definice smyslu života, je však jasné, že tímto smyslem nemůže být bezohledné ničení všeho, co patří Bohu a co Bůh označil za „dobré“. Jak můžeme velebit Boha a přitom pohrdat tím, co stvořil? Jak můžeme jít pokorně s Bohem a přitom pustošit přírodu?

O tom, že judaismus klade důraz na ochranu a péči, svědčí i vyprávění o Noemově arše. Noemovi Bůh přikázal, aby do své archy vzal alespoň dva jedince od každého druhu a zachránil je před potopou. V moderní řeči by tento příkaz mohl znít „budeš chránit biodiverzitu“. A nemá vlastně tento Boží příkaz novou aktuálnost pro nás, kteří sdílíme Noemovu víru, v době jiné celosvětové katastrofy, tentokrát způsobené námi samotnými?

Navzdory tomuto jasnému poselství, které v Písmu při pozorném čtení nacházíme, se jeho kritikům dostává sluchu; zčásti je to díky převládajícímu mlčení, jímž většina církví reaguje na svědectví o ekologické katastrofě. Poselství Pisma přitom vybízí k plné angažovanosti. Nejlépe je to podle mého soudu vyjádřeno v Ježíšově podobenství o nevěrném služebníkovi, zmiňovaném ve třech ze čtyř evangelií. Pán, jenž se chystá odcestovat, svěřuje dům svému služebníkovi a přísně mu nařizuje, aby byl trvale ve střehu a ochránil dům po dobu jeho nepřítomnosti před vandaly a zloději. Výslovně jej varuje, že jeho povinnost chránit dům trvá i tehdy, přijdou-li vandalové v době, kdy bude spát – a že spánek nebude přijatelnou omluvou. Z tohoto podobenství pro nás plyne zřejmá otázka: jestliže Země patří Bohu a Jeho služebníci jsou povinni o ni pečovat, jak máme dnes reagovat na globální vandalismus, který dělá na Zemi takovou nevidanou spoušť? Že spíme? Je to přijatelná omluva? □

Z knihy „Země na misce vah“, jejímž autorem je Al Gore, bývalý viceprezident USA. Přeložil Jan Jařab.

PRÁCE NEBO NÁSLEDOVÁNÍ?

Možná vám to připadá jen jako práce, ale prořezávání stromků a zasévání semen venku na čerstvém vzduchu je možná právě to, co potřebujete, abyste snížili hladinu stresu ve svém životě, vyčistili svoji mysl od starostí a dostalo se vám dostatku pohybu, který potřebujete, abyste se cítili lépe. Ve skutečnosti již pouhý pohled na krásnou krajinu dokáže snížit krevní tlak, srdeční tep a svalové napětí!

Joel Flagler, zemědělský zástupce na Rutgers University, říká, že více lidí se věnuje ve svém volném čase zahradničení než jakékoliv jiné aktivitě, protože se jedná „o báječný způsob, jak eliminovat stres, občerstvit se a stát se výkonnějším“.

Studie vypracované na lidech, kteří pobývají ve vězení či v psychiatrických léčebnách, ukazují, že práce s rostlinami uvolňuje pečovatelský instinkt a pomáhá těmto lidem, aby se cítili užiteční a obnovení. „Když pacient, který potřebuje soustavnou péči, začne dávat život živoucím rostlinám, dochází k výměně rolí,“ říká Flagler. Tito lidé se cítí lépe ve své kůži.

Zahrada však nabízí větší zdravotní prospěch než jenom snížení stresu. Budete-li jíst ovoce a zeleninu vypěstované na dobré půdě bez použití pesticidů, dostane se vám té nejlepší příležitosti k tomu, abyste přijali veškeré vitamíny a minerály, které tělo potřebuje.

Ukázalo se například, že nízká hladina stopových prvků koreluje s takovými zdravotními problémy, jako jsou alergie, cukrovka, vysoký krevní tlak a artritida. Tyto minerály získáváme hlavně z potravy, kterou jíme. Při pokusu o zjištění, jak dopadnou komerčně vypěstované potraviny v porovnání s doma vypěstovanými anebo ekologicky vypěstovanými potravinami bylo zjištěno, že ve většině případů ekologicky pěstované potraviny jasně vyhrávaly, obsahovaly o 240 procent více železa, o 120 procent více manganu a o 100 procent více zinku než komerční potraviny.

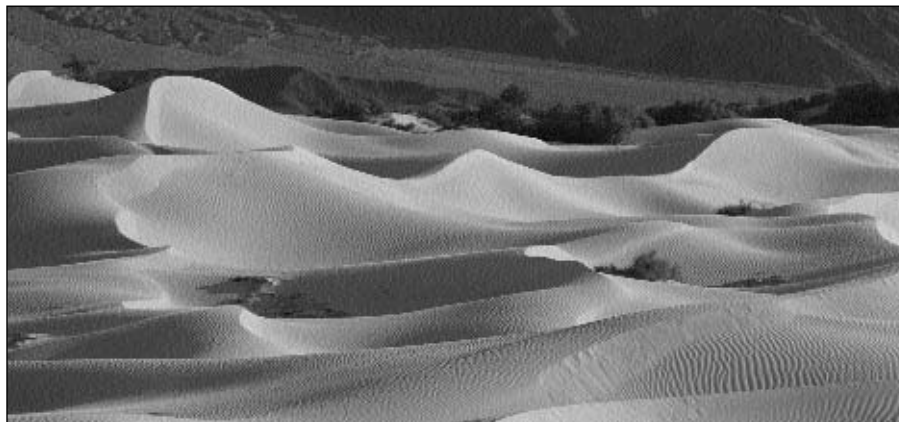
Zdravotní prospěch, který práce na zahradě přináší, je dost velký na to, abych ve svém prořezávání a zasazování pokračoval. A když ochutnám vynikající meruňky, jablka či broskve, není v mé mysli ani stín pochybnosti o tom, že to stálo za to.

„A Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě a postavil tam člověka, kterého vytvořil. Hospodin Bůh dal vyrůst ze země všemu stromoví žádoucím na pohled, s plody dobrými k jídlu, uprostřed zahrady pak stromu života a stromu poznání dobrého a zlého.“ (Genesis 2,9)

Myslím, že Bůh věděl, co dělal, když vysadil zahradu pro Adama a Evu. Není tam nic o tom, že řekl a ona vznikla – v textu je, že On ji vysadil! Stojíte-li o záchranu svého zdraví, možná, že právě přišel čas, abyste následovali příklad svého Stvořitele! □

Jan W. Kuzma, z knihy zdravotních zamyšlení na každý den „Energized“.

program newstart



MISO CHRÁNÍ PŘED ZÁŘENÍM

Miso je fermentovaná pasta ze sójových bobů, soli a určitého druhu obilí. Tato léčivá potrava pochází původně z Dálného Východu, dnes ji však můžeme naléznout v obchodech se zdravou výživou i u nás.

Miso je vynikajícím zdrojem esenciálních aminokyselin, některých vitamínů a minerálů. Denní konzumace miso snižuje cholesterol, zlepšuje kvalitu krve, ruší účinek některých karcinogenních látek a neutralizuje účinky znečištěného životního prostředí. Nepasterizované miso je bohatým zdrojem enzymů, napomáhá trávení.

Podle způsobu výroby můžeme získat řadu druhů misa. Miso lze vyrobit pouze ze sójových bobů, nebo ze směsi sóji a obilí.

Rýže či ječmen se nejdříve uvaří, naočkují fermentační kulturou, poté smíchají s vařenou sójou a mořskou solí. Směs se nechá zrát v cedrových kádích, kde je zatížena kameny. Podle doby a teploty fermentace vytvoříme miso – od světlého a lehkého až po tmavé a tuhé.

Sladké miso má světlou barvu. Obsahuje vysoké procento škrobů a také bakterií, které pomáhají udržovat zdravou střevní mikroflóru. Zraje pouze 2-8 týdnů. Rýžové a ječmenné miso má vyšší obsah soli, nižší obsah sóji a bakterií. Fermentuje se 2-3 roky ve velmi chladném prostředí.

Miso vyráběné pouze ze sóji je tmavé a pikantní. Přírodním procesem fermentace jsou bílkoviny a tuky pomalu přeměňovány na aminokyseliny a mastné kyseliny. Během zrání se uvolňuje tmavá sójová omáčka (shoyu, tamari).

Řada firem vyrábí sójové omáčky a misa průmyslovým způsobem. V moderní průmyslové výrobě jsou obvykle používány méně kvalitní suroviny, fermentace se uměle urychluje a vše se vyrábí v plastových nebo nerezových kontejnerech. Průmyslově vyráběné miso se na závěr většinou pasterizuje, aby dále nekvasilo. Touto pasterizací se zničí řada důležitých enzymů. Regulace teploty snižuje u misa jeho vitalitu, charakter a léčebné účinky.

Tradiční výroba klade důraz na kvalitní suroviny, fermentace probíhá ve velkých dřevěných kádích při teplotě okolí.

POUŽITÍ

Používá se pouze na zvýraznění chuti, tedy v malých dávkách. Aby se zachovaly všechny biologicky aktivní látky, přidáváme miso až ke konci tepelné úpravy jídla.

Necháme miso 3-4 minuty rozležet. Na jednu porci dááme 1/4 až 1 čajovou lžičku.

Sladké miso je výborná náhražka margarínu či mléka. Hodí se do obilných kaší, krémových polévek, bramborové kaše, tofu krémů, majonéz atd. Vynikající je kombinace se sladkým rýžovým octem či mirinem. Sladké miso je vhodné pro děti od šesti měsíců. Ochucujeme jím dušenou zeleninu, obilné kaše a zeleninové vývary.

Tmavé miso se přidává do polévek, luštěninových jídel, na ochucení omáček. Miso rozpustíme v trošce vody nebo vývaru a přidáme do jídla.

Miso pochází z Japonska. Schopnost miso vázat na sebe radioaktivní látky se potvrdila ke konci druhé světové války při výbuchu atomových bomb. Každodenní konzumace silné miso polévky ochránila řadu lidí před nemocí z ozáření.

Později byly v misu zjištěn obsah dipicolonové kyseliny, která na sebe váže těžké kovy a odstraňuje je z těla. Japonští vědci zjistili, že u lidí, kteří pravidelně jedí miso, je menší výskyt rakoviny a srdečních nemocí. Miso také zlepšuje kvalitu krve, což je důležité pro lidi trpící leukémií či anémií.

MISO POLÉVKA

2 ks cibule, 2 ks mrkve, 2 ks kořene petržele, kadeřávek, (kapusta, brokolice), 1/2 šl červené čočky, kousek řasy wakame, vlasové rýžové nudle, 1/2 pl umeoceta, 1 pl misa

V 1 litru vody vaříme pět minut čočku a nalámanou řasu. Pak přidáme nakrájenou zeleninu a umeocet. Vaříme dalších pět minut. Na závěr přidáme nudle, chvíli povaříme a vmícháme miso. Necháme tři minuty uležet. Zdobíme zelenou natí.



SCHOPNOST MISO VÁZAT NA SEBE RADIOAKTIVNÍ LÁTKY SE POTVRDILA KE KONCI II. SVĚTOVÉ VÁLKY PŘI VÝBUCHU ATOMOVÝCH BOMB. KAŽDODENNÍ KONZUMACE SILNÉ MISO POLÉVKY OCHRÁNILA ŘADU LIDÍ PŘED NEMOCÍ Z OZÁŘENÍ.

HRACHOVÁ KAŠE

1/2 kg hrachu, olej, 2 ks cibule, celer, majoránka, česnek, miso

Hrách propereme ve vodě a dáme vařit. Sebereme pěnu a vaříme deset minut. Pak přidáme majoránku a česnek. Vaříme, až hrách změkne, pak přidáme miso. Na mírném plameni osmažíme cibuli a nastrouhaný celer. Na talíři servírujeme hrachovou kaši se zeleninou a těstovinami.

JABLEČNÝ KRÉM

1 kg jablek, 1 šl uvařených jáhel, 1 pl sladkého misa, 1/2 šl rozinek, 1 čl mletého kardamonu

Oloupaná jablka vaříme s rozinkami a kardamonem. Do rozvařených jablek přidáme jáhly a vmícháme miso. Necháme uležet. □

Kateřina Kukosová

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

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

ŘEPA: NA CÉVY I NA KREV

Je příbuzná s řepou cukrovkou a mangoldem. Byla známá už ve starověku, pochází ze severního pobřeží Středozemního moře. Nejvíce se pěstuje ve východní Evropě a v USA. Existují rozmanité typy – červené, s bílými kruhy, žluté atd.

Červená řepa salátová má průměrné nároky na půdu, daří se jí ve všech polohách. Nesnáší mrazíky. Vyséváme ji od dubna do června rovnou do půdy. Jednotíme na vzdálenost 10-12 cm. Během vegetace půdu kypříme a zbavujeme plevele. Sklízíme na podzim, bulvy ukládáme do vlhkého písku ve sklepě.

Listy řepy jsou jedlé, obsahují betakarotén, vápník a železo. Připravují se stejně jako špenát. Z řepy se získává betacyanin pro výrobu potravinářského barviva zvaného červená řepná. V potravinářství se jím barví např. zmrzlina, krémy, robi maso, karbenátky, instantní polévky.

Červená řepa má vysoký obsah organických kyselin, minerálů a pektinů. Pektin podporuje vylučování cholesterolu, olova i radioaktivních látek. Dále obsahuje lipotropní látky, které jsou účinné proti kornatění cév a při onemocnění jater. Má 1-3% bílkovin s cennými aminokyselinami prospívajícími činnosti mozku. Vitaminů nemá mnoho. Obsahuje však antokyany – červené barvivo prospěšné pro pevnost cév. Má vysoký obsah kyseliny listové, železa a mědi, takže podporuje krvetvorbu.

Řada mikroprvků podporuje tvorbu inzulínu a zlepšuje zrak. Štáva z červené řepy je základem při léčbě rakoviny a rekonvalescenci, není však vhodná při slabosti ledvin a žlučníku. Obsahuje kyselinu šťavelovou, která se podílí na tvorbě močových kamenů. Řepa obsahuje také hodně sacharózy.

Červená řepa se jí syrová, vařená, nakládaná, do salátů, karbenátku a příloh. Z hlediska výživy je uvařená řepa lepším zdrojem cenných látek než syrová, vařením se totiž usnadňuje vstřebávání minerálů. Vaříme ji ve slupce s fenyklem nebo plátkem citrónu. Můžeme ji vařit i na pařáku, neztrácí tak barvivo. Po uvaření ji nakrájíme a pokapeme citrónem.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPE

1 ks červené řepy, 1 litr vody, 1 ks sójové smetany Provamel, sůl, kmín, citrón, mouka

Uvařenou řepu nastrouháme na hrubém struhadle. Přidáme ostatní ingredience, povaříme a zahustíme moukou.

ČERVENÁ ŘEPA OBALOVANÁ

Řepu nakrájíme na tenké plátky, namočíme v těstíčku a osmažíme.

Těstíčko: hladká celozrnná mouka, sójová omáčka, voda

Obměna: plátek řepy obalíme do řasy nori a teprve potom namočíme do těstíčka.

PLNĚNÁ ŘEPA

5 ks červené řepy, robi maso nudličky, cibule, olej, dobromysl, pískavice, sůl, shoyou

Řepy uvaříme ve vodě, oloupeme a vydlabeme vnitřek. Cibuli osmažíme na oleji, přidáme robi maso, vydlabané kousky řepy a koření. Řepy naplníme, dáme do skleněné mísy, podlijeme vodou se sójovou omáčkou a mírně pečeme třicet minut. Podáváme s rýží.

SALÁT

Tento salát se připravuje v USA na Den díkůvzdání.

1/2 kg uvařené řepy, 1 ks cibule, pomeranč, 2 pl oleje, 1 pl umeocta, tymián, skořice, sůl

Řepu nakrájíme na tenké plátky, přidáme nakrájenou cibuli a kousek pomeranče. Ochutíme zálivkou.

kuk

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

ve dnech 20.-23. února proběhlo v rekreačním středisku Trnávka u Želivi pod vedením koordinátora (a zakladatele) Klubů zdraví Romana Uhrina výroční setkání vedoucích a lektorů KZ z celé České republiky.

V loňském roce působily Kluby zdraví celkem na 38 místech České republiky, svoji činnost chce zahájit (či již zahájilo) v tomto roce dalších asi dvacet Klubů zdraví.

V restauraci Melantrichova pokračují v rámci Klubu zdraví Country Life pod taktovkou Zdeřka Zídka, vedoucího zdejší čistě vegetariánské restaurace, setkávání pod hlavičkou „Kurz zdravého vaření“.

V provozovně Country Life Jungmannova se pomalu chýlí k závěru „Kurz hubnutí“, na který bude navazovat cyklus přednášek pod hlavičkou „Stop nemocem“. (Nejnovější vědecké poznatky překvapí například ty, kteří se domnívají, že cukrovka je neléčitelná choroba atd.)

Vstupné dobrovolné.

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- | | |
|------------|-----------------|
| 19. března | Zdravé menu V. |
| 2. dubna | Zdravé menu VI. |
| 16. dubna | Jarní kurz I. |
| 30. dubna | Jarní kurz II. |
| 14. května | Jarní kurz III. |

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

KURZ HUBNUTÍ (cena: 600,-)

- | | |
|------------|--------------------------|
| 26. března | Jak si udržet mládí |
| 9. dubna | Duševní zdraví a hubnutí |

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
VŽDY STŘEDA V 18,30 HODIN**

STOP NEMOCEM

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 23. dubna | Cukrovku lze léčit a vyléčit! |
| 7. května | Strava a životní prostředí |
| 21. května | Živá strava – elixír mládí |

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

www.klubyzdravi.cz

UČÍME SE ŽÍT ZDRAVĚ...

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků, podřízené se jednoduchým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací. Mezi další spokojené hosty můžete v tomto roce patřit i vy!

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

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

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

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

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.

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

Letos: Jizerské hory a Beskydy

Chcete-li se zúčastnit některého z našich pobytů v tomto roce, můžete vyplnit a zaslat níže uvedenou přihlášku (případně faxovat, mailovat, zavolat). Jarní (poslední volná místa), letní a podzimní pobyt se bu-



NEWSTART '03

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

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

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

Za organizační tým

Robert Žižka, SPZ

U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

tel/fax: 224-316-406

email: prameny.zdravi@countrylife.cz

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

Jarní: 30.3.-6.4. 2003

Květnový: 18.-25.5. 2003

Letní: 13.-20.7. 2003

Podzimní: 12.-19.10. 2003

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

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

PEČEME S TOFU

Tortillas

Do mísy vložíme: 4 šl mouky, 1 čl soli, 1/3 šl oleje

Rozmixujeme: 250 g tofu, 1 1/4 šl vody

Všechno smícháme dohromady. Vypracujeme hladké těsto, které rozdělíme asi na patnáct kousků.

Z každého kousku uválíme placku. Placky upečeme na horké suché plotně po obou stranách. Tyto mexické placky servírujeme horké.

Jemné lívance

Smícháme: 2 šl mouky, 1/2 šl kukuřičné mouky, 2 čl vinného prášku na zkypření, 1/2 čl soli, 2 pl sladěnky, 3 šl sójového mléka, 2 pl oleje, 250 g jemně nastrohaného tofu

Pečeme na pánvičce.

Banánový chlebíček

Rozmixujeme: 2 ks tofu, 5 pl oleje, 3 pl sladěnky, 1/2 čl vanilky, 4 ks zralých banánů

Přidáme: 2 šl mouky, 1 čl sody, 1/4 čl soli, 3/4 šl nasekaných ořechů

Pečeme 1 hodinu při 180°C.

Cibulák

Smícháme: 2 šl mouky, 2 šl kukuřičné mouky, 1 1/4 čl soli, 2 čl sody

Rozmixujeme: 1 ks tofu, 1 1/2 šl vody, 1/4 šl oleje

Tofu zamícháme do mouky, a přidáme 1/2 šl jemně nakrájené cibule. Pečeme ve vymazané formě při 180°C.

Sezamové sušenky

Rozmixujeme: 250 g tofu, 1/2 šl oleje, 1/4 šl vody

Přidáme: 3 šl mouky, 1 čl soli, 3 pl sezamu

Těsto rozetřeme na pečící papír na plech. Pečeme při 200°C 12-15 minut. Sušenky musí být zlaté. Pozor na připálení.

Dobrou chuť přeje Kateřina Kukosová

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-15.30, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-15.30, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15.30

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15.30

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-15.30

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Jarní klíčení

Na jaře většina z nás postrádá dostatek čerstvé zeleniny; pomoc je však snadná: stačí si vypěstovat zelené výhonky. Na klíčení používáme semínka vojtěšky, řeřichy, roketu a ředkvičky (k zakoupení v prodejnách zdravé výživy nebo v zahradnických potřebách).

Semínka vyséváme mělce do truhlíku s hlinou nebo je rozprostřeme do misek s vlhkou vatou. Semínka nesmí zaschnout, proto je každý den zaléváme. Vyklíčí během tří dnů. Výhonky necháme ještě dva dny růst, potom je můžeme seřezávat.

Pokud chcete konzumovat celé klíčky, vložte semínka do sklenice a zalijte je studenou vodou. Druhý den vodu vylijte, semínka proplachujte třikrát denně vodou. Během dvou dnů vyklíčí a lze je použít. Celou práci vám usnadní klíčící misky, které zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.

Klíčit lze každý druh zvlášť nebo i jako směs. Řeřicha a ředkvička má ostřejší chuť. Roketa je příjemně pikantní. Vojtěška je trochu mdlá, ale obsahuje více provitaminu A než mrkev.

Veškeré výhonky nás zásobují vitamínem C (který na jaře tak potřebujeme), zelené lístky jsou zdrojem chlorofylu, který se stará o čistotu v našem těle, vstřebává řadu toxických látek, působí hojivě na sliznici a tkáň. V zelených výhoncích je řada vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, fyto-látek, antioxidantů a dalších biologicky aktivních látek.

Výhonky se používají syrové, sušením ztrácí svoji pikantní chuť. Velmi dobře se hodí do salátů, pomazánek, na chléb, do hotových polévek nebo na ozdobu hlavních jídel. □

kuk

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26

162 00 Praha 6

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel/fax: 224-316-406

www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

ANASTASIUS A UKRADENÁ BIBLE

Otec Anastasius vlastnil jednu krásnou knihu z jemného pergamenu, která měla cenu dvacet penčí. Bylo to plné znění Starého a Nového zákona.

Jednou ho přišel navštívit jistý mnich, a když tu knihu uviděl, neodolal a přivlastnil si ji. A tak v okamžiku, kdy Anastasius zasedl ke čtení z Písma a kniha nikde, hned mu bylo jasné, že ji vzal ten mnich. Poslat však pro něj nedal. Báł se totiž, že by mnich ke své krádeži přidal ještě další hřích – křivou přísahu.

Mnich se hned vydal do města, aby knihu prodal. Chtěl za ni osmnáct penčí. Kupující byl opatrný: „Nejdřív mi tu knihu půjčte, abych mohl zjistit, zda má opravdu tak velkou cenu.“ S tím knihu popadl a vydal se za svatým Anastasiem: „Otče, prohlédněte si prosím tohle. Bude to mít cenu osmnácti penčí?“ „Ano,“ řekl Anastasius, „je to vzácná kniha. Za osmnáct penčí je to výhodná koupě.“

A tak se kupující vypravil zpátky za mnichem: „Tady máte peníze. Ukázal jsem tu knihu Otci Anastasioví a ten potvrdil, že skutečně má hodnotu osmnácti penčí.“

Mnich ztuhnul. „To je všechno, co řekl? Nic víc?“

„Ne, nic víc neřekl.“

„Víte, já vlastně tu knihu prodat nechci. Rozmyslel jsem si to.“

Pak se vrátil k Otci Anastasioví a se slzami v očích ho úpěnlivě prosil, aby si vzal knihu zpátky. Anastasius byl k němu laskavý: „Ne, bratře. Nech si ji. Přijmi ji jako dárek ode mne.“ Mnich však naléhal: „Nenaleznu klid, dokud si ji nevezmete zpátky.“

Mnich u Anastasia zůstal a bydlel s ním do konce svého života. □

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

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

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

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 224-316-406)

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