



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

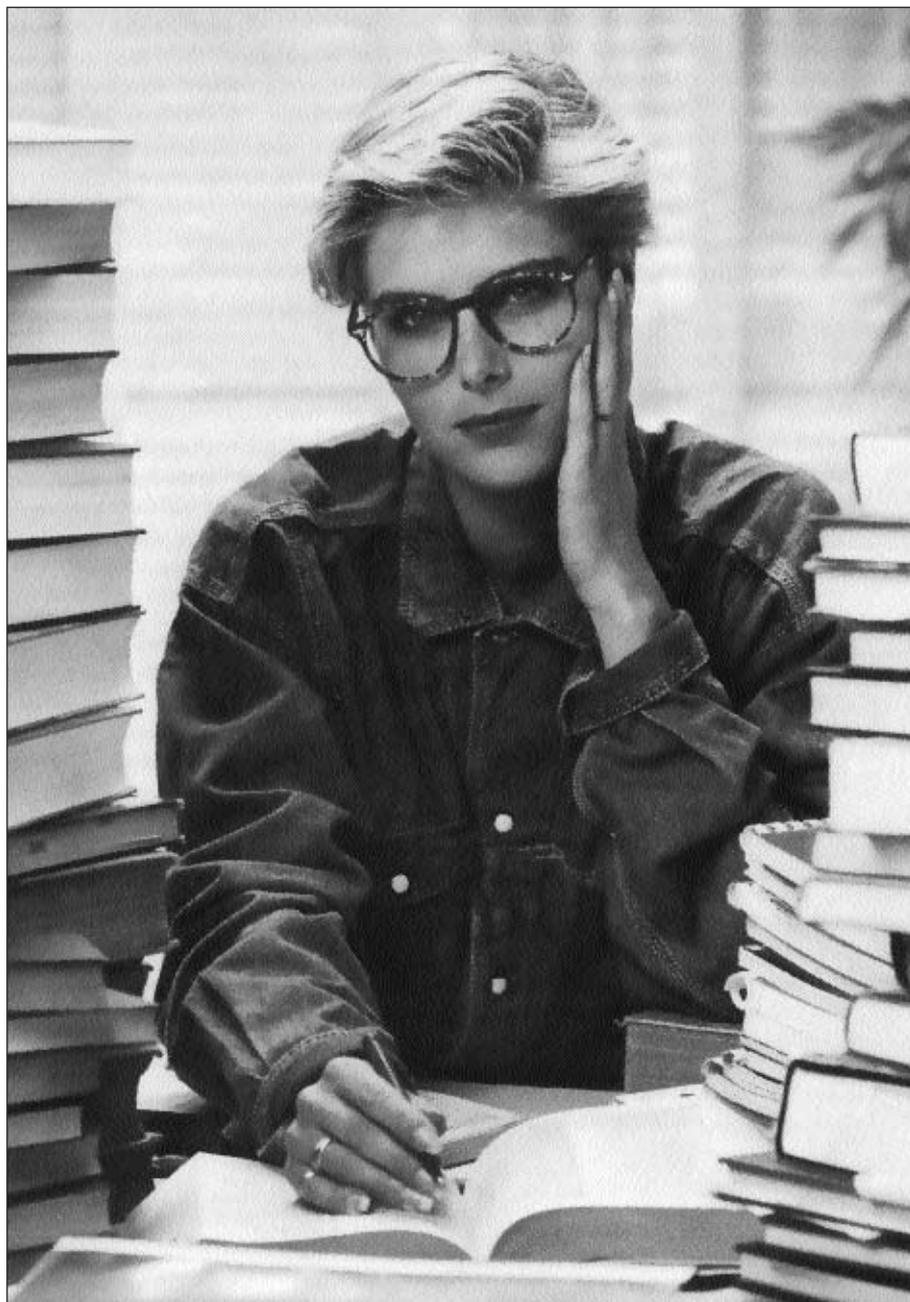
OSAMĚLOST MEZI LIDMI

„... a tak vám přejeme krásnou dobrou noc!“ Často měla ve zvyku večer, vždycky když končil program, zapínat rádio, aby si mohla poslechnout těch pár slov, aby mohla slyšet lidský hlas, jak jí přeje dobrou noc.

Přitom pracovala jako sekretářka v mezinárodní dobročinné organizaci. Její šéf, dobrý, ušlechtilý člověk, zasvětil celý svůj život boji proti „metlám společnosti“. Jezdilo za ním mnoho návštěvníků z cizích zemí, ale v kanceláři mluvili jenom úředně. K ní jako k člověku nikdy nikdo nepromluvil. Nikdo se nestaral o to, kdo je, jak jako cizinka přišla po mnoha životních peripe-

Z OBSAHU:

OSAMĚLOST MEZI LIDMI.....	1
VÝŽIVA A ARTRITIDA.....	4
SLADCE PROTI OBEZITĚ	8
DŮSLEDNÝ PRŮKOPNÍK	10
MLÉČNÉ KALORIE	11
MÍSTO PARKŮ PARKOVIŠTĚ	12
UČENÍ BEZ NUCENÍ.....	14
PŘÍLEŽITOST ZAČÍT NOVĚ..	15
POSUN ZÁJMU	16
ODPOČÍVAT V POKOJI.....	18
AKTUALITY CL A SPZ	18



tiích do Ženevy a co ji trápí. Její práce si cenili, byli k ní velice laskaví, ale vlastně zůstávala sama.

Žila v jednom z těch moderních domů, plných spousty jednopokojových bytů, kde zvuky od sousedů jsou slyšet ze všech stran. Z těch sousedů, s nimiž se každodenně

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

Celá filozofie naší doby vytváří v moderním člověku nezávislého, majetnického a pomstychtivého ducha, který ho staví proti ostatním.

Výsledkem je zmnožení utrpení v neshodách a osamělosti.

tlačila ve výtahu, neznala nikoho a oni neznali ji. Neměla žádné blízké přátele. Její bytček byl dokonce ve stejné budově, kde pracovala. Ven vycházela velice zřídkka, snad jen za nějakými spěšnými nákupy. Než usnula, zapínala rádio: „... a tak vám přejeme krásnou dobrou noc!“ Byl to lidský hlas, který mluvil k ní.

Jednoho rána vstoupil její šéf do kanceláře s podivným výrazem ve tváři. „Ode dneška,“ řekl, „by tady měl být skutečným šéfem Bůh a my všichni bychom měli přimout jeho vedení a autoritu.“

Setkal se totiž předtím s anglikánským biskupem, který projížděl Ženevou na cestě z Dálného východu. Dlouho spolu povídali a šéf si uvědomil, že skutečnou odpovědí na velké lidské utrpení je jen živoucí víra. A jak obrovské takové utrpení může být, poznal za mnoho let své práce.

Pro život jeho sekretářky to znamenalo úplný převrat. Její vztah s šéfem se docela změnil, už nebyl jen čistě pracovní, ale také lidský. Šéf jí otevřel svoji duši a mluvil s ní jako s jedinečným člověkem. To, co říkal, v ní vzbudilo množství otázek, o jakých nikdy s nikým nemluvila. Brzo ožila víra i u ní. I ona se otevřela. Získala spousty nových přátel. Tehdy jsme se s touto

mladou ženou setkali i my – já a moje žena. Zjistili jsme, jak byl až do té doby její život neuvěřitelně osamělý a že by si toho nikdo ani nevšiml, nebýt té návštěvy anglikánského biskupa v Ženevě.

Každý lékař ví, jak strašně je moderní člověk osamělý. Jak píše dr. Tina Kellorová: „Lidé jsou stále izolovanější.“ V mé každodenní praxi by se takových případů našlo na stovky. Například jedna mladá žena, pro mě úplně cizí, za mnou přišla, abych jí zařídil přijetí do nemocnice. Jiný lékař doporučil, aby si pokud možno co nejdříve dala operovat chronickou apendicitidu. Takže na tom všem nebylo nic neobvyklého. Chvilí jsme spolu mluvili a tak jsem se dozvěděl, že ta žena je na kordy se svou vlastní rodinou a navíc ještě opustila svého manžela pár měsíců po svatbě, aby mohla jít za svým milencem, který od ní ale teď odešel. Žila sama, bez příbuzných a přátel, bez práce. Neodvažovala se vrátit do města, odkud byla, ze strachu, že se opět setká se svým manželem.

Nebo jiná, jejíž potíže byly jen příznaky duševního vyčerpání. Obětovala svůj život péči o matku, kterou velmi milovala a která byla její jedinou přítelkyní. Léta žily jen jedna pro druhou. Pak ale matka zemřela. Ta žena dlouho pracovala v obchodě svého bratra. Od té doby, co se oženil, začala mít dojem, že by se měla poohlédnout po jiném místě. A tak už neměla nikoho blízkého. Zůstala sama.

A kolik je těch, které izolovala chronická nemoc nebo postižení! Nejdřív se kolem nich přátelé shromažďují, pak je ale začnou zanedbávat a nakonec zůstane jediným pojištěním se světem jejich lékař.

Pak jsou také tací, kteří žijí v nemocnici nebo nějakém ústavu, protože péče o ně byla pro jejich rodinu příliš velkou zátěží. Tady, v přeplněných pokojích, cítí, že jsou pro sestry a lékaře jen čísla, případy, kterých si všimají jedině při vizitě.

Jsou takoví, kteří mají rodinu, ale z nějakého důvodu si s ní nerozumějí, odcizili

se jí, a tak jsou teď sami, vedou osamocené život a jediného přítele mají ve svém kocourovi.

Rodina vám třeba řekne, že matka může dávat vinu jen sobě, že se s ní vždycky těžko vycházelo, že byla vždycky nespolečenská, přecitlivělá a chladná. Když se jich podrobněji vyptáte na dětství, lépe porozumíte jejich důvodům.

Děti jsou citlivé, někdy až pronikavě. Přečtěte si, co na toto téma napsal Weatherhead. „Posměšky dítě jen uvrhnou do zoufalé samoty,“ píše. Výsměch bratrů, sester nebo často i rodičů ho přiměje stáhnout se do sebe. Jedna z mých pacientek, která zadržávala v řeči, bývala kvůli své učitelce po celý rok vystavena posměchu celé třídy. Jaký byl výsledek, si můžete domyslet. Jiný klient mi řekl: „Od té doby, co v dětství můj nejlepší kamarád vyrazil tajemství, které jsem mu svěřil, už nikomu nemůžu věřit.“

Jistá učitelka chtěla po svých žácích, aby napsali o svém otci. Zjistila, že se mnozí z nich hluboce trápí – jejich otcové jim připadali chladní a uzavření. Cítili, že táta je zavalen starostmi, jejichž tajemství se dítě marně pokouší porozumět. Lámali si hlavu, jak by mohli svým otčům pomoci. Ti by nepochybně prohlásili totéž, co mi už řeklo mnoho lidí: „Nikdy o svých problémech doma nemluví, abych rodinu zbytečně nerozrušoval.“ Takoví lidé nevidí, že jejich problémy cítí každý člen rodiny a že by všichni byli mnohem méně nervózní, kdyby je mohli nést spolu s ním. Otcové dělají z rodiny cvičiště k osamělosti.

Nejčastěji dítě do citové izolace vrhá konflikt mezi rodiči, hádky a násilí, jichž je svědkem a které ho děsí. Někteří se zprvu pokoušeli dělat mezi rodiči prostředníka a odnesli to. Teď se raději zamknou v pokoji, když domácí bouře propukne.

Mnohé takové děti mi daly přečíst své vzpomínky na dětství, které sepsaly, aby ulehčily svému srdci. Kéž by si rozhádání rodiče mohli přečíst ty pronikavé řádky!

Možná by se jim otevřely oči a oni by konečně začali vnímat, jaké utrpení zasévají na celý život do duše svého dítěte.

Nebylo by správné si myslet, že pocity osamělosti přepadají jen nervózní nebo uzavřené jedince. To by znamenalo považovat tyto pocity jen za občasný osobní problém – a přitom jsou všeobecně rozšířené a jsou výsledkem ducha postupujícího dnešní dobu.

Dříve člověka ovládala jeho společenská třída: rodina, nerozluči-



telnost manželského svazku a tradicí vynucená synovská či dceřiná úcta, těsné vztahy panující v dílně řemeslníka, homogenita živnostenských cechů, soudržnost obyvatel města a zvláště pak společenství víry a morálních, duchovních a společenských idejí nesených církví – to všechno tvořilo rámec života jednotlivce. Netvrdím, že lidé snad byli nějak lepší, že třeba muži byli věrnější svým ženám, protože jim veřejné mínění nedovolilo se rozvést! Soustava idejí však poutala člověka ke společnosti, jejímž byl členem. Dnes je oproti tomu ztracen v anonymitě velkoměsta a rozměrných podniků. Zmítají jím ty nejrozpornější ideologie, oslňuje ho popularizovaná věda, která mu přináší víc iluzí než znalostí. Je mu umožněno provádět ty nejodvážnější intelektuální experimenty – vytvářet si vlastní životní filozofii. Postrádá nezbytné kulturní prostředky. Je obětí zmatku, jaký svět ve své historii dosud nepoznal, a připadá si osamělý. Mluvte s ním o rodině, a on začne o otřepaných tradicích. Mluvte s ním o rodné zemi, a dozvíte se o vykořisťování lidu.

Jsou žoviální a společenštlí lidé, kteří dovedou přítáhnout druhé a donekonečna s nimi rozprávět, a přitom jim dělá velké potíže mluvit svobodně o tom, co je pro ně skutečně důležité – v tom jsou jako ti nejzavřenější jedinci.

Nebo třeba taková učitelka, pro kterou je její třída jen anonymní a nepřátelskou skupinou. Nemůže najít osobní vztahy tam ani mezi svými kolegy, kteří si příliš potrpí na svou nezávislost. Ráda by alespoň v samotě svého pokojíku pracovala, psala, ale zjišťuje, že ji paralyzuje nepopsatelný nepokoj, vnitřní trýzeň.

Nebo tu je mladá žena, která plnila důležité společenské povinnosti v zahraničí. Teď přijela navštívit svou starou matku. V hloubi srdce k sobě navzájem chovají silný cit, ale nedokážou jej projevit. Obě mi povídají o své touze prolomit ledy, chovat se, jak jim srdce velí, a o svém zoufalství z toho, že jim to stále nejde. Emancipace otevřela dívce dveře do intelektuálního světa, kterému její matka nedokáže porozumět. Její vnitřní obohacení ji však nedokáže utěšit v duševním osamění, do kterého ji emancipace uvrhla.

Nebo univerzitní profesor, jehož díla jsou pro okolní svět autoritou, ale on za svou imponantní intelektuální kariérou skrývá zoufalou touhu po přátelství a spolenectví, které nenachází u své ženy, dětí ani kolegů.

Nebo sociální pracovnice, která si své povolání vybrala, protože se chtěla dávat druhým. Její práce se všude cení, je přetížena nejrůznějšími činnostmi. Po pár letech ji však zaplaví pocit zklamání. Práce jí připadá příliš povrchní, přebíhá od jednoho „případu“ k druhému a ani nemá čas někoho skutečně poznat. Musí se s lidmi setkávat „zvenčí“, pátrat v jejich životních

příbězích, a není schopna jim porozumět zevnitř, neodhalí neproniknutelná zákoutí jejich duše. Se svými nadřízenými nebo kolegy musí vždycky mluvit o práci. Není čas na důvěrnost nebo svěřování. Ve víru plodné společenské kariéry se cítí sama.

Nebo je tu politik, zahlcený šarvátkami veřejného života. Vypadá jako vůdce, ale náročné požadavky jeho povolání ho zcela izolovaly od rodiny. Stal se pro ni cizincem. Jeho političtí nepřátelé jsou pro něj jen síly, proti nimž bojuje. Jeho vlastní spolubojovníci jsou jen pěšáci na politické šachovnici. Je využíván, ceněn i porážen, ale nikdo se nezajímá o něj samotného, o úzkost, která v něm hlodá.

Osamocenosť moderního člověka tedy není jen znakem životních porážek, lidí přecitlivělých nebo neurotických, ale projevuje se také u vůdců, u elity.

Tak dlouho jsme hlásali „upřímnost“ v osobním přesvědčení, že se teď většina něčemu oddaných lidí drží dál od hlučícího davu a nenachází společenství, ke kterému by se mohli bezvýhradně připojit. Vždycky se najde nějaká doktrinální nebo praktická záležitost, pod kterou by se nemohli upřímně podepsat. Odpuzují je všechna masová hnutí a vše, co by mohlo zavánět propagandou, a nechávají je v rukou povrchnějších lidí. V tom spočívá velká rozlučka mezi elitou a lidem.

A je tolik dalších lidí, zmítaných myšlenkovými soubory rozpoutanými v moderním světě, kterým se nikdy nepodaří někde zakořenit, kteří tak říkající proplouvají mezi dvěma církvemi nebo mezi ateismem a vírou, případně přecházejí postupně z jedné skupiny do druhé, vždy se zápal, ale neschopni plně se odevzdat.

Taková je tedy osamělost, kterou lékař ve své ordinaci odhaluje každý den. Jeho služba je spíše individuální, plná jednotlivých vztahů. Nepracuje se společností jako s takovou. Musí ovšem nést své poselství se zřetelem ke tragické situaci světa. Jak každý den vstupuje do tolika rodin rozervaných sváry, začíná chápat, proč je nemožné, aby mezi národy a společenskými třídami zavládl mír. Vidí, že lidská osamělost souvisí se strachem. Lidé se bojí jeden druhého, bojí se, že je život zdrtí, mají strach z nepochopení. Doktor ví, že strach je univerzální a přirozený pocit, i když se ho každý snaží skrýt. „Než dítě dostane rozum, stejně jako zvíře se bojí zvuků, ticha, noci, větru, bouřky, zkrátka všeho kromě matky a rodiny,“ píše dr. Forel a dodává: „Ať už jde o proslulý „třídní boj“, stávký, boje za vyšší mzdu či světové, místní nebo koloniální války, ten nejhlubší motiv zůstává stejný – člověk se snaží posílit své bezpečí, utišíť svou úzkost.“

Takže zatímco strach posiluje osamělost a konflikty, osamělost a konflikty posilují strach. Abychom uzdravili svět, musíme dát člověku odpověď na jeho strach a zachovat mezi lidmi smysl pro společenství.

Lékař také vyslechne různá tajemství ze společenského života. Setkává se s všudypřítomnou soutěživostí, která přes veškerou dobrou vůli obrací proti sobě lidi, kteří by měli spolupracovat. Ví, jak podezřívavost může otrávit život v kanceláři: když je někdo zadobře se šéfem, rozčiluje to jeho kolegy a to zasévá sváry a nerovnost. Chápe řevnivost, která rozděluje představitele soupeřících firem stejně jako dva dělníky z téže továrny, dva umělce či učence.

Velkou část svého úsilí věnuji pokusům usmířit manželské partnery, ale musím přiznat, že je to velmi obtížný a vyčerpávající úkol. Nejtragičtější ze všeho jsou ty nesčetné páry, které sice mají upřímně dobrou vůli a silnou touhu znovu nastolit jednotu, leč nikdy toho nedosáhnou. Jejich dobře myšlená slova a činy ústí v opačný účinek, jako by tu působil nějaký dábelský osud. Často mi oba partneři plně důvěřují a já jsem schopen s každým z nich prožít skutečné duchovní společenství. Přesto zůstávají jeden pro druhého cizinci, neschopni se jeden druhému otevřít nebo porozumět a hořce zklamáni, že necítí pochopení.

Tehdy cítím, že existují mocné negativní síly, vyvěrající z ducha naší doby, které jdou mimo jednotlivce a blokují ty neupřímnější snahy znovu vyvolat pocit jednoty. Tlak veřejného mínění všude působí ve prospěch rozdělení, soutěžení, opozice. V rodinných konfliktech často cítím, že jsem sám, kdo jde proti tomuto všemocnému proudu. Navíc příbuzní a přátelé přilévají olej do ohně. Našeptávají každému z partnerů do ucha: „Kdybych byla na tvém místě, opustila bych ho už dávno. Takové chování bych u svého manžela nikdy netolerovala. Tvoje trpělivost nahrávala zlu a bránila tomu, co je správné!“

Tak si uvědomíme, že úsilí jednotlivce nemůže stačit, pokud ho nepodpoří radikální reforma v postojích lidí. Celá filozofie naší doby vytváří v moderním člověku nezávislého, majetnického a pomstychtivého ducha, který ho staví proti ostatním. Předpokládá se, že ho to povede ke štěstí. Výsledkem je zmožnění utrpení v neshodách a osamělosti.

Dr. Dubois z Bernu napsal, že úkolem lékaře není nic menšího než „úplná změna postoje pacienta“. Člověk nemusí být lékařem, aby si uvědomil, že celý svět je nemocný a že uzdravení závisí na takovéto zásadní proměně našich postojů. □

Z knihy „Osamělost mezi lidmi“ švýcarského lékaře a spisovatele Paula Tourniera. Vydalo nakladatelství Návrat domů, k zakoupení i v prodejně Country Life v Melantrichově 15, Praha 1.

• V roce 1979 držel Skoldstam 16 pacientů s revmatickou artritidou 7-10 dní na půstu s pitím ovocných a zeleninových šťáv, po kterém následovalo 9 týdnů laktovegetariánské stravy. U třetiny pacientů došlo během půstu ke zlepšení, u všech ke zhoršení, když byly do stravy opět zahrnuty mléčné produkty (Scan J Rheumatol 8:249,1979).

• V roce 1980 hlásil Hicklin klinické zlepšení při eliminační dietě u 24 ze 72 revmatických pacientů, u kterých zjistil citlivost na určité potraviny. U 14 pacientů na obilniny, u 4 na mléko, u 8 na ořechy, u 4 na hovězí maso, u 7 na sýr, u 5 na vejce a po jednom případě citlivosti na kuřečí a rybí maso, brambory, játra (Clin Allergy 10:463, 1980).

• V roce 1980 podal Stroud zprávu o 44 pacientech s revmatickou artritidou, u nichž nejprve zcela eliminoval vystavení potravinám i chemikáliím, načež je vystavil vlivu různých potravin. Zjistil, že největší problémy způsobovala pšenice, kukuřice a hovězí maso (Clin Res 28:791A,1980).

• V roce 1981 popsal Parke případ osmatřicetileté matky s jedenáct let trvající progresivní revmatickou artritidou. Tato žena se zotavila a získala zpět plnou pohyblivost tím, že ze stravy zcela vyloučila mléčné výrobky. Poté byla hospitalizována a během tří dnů vystavena konzumaci skoro 1,5 kilogramu sýra a 3,5 l mléka. Během 24 hodin došlo k významnému zhoršení artritidy (BMJ 282:2027, 1981).

• V roce 1981 zjistil Lucas, že strava zcela bez obsahu tuku přinesla úplnou remisi u šesti pacientů s revmatickou artritidou. Během 24-72 hodin konzumování jídel s vysokým obsahem tuku, např. kuřečího či hovězího masa, sýrů, světlivového či kokosového oleje, byl účinek ztracen. Autoři dospěli k závěru, že „... tuky v množství, které je běžnou součástí stravy, způsobují zánětlivé změny kloubů patrné u revmatické artritidy.“ (Clin Res 29:754, 1981).

• V roce 1982 studoval Sundqvist vliv postního režimu (s podáváním laktovegetariánské stravy a tří litrů ovocných a zeleninových šťáv denně) na střevní propustnost u 5 pacientů s revmatickou artritidou. Střevní propustnost se během postu snížila, ale opět se zvýšila při následující laktovegetariánské dietě (mléčné produkty a zelenina). Podobně se zmenšily a poté opět zvětšily i projevy nemoci. Autoři uzavírají: „Výsledky naznačují, že, na rozdíl od laktovegetariánské stravy, půst dokáže u pacientů s revmatickou artritidou zlepšit průběh nemoci a snížit jak střevní, tak mimostřevní propustnost.“ (Scand J Rheumatol 11:33, 1982).

VÝŽIVA A ARTRITIDA

Léčení artritidy stravou se stalo moderním již ve dvacátých letech tohoto století. Mnohé studie v posledních dvaceti letech ukázaly, že zdravá strava, tedy strava velmi nepodobná běžné stravě našeho průměrného občana, může být pro mnoho lidí velmi účinným prostředkem k léčbě zánětlivé artritidy.

Jeden zubař mi napsal: „V dubnu 1994 jsem se s vámi krátce setkal na jednom semináři. Ptal jsem se vás tenkrát na svého čtyřletého syna trpícího juvenilní revmatickou artritidou. Bryan bral denně 35 mg prednisonu (silný steroid) a 1200 mg Advilu. Měl takové bolesti, že proplakal celé dny i noci. Během jednoho roku ztratil na váze a nevyrostl ani o centimetr. Jeho sedimentace byla přes 40 (hodnota sedimentace udává míru vážnosti zánětu, měla by být pod 5). Podněty, které jste mi toho dne poskytl, mne vedly k tomu, že jsem z jeho stravy odstranil veškeré produkty živočišného původu – a také rafinované uhlohydráty. Za půl roku nemusel Bryan brát už žádné léky. Neměl žádné bolesti, nabýval na váze a opět rostl. Jeho poslední sedimentace byla 1. Je to neuvěřitelné!“

Až tak vážné může toto onemocnění být. U miliónů lidí jsou však příznaky artritidy mírnější.

Jistý Marvin Burk stěží dokázal vstát ze židle. Pak se belhal napříč místností, než se jeho klouby dostatečně uvolnily, aby mohl chodit. Ruce měl tak ztuhlé, že nemohl používat to, co potřeboval, a věci mu často padaly z rukou. Řekl si, že v pětadesátiletém věku by člověk neměl být tak nemohoucí, a rozhodl se, že udělá cokoli, aby se mu vedlo lépe. Před 8 lety změnil svou stravu. Účinek byl okamžitý a dramatický. Dnes vyskočí ze židle, chodí bez jakékoliv ztuhlosti či bolesti a ruce mu slouží bez potíží.

NEJBĚŽNĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ

Nemoci svalů a kostí patří mezi nejběžnější onemocnění. Trpí jimi všechny věkové kategorie, jejich výskyt se však zvyšuje s přibývajícím věkem. Výzkumy uvádějí, že např. v USA trpí artritidou, s příznaky jako jsou otoky, omezený rozsah pohybu a bolesti, asi 33% dospělých. Přibližně polovina všech lidí starších pětadesátilet uvidí, že trpí artritidou. Oblastmi, které jsou nejčastěji postiženy, jsou šíje, oblast kříže, kyčle a ramena.

Artritida znamená zánět kloubu – nic více, nic méně. Skutečnost, že někdo trpí

artritidou, nic neříká o její příčině anebo vhodném léčení. K zánětu kloubů může dojít v důsledku poranění, např. od vymknutého kotníku. Tomu se říká traumatická artritida. Do kloubů se může dostat zánět prostřednictvím bakterií – výsledkem je tzv. hnisavá artritida. Krystalky kyseliny močové se mohou hromadit v kloubech a způsobovat tak druh artritidy, kterému se říká dna. Příčiny všech těchto tří druhů artritidy jsou známy a jakmile dojde k odstranění příčiny nemoci, klouby se vyléčí. Naneštěstí však většina forem artritidy nemá podle lékařů „žádnou známou příčinu“. A až již to tito lékaři uznají nebo ne, ani moderní terapie léky nenabízí žádné vyléčení těchto forem artritidy.

DEGENERATIVNÍ A ZÁNĚTLIVÁ

Artritidy, u nichž je příčina „neznámá“, můžeme rozdělit do dvou velkých kategorií: na degenerativní a zánětlivou artritidu. Degenerativní artritidu nejčastěji reprezentuje stav zvaný osteoartritida. To je nejběžnější forma artritidy vyskytující se u lidí žijících na Západě – nachází se na rentgenových snímcích asi 70% lidí starších pětadesátilet. Tato nemoc je však poměrně vzácná v afrických a asijských zemích, kde lidé, chtějí-li přežít, musí často vykonávat těžkou tělesnou práci (Br J Rheumatol 24:321,1985). Říká se, že osteoartritida je způsobována opotřebením kloubů, proč je tedy méně běžná mezi těžce fyzicky pracujícími obyvateli rozvojových zemí? Proč jsou s přibývajícím věkem stále více deformované ruce mnohých západních žen (vykonávajících celý život jen lehkou práci)?

Zánětlivé formy artritidy zahrnují juvenilní revmatickou artritidu, revmatickou artritidu, lupénkovou artritidu, lupus a ankylozní spondylitidu. Tyto agresivní choroby postihují o něco méně než 5% lidí žijících dnes v USA. To, že tato zánětlivá onemocnění klasifikujeme pod různými jmény, nepřináší však pacientům žádný prospěch – nevede to totiž k lepšímu pochopení příčiny zánětu ani k úspěšnému léčení nemoci.

Lidé s diagnózou degenerativní artritidy (osteoartritidy) mají – kromě dlouhodobého poškození – ve svých kloubech zánět. Tento zánět může být změnou stravy zastaven a může tak dojít ke zmenšení otoků, bolesti a ztuhlosti. Co se však u obou forem artritidy nezmění, to je trvalé postižení deformacemi, ztuhlostí a bolestivostí, které je důsledkem mnoha let nemoci.

Abychom mohli porozumět, jak lze pomoci většině lidí trpících artritidou, soustředím se nyní na agresivnější, zánětlivé formy artritidy.

NADĚJE PRO TRPÍCÍ ARTRITIDOU

Artritida není genetickým onemocněním ani není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Tato kloubní postižení mají

příčiny, které leží v našem okolí, v našem životním prostředí – a do nejtěsnějšího kontaktu s okolím přicházíme prostřednictvím stravy. Někteří vědci se domnívají, že revmatická artritida byla před rokem 1800 neznámou nemocí (*Arthritis Rheum* 34:248,1991). Je dobře zdokumentováno, že tyto formy artritidy se vyskytovaly jenom vzácně (či se vůbec nevyskytovaly) u zemědělských populací v Asii a Africe (*Chung Hua Nei Ko Tsa Chih* 34:79, 1995; *Arthritis Rheum* 34:248, 1991). Ještě v roce 1957, tedy v době, kdy Afričané jedli stravu založenou hlavně na obilovinách a zelenině, se v Africe nepodařilo objevit ani jeden případ revmatické artritidy.

Tyto kdysi neznámé nemoci kloubů se nyní i zde stávají běžnějšími – jak se lidé stěhují do bohatších zemí anebo do velkých měst ve své domovině a současně se vzdávají i své tradiční stravy založené na obilovinách a zelenině, kterou nahrazují stravou založenou na konzumaci masa, mléka a mléčných výrobků a rafinovaných potravin (*J Rheumatol* 19:2,1992; *Ann Rheum Dis* 49:400,1991). I když byla tedy např. lupus v Africe před rokem 1960 neznámou nemocí, dnešní Afro-Američané jsou skupinou mající největší výskyt lupus v USA (*J Am Med Women's Assoc* 1998;53(1):9-12).

Mechanismy, kterými nezdravá strava působí zánětlivou formu artritidy, jsou složité a málo jim rozumíme, víme však, že zahrnují náš střevní a imunitní systém.

ZVÝŠENÁ STŘEVNÍ PROPUSTNOST

Střevo tvoří účinnou bariéru, která odděluje obsah střev od vnitřního prostředí těla. Jen tenká vrstva brání jedince před ohromným množstvím antigenů (cizích bílkovin) ze stravy a původu mikrobiálního. Střevní sliznice pohlcuje a tráví živiny, přičemž se větší a složité molekuly mění na molekuly malé a jednoduché. Za normálního stavu mohou střevní stěnou projít jenom malé molekuly, zatímco velké, které mohou působit jako antigeny a vyvolávat imunitní reakci, mají jen omezenou možnost stěnou projít. Infekce a toxiny mohou vytvářet v této střevní bariéře určité proluky a umožnit tak velkým molekulám dostat se do krve. Ukázalo se, že pacienti se zánětlivou artritidou mají i zánět střevního traktu, jehož důsledkem je zvýšená střevní propustnost (*Baillieres Clin Rheumatol* 10:147,1996).

Největší množství lymfatické tkáně v těle je spojeno se střevy. Lymfatická tkáň brání tělo před antigeny, kterým se podaří projít střevní bariérou. Nezdravá strava – s příliš vysokým obsahem tuku, cholesterolu a živočišných bílkovin – však naneštěstí snižuje schopnost lymfatické tkáně ničit invazivní antigeny, které projdou střevní stěnou.



Je známo, že půst snižuje střevní propustnost. To může být jeden z důvodů, proč se ukázalo, že půst může velmi významně prospět pacientům trpícími revmatickou artritidou (*Scand J Rheumatol* 1982;11(1):33-38). Když se po skončení postu pacienti vrátí ke stravě obsahující mléčné produkty, střevo se opět stane propustnějším a artritida se vrátí. Nezdravá strava obsahující mléčné produkty a další produkty živočišného původu způsobuje zánět stěny střev a tak zvyšuje průchod dietních (ze stravy pocházejících) i bakteriálních antigenů (*Br J Rheumatol* 33:638, 1994). Bylo zjištěno, že veganská strava (tedy strava, která neobsahuje žádné produkty živočišného původu) mění fekální mikrobiální flóru u pacientů s revmatickou artritidou – a tyto změny ve fekální flóře jsou spojovány se zlepšením stavu onemocnění artritidou (*Br J Rheumatol* 36:64, 1997).

Kromě toho, že strava musí být prostá veškerých produktů živočišného původu, měla by – chceme-li dosáhnout maximálního účinku – obsahovat i velmi málo tuku. Tuk ze stravy má toxický účinek na střeva pokusných zvířat, způsobuje poškození, které zvyšuje propustnost střev a do těla tak může vniknout více antigenů (*Pediatr Res* 33:543,1993). Když byla mladá zvířata krmena stravou obsahující velká množství cholesterolu, rovněž to zvyšovalo propustnost jejich střev (*J Pediatr Gastroenterol Nutr* 9:98,1989; *Pediatr Res* 21:347,1987). Ty veganské diety, které pacientům s artritidou nedokázaly pomoci, obsahovaly velká množství rostlinných olejů, o kterých je známo, že poškozují střevní integritu.

Nebezpečným paradoxem je ten fakt, že léky běžně užívané při léčení artritidy působí toxicky na střevní bariéru. Všechny běžně používané nesteroidní protizánětlivé léky (jako je Advil, Motrin, Naprosyn atd.)

pokračování na další stránce

- V roce 1983 studoval Lithell (na metabolické jednotce) 20 pacientů s artritidou a různými kožními problémy. Dva týdny modifikovaného postu (s vegetariánskými úvary a nápoji) byly následovány 3 týdny čistě veganské stravy (zcela bez produktů živočišného původu). Během postu se bolesti kloubů u řady pacientů snížily, rovněž u některých druhů kožních nemocí došlo ke zlepšení. Na veganské stravě se u většiny pacientů příznaky nemoci vrátily, s výjimkou některých pacientů s lupenkou, u kterých došlo ke zlepšení. Veganská strava obsahovala značné množství tuku (42%). (*Acta Derm Venereol* 63:397, 1983).

- V roce 1984 popsal Kroker 43 pacientů ze tří zdravotnických středisek, kteří se podrobili jednotýdennímu postu, během něž pouze pili vodu. Bylo zaznamenáno výrazné zlepšení stavu. Z 31 hodnocených pacientů byla u pětadvaceti dobrá až výborná reakce na léčení, u šesti byly výsledky slabé. Nejslabší výsledky byly u pacientů, u kterých byla artritida již v pokročilém stadiu. (*Clin Ecol* 2:137, 1984).

- V roce 1985 vyloučil Ratner veškeré mléčné výrobky ze stravy pacientů s revmatickou artritidou. U 7 z 15 došlo k remisi, když byli převedeni na tuto mléka prostou stravu (*Isr J Med Sci* 21:532, 1985).

- V roce 1986 popsal Panush účinky mléka na dvaapadesátiletou bělošku, která již 11 let trpěla akutním onemocněním se zhoršeními spojenými s konzumací masa, mléka a fazolí. Po půstu (třídenním) se ranní ztuhlost ani oteklé klouby nedostavovaly. Když jí bylo podáno kravské mléko (v kapsli), veškeré bolesti, otoky a ztuhlost se vrátily (*Arthritis Rheum* 29:220, 1986).

- V roce 1986 publikoval Darlington výsledky šestitýdenní studie na 48 pacientech. U jedenačtyřiceti pacientů určil potraviny způsobující příznaky nemoci. Jídla z obilovin, jako z kukuřice a pšenice, vyvolala příznaky u více než 50% pacientů (*Lancet* 1:236, 1986).

- V roce 1986 provedl Hanglow srovnávací studii, ve které se zaměřil na sledování schopnosti kravského mléka, vaječné bílkoviny a sójového mléka vyvolat u pokusných zvířat příznaky onemocnění artritidou. Největší výskyt významných poškození kloubů vyvolal dvanáctitýdenní režim krmení kravským mlékem. Vaječná bílkovina vyvolávala příznaky artritidy méně, při podávání sójového mléka pak nebyl zjištěn žádný negativní účinek (*Int. Arch Allergy Appl Immunol* 80:192, 1986).

- V roce 1987 podal Wojtulewski zprávu o 41 pacientech s revmatickou artritidou, kteří byli po 4 týdny léčeni eliminační dietou. U 23 došlo ke zlepšení. (*Food allergy and intolerance*. London: Bailliere Tindall 723, 1987).

- V roce 1988 držel Beri 14 pacientů s revmatickou artritidou na stravě bez luštěnin, obilovin, mléka a nevegetariánských zdrojů bílkovin. U deseti došlo k významnému klinickému zlepšení (*Ann Rheum Dis* 47:69, 1988).

- V roce 1988 nechal Hafstrom svých 14 pacientů týden postit se pouze o vodě. U všech čtrnácti pacientů došlo ke zkrácení trvání ranní ztuhlosti, ke snížení počtu oteklých kloubů a ke zmenšení jejich velikosti. Nebyly zaznamenány žádné nepříznivé účinky postu – kromě přechodných pocitů slabosti. Autoři uvedli, že považují půst za jednu z možností, jak dosáhnout rychlého zlepšení u revmatické artritidy (*Arthritis Rheum* 31:585, 1988).

- V roce 1991 podrobil Kjeldsen-Kragh 27 pacientů mírnému postu (na vegetariánských vývarech), který byl následován vegánskou dietou a poté lakto-ovo-vegetariánskou stravou. Sledování objektivních i subjektivních parametrů prokázalo významné zlepšení jejich stavu (*Lancet* 2:899, 1991). Dvoutleté sledování ukázalo, že všichni pacienti, kteří pozitivně reagovali na změnu stravy (ale pouze polovina těch, kteří na změnu stravy nereagovali), ještě dodržovali stravovací režim. Ukázalo se tedy, že pacienti s revmatickou artritidou mají ze změny stravy prospěch a že zlepšení lze udržet po dobu dvou let (*Clin Rheumatol* 13:475, 1994). Pacienti, kteří přestali režim dodržovat (kvůli zhoršení svého stavu), tak učinili hlavně v období, kdy byla strava rozšířena na laktovegetariánskou a byly do ní tedy zahrnuty i mléčné výrobky (*Lancet* 338:1209, 1991).

- V roce 1991 hlásil Darlington, že ze sta pacientů, jejichž strava byla v uplynulé dekádě pozměněna, jedné třetině se stále dařilo dobře. Tito pacienti zvládali svůj stav pouze dietou bez podávání jakýchkoliv léků – a to až sedm let po zahájení dietní léčby. Zjistil, že většina pacientů reagovala negativně na obiloviny a mléčné výrobky (*Lancet* 338:1209, 1991).

- V roce 1991 nechal Skoldstam svých 15 pacientů postit se 7-10 dnů. Téměř u všech došlo k pozoruhodnému zlepšení jejich stavu. Den poté, co se vrátili ke své „normální“ stravě, pocítili mnozí pacienti návrat bolesti a ztuhlosti; veškerý prospěšný účinek byl ztracen během jednoho týdne (*Rheum Dis Clin North Am* 17:363, 1991).

dokončení z předchozí stránky

– kromě aspirinu a nabumetonu (Relafenu) – jsou spojovány se zvyšováním střevní propustnosti u člověka. Jsou-li tyto léky podávány dlouhodobě, může to po jejich vysazení trvat i měsíce, než se stav střevní bariéry opětlepší (*Baillieres Clin Rheumatol* 10:165, 1996).

CIZÍ BÍLKOVINA V TĚLE

Skrz „propustné“ střevo procházejí cizí bílkoviny dietního a bakteriálního původu do krevního řečiště. Tyto bílkoviny tělo klasifikuje jako cizí, jako škodlivé – stejně tak, jako rozpoznává jako cizí i bílkoviny pocházející z virů, parazitů a bakterií. Poté vytváří proti těmto vetřelcům protilátky. Zvýšené hladiny protilátek na střevní bakterie a na některé potraviny byly nalezeny u různých druhů zánětlivé artritidy (*Rheumatol Int* 1997; 17(1):11-16; *Clin Chim Acta* 203:153, 1991).

KOMPLEXY ANTIGENŮ A PROTILÁTEK

„Propustné“ střevo může mít za následek tvorbu velkých komplexů tvořených z protilátek a cizích bílkovin (antigenů) v krvi (*Curr Opin Rheumatol* 10:58, 1998; *Ann Prog Clin Immunol* 4:63, 1980). Zdravé tělo disponuje mechanismy, které snadno tyto velké komplexy z krve odstraní. U některých lidí však tyto komplexy přetrvávají – protože se tvoří příliš rychle na to, aby je tělo dokázalo zcela odstranit a/nebo proto, že eliminační mechanismy nejsou ve stavu nápor zvládnout. Přetrvávající komplexy jsou poté filtrovány nejmenšími kapilárami v těle (které se nacházejí v kloubech, pokožce a ledvinách). V těchto kapilárách způsobují tyto komplexy zánětlivou reakci (podobně jako tříska zadřená pod kůží).

MOLEKULÁRNÍ MIMIKRY

Další charakteristikou cizích bílkovin je, že mohou způsobit tvorbu protilátek, které

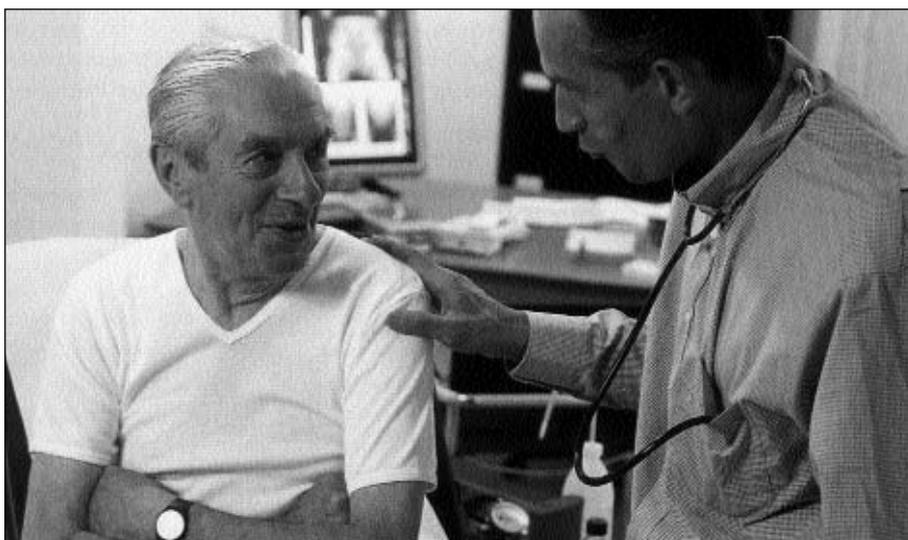
nejsou pouze specifické proti této bílkovině, ale vcházejí do interakce i s podobnými lidskými bílkoviny. Tomuto mechanismu se říká molekulární mimikry. Tělo napadá samo sebe – o následných nemocích se hovoří jako o autoimunitních onemocněních. Revmatická artritida, lupus, lupénková artritida, ankylozující spondylitida a další zánětlivé formy artritidy patří mezi autoimunitní onemocnění.

Molekulární mimikry byly u revmatické artritidy identifikovány s kravským mlékem. Jedna analýza ukázala, že rezidua aminokyselin 141-157 kravského albuminu byla v podstatě totožná s aminokyselinami nalezenými v lidském kolagenu v kloubech (*Clin Chem Acta* 203:153, 1991). Protilátky syntetizované k útoku proti cizím bílkovinám kravského mléka tedy nakonec napadly kloubní tkáň – v důsledku sdílené řady aminokyselin mezi chrupavkou a mléčnými bílkoviny (které má protilátka napadnout).

OBRANNÝ SYSTÉM

Zdravá strava umožňuje, aby obranný systém pracoval na plný výkon – odstraňoval antigeny, které vniknou do systému, a imunitní komplexy z krve. Je známo, že složky naší běžné stravy tyto funkce poškozují. Rostlinné oleje, včetně mastných kyselin omega-3 a omega-6, velmi silně potlačují reakci imunitního systému. Této vlastnosti olejů (například rybího tuku nebo pupalkového oleje) se používá k potlačení bolestivosti a zánětu při artritidě, ale – jako u užívání řady jiných léků – nemusí být výsledný efekt pro pacienta právě nejlepší. Potlačení aktivity imunitního systému brání účinnému odstraňování vetřelců – cizích bílkovin. Při pokusech se zvířaty se ukázalo, že nízkotučné diety u nich zpomalovaly rozvoj autoimunitních onemocnění (*Ann Rheum Dis* 48:765, 1989).

Zdravá strava rovněž dodává antioxidanty a další fytochemikálie, které udržují klouby silné a brání jejich poškození (*Am J*



Clin Nutr 53 (1 Suppl): 362S, 1991). Studie na zvířatech ukázaly, že běžně konzumované potraviny (které jsou součástí naší bohaté tučné stravy) nedokáží poskytnout dostatek antioxidantů potřebných ke zničení volných radikálů, které se vytvářejí v kloubních tkáních (*J Orthop Res 8: 731, 1990*).

JDE O VŠECHNO, CO JÍTE

Důležitost stravy je tak velká, že důraz na ni kladený nemůže být přehnaný. Správná strava udržuje střevní bariéru silnou a imunitní systém ve stavu pohotovosti. Mezi vhodné potraviny patří celé škroby, zelenina a ovoce. Vedle toho, že strava musí být prosta produktů živočišného původu, musí obsahovat i málo tuku všeho druhu – jak rostlinných olejů (dokonce i olivového, kukuřičného, světlicového a lněného oleje), tak živočišných tuků. Když dojdeme k jednotlivým podezřelým potravinám, zdá se, že mléčné výrobky jsou skupinou, která působí největší problémy, nejběžnější a nejzávažnější reakce. Mnohé zprávy uvádějí, že obiloviny, např. kukuřice a pšenice, mohou rovněž zhoršovat symptomy nemoci. Zdá se, že problémy může způsobovat prakticky jakákoliv potravina, málo lidí však reaguje alergicky na zeleninu.

Moje zkušenost a výzkum, který zde uvádím, mne vedly k tomu, že jsem po uplynulých dvaadvacet let předpisoval stravu založenou na škrobech (obilovinách, bramborách) s přidavkem ovoce a zeleniny (tedy nízkotučnou stravu zcela bez produktů živočišného původu). Nedojde-li během čtrnácti dnů na takovéto stravě k žádnému zlepšení, doporučuji, aby byly ze stravy vyloučeny pšenice a kukuřice. Posledním krokem je sledování eliminační diety, která je založena na potravinách, u nichž je nejnižší pravděpodobnost, že budou způsobovat potíže, jako např. na rýži natural, s přidavkem necitrusového ovoce a zelené a žluté zeleniny. Veškeré potraviny musí být velmi dobře uvařeny. Jediným nápojem je voda. Dojde-li ke zlepšení stavu (obvykle během jednoho až dvou týdnů), zařazují se do stravy zpět další potraviny, a to po jedné, přičemž se vyčkává, zda nedojde k záporné reakci.

Užívání nesteroidních protizánětlivých léků by mělo být zcela přerušeno (je-li to nezbytné, mohou být nahrazeny aspirinem nebo nabumetone – Relafen). Dávky dalších léků jsou postupně snižovány a/nebo vysazovány (jak se stav zlepšuje).

K PROSPĚCHU CELÉMU TĚLU

Není to žádná náhoda, že strava, která prospívá kloubům, udržuje ve zdraví i zbytek těla. Diana z Walnut Creeku mi vloni

Ještě v roce 1957, tedy v době, kdy Afričané jedli stravu založenou hlavně na obilovinách a zelenině, se v Africe nepodařilo objevit ani jeden případ reumatické artritidy.

napsala: „Až do doby před pěti lety jsem žila životem, který se nedal nazvat jinak než mizérie. Všechno se obracelo proti mně. Na konci roku 1991 byla u mně diagnostikována spinální stenóza a degenerativní artritida. Byla jsem prohlášena za invalidu a musela jsem opustit své zaměstnání novinářky. Moje terapeutka mi dala skvělý dárek – navrhla, abych zkusila váš program. Nejdříve jsem její návrhy odmítala. Byla jsem přesvědčená, že stejně jím velmi dobře: jenom mléčné výrobky, nějaké ryby a bílé maso. Jenom! Moje terapeutka mne nijak nepřemlouvala, jen moudře vyčkávala, abych si to mohla nechat rozležet v hlavě. To trvalo asi dva roky. Pak se o vašem programu znovu zmínila. Řekla jsem jí, že nevěřím, že by to fungovalo, ale souhlasila jsem, že na dva měsíce to zkusím. Po většinu svého života jsem trpěla značnou nadváhou, asi o padesát kilo – a nošení všech těch zbytečných kilogramů znamenalo velké opotřebení mých kloubů. To bylo přede dvěma roky...“

„Samozřejmě došlo k tomu, co jste předvídal: zbavila jsem se svých úporných migrén, klouby mi přestaly otékat, mohla jsem bez problémů spát, přestala jsem mít jakékoliv trávící problémy a začala jsem ztrácet na váze. Jak asi víte, bylo to mnohem snazší, než jsem si myslela. Než jsem začala s vaším programem, hubla jsem velmi pomalu. Po zahájení programu byla ztráta na váze značná. Asi po šesti měsících to začali lidé komentovat. Říkali mi takové věci jako „vypadáte o deset let mladší“ nebo nejčastěji „vypadáte výborně, jak to děláte?“ Už neberu protizánětlivé léky a léky proti bolesti, které jsem užívala, než jsem začala s vaším programem. Kolena a kříž už mne také nebolí. No, a zjistila jsem, že nikdo nechce věřit, že by to mohlo být tak jednoduché – jenom dbát na správnou stravu a cvičit. Každý by chtěl nějakou magickou pilulku, nějaký zázračný lék! □

Z materiálů dr. J. McDougalla, ředitele střediska zdravého životního stylu při St. Helena Hospital v Kalifornii.

NEWSTART

Letní rekondiční a výukový pobyt

Bližší informace
tel. (02) 2431-6406

• V roce 1992 podal Sheignalet zprávu o 46 dospělých s reumatickou artritidou, kteří ze stravy vyloučili mléčné výrobky a obiloviny. 36 pacientů (78%) reagovalo pozitivně – u sedmácti došlo k jasnému zlepšení a u devatenácti k úplné remisi choroby po dobu roku až pěti let. Osm z těchto devatenácti pacientů přestalo brát veškeré léky bez toho, že by došlo k jakékoli recidivě. Pozitivní změny se objevily před koncem třetího měsíce u dvatřiceti pacientů (*Lancet 339:68, 1992*).

• V roce 1992 prokázal van de Laar prospěšné účinky hypoalergenní, umělé stravy na šesti pacientech s reumatickou artritidou. Placebem kontrolované pokusy prokázaly u čtyř pacientů nesnášenlivost určitých potravin. U dvou pacientů ukázala biopsie kloubů specifické (IgE) protilátky na určité potraviny (*Ann Rheum Dis 51:303, 1992*).

• V roce 1992 publikoval Shigemasa zprávu o šestnáctileté dívce s lupus, která (bez svolení lékaře) přešla na čistě vegetariánskou stravu (zcela bez potravin živočišného původu) a přestala brát steroidy. Titry protilátek (ukazatel akutnosti stavu) se vrátily na normální hodnoty a její ledvinové onemocnění se zlepšilo (*Lancet 339:1177, 1992*).

• V roce 1995 ukázal Kavanaghi, že elementární dieta (hypoalergenní umělá strava bez bílkovin, sestávající z esenciálních aminokyselin, glukózy, stopových prvků a vitamínů), podávaná 24 pacientům s reumatickou artritidou, přinesla zlepšení stavu a zmenšení příznaků artritidy. Opětné zavedení normálního jídla přineslo návrat symptomů (*Br J Rheumatol 34:270, 1995*).

• V roce 1998 testoval Nenonen účinky nevařených veganské stravy bohaté na laktobacily u reumatických pacientů rozdělených do dietní a kontrolní skupiny. První skupina zaznamenala během intervence subjektivní úlevu od příznaků artritidy. Návrat ke stravě obsahující potraviny živočišného původu přinesl zhoršení symptomů. Výsledky ukázaly, že nevařená veganská strava bohatá na laktobacily zmenšuje subjektivní příznaky reumatické artritidy (*Br J Rheumatol 37:274, 1998*).

SLADKÝ BOJ PROTI OBEZITĚ

S cukrem je vše poněkud jinak, než se u nás od nepaměti říkalo a než si dodnes většina lidí myslí.

Teprve v moderní době začali lidé získávat cukr z cukrové třtiny nebo z cukrové řepy. Cukr, to jsou pouze molekuly sacharózy. Sacharóza je disacharid a skládá se ze dvou spojených ještě jednodušších molekul monosacharidů glukózy a fruktózy. Cukr tedy neobsahuje žádné látky nezbytné pro náš organismus. Neobsahuje bílkoviny (aminokyseliny) ani vitaminy, minerální látky, nepostradatelné mastné kyseliny či vlákninu. Cukr je pouze zdrojem energie. Mohli bychom jej tedy z naší stravy klidně vyloučit a nemuseli bychom ho ničím nahradit.

Podívejme se, jaký názor na škodlivé působení cukru na lidské zdraví mají odborníci v zahraničí. Jako podklad pro své referování jsem si vybral článek, jehož autoři uvažují o tom, co by se mohlo udělat pro to, aby se spotřeba cukru snížila. Je to tedy vlastně článek jakýchsi, zjednodušeně řečeno, nepřátel cukru (*J Am Diet Assoc, Vol. 92, r. 1990, str. 708-713*).

Hned v úvodu autoři uvádějí, že existuje všeobecná shoda odborníků na výživu v tom, že cukr nepůsobí žádné závažné nemoci, konkrétně zejména nepůsobí nemoci srdce a cév, diabetes, žlučnickové kameny. Tento závěr dokumentují citováním pěti reprezentativních textů, které toto prokazují. Kromě stanoviska FASEB je zde i stanovisko Národní rady výzkumu, odbor pro stravu a výzkumu Národní akademie věd USA a zpráva zvláštní komise ustavené na prozkoumání role cukru ve výživě. Dále autoři poznamenávají, že když se obyvatelům říká, že mají snížit spotřebu cukru, tak to je založeno hlavně na vztahu mezi vysokou spotřebou cukru a vznikem zubního kazu (to je společné stanovisko Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva zemědělství v USA a stanovisko hlavního lékaře Spojených států). Tyto závěry se naprosto shodují se stanovisky amerických (a také západoevropských) odborníků na otázku cukru zdůvodněnými v desítkách a stovkách článků.

V mnoha desítkách šetření se srovnával zdravotní stav lidí v závislosti na tom, jakou mají spotřebu cukru. Pokud tato šetření byla konána v jediném městě či oblasti, čili pokud průměrné složení stravy nebylo příliš odlišné, tak se vesměs neprokázal žádný vliv cukru na vý-

skyt hlavních civilizačních chorob. S růstem spotřeby cukru úmrtnost na žádnou civilizační chorobu nevzrůstá. V tomto smyslu se cukr jevil jako neutrální, nebyl ani dobrý ani špatný. (Jinak ovšem nesčetná šetření naprosto jasně a výrazně prokázala, že s růstem spotřeby cukru vzrůstá výskyt zubního kazu.) Neznám ani žádnou sérii pokusů se zvířaty, která by prokázala, že cukr sám o sobě způsobuje nemoci srdce a cév či rakovinu.

Před mnoha lety jsem si myslel, že jeden takový pokus byl uskutečněn. Autoři tohoto pokusu tvrdili, že cukr způsobil sklerózu cév u pokusných zvířat. Vyvolali totiž tuto sklerózu stravou, v níž byly živočišné bílkoviny a cukr. Z hlediska dnešních poznatků je ovšem jejich tvrzení, že příčinou byl cukr, neudržitelné – a oni by je jistě již ani nevyslovili. Od té doby se již v nesčetných pokusech pozorovalo, že náhrada rostlinných bílkovin bílkovinami živočišnými způsobí zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a sklerózu cév. Čili živočišné bílkoviny samy o sobě v mnoha a mnoha pokusech způsobily sklerózu cév. V dotyčném pokusu je tedy nutno sklerotický účinek třeba plně připisat živočišným bílkovinám. Jen cukr a jen rostlinné bílkoviny, tedy jen rostlinná strava, to je právě ten typ potravy, který vždy, ve všech pokusech, zajistil stav, kdy ke skleróze cév nedocházelo.

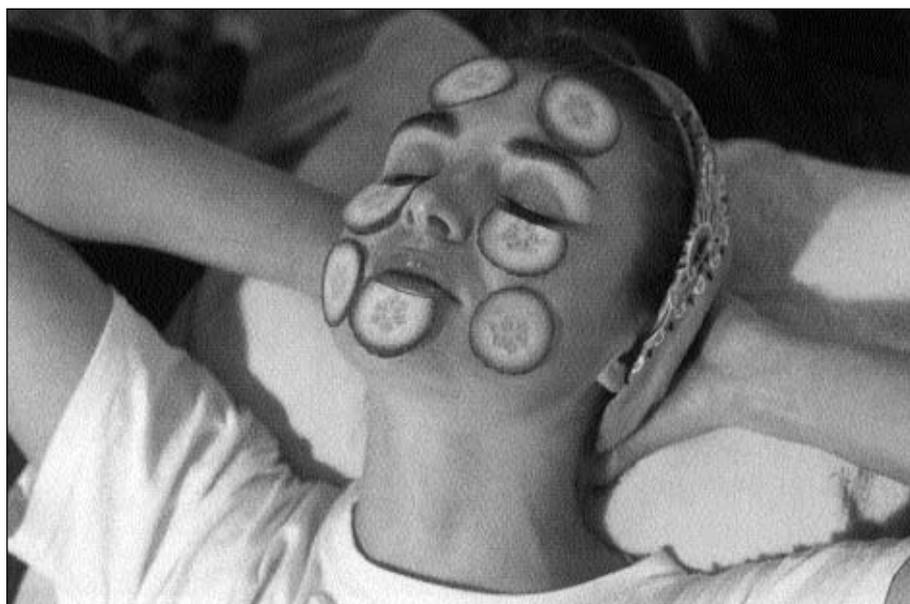
Postavíme-li vedle sebe údaje ze všech zemí světa, tak dostaneme jasný obraz o účincích cukru. Rozdílů ve spotřebě cukru v jednotlivých zemích jsou obrovské. Nejvyšší spotřeba cukru je již po mnoho desetiletí v Latinské Americe, v Kolumbii, na Kubě, v Mexiku, atd. V těchto zemích byl přítom až do té doby, než zde došlo k vzestupu spotřeby živočišných potravin, pouze minimální výskyt hlavních civilizačních chorob a většiny typů rakoviny.

V mých knihách „Lidstvo před rozhodnutím“ a „Jak si zachráníte život a zdraví“ podrobně popisují například šetření provedené v Cali v Kolumbii. Tam se ukázalo, že bohatí a chudí měli ve stravě stejné množství cukru. Bohatí však měli podstatně více živočišných potravin, které si chudí z finančních důvodů nemohli dovolit. Bohatší byli oproti nejchudším 100x častěji postižováni infarktem myokardu. Ten byl u nejchudších s vysokou spotřebou cukru a se zanedbatelnou spotřebou živočišných potravin prakticky neznámý.

Jestliže si tuto skutečnost objektivně a bez předsudků zhodnotíme, tak nemůžeme ani ve snu věřit, že cukr přispívá k skleróze cév, ke koronární nemoci srdeční, k infarktu myokardu (a zcela obdobně je tomu, pokud jde o další hlavní civilizační choroby). Ti, kteří jedli dvakrát více cukru, než je průměr u nás, a současně jedli zanedbatelně živočišných potravin, měli 100x menší úmrtnost na infarkt myokardu, než je u nás. Podle této skutečnosti bychom dokonce mohli (mylně) tvrdit, že cukr má účinek ochranný. (Analýzou jiných údajů bychom však snadno prokázali, že cukr ochranný účinek nemá.)

Všechny články, které se v rozporu se skutečností snaží tvrdit a prokázat, že cukr přispívá k civilizačním nemocem, všechny tyto články předkládají takové soubory údajů, kde současně s cukrem se spotřebovávají složky stravy, které jsou prokazatelně škodlivé, které prokazatelně vedou ke vzniku různých nemocí.

Přední američtí experti na diabetes (cukrovku) opakovaně potvrzují, že cukr není příčinou vzniku diabetu. V zemích s nejvyšší spotřebou cukru na světě, v Latinské Americe, byl diabetes velmi vzácný, mnohem méně častý než v Evropě a v USA, kde je spotřeba cukru pouze poloviční.



Nelze tedy ani vyloučit, že cukr má jakýsi ochranný účinek proti vzniku diabetu.

Víme již, že cukr významně přispívá k zubnímu kazu a nepřináší do těla žádnou nezbytnou látku. Proč se zde tedy snažím vysvětlit, že cukr k jiným vážným chorobám nepřispívá?

Je mnoho lidí, kteří jsou schopni přimnout a dodržovat pouze jediné opatření týkající se změny stravy. Když všem doporučíme snížit spotřebu živočišných potravin na pouhou desetinu současné výše, a když to tito lidé skutečně, tak tím zabráníme čtyřiceti procentům předčasných úmrtí. Představme si však, že týmž lidem lékař řekne, že mohou jíst, co chtějí, pouze musí ze své stravy vyřadit cukr a sladkosti. Nezachráni tím nikoho. Jinými slovy, mylné přehnané odsuzování cukru může nepřímo podstatně přispět k zvyšování nemocnosti a úmrtnosti.

Od nepaměti lidé ochucovali jídlo dvěma hlavními způsoby. Buďto bylo jídlo tučné anebo slané. (Proto se také v jazyce ustálilo spojení nemastné neslané, jako označení jídla, které je nechutné.) Teprve v novější době se objevil třetí způsob ochucování jídla, slazení, které bylo v plné míře umožněno až průmyslovou produkcí cukru.

S tukem, s maštěním, jsou spojeny v první řadě živočišné potraviny. Pouze ty samy (tedy to masné v naší stravě) jsou příčinou více než 40% všech úmrtí. Sůl v naší stravě, čili ta druhá chuťová složka, slané, je příčinou asi 10% všech úmrtí. A potom je třetí možnost, sladké. Cukr sice poškozujeme náš chrup, ale nepřispívá k žádné život ohrožující důležité nemoci.

Pokud se chceme stravovat skutečně zdravě, tak v naší stravě by nemělo být ani masné, ani slané, ani sladké. Kdo to však dokáže? Pokud již počítáme s tím, že alespoň jeden z těchto prohřešků proti ideální zdravé výživě se v naší stravě projeví, pak by jim v každém případě mělo být sladké jídlo. Nahradíme-li tento poměrně nevinný prohřešek jídlem slaným, budeme mít na svědomí 10% všech úmrtí. Nahradíme-li jej jídlem tučným, budeme mít na svědomí jistě podstatně více než 40% všech úmrtí.

Přehnané odsuzování cukru je proto nepřímo jednou z hlavních příčin našeho špatného zdravotního stavu.

Nikomu cukr nedoporučuji. Každý by však měl vědět, že cukr působí jen nepatrné poškození zdraví, běžné alternativy k cukru působí naopak poškození zdraví mnohem větší. Lze dokonce říci, že naše průměrná strava je tak nezdravá, že zvyšujeme-li podíl cukru v naší stravě (přidáváme malé zlo a ubíráme zla velká), tak se stává méně nezdravou.

V celostátním šetření prováděném po celých USA byly od 30 770 osob získány

V celostátním šetření prováděném v USA u 30 770 osob se ukázalo, že lidé, kteří měli ve stravě hodně cukru, vážili v průměru méně než lidé s vysokou spotřebou cukru.

údaje o složení jejich stravy a o jejich váze. Ukázalo se, že lidé, kteří měli ve stravě hodně cukru (a to jak pokud jde o spotřebu cukru v přepočtu na kilogram tělesné váhy, tak pokud jde o podíl cukru na celkové energii stravy), vážili v průměru méně než lidé s malou spotřebou cukru. Jinými slovy, lidé s malou spotřebou cukru byli v průměru tlustší než lidé s vysokou spotřebou cukru. (*J Am Diet Assoc, Vol. 92, r. 1992, str. 708-713*)

Čím více jíme cukru, tím více se v naší stravě snižuje podíl vitaminů, minerálů atd. Protože existuje všeobecné přesvědčení, že bychom ve stravě měli mít co nejvíce vitaminů a minerálů, tak se tímto způsobem zdůvodňuje škodlivý účinek cukru. Mnohem důležitější skutečností ale je, že čím více jíme cukru, tím více snižujeme příjem neškodlivějších složek stravy – cholesterolu, saturevaných tuků, polyne-saturevaných tuků, kuchyňské soli, čili sodíku atd. atd. V tomto smyslu je cukr vlastně prospěšnou složkou naší stravy.

Různé zákusky a pamlsky obsahují většinou buď hodně tuku (a tedy málo cukru) anebo jsou to sladkosti, čili obsahují hodně cukru (a málo tuku). Byla uskutečněna konkrétní šetření, která ukázala, že pokud pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím tuku, tak pozřely více energie, než bylo třeba k jejich nasycení, a během celého dne byl jejich příjem energie vyšší. Když pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím cukru, tak k pocitu nasycení jim stačilo pozřít menší množství energie a během celého dne tedy přijaly menší množství energie. Chceme-li zabránit obezitě, cukr se tedy jeví jako vhodná náhražka tuku. □

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

Doba mezi těhotenstvími a dětská rizika

Následují-li jednotlivá těhotenství po sobě v intervalu 18-23 měsíců, výsledkem je nižší zdravotní riziko pro novorozence.

Výzkumníci označili toto rozpětí za optimální, nesoucí s sebou menší riziko nízké porodní váhy a předčasného porodu než kratší anebo delší intervaly.

Velká studie na 173 205 dětech ze státu Utah ukázala, že děti počaté méně než šest měsíců po narození sourozence měli o 40% vyšší riziko nízké porodní váhy a předčasného porodu. Děti počaté více než deset let po předchozím sourozenci pak měly dvojnásobné riziko nízké porodní váhy a téměř dvojnásobné riziko předčasného porodu.

Dr. Klebanoff z National Institute of Child Health and Human Development v Bethesda podotýká, že ženy, které nekojí, mohou mít ovulaci již 27 dní po porodu, zatímco méně než polovina žen, které kojí, má ovulaci do šesti měsíců po porodu.

„To, jak se žena chová, má velký význam pro interval mezi jednotlivými těhotenstvími,“ uvedl dr. Klebanoff.

The New England Journal of Medicine 1999;340:589-594, 643-644

Víno lepší piva, destilátů

Muži, kteří konzumují alkohol, mají celkově vyšší riziko onemocnění rakovinou plic. Ti z nich, kteří pijí víno, mají však o trochu nižší riziko vzniku rakoviny než pijáci piva nebo destilátů.

Dr. Eva Prescottová s kolegy z Kodaňské fakultní nemocnice zkoumala data ze tří dánských studií, které proběhly mezi léty 1964 a 1992 a které zahrnovaly více než 28 000 dospělých lidí.

Pití piva zvyšovalo riziko rakoviny plic o 9-36%, pití destilátů znamenalo zvýšení rizika o 21-46%. Ti, kteří pili 1-13 sklenic vína týdně měli o 22% nižší riziko rakoviny plic v porovnání s konzumenty jiných druhů alkoholu. Ti muži, kteří pili více než 13 sklenic vína týdně měli o 56% nižší riziko než konzumenti jiných druhů alkoholu.

American Journal of Epidemiology 1999;149:463-470

Ať žije celé zrno!

Studie, která zkoumala 38 740 žen ve věku 55 až 69 let (z amerického státu Iowa), zjistila, že celková úmrtnost i výskyt rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění a všech nemocí dohromady u těchto žen klesaly se zvyšujícím se příjmem celozrnných obilovin.

Am J Public Health 1999 Mar;89(3):322-9

DŮSLEDNÝ PRŮKOPNÍK

Stálým čtenářům Pramenů zdraví jistě není neznámé jméno John A. McDougall. Od tohoto amerického lékaře, průkopníka na poli zdravotní prevence, jsme v posledních několika letech publikovali již řadu článků.

Jak dr. McDougall sám v jedné své knize uvádí, u zrodu jeho programu stálo jeho vlastní onemocnění. Jeho rodiče jedli stravu, kterou v 50. letech konzumovala většina Američanů. Ke snídani dostával vajíčka s párkem nebo se salámem, do školy ke svačině sendvič se sýrem, šunkou a majonézou. K večeři se podávalo pečené hovězí maso, hamburgery, vepřové řízky nebo grilovaná kuřata s bramborami, jako dezert konzervovaná zelenina nebo ovoce. Ke každé večeři dostaly děti sklenici mléka. Již ve věku šesti let cítil malý John, že jeho organismus se proti tomuto způsobu stravování brání – často ho bolel žaludek a trpěl chronickou zácpou.

Po ukončení střední školy pokračoval John dále ve studiu. Jednoho rána se probudil slabý a dezorientovaný. Trvalo celý den, než jeho spolužáci konečně zavolali sanitku, která ho odvezla do nemocnice. Zde provedli mozkový angiogram a zjistili ucpaní cévy v pravé části mozku, což způsobilo ochrnutí levé poloviny těla – diagnóza mozkové mrtvice. Měsíce trpělivé rehabilitace trvalo, než se u Johna obnovila pohyblivost (dr. McDougall dodnes na jednu nohu mírně nepadá). Dlouhý pobyt v nemocnici významnou měrou přispěl k jeho rozhodnutí studovat medicínu.

Po promoci se John McDougall s manželkou Mary přestěhoval na Havajské ostrovy, kde začal pracoval jako sekundární lékař na chirurgickém oddělení jedné místní nemocnice. Již během studií John pozoroval, že klasická, školní medicína je v mnoha případech bezmocná. (Přibližně 85% lidí dnes přichází k lékaři s nějakým chronickým onemocněním – jako je např. obezita, srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, rakovina, cukrovka nebo mozková mrtvice –, které klasická medicína neumí vyléčit.) Po roce stráveném na chirurgii John svou atestaci přerušil; ve způsobu léčení, jehož byl v nemocnici denně svědkem, nespatoval žádný smysl. Několik dní byl nezaměstnan, poté zjistil, že jedna plantáž cukrové třtiny hledá praktického lékaře, a toto místo přijal. Přestěhovali se s manželkou do vesnice

Honokaa, vzdálené více než 65 kilometrů od jediného města na ostrově. Zde žili v naprosté izolaci. Dr. McDougall se musel starat o veškeré lékařské potřeby tamních obyvatel – od narození dětí až po provádění jednodušších chirurgických zákroků. Velice depresivně na něj působilo, že mnozí pacienti po srdečním infarktu, mozkové mrtvici anebo při cukrovce i přes pravidelné užívání léků rychle umírali. Vzhledem k tomu, že většina místních obyvatel byla velmi chudá a lékařská péče byla proto pro ně zdarma, měl John denně čekárnu plnou vesničanů. Lidí, kteří si pochopitelně přáli dostat na své neduhy nějaký lék – nejlépe s okamžitým účinkem.

Rozhodujícím momentem v životě Johna McDougalla se stal podzim roku 1973. Tehdy se seznámil s farmářem Buzzem Hughesem, který s ním rád diskutoval na téma výživy a zdraví. John mu vytrvale odporoval: kdyby byla výživa pro lidské zdraví tak důležitá, musel by se o tom přece na lékařské fakultě něco učit! Nakonec se však přece začal svých pacientů vyptávat na jejich jídelníček. V krátké době se po ostrově rozneslo, že lékař má nové „hobby“: otravovat lidi dotěrnými dotazy ohledně toho, co jí!

Havajské ostrovy jsou přirozenou laboratoří, ve které lze dobře pozorovat vliv výživy na lidské zdraví – žije zde několik generací přistěhovalců (z Japonska, Číny a Filipín). První generace si sebou přinesla stravovací návyky ze svých domovských zemí – hojnou konzumaci rýže, zeleniny, sóji a pouze málo masa či mléčných výrobků. Jejich děti, které se narodily na Havaji, již však často propadaly moderní americké stravě – s množstvím hamburgerů, hranolků a Coca Coly. Pozoruhodné bylo, že v první generaci se mnozí lidé ve zdraví dožívali devadesát i více let. Jejich děti však již byly často postihovány chronickými, tzv. civilizačními chorobami. To všechno John zjistil porovnáváním jídelníčků a zdravotního stavu svých pacientů.

V roce 1975 si John na *University of Hawaii* dodělal atestaci z vnitřního lékařství. Během práce v nemocnici si užil nepřijemností se zastánci školní medicíny, kteří mu vyčítali jeho přílišné soustředění na výživu. V roce 1978 si dr. McDougall otevřel soukromou lékařskou praxi. Posléze napsal několik knih, které se vesměs staly bestsellery. Od roku 1986 pracuje dr. McDougall jako ředitel *St. Helena Hospital and Health Center* v severní Kalifornii. Zde organizuje dvanáctidenní (i delší) pobyty, v jejichž průběhu dosahuje změnou stravování provázenou změnou životosprávy z pohledu klasické medicíny často až neuvěřitelných výsledků. U naprosté většiny účastníků kurzů dochází již v tak krátké době ke snížení hladiny cholesterolu, poklesu krevního tlaku i snížení

hladiny krevního cukru (glukózy), a samozřejmě úbytku na váze.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

McDougallův program klade veliký důraz především na konzumaci komplexních sacharidů (škrobů), které se nacházejí v zelenině (hlavně žluté a zelené), ovoci, rýži, kukuřici, bramborách, luštěninách, obilovinách, těstovinách. Zcela vyloučeny jsou veškeré produkty z masa, ryb, vajec, dále mléčné výrobky, sádlo, rostlinné oleje i rafinované produkty (jako např. bílá mouka, sirup, káva, alkohol, čokoláda, limonáda apod). Denní příjem tuků se pohybuje na úrovni asi 10–12% energie z tuků; to znamená, že se jedná pouze o tuk, který se přirozeně v potravinách (zejména nerafinovaných) nachází. Pro srovnání, běžný příjem tuků u lidí žijících v České republice se pohybuje kolem 30–50% energie z tuků.

Přibližně 75–80% veškeré energie pochází při McDougallově stravě ze sacharidů, především pak komplexních sacharidů. Jedná se o striktně veganský typ stravování, s vysokým obsahem vlákniny a vysokým obsahem přirozených vitamínů, minerálů, stopových látek a dalších výživných látek. Se svou manželkou Mary napsal John několik kuchařských knih, ve kterých ukazuje, že se dá vařit zcela bez tuků (a to dokonce i jídla, u kterých by si člověk myslel, že to ani není možné, jako např. hranolky apod.).

HODNOCENÍ

McDougallův program je schopen dosáhnout přirozeným léčením mnoha chronických civilizačních onemocnění (cukrovka, obezita, vysoká hladina cholesterolu, rakovina, artritida a další) doslova zázraky. Je-li důsledně dodržován, již v průběhu několika málo dní je možné pozorovat příznivé změny: pokles hladiny krevního cholesterolu, pokles tlaku, krevní glukózy či úbytek na váze. Kritici tohoto programu poukazují na jeho striktnost. V tom mají zajisté pravdu. John A. McDougall není mužem kompromisů. Ve svých knihách často zdůrazňuje, že čím důsledněji je jeho program dodržován, tím lepší výsledky se dají očekávat. Je škoda, že jeho knihy nevyšly zatím česky, byly by nepochybně velkým přínosem nejen pro laickou, ale i odbornou veřejnost. □

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

MLÉČNÉ KALORIE

Některé nové studie překvapivě ukazují na silnější korelaci mezi úmrtím na ischemickou chorobu srdeční (nízké zásobení srdce krví, které může způsobovat bolesti na prsou anebo dokonce srdeční záchvat) při spotřebě odtučněných mléčných výrobků než při spotřebě mléčného tuku nebo margarínu!²⁷

V pozadí by mohla stát takzvaná bílkovinná vazba. Jednoduše řečeno, využití živin v jednotlivých buňkách těla závisí na vyrovnaném působení dvou hormonů, inzulínu a glukagonu. Úlohou inzulínu je dostat to, co sníte, do buňky, rolí glukagonu je dostat to ven.

Kasein, který se nachází v mléce, zvyšuje – podobně jako další živočišné bílkoviny – hladinu vylučování inzulínu a snižuje hladinu vylučování glukagonu. Rostlinné bílkoviny tento účinek, zdá se, nemají.

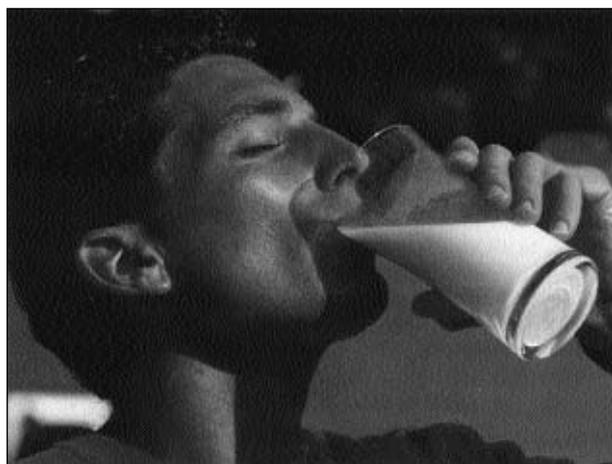
„Pokaždé, když měl některý můj pacient streptokokovou faryngitidu nebo pyodermu, podařilo se nám vystopovat, že v minulých pěti dnech požil mléčnou bílkovinu...“

**Dr. Frank Oski (dětský lékař)
Don't Drink Your Milk, str. 24**

Tento vzestup inzulínu a pokles glukagonu má zřejmě na svědomí vyšší obsah zřetězených aminokyselin (valinu, izoleucinu a leucinu) v živočišných produktech.²⁸ Vysoká hladina inzulínu mimo jiné způsobuje to, že tělo velmi efektivně přeměňuje zkonsumované uhlohydráty na tuky, zejména na cholesterol!²⁸

LAKTÓZOVÁ VAZBA

Ačkoliv kasein dokáže (prostřednictvím



výše popsaného účinku) hladinu krevního cholesterolu zvýšit, viníkem může být i laktóza, mléčný cukr. Mléko obsahuje hodně laktózy, ať se jedná o plnotučné, polotučné nebo odtučněné mléko. Máslo obsahuje laktózy málo, ale zato asi 85% tuku.

Národní statistiky i studie prováděné v různých zemích naznačují, že strava s nízkým obsahem laktózy chrání proti ischemické chorobě srdeční dokonce ještě lépe než strava bohatá na vlákninu!²⁷

JE TO TUK – JE TO TAK?

Přes veškerý důraz, který se dnes klade na zdravotní ohrožení plynoucí z nadbytku tuku ve stravě, mnozí si stále ještě dost dobře neuvědomujeme, že většinu tuku přijímáme ze stravy ve skryté formě (z masa, sýrů, smetany a mléka).²⁹ I když je (červené) maso naším hlavním zdrojem „tučných“ kalorií, daří se nám obvykle „nadojit“ dost tuku i z mléčných výrobků.²⁹

Vysoké hladiny cholesterolu a triglyceridů (krevního tuku), které jsou mj. důsledkem konzumace mléka a mléčných výrobků, jsou spojeny i s vyšším rizikem koronární nemoci srdeční. Studie prokázaly u dospělých konzumentů mléka tendenci ke zvýšené hladině cholesterolu i triglyceridů.³⁰ Proto se dnes mnozí lidé domnívají, že přechod na nízkotučné nebo odtučněné mléčné výrobky problém odstraní. Taková změna však může vytvořit mnohé další, ještě větší problémy!

Mléko a mnohé jeho složky (mléčný tuk, mléčná bílkovina, vápník z mléka a riboflavin)... byly kladeny do pozitivní souvislosti s úmrtími na koronární nemoc srdeční ve všech čtyřiceti zkoumaných zemích.

Circulation 1993;88(6):2771-2779

Je pravda, že užívání nízkotučných či odtučněných mléčných výrobků snižuje příjem satureovaných tuků – a tak by mohlo přispět ke snížení hladiny cholesterolu. Nzapomínejme však, že nízkotučné mléčné výrobky ještě stále obsahují zhruba stejné množství kaseinu a laktózy, tedy složek, které, jak jsme si ukázali, hrají roli při nemocích srdce, které jsou v současné době zabijákem číslo jedna.

Dvě sklenice plnotučného mléka obsahují přibližně stejné množství cholesterolu jako stogramový biftek.

Lifestyle Capsules, str. 109

Mléčný tuk, kasein a laktóza nejsou jedinými

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

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

faktory, které bychom – jde-li nám o zdravé srdce – měli brát v úvahu. Někteří výzkumní pracovníci se domnívají, že laktalbumin, další živočišná bílkovina přítomná v mléce, může při rozvoji srdečního onemocnění rovněž hrát svou roli.³¹

Grónští Eskymáci, známí svým nízkým výskytem ischemické nemoci srdeční, mají stravu s vysokým obsahem tuku a bílkovin, ale s nízkým obsahem mléka.

British J of Preventive and Social Medicine 1977;31:81-85

Se zvýšeným rizikem srdečního onemocnění jsou navíc dávány do souvislosti problémy spojené se zahříváním mléka během pasterizačního procesu a tendence konzumovat příliš mnoho kalorií, je-li strava založena na mléčných výrobcích.³²

2 SKLENICE DENNĚ?

Autor jedné studie došel k závěru, že: „Zjištěné důkazy (ve studii) nasvědčují tomu, že příjem mléka může být pro zdraví srdečních cév škodlivý... Kampaň propagující pití alespoň dvou sklenic mléka denně je proto zcela neospravedlnitelná.“³²

Poslední poznámka. Výzkum ukázal, že dospělí lidé, kteří pijí denně hodně mléka (více než 200 ml – tedy velkou sklenici), mají vyšší hladinu celkového cholesterolu, vyšší hladinu LDL cholesterolu („špatný“ cholesterol) a vyšší hladinu triglyceridů než lidé, kteří pijí méně než 60 ml mléka denně.³⁰

Ti, kteří konzumovali velká množství mléka, měli rovněž více problémů s nadváhou, než ti, kteří mléka konzumovali méně.³⁰ Mléčné kalorie jsou totiž velmi koncentrované – a to je jeden z důvodů, proč mohou mít lidé, kteří často konzumují mléčné výrobky, problémy s kontrolou váhy. □

Ukázka z knihy „Mooove over milk“ podávající přehled současných poznatků o důsledcích konzumace kravského mléka pro zdraví člověka. Malá číslíčka jsou odkazy na literaturu, jejíž přehled vám na vyžádání rádi zašleme.

MÍSTO PARKŮ PARKOVIŠTĚ

Člověk začal kousek po kousku, avšak neúnavně a zcela systematicky, nahrazovat na povrchu planety, na niž je ve všem odkázán, postupně organické anorganickým, úrodnou půdu betonem a asfaltem, dýchající lesy jalovou zemí. Tomuto počínání říkáme „budování infrastruktury“.

Infrastrukturu pak budujeme proto, abychom umožnili pohyb strojům, které dokáží přeměňovat kyslík na sloučeniny a plyny, jež jsou pro nás nedýchatelé.

Automobil bývá obvykle prezentován jako posel modernity, vystupuje jako ztělesnění individualismu a koruna jeho svobod. Obrázek automobilu se nám zpravidla vybaví jako doprovod tržního úspěchu. V rovině politické pak vystupuje automobil jako jeden z atraktivních symbolů moderní demokratické společnosti, a sice jako projev zásadní, všem blízké a všem viditelné demokratizace konzumu.

Stále nové kilometry silnic a dálnic nepoznamenávají pouze krajinu, která se pod jejich neprodyšným příkrovem nenávrtně mění v pečlivě udržovanou hlušinu. Poznamenávají i náš přístup k světu. Deformují například naše chápání prostoru tím, že z něj činí pouze cosi, co může být využito k úspoře času. Tato filozofie stojí za honosným dopravními projekty, které bez jakýchkoliv výčitek rozřezávají to, co mělo zůstat spojitě, napřimují to, co mělo zůstat nerovné, a unifikují to, co mělo zůstat různorodé. Hrozí tu nebezpečí, že čas jenž byl získán za cenu brutálního znásilnění prostoru, nezůstane tak docela nevinný a neposkvřněný.

Automobil zproblematizoval samotný prostorový a funkční základ moderní společnosti – instituci města. Namísto kulturně diferencovaného prostoru záměrně ustaveného pro potřeby střetávání, vytváří zcela amorfní prostor vhodný jedině k anonymnímu míjení. Cílem již není setkat se s druhými, nýbrž pouze vyhnout se druhým a neodřít přitom lak. Typickým prostorem města již dávno přestal být kultivovaný veřejný park a stalo se jím přeplněné a betonově vulgární veřejné parkoviště.

Stále více veřejného prostoru je vnímáno jen jako prostor, jenž je vhodný pouze pro mlčenlivé míjení. Navíc auta, který se zakusují do veřejných prostranství, aby je

okupovala pro čistě soukromé účely, beznadějně promíchávají prvek veřejného s prvkem soukromí. Smíchávají tedy dva principy, na jejichž jednoznačném rozlišení bylo původně celé fungování naší moderní společnosti založeno. Auta zároveň činí veřejný, tedy každému přístupný prostor svrchovaně nebezpečným. Kdo dokáže odhadnout, do jaké míry tím opět posilují nám důvěrně známý instinkt, jenž člověku napovídá raději se veřejnému prostoru v zájmu obyčejné sebezáchovy vyhýbat? Kdo zaručí, že se tento postoj, jenž je vynucen stále hustějším automobilovým provozem, nebude přenášet z veřejných komunikací dále do veřejného života v nejširším slova smyslu?

Osobní automobil již sto let vystupuje jako součást ideologie, která si zatím nestačila všimnout, že již nežijeme ve věku ideologií. Zcela rutinně bývá automobil vydáván za jeden z nejzřejmějších symbolů individuální svobody. Málomocný symbol je přitom tak zavádějící jako právě tento. Údajně neomezená volnost jedinců se sama pravidelně neguje v nejbližší dopravní zácpě a zamyšlení nad přečpanými silnicemi nám o míře naší skutečné svobody napoví mnohem více než četba desítek politologických příruček.

Nezanedbatelné části řidičů splývá větší svoboda s vyšší mírou bezohlednosti. Součástí kalkulu při koupi auta je aspekt bezpečnosti. V posledních desetiletích dosáhla technická vylepšení automobilů relativně vysoké úrovně. Týká se to však v prvé řadě těch, kdo v autě sedí, nikoli chodců, cyklistů a dětí, které jsou autem ohrožovány. Toto ohrožení může být ještě vyšší než v minulosti, protože pocit větší bezpečí vede nezřídka řidiče k hazardnější jízdě. Absolutně bezpečné auto by tedy mohlo vzhledem k mentalitě řidičů opojetých svým bezpečím a svou volností proměnit naše ulice v jedna velká jatka.

**Padesát mrtvých
během povodní
dokázalo otrást
celým národem.**

**Stejný počet lidí
je zmasakrován
na našich silnicích
během každých
dvou týdnů.**

Velkolepý pocit svobody a volnosti propůjčuje automobil v situaci, kdy jeho řidič je od světa izolován tunou plechu, umělé hmoty, a skla. Za volantem sedí v embryonální poloze; svázán a fixován bezpečnostním pásem. Zároveň však, protože jeho automobil citlivě reaguje na sebemenší jeho podnět, má řidič dojem, že rychlost a síla, která se vyvine, záleží jen na něm a je výsledkem jedině jeho vlastní vůle.

Tato konstelace silně připomíná situaci, kterou psychologové diagnostikují jako sekundární narcismus a kterou považují za jednu z možných strategií úniku z reality. (Nepřekvapí, když jedna z reklam na automobily příznačně řidiče ujišťuje, že koupí-li si auto jejich značky, budou se v něm cítit tak bezpeční jako dítě v mamčině kočárku.) Řidič má při jízdě fixovány ruce, nohy i oči a soustřeďuje se na jediné: na narcistní identifikaci vlastního těla s mocným tělesem stroje, s jeho dynamikou a rychlostí (Bode1986:122).

V podmínkách organizované modernity připomíná automobil jakousi „zemi nikoho“, v níž se lze pohybovat mezi zónami nutnosti vymezenými prací, rodinou, společenskou konvencí. Stále rychlejší



přemísťování mezi těmito nutnostmi v příjmeném prostředí osobního automobilu je vnímáno jako realizace svobody. Auto umožňuje každodenně únik od nudné čerobíle práce k nudnému barevnému televizoru a nazpět. Auto umožňuje každý víkend únik z odpřírodněných měst do přelidněných rekreačních oblastí a nazpět.

Auto však dovede ještě více. Umožňuje únik nikoliv jen ve fyzickém prostoru, ale i v prostoru sociálním. V roli řidiče nad sebou kromě neosobních pravidel silničního provozu neuznává už žádnou další autoritu. Třebas by uhnělo po úplné rovině, funguje tak auto jako výťah, který svého majitele unášá až do těch nejvyšších pater hierarchie. Až tam, kde se řídí.

Není náhodné, že právě motiv útěku z reality, útěku od jejich problémů a její zoufalé všednosti vydatně sytí po celé naše století snad všechny reklamy, jimiž se výrobci automobilů snaží vypěstovat ve veřejnosti návyk na svůj produkt. Po celou tuto dobu se strategie tvůrců reklamy příliš nemění a přes značné pokroky v technice doprovodných efektů zůstává základní apel jejich reklamních šotů stále stejný.

Potenciálním zájemcům o auto se již od počátku století tvrdí: „Náš nový model automobilu vás odveze daleko od všedního života, daleko od příliš těsných měst s jejich dopravními zácpami. Zaveze vás daleko od všech aut. Tam teprve budete moci prožít krásnou a vzrušující zkušenost. Vy sami se tam stanete téměř tak dokonalými, jako je naše nejnovější, nejrychlejší, nejpohodlnější, nejbezpečnější a navíc cenově, alespoň pro ty úspěšnější z vás, docela dostupná značka.“

Není dnes snadné automobilismus podrobovat kritice. Ideologie automobilismu se změnila v kult ve stejné míře, v jaké se obyčejný automobil mění z pouhého dopravního prostředku v nástroj, který slouží „emocionálnímu transportu nebo až extázi“ (Gordonová 1994:179). Kult automobilismu je však zřejmě tím nejbizarnějším kultem, jaký si kdy člověk dokázal vymyslet. Skrze zbožštění auta se člověk neklání ničemu jinému než své vlastní plechové protěze. Čím méně důstojný objekt uctívání, tím úplnější oddanost.

Automobil nás zbavuje rozumu dokonce i při pohledu na základní otázky týkající se života a smrti. Jak jinak si vyložit nejnovější encyklopedii pro děti, která pojednává o lidském těle a představuje dětem krevní oběh v podobě široké moderní dálnice. Bílé a červené krvinky jsou po ní přepravovány na mohutných nákladních autech, která dálnicí bez ustání uhanějí a jejichž dlouhé kolony zajišťují naše perfektní zdraví. Pokud by se někdy filozofové pokusili nakreslit obrázek falešného převráceného vědomí, jen stěží by hledali lepší předlohu. Nákladní auto, které svými



výfukovými plyny ohrožuje vše živé a vydatně přispívá k růstu nemocnosti u lidí, je na stránkách encyklopedie už těm nejmenším představeno v roli garanta dýchání, a tedy života. Pokud by auta nejezdila, usoudí z obrázku každé chytré dítě, člověk by se asi brzy udusil.

Hromady mrtvých, které automobilismus přičinlivě ve dne i v noci, ve všední dny i ve svátek kolem cest kupí, jsou výpovědí o kultuře, z níž pomalu vyprchává smysl. Smrt na cestách jsme raději banalizovali. Padesát mrtvých během povodní dokázalo otrást celým národem. Stejný počet lidí je zmasakrován na našich silnicích během každých dvou týdnů. Naše moderní automobilky, a nikoli egyptští stavitelé pyramid a hrobek, vytvořily zatím nejúplnější a nejmorbidnější kulturu mrtvých. Její nejnovější oběti sledujeme večer co večer se slůvky „to je ale hrozné“ ve spokojeném rodinném kruhu.

Mistrná přetvářka, která doprovází automobilovou kulturu od dob jejího zrodu, konečně dokonale zastřela jeden z jejích zdaleka nejpodstatnějších rysů. Je to kultura černých pasažérů, kultura společnosti, která si zvykla žít na dluh. Její dluhy mají podobu četných externalit, tedy škod, které uživatelé automobilů působí druhým řidičům, nemotoristům a celé přírodě, aniž by projevili sebemenší ochotu aspoň část z nich zaplatit. Automobilista se stal prototypem člověka, který odchází bez placení (tato jeho dovednost přivedla mimo jiné z velké části dnešní vážnou krizi železniční dopravy). S každým sešlápnutím plynu tento dluh narůstá, a tak jen stále silnější motory a rychlejší modely aut umožňují řidičům zatím ještě před placením unikat. □

Z knihy Jana Kellera „Naše cesta do prvohor“, ve které autor zkoumá krajně problematické dopady masového automobilismu na veřejný prostor měst, na podobu venkovské krajiny, na kvalitu života i na kvalitu životního prostředí. Vydalo nakladatelství SLON v roce 1998.

Jak dlouho ještě?

Jak dlouho ještě chceme platit za úžasný technický pokrok tohoto století, jehož jsme denně oněmělymi svědky, zapomináním toho, co je dobré pro nás, kterým má tento pokrok sloužit?

Všem je nám jasné, že nechceme-li mít problémy s užíváním svého vozu, musíme pro to něco dělat. Tak, jak o svého miláčka na čtyřech kolech pečujeme, tak nám slouží. Málokdo z nás se asi někdy pokusil jezdit s dieselem na benzín, nikdo z nás nepoužívá sójový olej místo motorového. Nemyslíme si ani, že k úspěšnému každodennímu provozu postačí, když kapotu svého vozu občas vyleštíme vepřovým sádlem a skla pro lepší průhlednost jednou týdně sulažíme fernetem.

Zajímavé ale je, že při tom, co rozumíme pod péčí o vlastní zdraví, nám podobně absurdní nápady absurdními vůbec nepřipadají. Dlouhé měsíce tankujeme místo benzínu olej, léta nedoplňujeme kapaliny a nečistíme převodovku, desetiletí svůj „úž“ přetěžujeme. Nedbáme směrovek, návěští ani výstražných znamení – jedeme, co to dá. A mnohdy, překvapivě, dojedeme i po prašných silnicích vlastní neinformovanosti dost daleko – i s minimální údržbou a na falešný pohon. Stále znovu žasnou, jakou úžasnou sebeopravnou a sebezáchovnou schopnost má v sobě lidské tělo zakódováno. Jak se mu daří i s tím nejnebdalejším zacházením se řadu dní, měsíců a let vyrovnávat.

Neuhybně však přijde den, kdy to zaskřípe, kdy se i ten nejdokonalejší, mnohonásobně jištěný mechanismus porouchá. Jistě, v opravě se nám dostane nového náteru, výměny kol, generálky motoru. I přes veškeré úsilí nejmodernějších opravárenských závodů však dobře víme, dobře cítíme, že koroze postupuje. Mnozí míváme i v těchto těžkých chvílích sklon svalovat odpovědnost za ubohý stav našeho organismu na vnější okolnosti, které jsme přece nemohli nijak ovlivnit. Stěžujeme si na všechno možné: osud, špatné předchozí majitele, zanedbané silnice, nadměrný náklad. Odmítáme se podívat do zrcadla. Ještě stá- le lijeme do dieselového motoru benzín...

Stále však není pozdě. Ještě stojí za to si uvědomit, že naše tělo nejlépe „jede“ na přirozenou, nerafinovanou stravu. Na celozrnné obiloviny, zeleninu, ovoce, ořechy, semena a luštěniny, tedy na potraviny, které mu poskytují dostatek energie, živin, vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny – a které organismus neznečišťují a nepřetěžují.

Uvědomme si, že nejlepším olejíčkem do složitého převodového ústrojí našeho organismu je zdravá strava, čistá voda, dostatek odpočinku a spánku, pobyt na slunci i na čerstvém vzduchu, přiměřený pohyb. Zbavme se toho, co se v průběhu tohoto století stalo běžným standardem mezi pohonnými hmotami lidského těla: jídla s nadbytkem tuku, soli, cukru a konzervujících látek. Ještě je čas pro mnohé z nás.

Robert Žižka

PŘÍLEŽITOST ZAČÍT NOVĚ

Klimaktérium – tzv. přechod – neznamena ztrátu ženství, ale naopak: znovu nalezené, znovu objevené ženství. Radost z toho, že jsem ženou získává ještě jednou nový, neočekávaný rozměr.

Tato změna neznamena konec života, jak si to mnohé ženy myslí. S tajemným strachem se tohoto období děsí a jakmile se objeví první příznaky, vzdávají se hned naděje – i sebe samých. Zanedbávají se pak i na vnějším vzhledu. Krátce: stárnou, místo aby zrály. A jsou jen tyto dvě možnosti.

Aby se žena stala zralou – a co je krásnějšího, než zralé ovoce? – vynořuje se ještě jednou se vši vážností úloha sebepřijetí a sebepřítakání. Teprve nyní, na vrcholu života, je doopravdy důležité a možné být vědomě a ráda ženou. Tak to také vyjádřila Dr. Marion Hilliardová: „Přechod začíná v pětáctyřiceti, ale život v padesáti!“

„Vy jste ale krásná!“ řekl jeden mladý muž bělovlasé dámě. „Proč také ne?“ zněla odpověď. „Vždyť už je mi 73!“ Jako každý věk, má i doba po přechodu svoji zvláštní krásu.

Nejprve je třeba vědět, co se v nás ženách tělesně odehrává. Produkce „ženského“ hormonu klesá a produkce „materského“ hormonu přestává téměř úplně.



Naproti tomu dochází ke zvýšenému vyměšování jiných hormonů, což ostatně vede ke zvýšené pohlavní oslovitelnosti.

Tento děj nastává nejčastěji mezi 45 a 50 lety. Některé ženy – jsou jich asi dvě třetiny – o tom vůbec nevědí, jiné více či méně trpí trudnomyslností, nespavostí, bolestmi hlavy a změnami pokožky, objevují se mezery ve vzpomínkách a citové reakce jsou silnější. Především jsou však mnohé ženy zachváceny velikou únavou. Jsou tři období života, v nichž je žena obzvlášť unavená: v době puberty, v prvních třech měsících těhotenství a v přechodu.

Přechod není žádnou ztrátou a tedy ani důvodem k trudnomyslnosti, která vždy nějak s pocitem ztráty souvisí. „Všechno je jako předtím,“ řekla mi jedna žena v klimaktériu, „jen ještě krásnější, protože nepřichází perioda.“

K tomu, co se v tomto období může stát krásnějším, patří i manželské vztahy. Sexuální touha nemá nic společného s ukončením produkce hormonů. Naopak, jak už bylo řečeno, může být mnohem silnější. Jsou ženy, které prožívají plnou radost při aktu lásky až po přechodu.

Tato radost – nejen při aktu lásky, ale z života vůbec – přirozeně závisí na postoji, který žena k tomuto období života a k sobě samé zaujme, a to nejen během přechodu, ale i po něm. Na tomto postoji se vyplatí pracovat. Co žena v tomto okamžiku potřebuje nejméně, je soucit, a už vůbec ne sebelítost. Naopak potřebuje mnoho humoru, hravou veselost a schopnost smát se – i sama sobě. Musí si být vědoma, že smí dosáhnout vrcholu spolehlivosti, kdy se může spolehnout na své tělo, sílu vůle a své nálady jako nikdy předtím.

K této práci na sobě patří především to, že se žena „nenechá být“, ale „přijde k sobě“, chytí se a obejmě se. K tomu patří i to, že se vkusně obléká a pěstuje si zdravou sebeúctu. Anna Morrow Lindbergová říká: „Snad by člověk mohl být sám sebou aspoň ve zralých letech, když už ne dříve. Jak osvobozující by to bylo!“

Především musí dbát na svoji váhu, a to závisí na třech faktorech: na jejím založení, na množství a druhu přijímané potravy a tekutin, a na její fyzické činnosti. Zvlášť velké je v této době pokušení méně pracovat a více jíst. Proti srdečním nemocem jsou denní procházky a plavání lepší ochranou, než užívání hormonálních preparátů.

S únavou se musí bezpodmínečně vyrovnat – dopřát si více spánku a klidu, i když je zaměstnaná. Musí si uvědomit, že prochází určitým druhem převrácené puberty, v níž může počítat jen se dvěma třetinami energie, kterou byla zvyklá využívat. V boji mezi náročným duchem s vysokými cíli a vyčerpaným tělem vítězí vždy tělo – je to proto, aby byla uspokojena jeho potřeba odpočinku.

... starší ženy ať se chovají důstojně, ať nepomlouvají a nepropadají přílišnému pití vína.

Ať vyučují mladší ženy v dobrém a vedou je k tomu, aby měly rády své muže a své děti...

Tit 2,3-4

K tomu je nutný nejen spánek, ale také tu a tam den naprostého uvolnění (třeba někde úplně jinde), sauna, dobrý kadeřník, posezení v pěkné restauraci, vzrušující večer s přáteli nebo koncert. To je pomoc, jejíž význam nesmí být podceňován a zaměstnaná žena by si jej na konec týdne měla svědomitě naplánovat.

Největší pomocí však je nějaký úkol, k němuž je jí potřeba, jemuž se může cele vydat a který jí dá pocit, že je potřebná a že roste. Takovou úlohou může být například, když si vezme mladou ženu, a sdělí jí své zkušenosti, jak to ostatně píše apoštol Pavel v listě Titovi: „Starší ženy ať se chovají důstojně, ať nepomlouvají a nepropadají přílišnému pití vína. Ať vyučují mladší ženy v dobrém a vedou je k tomu, aby měly rády své muže a své děti.“ (Tit 2,3-4). Měla by otevřít své srdce a své oči pro okolí a vědět, že čím je ona starší, tím důležitější se stává člověk vedle ní.

Když si žena zadá nějaký úkol, který plní, pak náhle slovo „přechod“ ztrácí svůj hrozivý přízvuk. Klimaktérium se stává možností začít znovu. Roste pocit plného života – právě proto, že nyní je žena schopna posuzovat život strážlivěji a realističtěji, nepřečeňovat ho a sebe nepřepínat.

Dr. Agathe Bürkiová říká: „Križe je přechod, změna, narození se k něčemu novému. Budoucnost, kterou dává Bůh, se rozšiřuje, musí v ní být usku-tečněna nová, další část. Je nabídnuto nové, ale něco to stojí: staré musí být opuštěno. Už nejde o šířku, ale o hloubku. Musí převážít jiná dimenze.“ □

Z knihy Ingrid Trobischové „Radost být ženou (a čím k tomu může přispět muž)“. Knihu vydala společně nakladatelství Signum unitatis a Křesťanský život.

ženy ženám

UČENÍ... BEZ NUCENÍ!

Potřeba učit se, porozumět okolí, vyznat se v souvislostech je v nás zakódována přímo genetiky. Nikdo nemusí děti nutit, aby se učily chodit, mluvit, aby se ptaly na nejrůznější věci, jevy, jejich význam a souvislosti a naučily se před vstupem do školy spoustu věcí.

Řada lidí považuje „školní“ učení za něco jiného, než je spontánní učení v předškolním věku, a domnívá se, že má jiné zákonitosti. To je ale zásadní omyl.

Děti se rády učí to, co má pro ně smysl

Podstatou učení předškolního dítěte je, že se dozvídá a učí věci, které pro ně mají smysl, a že se to učí způsobem, který je přirozený a respektuje žákovu rozumovou úroveň. Předškolnímu dítěti přiznáváme plné právo na to, že je něco ještě nebaví. Respektujeme u něj jak individuální odlišnosti, tak přirozené zrání. Víme, že nutit dítě, aby se učilo plavat, když mu jeho vlastní zralost a zájem zatím velí jen se ve vodě cachtat, většinou vede k odporu a ke strachu z vody. Proč si tedy myslíme, že zákonitosti a procesy učení jsou po vstupu do školy jiné? Tato mylná domněnka značně přispívá k tomu, že se stávající školský systém za 224 let od svého zavedení téměř nezměnil.



Odměny a tresty jsou jen náhražkou

Zákonitosti učení jsou jen jedny. Tradiční škola je však neumí respektovat. Stále představuje prostředí, kde přirozené a efektivní učení může probíhat jen velmi omezeně. Proto musí mít, aby se děti vůbec učily, arzenál donucovacích prostředků. Jsou to odměny a tresty, především tedy známkovací systém. Učitelé, kteří začali s tzv. slovním hodnocením, poznali velice záhy, že pokud chtějí jinak hodnotit, musí také jinak učit.

Kdyby byla škola organizována jinak a užívala jiné metody výuky, byla by schopna děti naučit v podstatě to co dnes, ale bez donucování a nežádoucích následků.

Pochopení uvolňuje endorfiny

Smysluplnost činnosti je pro člověka velice důležitá. Z výzkumů mozku víme, že pochopení smyslu, souvislostí je „odměňováno“ tím, že se uvolní látky zvané endorfiny a způsobí příjemný pocit. Právě toto je hnacím vnitřním motorem učení. Každý z nás zná ten báječný pocit, který nás zaplaví, když na něco přijdeme, něco pochopíme. Motivuje nás to, abychom pokračovali v činnosti, vraceli se k ní. Nikdo nás k tomu nemusí nutit, nepotřebujeme ani žádné další odměny. I naše paměť se řídí převážně individuální smysluplností věcí (co je smysluplné pro jednoho, nemusí být pro druhého). Pokud se do naší paměti nedostane něco „navěky“ drilem (jako básničky, násobilka atd.), pak se z krátkodobé paměti do dlouhodobé přenášá především to, co pro nás má smysl. Určitě by k tomu přispělo, kdyby látka nebyla vyučována izolovaně po předmětech, ale v přirozených souvislostech, kdyby byla více propojena se skutečným životem. Dnes již existují výukové programy, kdy jsou předměty propojené, vyučuje se ve spojení s životem za branami školy (tzv. projektové vyučování, tematická výuka S. Kovalikové aj.).

Žáci prokazují pud sebezáchovy

Učivo může postrádat smysl (a to se děje ve škole dost často) také z důvodu nepřiměřenosti věku dětí. Žáci mu prostě ještě nemohou porozumět, protože přesahuje jejich rozumovou úroveň. Porozumění se pak nahrazuje učením nazpaměť. To děti podstupují jen pod tlakem donucení. Pokud se brání, prokazují tím ovšem zdravý rozum a pud sebezáchovy. Většinu toho, co se naučíme z paměti bez porozumění, jednak velmi rychle zapomeneme, jednak se nám to nepropojuje s jinými znalostmi. Informace trčí kde-

Děti ve škole nepotřebují zábavu a hru, jak se často mylně chápou alternativní přístupy: klíčem ke kvalitnímu učení je zejména smysluplnost, přiměřenost učiva a metod věku, vlastní aktivita dětí, spolupráce a pohoda.

si v mozku naprosto izolovaně, bez užitku a pak se většinou vytratí do zapomnění. Jde o plýtvání časem i námahou jak dětí, tak učitelů.

Učit se lze nejlépe učením druhých

Z toho, co slyšíme, si dlouhodobě zapamatujeme velmi málo (asi 10-15%). Pokud něco vidíme a slyšíme současně, je šance o něco vyšší. Zvyšuje se dál, když můžeme o věci diskutovat, když můžeme něco sami dělat, zkoušet a zažívat. Nejvíce si zapamatujeme, když se snažíme něco naučit druhé (až 90%). Tradiční způsob výuky je však založen na výkladu učitele, na jeho aktivitě a naopak na pasivitě dětí. Člověka napadá kacířská myšlenka, jako by škola byla zařízením pro učení učitelů, a ne dětí.

Rádi se nazýváme národem Komenského, naše škola je však na hony vzdálena jeho myšlenkám. Komenský byl přesvědčen, že donucování do školy nepatří: vyjádřil to heslem *Omnia sponte fluant, absit violentia rebus!* (Všechno nechť plyne volně, prsto násilí!) Moderní vědecké výzkumy mu dávají za pravdu.

Děti ve škole nepotřebují zábavu a hru, jak se často mylně chápou alternativní přístupy: klíčem ke kvalitnímu učení je zejména smysluplnost, přiměřenost učiva a metod věku, vlastní aktivita dětí, spolupráce a pohoda. □

V čem by se měla výuka změnit:

Učivo i metody by měly být přiměřené věkové úrovni dětí,

děti by se měly na učení aktivně podílet, nebýt jen jeho pasivními příjemci, učivo i metody by měly respektovat individuální vzdělávací potřeby dětí.

**Jana Nováčková
NEMFS – Nezávislá
mezioborová skupina
pro transformaci vzdělávání**

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

Mléko, mléčné produkty, oleje a rakovina prostaty

Vědci z lékařské fakulty Athénské univerzity ve studii, která zahrnovala 320 pacientů s rakovinou prostaty a 246 lidí bez rakoviny prostaty, zjistili, že konzumace mléka a mléčných výrobků i olejů byla pozitivně spojena se zvýšeným rizikem rakoviny prostaty.

Olivový olej riziko rakoviny prostaty nezvyšoval. Tepelně upravená rajčata (a méně i syrová rajčata) riziko snižovala.

Vědci dospěli k závěru, že neexistuje dietní faktor, který by byl výhradně zodpovědný za rozvoj rakoviny prostaty. Rakovina prostaty je zřejmě důsledkem celkově nezdravého způsobu výživy.

Int J Cancer 1999 Mar 1;80(5):704-8

Ztráta rodiče a duševní onemocnění

Děti, které brzy v životě ztratí jednoho rodiče, ať už v důsledku jeho úmrtí nebo stálého odloučení, mají vyšší pravděpodobnost rozvoje schizofrenie, výskytu depresí a maniodepresivního syndromu.

To jsou výsledky studie na 230 pacientech s celkovou depresí, bipolárním chováním či schizofrenií, kteří byli porovnáváni se stejně starými a ze stejných etnik pocházejícími zdravými jedinci.

Lidé, kteří v dětství ztratili rodiče, byli jako dospělí až čtyřikrát častěji diagnostikováni s celkovou depresí či schizofrenií a až třikrát častěji u nich maniodepresivní syndrom.

Molecular Psychiatry 1999;4

Dudlík a kratší kojení

Výsledky studie na 265 kojících matkách a jejich dětech ukázaly, že u matek, které dávaly svým dětem dudlík, byla jedenapůlkrát větší pravděpodobnost, že budou kojit méně často a kratší celkovou dobu než u těch, které dudlík nepoužívaly.

Pediatrics 1999;103:e33

VEGETARIÁNSTVÍ: POSUN ZÁJMU

Vegetariánství není jen praktický problém. Je to i problém filosofický, starý jako lidská reflexe. Shrnuje v kostce celou složitou otázku, jak žít s čistým svědomím ve světě nakaženém zlem a krutostí.

Tolik filosofů, tolik básníků, tolik mystiků v dějinách lidstva již zvolalo: Je-li tohle svět, nechci se na něm podílet! Odmítám se brodit tou bídou a špínou. Proto lidé odcházeli do poustev a klášterů. Jak žít se zlem a s čistým svědomím zároveň?

V zásadě je možný trojí přístup. Jeden je prostě odmítnout jakýkoliv pocit viny. Svět už je takový, utrpení patří k věci, to nemohu změnit. Nemá smyslu se kvůli tomu omezovat. Dobrý není nikdo, proč bych se o to měl snažit já? To bývá postoj lidí, kteří ve světě vidí jen nesmyslný vír částic, bez morálního smyslu.

Druhý přístup je odmítnout zlo, usilovat o nevinost. To je postoj u kořenů všeho puritanismu: *Count me out!* V tomhle ne-jedu! Byť nezměním svět, odmítnu sám se podílet na zlu a přispívat k němu. I když všichni kradou, nebudu krást. Nebudu se podílet na špatnosti. Budu usilovat o osobní nevinost. Nikdo nemůže zabíjet druhé, ať jako kat či jako řezník, aniž by ochromil kus své lidskosti. Odmítnout jakýkoliv podíl na zlu je jediná možnost. V to věřili reformátoři jako Petr Chelčický, Jan Kalvín a jeho dědicové (a v to dnes věří i Singer).

Třetí přístup je přijmout kompromis, neničit zbytečně, žít s maximální ohledu-

plností, avšak smířit se s nedosažitelností dokonalosti a prosit o odpuštění. Snad to je to, co měl na mysli Martin Luther svým slavným výrokiem: „Statečně hřeš, statečněji věř!“ Vyžaduje to odvahu. Všichni toužíme po dokonalosti a užíváme její nedosažitelnost jako výmluvu, když přestane usilovat. Usilovat o dosažitelné nikomu neimponuje.

Je to všelidská problematika, kterou přímo paradigmaticky ztělesňuje problém masité stravy. Touha po nevinosti, nemuset zabíjet ani pro potravu, je stará jako lidstvo. Staří Řekové si představovali zlatý věk jako vegetariánský. Podobně biblická představa ráje je vegetariánská. Adam a Eva se podle ní živili ovocem. Masitá strava podle starozákonního vyprávění začíná teprve pádem – a končí spasením. Prorok Izaiáš si Nový Jeruzalém představuje jako vegetariánský. Je to jeden z nejcitovanějších úryvků z Písma:

„I bude bydleti vlk s beránkem a pardus s kozlákem ležeti; tolikéž tele a lviče i krmný dobytek spolu budou, a malé pacholátko je povede. Také kráva a medvědice spolu pásti se budou, a plod jejich spolu ležeti, lev pak jako dobytče plevy jísti bude. A lýtý had nad děrou pohrávati bude s dítětem prsí požívajícím, a to, kteréž ostaveno jest, směle sáhne rukou do díry bazališkovy. Neuškodí, aniž zahubí na vší mé hoře svaté.“ (Iz 11,6-9a)

To je ten odvěký sen lidstva, království míru, a vegetarián ho začíná uskutečňovat. Může se podívat do očí kráve bez výčitek svědomí. Snad proto byli vegetariáni také filosof Seneka, akutně si vědomý zla světa, i řada středověkých světců.

Počínaje renesancí se v novověku projevuje vědomé vegetariánství, tehdy označované jako „pythagorejský režim“. K námitkám proti „rudému masu a rudým ná-



Snad nakonec vrcholem vegetariánství není dokonalost, nýbrž posun středu zájmu z vlastní dokonalosti na dobro mých bližních.

vykům“ přistupují i zdravotní a dietní důvody. Pak od dob francouzské revoluce nabývá evropské vegetariánské hnutí výrazně radikálního nádechu. Opírá se o morální odpor k zabíjení, vytváří představu zlatého věku nevinosti. Výsledkem radikalismu není dosud změna chování. Zatímco méně radikální Indie je z osmdesáti procent vegetariánská, v Evropě vegetariánství dodnes nepředstavuje rozšířené hnutí. Přesto má svůj význam. Nenechá nás zabíjet s čistým svědomím. Zachovává v našem povědomí základní lidskou touhu nepodílet se na zlu, která by jinak sotva přežila nástup konzumní společnosti.

Snad také proto vyvolává vegetariánství tak podrážděnou reakci. Proč nám tak vadí lidé, kteří dávají přednost bylinné stravě před masitou? Jistě, někdy vadí necitlivost a provokativní nadřazenost, se kterou se setkáme mezi vegetariány stejně jako mezi ostatními lidmi. Vadí také odlišnost: čím méně si je člověk jistý sám sebou, tím obtížněji snáší odlišnost. Takže bychom přece jen pochybovali o našich „rudých návycích“?

Na obvyklé námitky vůči vegetariánství není obtížné najít odpovědi. Nejběžnějším argumentem bývá tvrzení, že já sám nic nezměním, když všichni jsou proti. Tím argumentem běžně ospravedlňujeme svůj podíl na všem, co se přiči svědomí, třeba jet autem do zamořeného města v inverzi. Prý není nic platné, když já nepojedu, pojedu prý druzí. Podobně prý není nic platné, když si sám odřeknu tlačenko, když si ji všichni objednájí.

Jenže ono všichni sestává ze samých já sám. Když se já sám odmítnu podílet na krutosti, má to trojí následek. Jeden je praktický: je o jeden zlomek, byť sebe-menší, méně utrpení. Je prostě o jednoho míň, kdo přispívá k fondu krutosti. Nejen to, také přispívám ke změně postoje. Tím, že si místo řízku dám bramborák, zpochybňuji samozřejmost masité stravy. Lidé se zamyslí. Třeba si řeknou, že jsem blázen, avšak nebudou se již bezmyšlenkovitě podílet na krutosti – a právě nevyšimává lhostejnost nejvíc umožňuje nelidské praktiky.

Třetí následek je osobní: nežiji v rozpolcení mezi soucitem se zvířaty a svou stravou. To všechno není málo – a i kdyby bylo, stále platí, že nikdo nedělá větší chybu než ten, kdo nedělá nic jen proto, že může udělat jen málo.

Pak je tu druhá běžná námitka, že něco jíst musím, a když nepřispívám k týrání zvířat, přispívám k hromadné vraždě kvěťáků a zelných hlávek. I na to je odpověď: ano, něco jíst musím, podobně jako se něčím musím odívat a něčím ohřívat. Jenže naše svoboda znamená, že můžeme volit – a nemusíme volit tak, abychom způsobovali co nejvíc bolesti a utrpení.

Něco jíst musím, avšak to neopravňuje třeba kanibalismus. Je veliký rozdíl mezi lidským masem, masem z hromadných chovů, masem volně žijících živočichů, masem z domácího chovu a porážky, masem z živočichů bez ústřední nervové soustavy, mezi masem a vejci z chovu a z volného výběhu, mezi vejci a mléčnými výrobky, a ostatně také mezi rostlinami a plody rostlin, jako je zrna, ovoce nebo houby. Ano, něco jíst musím, avšak mohu vybírat svou stravu nejen sobecky, nýbrž také s ohledem na druhé.

Tu však narážíme na filosofický problém. Pokud smyslem vegetariánství je zmírnit a zmenšit celkový fond utrpení na této zemi, je to neproblematické: ohleduplnou volbou potravy mohou ušetřit utrpení. To je jednoznačné. Pokud mi opravdu jde jen o to, aby moji zvířecí bližní méně trpěli, mohu toho dosáhnout ohleduplností. Argument, že něco jíst musím, tu neplatí. Mohu ubližovat méně a opravdu podstatně méně, mohu vyhledávat kompromisy mezi svou potřebou a potřebou druhých, a tak zmírnit svůj dopad, i když moje přítomnost na Zemi nějaký dopad vždy mít bude.

Jenže pokud mi jde o to, aby mi nikdo nemohl nic vyčítat, abych dosáhl nevinosti před Bohem i před lidmi, pak je to něco jiného. Pak opravdu platí, že ať usiluji, jak usiluji, nikdy nedosáhnu nevinosti. Nevinost, to je všechno, nebo nic. Nestačí, že ušetřím utrpení. Z hlediska viny a nevinosti není rozdíl mezi člověkem, který denně sní tři porce velrybího a telecího, a člověkem, který se omezuje na jedno vejce týdně. V pohledu radikalismu oba zhřešili a nedosahují království nebeského či světské dokonalosti.

Všechn fanatismus vzniká z touhy po dokonalosti. Být bez chyby, být naprosto bezpečný proti jakékoliv výčitce, být dokonalý... To pak vede k závodům v dokonalosti, ať již ve víře, v politické stranickosti nebo ve stravování. Jenže protože dokonalost je nedosažitelná, vede to i k opak: když nemohu být dokonalý, nemá smysl se snažit být lepší. Dokonalosti stejně nedosáhnu, nemá smysl se snažit. Zažil jsem to mnohokrát kolem sebe – i v sobě. Nejprve to stále stupňované úsilí o dokonalost, až po úplné vyčerpání. Pak deziluze a cynismus: nemá to smysl, když už, tak ať to stojí za to!

Něco takového zažil Martin Luther ve svém úsilí o dokonalost, v úsilí vyznat se ze všech hříchů, i nevědomých, pak zoufalství nad nedostupností dokonalosti. Jeho duševní putování tím neskončilo. Vedlo ho k osvobozujícímu uvědomění, které Luther pochopitelně vyjádřil křesťanskou metaforou: všichni jsme zhřešili, přesto všem se nám nabízí milost zcela bez zásluh. Můžeme se věnovat konání

dobrych skutků, protože víme, že spása na nich nezáleží. O tu se postaral Bůh. My se staráme o dobro jeho světa.

Lutherova náboženská metafora dnes málokoho oslovuje, avšak stejnou problematiku můžeme vyjádřit i metaforou vegetariánství a masité stravy. Pokud si chceme zachovat svědomí, vědomí i celou škálu citu a soucitu, nemůžeme se nezhrozit nad utrpením, které způsobujeme svým mimolidským bližním, zvířatům, která se radují ze života a trpí bolestí, znají přátelství, lásku i zradu.

Pak nastupují dvě možné reakce. Jednou je cynická lhostejnost, kterou umrtvujeme schopnost soucitu. Mám rád zvířata, ale na talíři. Druhá je pokus o nevinost. Nechceme být požírači týraných mrtvol. Snažíme se být čistší až nejčistší v usilovné snaze o dokonalost. Jenže v hloubi duše i na vrcholu nevinosti víme, že něco jíme, že náš život vykupuje smrt druhých. Tak stupňujeme úsilí až k vyčerpání – a pádu do lhostejnosti.

Jenže končit to může i jinak, přijetím provinilosti i odpuštění. Nejsme dokonalí, náš život je řetězcem kompromisů mezi touhou neškodit a potřebou žít. Avšak o dokonalost nejde. Jde o snahu ubližovat co nejméně. Někdo nám vždycky může vytknout, že ač se zdržujeme masa, pijeme mléko či jíme vejce. Jenže ani o to nejde. Nevinost se týká vztahu s vlastním svědomím – či starším pojmoslovím, s Bohem – ne našeho vztahu s přírodou. V tom jde o něco jiného: abychom se naučili žít ohleduplně, abychom šetřili své bližní. Jde o praktickou úlevu a pomoc trpícím. Snad nakonec vrcholem vegetariánství není dokonalost, nýbrž posun středu zájmu z vlastní dokonalosti na dobro mých bližních. □

k zamýšlení

Erazim Kohák se ve své knize „Zelená svatozár“, z níž pochází naše ukázka, zamýšlí v různých ekologických souvislostech nad tím, co to na prahu 21. století znamená být člověkem. Vydalo nakladatelství SLON v roce 1998.

AKTUALITY CL

Odykový program pro kuřáky

Dnes každý dobře ví, že kouření přispívá ke vzniku nemocí, které jsou nejčastější příčinou předčasného úmrtí – srdečních a cévních onemocnění a rakoviny.

To si mnoho kuřáků uvědomuje, ale neví, jak přestat. Jejich návyk je příliš silný, než aby si pomohli sami. A právě proto je zde program *Žít zdravě bez cigaret*, který už mnoha kuřákům pomohl skoncovat s jejich nezdravým návykem.

Tento odykový program probíhá po šest večerů v malých skupinách (okolo deseti účastníků). Už samotný fakt, že je někdo, kdo vám chce pomoci, a že na to nejste sami, je velmi důležitý. Kromě toho tento program zahrnuje řadu fyziologických a psychologických aspektů, které nepočetným nekuřákům pomáhají úspěšně prožít první dny, které jsou nejkritičtější.

Absolventům semináře nabízíme možnost zůstat s námi dále v kontaktu. Pokud si váží svého zdraví a chtějí svůj životní styl nadále zlepšovat, můžeme jim v dalších přednáškách nebo kurzech poskytovat stále nové podněty – jak v oblasti výživy, využívání přírodních prostředků ke zdraví, zlepšování mezilidských vztahů apod. Potom je ani nenapadne, že by se chtěli vrátit zpět ke svému dřívějšímu návyku. Za peníze, které jako nekuřáci ušetří, si raději koupí něco zdravého nebo si dopřejí pěknou dovolenou.

(kontakt na poslední straně)

Z novinek v nabídce CL

Rozšiřuje se nabídka čistě vegetariánských pomazánek Sivo o pomazánky s příchutí česnekovou a houbovou, novými v řadě produktů Provamel jsou sójový dezert karamelový a sójové mléko vanilkové v cestovním balení a za ochutnání jistě stojí i rozinkové sušenky (v kvalitě BIO) od nizozemské firmy Molenaartje.

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

ODPOČÍVAT V POKOJI...

Bez jídla se dá žít poměrně dlouhý čas, bez spánku však dlouho nevydržíme. Chce-li si člověk udržet svou vnitřní integritu, svou vitalitu, své zdraví, bez dostatku odpočinku se neobejde.

Podobně jako plodí zplodiny auta, která se pohybují, plodí zplodiny i člověk (např. kyselinu mléčnou nebo kysličník uhličitý). Nejsou-li tyto zplodiny z těla eliminovány, či jsou-li eliminovány pouze nedostatečně, dochází k sebeotravě organismu. Nedojde-li ke změně, stává se tato autointoxikace patologickou, vede k nemoci a posléze ke smrti. Období klidu umožňují eliminaci odpadních látek.

Odpočinek, spánek, relaxace – to nejsou ztracené chvíle. Je to důležitá součást lidské existence (nezapomínejme, že za normálních okolností člověk prospí skoro třetinu svého života). Ostatně během spánku organismus také pracuje, ale v jiném režimu. Jako by tělo fungovalo v dvousměrném provozu – ve dne práce, v noci údržba (která zametá, čistí, olejuje převodové mechanismy, dobíjí baterie).

Dnešní člověk, po hlavu ponořený do závratného kolotoče moderní doby, však již nečerpá síly z přirozených rytmů. Průběh pracovního dne byl rozvojem mechanizace, vsudypřítomným hlukem a nadměrnou elektrizací zcela rozvrácen. Noc se pak stala obdobím intenzivní aktivity, nervózního, umělého, nereálného žití.

Člověk sklízí to, co zasévá. Nemoci, jejichž výskyt byl před pár desetiletími ještě ojedinělý – nervové deprese, stres, nespavost – jsou dnes jedním ze symptomů doby. Člověk, který chtěl původně jen ušetřit trochu času, už dnes mnohdy není schopen ani běžného pracovního výkonu – tím spíše, když se jeho osudem stává zmechanizovaná, mechanická práce, která je sobě samému odcizuje v ještě větší míře.

Odpočinek odpovídající kvantitě a kvalitě je tajemstvím mládí těla, srdce i ducha; díky němu jsou fyzické i duševní jedy působící v organismu neutralizovány a eliminovány.

Relaxaci rozumíme uvolnění uprostřed práce, a to jak fyzické, tak duševní. Fyzické uvolnění umožňuje šetřit silami, neplýtvat zbytečně energií, ale koncentrovat ji na určitý výkon, který se tak stává snazším. Představme si kočku, která se chystá vyskočit na zídku. Všimněme si, že nenapíná jiné svaly než ty, které k této akci nezbytně potřebuje. A teď se podívejme na člověka, který něco píše...

Když si člověk napětí svých svalů uvědomí, může se naučit se jej zbavit. K fyzic-

kému uvolnění jsou velmi užitečné uvolňovací cviky. Úlevu přinášejí také masáže. Krátká siesta před obědem je velmi blahodárná – pomůže nám dospět ke konci dne, aniž bychom se cítili zcela duševně vyčerpaní. Výborným uvolňovacím a uklidňujícím prostředkem je dvacetiminutová koupel ve vlažné vodě před večeří.

Duševní uvolnění obvykle následuje uvolnění tělesné. Pod hladkým čelem se jen stěží mohou honit těžké myšlenky. Jasná tvář nemůže být zrcadlem úzkosti. K dosažení skutečného duševního uvolnění však potřebujeme i srdce, které nepodléhá tíze okamžiku. Úzkost, rozčilení, chaos a nepořádek přinášejí vyčerpaní a dělají z člověka snadnou a zranitelnou kořist depresí a dalších nemocí moderní doby.

Kde hledat uvolnění nezbytné k dosažení pocitu osobní pohody? V sobě samém? – S hlavou plnou starostí? Ve společnosti? – Která je hysterická? V budoucnosti? – Která je nejasná? Tak kde tedy?... Mám ráda ten hlas, který k nám promlouvá i dnes: „Přijďte ke mně vy, kteří jste unavení a obtíženi, a já vám dám spocinutí.“

Odpočinek je nejen přerušením každodenní práce, odpočinek je přerušením jakékoliv aktivity. Práce uvolňuje místo odpočinku jako určitému duševnímu a duchovnímu postoji, jako období neaktivity, vnitřního klidu a míru, ticha. Hluboký smysl tohoto duši obnovujícího odpočinku se nachází ve zvolání Boha, který na konci stvořitelského aktu odpočívá a prohlašuje, že vše je dobré. I člověk má po práci odpočívát, aby mohl vychutnat stvoření, mít z něj radost a nacházet v něm smysl. K dosažení duševní rovnováhy jsou nezbytné ticho, vnitřní zkoumání, zamyšlení. Zábava, rozptýlení či sport nemají v této formě odpočinku místo.

Proto také Stvořitel ustanovil a oddělil jeden den výhradně k odpočinku. Den, který má být symbolem harmonie mezi Bohem a lidmi, den, kdy se člověk, uprostřed svého spocinutí, může setkávat s Bohem – aby jej mohl chválit a uznávat za svého Stvořitele.

Spánek je stav, kdy je vědomí přerušeno. Spánek, tato celé živočišné říši vlastní periodická aktivita, je u moderního člověka vážně narušen.

Gallupův institut už v roce 1957 oznámil, že polovina dospělé populace USA (tehdy 50 miliónů lidí) trpí poruchami spánku. Od té doby se situace jenom zhoršila – nespavostí dnes trpí již i malé děti. Člověk, který nemůže bez spánku žít, hledá prostředek, který by mu spánek umožnil. Spát za každou cenu! říká si a bere prášky na spaní. Tyto léky však neposkytují skutečný spánek, ale vyvolávají stav podobný narkóze nebo hypnóze – a to tím, že částečně nebo úplně paralyzují centrální nervový systém.

Přirozený spánek je aktivitou, během níž nejsou přerušeny funkce mozku ani

BANGLADÉŠ, DĚTI, POMOZTE

Z dopisu dr. Milana Moskaly, bývalého spolupracovníka Country Life, který v současné době působí na zubní klinice v Dhace, ve vzdálené Bangladéši:

... V Bangladéši začínají deště; lidé jsou často ve vodě a vlhkém prostředí. To má vliv na jejich zdravotní stav. Především tím trpí děti. Je tady celkově vysoká nemocnost na infekční nemoci, TBC, nemoci horních cest dýchacích, srdeční onemocnění – a je zde také hodně úrazů, které postihují zvláště ženy a děti. Pracují na stavbách a protože jsou slabí a na hlavě nosí cihly, písek, stavební materiál, dost často se stává, že to někomu spadne na záda a zlomí si páteř. Takových ochrnutých je tady hodně. Jsou to nešťastní chudáci, o které se nemá kdo postarat. Ti šťastnější se dostanou do nějaké nemocnice, ale většina zůstane na ulici a žebrají.

Rozhodl jsem se, že těmto dětem pomůžeme tím, že jim připravíme jídlo. Z 10 kg rýže, 1 kg dala a zeleniny jsme připravili 101 porcí a kousek od našeho bydliště jsme shromáždili děti, které tady žijí na ulici a spí na zemi. Brzy se objevila dlouhá řada od těch nejmenších, které držely maminky v náručí, po ty větší. Než jsme se nadáli, všechno jsme rozdali. Za pět minut bylo všechno pryč. Je to sice jako kapka v moři, ty ostatní natažené ruce... nemohu se na to dívat..., ale je to aspoň ta kapka. Rád bych měl dostatek prostředků na to, abychom aspoň těm 100 dětem mohli dát najíst každý den. Kdyby sto dětí z bohatých zemí poslalo jen to, co nesnědí a zůstane jim na talíři, tak by mnohé děti v Bangladéši nezemřely hladem.

Denně se setkávám se zástupy dětí, které nechodí do školy a žebrají. V Bangladéši je jen velmi malá skupina privilegovaných dětí, které se naučí číst a psát. Je to jen asi 15% dívek a jednou tolik chlapců. Přitom škola je podstatně lacinější než u nás. Hlavní překážkou pro většinu dětí je, že musí pomáhat rodičům obstarat dost jídla pro celou rodinu. Takové děti potkáte všude. Dělalí jedno a totéž: křičí bakšiš, bakšiš, žebrají na křižovatkách, kde čekají auta na zelenou, stojí na tržištích, chodí do obchodu a nabízejí se, že ponесou nakoupené zboží, nebo, pokud se jim podaří najít práci, těžce dřou na staveništi.

Naše církve má v Dhace základní školu a poskytuje vzdělání v příjemné atmosféře adventního misijního prostředí. Mnoho dětí by tam rádo chodilo do školy, ale nemají na to. Znáte-li někoho, kdo by byl ochoten pomoci aspoň jednomu dítěti, aby mohlo chodit do školy, dejte mi vědět. (Blíže informace v redakci.)

Nejnižší školné bez jídla činí 10 USD (amerických dolarů) měsíčně. Pro ty děti, které k tomu dostanou i třikrát denně najíst, to stojí 20 USD měsíčně a pro sirotky, kteří navíc vedle školného a výživného potřebují i ubytování, to stojí 30 USD na měsíc. Děkuji všem, kteří se už přihlásili a dětem v Bangladéši pomáhají.

Je tu velmi náročný život. Není to však jediné místo, které potřebuje pomoc. Na světě je mnoho takových míst. Jak povzbudivě zní Ježíšovo zaslíbení: Na světě budete mít soužení, ale doufejte. Já jsem přemohl svět. Já s vámi jsem po všech dnech až do skonání světa. □

MUDr. Milan Moskala, Dhaka

KOSMETICKÝ KOUTEK CL

S vůní verbeny

Jako osvěžení pro teplé měsíce nabízíme řadu výrobků s výraznou citrónovou vůní verbeny (aloisie trojlísté), rostliny, která byla do Evropy přivezena z Jižní Ameriky, a to Španěly v 17. st. Kromě kosmetického použití se verbeny uplatní při ochucení pokrmů, do směsi pot-pourri i jako bylinkový čaj.

MÝDLO S OBSAHEM DRCENÝCH LISTŮ VERBENY (400 g)

Baleno v jutovém sáčku.

TOALETNÍ VODA (100 ml)

V rozprašovači.

TĚLOVÉ MLÉKO (100 ml)

MLÉČNÝ PUDR DO KOUPELE

Baleno v jutovém sáčku. Malé množství prášku nasypeme do teplé vody. Jemně pěnění.

TUHÝ PARFÉM

VE VČELÍM VOSKU (9 ml)

VODA DO ŽEHLIČKY (1000 ml)

Při použití do napařovací žehličky dodá našemu prádlu příjemnou citrónovou vůni (možno ředit).

VONNÁ SVÍČKA (100 g)

Prodejna přírodní kosmetiky

COUNTRY LIFE

Melantrichova 15 (ve dvoře)

Praha 1

Po-Čt: 9-19, Pá: 9-18

L'OCCITANE

metabolické funkce, které jsou pro obnovení rovnováhy a doplnění rezervoáru energie nezbytné. Prášky na spaní přinášejí jen další zatížení – tělo na jedné straně neodstraňuje jedovaté látky, které se v něm během dne nahromadily, a na straně druhé se musí bránit vůči účinkům toxických chemikálií v prášcích obsažených.

Jak si zajistit skutečný fyziologický spánek? Nezapomínejme, že plnohodnotnému spánku musí předcházet skutečná aktivita. Pohyb na čerstvém vzduchu, hluboké dýchání, svižná procházka před spaním – to vše napomáhá dobrému spánku. Rytmus střídání spánku a aktivity navíc souvisí s rytmem střídání noci a dne: den je určen k práci, noc pak ke spánku.

Před spaním je třeba se tělesně, emocionálně i duševně uvolnit – vnitřní uklid-

nění by mělo doprovázet i uklidnění v našem okolí (spíme-li v pokoji obráceném na rušnou ulici, můžeme použít třeba voskové ucpávky do uší). Ložnice by měla být ponořena v temnotě, dobře vyvětrána a nepřetopena. Je dobré mít pootevřené okno, aby mohl vzduch v pokoji cirkulovat. Postel by měla být tvrdá – to zabrání svalové únavě. Večeře by měla být lehká a měli bychom ji sníst nejpozději několik hodin před uložením se ke spánku: mnohá nespavost a mnohá noční můra jsou důsledkem přetíženého žaludku.

K odstranění problémů s nespavostí často stačí, když se vystříháme konzumace stimulačních látek (kávy, čaje, koly, tabáku, koření, čokolády a koncentrovaných potravin – zejména cukru a alkoholu), tedy produktů, které jsou mimořádně nebez-

pečné tím, že maskují normální potřebu odpočinku a brání tak přirozené tělesné a duševní regeneraci. Jako takové rychle přinášejí nervové vyčerpání, které může posléze vést k depresím a řadě dalších vážných zdravotních problémů.

Spánek je svázaný s uvolněním. Když zbavujeme před spaním své tělo denního oděvu, zbavme současně i svou duši všech starostí, které den přinesl. □

Podle knihy kanadské spisovatelky Daniele Starenkyj „La vie en abondance“ (Život v hojnosti).

RECEPTY COUNTRY LIFE

Mrkvová pomazánka s tofu

1/2 šálku pokrájené cibule, 3 lžíce vody, 2 šálky rozmačkaného tofu, 2 šálky uvařené mrkve, 2 lžičky Würzlu (zeleninové koření na způsob vegety – k dostání v Country Life), 1/2 šálku panenského oleje, 1/3 lžičky saturejky, 1 1/2 lžičky medu, 1-2 lžičky citrónové šťávy, 1/2 lžičky zázvoru, 1/3 lžičky mletého fenyklu, sůl na dochucení

Nakrájenou cibuli poduste na 3 lžících vody, spolu s ostatními surovinami vložte do mixéru a do hladka vymixujte. Medem, citrónovou šťávou a solí ochucujte opatrně! S tofu se dá smístit skoro každá surovina. Podobným způsobem můžete připravit petrželovou, celerovou, paprikovou, pórkovou či jinou pomazánku.

Jarní salát

2 hlávkové saláty pokrájené na větší kusy, 1 mladá nakrájená cibulka, 5 ředkviček pokrájených na kolečka, 1/2 šálku slunečnicové majonézy (viz níže)

Suroviny zlehka smíchejte a polejte majonézou.

Slunečnicová majonéza

1 1/2 šálku loupáního slunečnicového semínka, 2 šálky vody, 1 1/2 lžičky Würzlu, 1 lžička soli, 1 1/2 lžičky cukru, 1 lžička cibulového prášku, 2 lžičky hořčice (není nutné)

Do mixéru vložte slunečnicové semínko a pomixujte je s trochou vody. Pomalu přilévajte zbytek vody, aby se slunečnicové semínko na jemno rozmixovalo. Potom přidejte ostatní suroviny a společně pomixujte. Podle vlastního uvážení můžete přidat česnek, citrónovou šťávu či trochu sójové omáčky.

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, šéfkuchař vegetariánské restaurace Country Life. Recepty pocházejí z jeho kuchařky „Zdravá kuchyňa v praxi“ (250 receptů bez cholesterolu) – k zakoupení pouze v restauraci Country Life!

PŘEDNÁŠKY:

Poslední úterý v měsíci

ŠKOLA VAŘENÍ S R. UHRINEM

29. června

Večer se šéfkuchařem Country Life – nové recepty, video, informace ze světa zdravé výživy, ochutnávka...

Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1

Začátek v 18.45 hod.

Vstupné dobrovolné

Odvykový program

ŽÍT ZDRAVĚ BEZ CIGARET

Chcete se zbavit svého nezdravého návyku? Chcete přestat utrácet peníze za cigarety? Zkoušeli jste už vícekrát přestat kouřit, ale marně?

S naším odvykovým programem se stanete nekuřáky!

Agentura Klas

Pišková 1948, 155 00 Praha 5
tel/fax: 652-0431, 333-54-200
mobil: 0602 822-127

Podrobnější informace na str. 18

ZÁJEMCI O STUDIUM BIBLE

a ti, kteří hledají pomoc v oblasti duchovní, se mohou obracet na Mgr. M. Hloucha na tel. (02) 652-0431.

Příjemné strávení letních měsíců!

Těšíme se na Vaši účast

na podzimních akcích SPZ a CL.

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/99)
za částku 138,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/99) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____ Půlroční předpl.

_____ Roční předpl.

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 02/2431-6406)

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

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19
Pá 8-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-21
Pá: 9-18
Ne 11-21

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30
Pá 8:30-18

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17
Pá 9-17

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ

Vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406

Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka

Registrační číslo MK ČR 7115

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