



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ZDRAVÍ NENÍ NÁHODA

Když jsem kvůli svému zdraví musela odejít z divadla, zůstaly mi jen vzpomínky, krásné recenze, dopisy od ctitelů a diváků, nějaký ten videozáznam a několik kilogramů situačních fotografií. Trochu málo, že? Celá léta jsem vůbec netušila, že čas plodné práce by měl být uvážěn časem a starostmi o vlastní zdraví. A že špetka prevence je mnohem hodnotnější než potom kilogramů léků.

Zdraví je jako kyslík nebo svoboda. Když ji máte, nepřemýšlíte o ní. Když je člověk

Z OBSAHU:

JÁ MÁM RÝMU	3
VÝŽIVOU PROTI RAKOVINĚ..	4
NEBOJTE SE OBILOVIN	6
VIZIONÁŘ PREVENCE	8
VIZE, VIZE, TELEVIZE	10
MÝTY VE VZDĚLÁVÁNÍ	12
MENOPAUSA JINAK	13
POZOR NA MYŠÍ OCÁSKY ..	14
POVOLÁNÍ K MILOVÁNÍ	16
SLUNEČNÍ SVIT	18
AKTUALITY CL A SPZ	18

zdravý, má tisíce přání a plánů. Nemocný člověk bývá skromnější, vystačí si s jednou představou: být zdravý.

Také já jsem pochopitelně, navzdory své mono-ledvině, uskutečňovala své představy o životě, s duší upsanou divadlu. Jako relativně zdravý jedinec jsem se



Eva Veškrnová

**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**

Myslím si, že v ovzduší pokorné odevzdanosti, kdy dochází ke změnám v naší myslí, máme mnohem větší šanci uzdravit se než v ovzduší reptání a konfrontace se svým okolím.

chovala macešsky sama k sobě. Pojem zdravá či racionální výživa byl pro mne zbytečností, domnívala jsem se, že podobné starosti patří lidem obézním – já v době života ve světle ramp vážila pouhých padesát kilogramů.

Neustálé přepínání fyzických sil, nezalost pravidelné relaxace, neskutečná únavy podmíněná navíc zhoršenou filtrací ledviny – to vše spolu s nízkým tlakem tehdy odborníci kvalifikovali jako únavový syndrom, na nějž mi vřele doporučili pít černou kávu.

Ve věcech mlsného jazýčku jsem bývala maximalista, a tak vypít za den šest hrníčků kávy z oblíbeného hrníčku po babičce pro mne nebyl problém. Špatný krevní obraz zase po poradě s lékařem vyřešilo domácí červené... Ono odolat lahodnému moku z plodů vinné révy rodící se přátelům Ždáňským na pálavských stráních, to už vyžaduje silnou a motivovanou sebekázeň a tu jsem rozhodně neměla.

Jako většina pracujících a věčně bojujících s časem jsem se stravovala obvykle „na jedné noze“ někde v restauraci či v bufetu, v lepším případě v závodní jídelně. Měla jsem dokonce ráda pokrmy jako

vepřové nozičky nebo vývary z kostí, které bych dnes nepředložila ani svému milému pejskovi.

Moje masožravost přerostla v mánii a já, v podobě salámů, uzenin, toxických solí a v poklusu s bílou houskou v ruce letěla hekticky vstříc černé perspektivě. Myslím si, že mi energie unikala rovněž citovými zvraty a nervovým vypětím při každém představení, tancem a zpěvem v prašném prostředí. Já tehdy vůbec netušila, jak snadno a hlavně zdravě lze energii doplňovat. Také v oblasti výživy, myslím, platí moudrá myšlenka Williama Shakespeara: „Rány, které jsme si způsobili sami, se léčí nejhůře.“

Dnes už vím, že k dobrému zdraví patří také duševní vyrovnanost. Celá léta však mohla být pro mne jenom snem. Díky mé stálé absenci v domově se začaly vytrácet ony chvíle malin lehce zrajících – a já se rozloučila docela bez boje, velkodušně, jakoby s nadhledem se svojí první láskou.

Z psychologického hlediska lidé větší nou obviňují toho druhého, že selhal, a zapomínají nastavit zrcadlo i sami sobě. Sebekritika pomáhá nadlehčovat trápení. Bilance mnoha let divadelní řehole zviditelnila další daň, již divadlu mnozí umělci obětují. Večery na představení, které trvají dlouho do noci. Příjemné teplo spícího domova charakterizovala napuštěná vana pro smytí prachu a líčidel, na něž byl můj muž alergický v nejšířím slova smyslu. Můj manžel mne nacházel vždy jen unavenou, spící a popovídat si se mnou chodil do divadla nebo k našim.

Nikdy jsem ničemu nepropadla!

To bylo moje heslo, živící se jedním velkým vtravým omylem té doby. Mně se nemoc určitě vyhne, vždyť nekouřím, nepiji tvrdý alkohol, neberu drogy, neflámu-

ji, jím jenom takové pokrmy, na které mám chuť, takže je jistě tělo potřebuje...

Začalo to hned ráno. Bez kávy jsem se nedokázala vůbec probudit, natož zpívat a hýbat se při dopoledních dosti náročných zkouškách v divadle. Ne že bych byla závislá na kofeinu, ale když jsem si odepřela další šálek v pauze, místo oběda s ostatními kolegy, kteří také nestihli nic pořádného energeticky hodnotného sníst, byla jsem velmi znavena. Mým vodítkem však vždy byla výmluva na nízký tlak a doporučení tehdejších odborníků.

Odpoleadne po zkoušce, kdy jsem stihla nanejvýš někde v bufetu na jedné noze sníst párek nebo někdy nákupní horečku, aby manžel nebyl hladem, jsem si pak doma připadala jako hrdina, který všechno stihne. Přitom nejtěžší práce na mne čekala večer, kdy člověk předstoupí před svého diváka a nabízí mu celé své já, kdy, jak se říká v divadelním žargonu, nese svou kůži na trh.

Slastné zdřímnutí před večerním muzikálem, jak o něm některé kolegyně básnily, u mne nepřipadalo v úvahu: „Spadl by mi hlas...“ Polohu ležícího střelce tedy vystřídal poloha opakování textu a další čtvrtlitráček (kafíčka) po babičce s pomněnkami. S mylnou představou, že presso je zdravější než káva turecká a že porce smetany zahladí škodlivost přepražené kávy, jsem se oddávala idylce zlo netušících toxikomanů.

Rychle se rozezpívat za doprovodu zvuku mytí nádobí, kafíčko fungovalo a postavilo mne na nohy – podrážděné neurony v mozku si přijdou vždy na své. Před šestou být v divadle, líčit se, jak to role vyžaduje, a opájet se radostí diváků, kteří vás odmění potleskem...

Domů vcházím v nejlepším případě okolo jedenácté. Vykoupat se, smýt prach jeviště, vybít ledničku a sníst všechno to, na co přes den nezbyl čas. Je po půlnoci. Panelák rezonuje oddychujícími pracujícími nebo televizní show... Někdy tlačily vavříny, někdy vřela krev po doporučeném Vavříneckém z Pálavy. Vždyť přece chudokrevnost se v této době podřizuje pití červeného, ne?

Vyřešil to kvalitní prášek na spaní, který naše milá a těžce nemocná paní doktorka tak ráda předepisovala: „Tak co vám mám napsat, paní Evičko? Už jste vyzkoušela...?“

Jitro pro mne bylo i při sebelákavějším slunečním uvítání vždycky chronicky nedospalé, jak už to u umělců bývá, a provázely mne často vtravé bolesti hlavy i zad. Já bláhová netušila, že přemíra toxických látek v organismu se podepisuje na mé ledvině a játrech, a fakt, že bolí, jsem připisovala normálnímu procesu přepracování. Půlnoc jsem měla ještě v autobuse, který doháním vždy jen tak tak: že by



stres hned po ránu? Ale ne, to je přece normální pro pracující něžného pohlaví, jsme asi zhýčkané... Hlavní věc, že jsem nikdy ničemu nepropadla a nepotřebuji si zapálit cigaretu...

Zhroucením k sebepoznání

Sebepoznání v případě náhlého zhroucení organismu, kdy lékaři mnoho šance nedávají, je velice silným stimulem ke změně. Dokonce snad i jedinou věcí, která lidi mého typu dokáže přinutit, aby vyřešili ty nejhlubší konflikty: sami se sebou.

A já jsem svoji nucenou absenci u divadla časem začala považovat za dar. Byla to největší příležitost v mém životě k osobnímu růstu a rozvoji osobnosti jako celku, k přijetí sebe sama – se všemi nedostatky, chybami a omezeními. Myslím si, že v ovzduší pokorné odevzdanosti, kdy dochází ke změnám v naší mysli, máme mnohem větší šanci uzdravit se než v ovzduší reptání a konfrontace s okolím. Domnívám se, že jen díky přijetí ztráty – v mém případě seberealizujícího povolání, ale i romantického manželství – je možné dojít k cestě poznání skutečného smyslu života.

Nemoc nás mnohdy donutí podívat se na problémy minulosti či na konflikty různých situací z nadhledu. Rozhodně bychom je neměli ignorovat a doufat, že odezní samy, ale jít proti nim s bojovnou odhodlaností. „Vzít je pod krkem“, poučit se z nich a nabýt skálopevného přesvědčení, že všechno přišlo pro naše „znovuzrození“ a každá bolestná změna nás přibližuje o krok blíže k vyšší přičce hodnoty poznání a uzdravení. Tato ochota – vést se sebou a vyšší mocí dialog, jako by odblokovala překážky, které jsou v nás, a naše vnitřní síly, spojí-li se s mocí nejvyšší, se už prosadí samy a společně nás vynesou od porážky k vítězství.

Neznám silnější myšlenku, než že Bůh je se mnou, rád mi pomáhá, zaslíbil to; věřím mu, vede mé kroky – volant mého života – chci být lepší a s jeho pomocí budu, až mne uzdraví. Nikdy se neptejme na radu svých obav a negativních pochodů myšlenek, které každého z nás napadají! Vyřeňme je ze své hlavy a rychle doplňme myšlenkami kladnými – víry, důvěry, sebepoznání i sebedůvěry a jistoty, že nejsme sami na tento život.

Je tady kvalitní návod, jak žít. Vryjme si hluboko do podvědomí paměti motto: „Je-li Bůh s námi, kdo proti nám?“ □

Ukázka z knihy Evy Veškrnové „Jeviště života“ (Advent-Orion). Autorka po svém nuceném odchodu z divadelních prken pomáhá lidem najít cestu k radosti a zdraví. (V Praze lze zakoupit v prodejně Country Life, Melantrichova 15.)

JÁ MÁM RÝMU

Mohla by existovat nějaká souvislost mezi nosem a očima plnými rýmy a konzumací mléčných výrobků? Alergické reakce na mléko se mohou projevit i řadou dalších způsobů, vedle zácpy, ekzémů, zvracení, bolení hlavy, únavy či problémů s psychikou třeba i zpomalením růstu.¹⁷

Do souvislosti s konzumací mléčných produktů je kladeno dokonce i pomočování se.¹⁸ U malých dětí se může v důsledku vstřebávání nedokonale strávených živočišných bílkovin rozvinout citlivost na některé potraviny, která může vést až k alergii.¹⁹

„Měl jsem pacienty, u kterých docházelo po konzumaci mléčných produktů ke zřetelným změnám v chování – a jejichž chování se zcela změnilo, když mléčné výrobky vysadili.“

**Dr. John J. Murray (dětský lékař)
Pediatrics 1979;64(5):699**

Vzhledem k tomu, že alergie na mléko je i u dospělých poměrně běžná a že ji lze snadno zaměnit za jinou alergii,²⁰ zasluží si zkoumání vztahu mezi konzumací mléka a vznikem alergií jistě další výzkum.

Jedna studie z nedávné doby zjistila u malých dětí krměných sušeným kravským mlékem (bohatým na kasein) rozvoj metabolického onemocnění charakterizovaného neschopností řádně metabolizovat bílkovinu tyrosin (které u těchto dětí později vyústilo v poškození schopnosti se učit).²¹

NELZE TOLEROVAT!

Alergie na kravské mléko jsou běžnější, než bychom si mohli myslet. Člověk může být citlivý na mléčnou bílkovinu, na laktózu (mléčný cukr) či na obojí – anebo na zbytky léčiv, které se v mléce nacházejí.

Asi 20% malých dětí trpí dětskou kolikou, žaludečními křečemi a plynatostí. Mléčné bílkoviny mohou být jednou z hlavních příčin těchto zažívacích potíží.

**Lancet 1978;2(8087):437-439
Pediatrics 1991;87(4):439-444**

Lidé s laktózovou intolerancí nedokáží strávit mléčný cukr; nemají totiž trávicí enzym laktázu. Laktózová intolerance je v některých zemích běžným jevem,²³ postihuje asi 90% všech černochů a Asiatů.²³

Nedávná tři roky trvající studie na 129 dětech trpících opakovanými bolestmi žaludku, plynatostí, nadýmáním, průjmem a zácpou zjistila u 25% z nich laktózovou intoleranci.²⁴ Když byla těmto dětem podávána strava bez laktózy, mnohé ze symptomů zmizely.²⁴ Podle výzkumu trpí 15%

děti ve školním věku opakujícími se bolestmi žaludku.²⁴

MLÉKO A ŠEDÝ ZÁKAL

Někteří výzkumníci poukazují na to, že pití mléka a laktózová intolerance hrají velmi pravděpodobně roli i v rozvoji stařeckého šedého zákalu.²⁵ Má-li trávicí systém určitého člověka problémy s trávením laktózy (a galaktózy, složky laktózy), může být výsledkem poškození oční čočky.

U jedinců se špatnou vstřebatelností laktózy, kteří konzumovali denně 100 ml mléka, bylo zjištěno 2,5x vyšší riziko onemocnění šedým zákallem.²⁵ A toto riziko se zvyšuje se zvyšující se dávkou: Čím větší konzumace mléka, tím vyšší riziko.

Výzkumníci rovněž zjistili, že ve stáří se snižuje schopnost metabolizovat mléčný cukr.²⁵ Mohlo by to hrát roli ve vysokém výskytu šedého zákalu u starých lidí?

Víme rovněž, že u dětí, které jsou kojeny, se mateřským mlékem přenáší imunita z matky na dítě. Na člověka, který pije kravské mléko, by se pak tedy mohla přenášet kravská imunita! Imunologické potřeby člověka a krávy se ovšem liší...

Mléčný tuk patří mezi tuky způsobující stoupání hladiny cholesterolu v krvi; obsahuje totiž cholesterol a je převážně saturovaný.

**Journal of Dairy Science 1991
74(11):4002-4012**

Kvůli těmto a dalším problémům spojeným s konzumací kravského mléka v raném dětství doporučují mnozí dětské lékaři pro kojence, jejichž matky nemohou kojit, různé upravené sójové mléko. V porovnání se sušeným kravským mlékem (založeným na kaseinu) jsou tyto sójové formule snadněji stravitelné (ač u citlivých dětí může také dojít k rozvoji alergie).¹

Malé i větší děti nejsou jedinou skupinou, která je ohrožena konzumací mléka. Mléčné produkty mívají vysoký obsah tuku, což přispívá ke zvyšování rizika onemocnění srdce.²⁶ V této oblasti existují však ještě nezodpovězené otázky – některé nové studie totiž překvapivě ukázaly silnější vztah mezi úmrtím na ischemickou chorobu srdeční (špatné zásobení srdce krví, které může způsobit bolesti na prsou či dokonce srdeční záchvat) při konzumování odtučněných mléčných výrobků než při konzumování mléčného tuku (tedy másla) nebo margarínu.²⁷ Co by mohlo způsobovat tento překvapivý jev? □

To si povíme příště...

Ukázka z knihy „Mooove over milk“ podávající přehled poznatků o důsledcích konzumace kravského mléka pro zdraví člověka.

VÝŽIVA A RAKOVINA

Rakovina vzniká zřejmě z jediné buňky, jejíž genetický kód byl poškozen. Když se tato buňka dělí, jsou defektní i buňky, které z ní nově vzniknou. Takto může nakonec vzniknout nádor. V protikladu k rozšířené představě je mezi prvním poškozením buňky a skutečným vznikem nádoru značný časový odstup – ve většině případů několik let nebo dokonce desetiletí.

Co však způsobí prvotní poškození buňky? Karcinogeny – chemikálie obsažené ve vodě nebo v potravě, v tabákovém kouři a znečištěném vzduchu, určité viry, ultrafialové a rentgenové záření, stres, to jsou jen některé z příčin, se kterými se setkáváme. Každý karcinogen může napadnout normální buňku a poškodit její genetický kód uložený v deoxyribonukleové kyselině (DNA) v buněčném jádře.

STOP KARCINOGENŮM

Ideální by bylo, kdyby karcinogeny vůbec nemohly vniknout do těla. Je známo, že před rakovinou plic se člověk může nejlépe chránit tím, že zanechá kouření, neboť tím se zabrání poškození plic karcinogeny obsaženými v tabákovém kouři. Podobně může člověk snížit příjem karcinogenů potravou tak, že se vyhýbá některým rizikovým způsobům její přípravy. Když se maso tepelně zpracovává nad ohněm a tuk kape na uhlí nebo hořák, tvoří se karcinogeny, které se stoupajícím kouřem přenášejí zpátky na maso. V oblastech, kde lidé jedí mnoho uzených nebo solí konzervovaných potravin, je více případů rakoviny žaludku. Je tedy dobré položit při grilování maso na hliníkovou fólii nebo na pánev.

Další možností, jak se karcinogenům vyhnout, je zabránit jejich vzniku přímo v lidském organismu. Tímto způsobem například chrání vitamín C tělo před útoky velmi silných karcinogenů, nitrosaminů. Nitrosaminy se tvoří v žaludku z dusičnanů a dusitanů, které jsou obsaženy v mnohých potravinách, ve vodě a dokonce i ve slinách. Vitamín C může vzniku nitrosaminů takřka úplně zabránit.

Aby mohl vitamín C působit, musí být k dispozici v dostatečném množství. Toto můžeme v každodenním životě jednoduše uplatnit: dopřejte si při každém jídle trochu vitamínu C. Tato důležitá látka není sice obsažená v masitých, mléčných a obilných pokrmech, ale v ovoci a v zelenině se nalézá v dostatečném

množství. Vitamín C obsahuje většina druhů ovoce a zeleniny v syrovém i ve zpracovaném stavu – to však za předpokladu, že nejsou rozřezány na drobné kousky a vystaveny teplu a vzduchu, protože tím se vitamín C ničí (např. hranolky). Jedno kiwi ke snídani, kolečko rajčete na chleba ke svačině, pečený brambor nebo třeba kousek jahodového dortu – to jsou jen některé z možností, jak zajistit dostatek vitamínu C. Možná nás vitamín C chrání i před jinými karcinogeny, ale o dusičnanech a dusitanech, kterým jsme vystaveni každý den, to víme naprosto bezpečně.

Přesto nemůžeme zabránit, aby se některé karcinogeny dostaly do trávicího traktu. I zde však mohou určité potraviny pomoci. Ukazuje se, že celozrnné produkty obsahují určité látky, které ničí některé karcinogeny, a mnohé nasvědčuje tomu, že výživa bohatá na vlákninu snižuje koncentraci karcinogenů ve střevě, takže mají menší šanci své působení plně rozvinout! Vláknina poskytuje dokonce velmi dobrou ochranu před rakovinou prsu. Ženy vegetariánky mají mnohem nižší výskyt rakoviny prsu, za což zřejmě vděčí potravě s vysokým obsahem vlákniny. Existuje souvislost mezi rakovinou prsu a vysokou hladinou estrogenů v krvi. Estrogeny (ženské pohlavní hormony) se dostávají z jater žlučí do zařivacího traktu, kde se vážou na vlákninu a jsou pak vyloučeny z těla, čímž se brání jejich zpětnému vstřebání do krve a následnému zvýšení jejich hladiny.

DETOXIKAČNÍ CENTRUM

Přesto se podaří některým karcinogenům dostat se do krevního oběhu; tělo má však k dispozici ještě další obranný systém: detoxikační centrum (centrum odbourávání škodlivých látek a jedů) v játrech a jiných tkáních. I v tom hraje výživa svoji roli a dokonce si myslím, že právě zde je souvislost mezi výživou a rakovinou nejmarkantnější. Existují totiž důkazy pro to, že u lidí, kteří jedí často zelí, květák, brokolici, růžičkovou kapustu a jinou zeleninu z rodu křížatých, je menší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou. Určité

Existují zřetelné důkazy, že v boji těla s rakovinou hraje výživa velmi důležitou, často dokonce rozhodující roli – daleko větší, než se kdy myslelo.

látky v těchto potravinách zvyšují aktivitu enzymů důležitých pro proces detoxikace. Tyto enzymy zřejmě přeměňují karcinogeny na neškodné látky, které jsou z těla posléze vyloučeny. Ale jako v každém čistícím procesu, i při tomto se ne všechny karcinogeny „očistí“. Několik málo jich vytrvá na své „zlé“ cestě a opustí detoxikační centrum se zesílenými karcinogenními vlastnostmi. Mluvíme zde o aktivovaných karcinogenech.

NAPADENÍ ZDRAVÉ BUŇKY

Tyto aktivované karcinogeny dělají „špinavou“ práci. Napadají genetický materiál (DNA) zdravé buňky a mohou zapříčinit jeho změnu – mutaci. Všechny další buňky, které pak vzejdou z dělení takto poškozené buňky, budou defektní. Přestože byla poškozena DNA, není ještě všechno ztraceno. Další důležitá látka, vitamín A, zde může hrát významnou obrannou roli. Pokusy s vitamínem A prováděné na zvířatech přinesly úžasné výsledky a zdá se, že tato látka poskytuje – dokonce i přes vdechování cigaretového kouře – určitou ochranu před rakovinou plic. Protože je již dlouho známo, že vitamín A je důležitý pro tvorbu epitelových buněk, nepřekvapuje příliš, že může tělu pomoci v obraně před karcinomy (nádory z epitelových buněk) a možná i sarkomy. (Většina případů úmrtí v důsledku rakoviny je zapříčiněna karcinomy.)

Jak již bylo zmíněno, provádí se řada pokusů na lidských dobrovolnících (např.



výzkum prováděný na třiceti tisících lékařích, kteří přijímají beta-karoten). Výsledky ještě nejsou k dispozici, ale zdá se, že beta-karoten má v prevenci rakoviny ještě výraznější účinky než vitamín A. Zatímco vitamín A je obsažen v živočišných produktech, jako jsou vnitřnosti, mléko, sýr či vaječný žloutek, beta-karoten je obsažen v tmavě zelených a žlutých druzích ovoce a zeleniny, jako jsou broskve, meruňky, kiwi, mrkev, tykev, brokolice, sladké brambory, špenát atd. Jistě tedy není těžké sníst každý den trochu beta-karotenu.

Protože předávkování vitamínem A může způsobit otravu, nedoporučuje se překročit doporučenou denní dávku – pouze pod dohledem lékaře. Nadměrná konzumace potravin obsahujících beta-karoten může způsobit sice neškodné, ale nepěkné zbarvení kůže a sklér (oční bělmy). To se však stává až při několikanásobně vyšším příjmu, než je doporučená denní dávka.

ROZMNOŽOVÁNÍ POŠKOZENÝCH BUNĚK

Toto stadium je důležité, protože žijeme ve světě, ve kterém je pravděpodobně nemožné vyhnout se fázi napadení, ale určitým způsobem lze zabránit dalšímu rozšíření již vzniklých škod. Naneštěstí existuje v našem způsobu života mnohé, co napomáhá rozmnožování poškozených (napadených) buněk. Takovým podpůrným faktorem ve výživě je alkohol, vysoký příjem tuků a částečně i vysoký příjem bílkovin. Sám karcinogen za normálních okolností není podpůrným faktorem, ale zvýhodňuje rozmnožování poškozených buněk proti rozmnožování buněk zdravých; tak vznikají nově poškozené buňky, které jsou vystaveny působení karcinogenů a mohou být dále poškozovány.

VZNIKAJÍCÍ NÁDOR

Buňky, jejichž genetický materiál (DNA) byl poškozen na dvou rozhodujících místech, se budou divoce rozmnožovat i bez pomoci takových zvýhodňujících faktorů.

Ani v tomto pokročilém stadiu však není ještě všechno ztraceno. Pravděpodobně je to dokonce tak, že rakovinné buňky vznikají i v těle zdravých lidí, ale normálně fungující imunitní systém je schopen tyto buňky rychle zničit, protože část imunitního systému, tzv. T-buňky, jsou zvlášť uzpůsobené k odstraňování rakovinných buněk. Je mnoho věcí, které podporují imunitní systém v jeho funkci, a správná výživa patří k nejdůležitějším z nich. Naproti tomu nadváha snižuje počet T-buněk. Snižováním hmotnosti lze počet T-buněk opět zvýšit na normální stav.

Je známo, že imunitní systém je poslední obranou baštou těla proti rakovině. Když se rakovinným buňkám podaří uniknout imunitnímu systému, začnou se tvořit zhoubné nádory. A tyto nádory „vysíla-

AMERICAN CANCER SOCIETY

Následující doporučení American Cancer Society (Americké společnosti pro výzkum rakoviny), z nichž většina se týká výživy, vám mohou pomoci v boji proti rakovině.

- Jezte více zelí a jemu příbuzné zeleniny. Výzkumy ukazují, že tento druh zeleniny (z rodu křížatých) chrání před rakovinou střeva a konečníku, ale také žaludku a dýchacích cest. Patří sem brokolice, květák, růžičková kapusta, všechny druhy hlávkového zelí a kadeřavá kapusta.

- Jezte více vlákniny. Výživa bohatá na vlákninu vás může ochránit před rakovinou střeva. Tyto látky jsou obsaženy v celozrnných produktech, luštěninách, ovcí a zelenině.

- Nezapomínejte na zvýšený příjem vitamínu A. Chrání před rakovinou jícnu, hrtanu a plic. Čerstvé potraviny s obsahem beta-karotenu (karotka, broskve, meruňky, tykev, špenát a brokolice) jsou jeho nejlepšími zdroji. (To se méně týká umělých vitamínových preparátů.)

- Totéž platí pro vitamín C. Tento vitamín chrání před rakovinou jícnu a žaludku. Vyskytuje se bohatě v čerstvém ovoci a zelenině (např. grapefruitu, kiwi, pomeranče, jahody, červená a zelená paprika, brokolice, rajčata).

- Sledujte pozorně svoji hmotnost. Existuje souvislost mezi nadváhou a rakovinou dělohy, žlučníku, prsu a střeva. Sportem a nižším příjmem kalorií můžete zvýšit pravděpodobnost, že se tímto nemocem vyhnete. Chůze je pro většinu lidí ideálním pohybem, kterým se můžete připravit i na jiné druhy sportu. Ale dříve, než se rozhodnete pro namáhavý druh sportu nebo speciální dietu, poraďte se se svým lékařem.

- Vaše strava by měla obsahovat méně tuku. Strava s nadměrným množstvím tuku zvyšuje riziko onemocnění rakovinou prsu, střeva a prostaty a způsobuje i přibývání na váze, zvláště, když máme nedostatek pohybu. Snižte svůj celkový příjem tuku tím, že se budete vyhýbat potravinám, které jej v nadbytku obsahují, tedy zejména potravinám živočišného původu – masu, mléku a mléčným výrobkům, vejším atd. – ale i nemírné konzumaci rostlinných tuků a olejí.

- Vyhýbejte se potravinám, které jsou konzervovány solí, uzením, a naložením do solného láku. V zemích, kde se tyto potraviny konzumují ve velkém množství, je nadměrně rozšířena rakovina jícnu a žaludku. Vyhýbejte se špeku, nasolené šunce, nasolenému salámu a nasoleným rybám.

- Zanechte kouření. Kouření je největším rizikovým faktorem rakoviny – je hlavní příčinou rakoviny plic a třiceti procent rakovinných onemocnění vůbec. Kouříte-li doma, zvyšujete tím ohrožení svých dětí nemocemi dýchacích cest a alergiemi. Těhotné ženy, které kouří, poškozují své dítě. Žvýkačí tabák zvyšuje riziko rakoviny ústní dutiny a hltanu.

- Buďte opatrní na alkohol. Konzumujete-li mnoho alkoholu, zvyšujete tím riziko rakoviny jater. Kouření a alkohol zvyšují nebezpečí rakoviny ústní dutiny, hltanu, hltanu a jícnu. Jestliže pijete alkohol, pijte ho jen v malém množství.

- Neopalujte se nadměrně dlouhou dobu. Velké dávky slunečního záření způsobují rakovinu kůže i jiné kožní nemoci. Používejte ochranný krém a noste dlouhé rukávy a klobouk, zvláště v době kolem poledne (mezi 11.-15. hodinou). Nepoužívejte UV-lampy, solária nebo prostředky „ke zhnědnutí“. Když si všimnete jakýchkoli změn na vašich „mateřských znamínech“ nebo nějakého nehojícího se poraněného místa, jděte k lékaři. □

jí“ do krevního oběhu buňky, které mohou tvořit nové nádory na jiných místech.

DODATEK

Líčila jsem proces vzniku rakoviny a vliv karcinogenů na tento proces velmi zjednodušeně. Podstoupila jsem tím riziko, že nebudu správně pochopena. Existují zřetelné důkazy, že v boji těla s rakovinou hraje výživa velmi důležitou, často dokonce rozhodující roli – daleko větší,

než se kdy myslelo. Současně ovšem platí, že vznik rakoviny je komplexní, mnohostranný proces a výživa je jen jedním z mnoha faktorů, které ho ovlivňují. □

Z knihy „Být fit a zdrav“ dr. Julie Swarnerové. Autorka mj. přednáší výživu na univerzitě Loma Linda v Kalifornii. Vydal Advent-Orion.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Porce obilovin denně...

Jedna porce celozrnných obilnin denně dokáže snížit riziko úmrtí na rakovinu, kardiovaskulární nemoci i na další chronická onemocnění.

Velká studie na 38 740 amerických ženách ve věku 55-69 let ukázala, že „ženy s vyšším příjmem (celozrnných potravin) měly zdravější životní styl a ... méně trpěly nemocemi,“ píše dr. Jacobs se svými kolegy z University of Minnesota v Minneapolisu.

Ze závěrů studie výzkumníci odhadují, že každodenní konzumace celozrnných potravin snížila u těchto starších žen úmrtnost asi o 15%.

V USA se podílejí celozrnné obiloviny jen na 1% celkového denního příjmu energie, zatímco rafinované obiloviny se podílejí na krytí energetické spotřeby z více než 20%.

American Journal of Public Health 1999;89:322-329

Prevence? I pro mladé!

Pitvy mladých Američanů ukazují, že ateroskleróza, tedy rozvoj tukových nánosů na stěnách cév, který může vést k infarktu či mozkové mrtvici, začíná často velmi brzy.

Podle výsledků pitev 2 876 mladých Američanů (ve věku 15 až 34 let), kteří zemřeli na jiné příčiny než srdeční onemocnění, by měly programy zaměřené na prevenci srdečního onemocnění začít již v dětství či v období dospívání.

Aterosklerotické léze byly totiž přítomny ve 100% aort (největší céva v těle) a ve více než 50% pravých koronárních artérií (céva, která přivádí krev do srdce). Bylo zjištěno, že množství a velikost tukových nánosů s přibývajícím věkem rostly.

Již mladí lidé by proto měli sledovat program, který je obvykle doporučován až lidem ve středním věku – jíst zdravou stravu, snižovat svůj cholesterol, udržovat si zdravou váhu, vyhýbat se kouření a kontrolovat svůj krevní tlak, uvedl vedoucí studie dr. Strong z university v New Orleans.

The Journal of the American Medical Association 1999;281:727-735

OVOCE, ZELENINA ČI OBILOVINY?

Ovoce a zelenina mají téměř zcela stejné přednosti jako obiloviny, resp. zrniny. Neobsahují cholesterol. Obsahují minimum saturovaných tuků a minimum polynasaturovaných tuků (ale současně právě tolik, aby kryly naše nezbytné potřeby). Obsahují minimum sodíku a chloru (kuchyňská sůl), ale současně tolik, aby kryly naše nezbytné potřeby.

Při stravě založené převážně na obilovinách nebo převážně na ovoci a zelenině či na jejich kombinaci se obtížně získá a stěží udrží obezita.

Pokud shromáždíme údaje z celého světa, tak se ukáže, že čím více se na celkovém složení stravy (na jejím celkovém energetickém obsahu) podílí zrniny plus ovoce plus zelenina, tím nižší je výskyt civilizačních chorob. Ale v podstatě již příliš nezáleží na tom, jak se na tomto celkovém podílu dělí ovoce plus zelenina na straně jedné a obiloviny na straně druhé. A stejně tak nezáleží na tom, jak velké je zastoupení ovoce v porovnání se zeleninou. (To platí v průměru, v jednotlivých speciálních případech jsou výjimky.) Zjed-

z 80% z obilovin a z 10% z ovoce a zeleniny, tak velmi zhruba je to strava stejně zdravá, jako kdyby se skládala ze 45% z obilovin a ze 45% z ovoce a zeleniny anebo jako kdyby se skládala z 80% z ovoce a zeleniny a z 10% z obilovin. (Nemůžeme zde hovořit o kilogramech potravin, musíme mít na mysli celkovou výživnou hodnotu, energii obsaženou ve stravě. Ovoce a zelenina jsou vlastně samá voda. Velmi zjednodušeně si můžeme představovat, že pokud jde o výživnou hodnotu, o energii, tak 10 kilogramů ovoce a zeleniny rovná se 1 kilogram zrnin.)

Pro lidi, kteří nemají příliš finančních prostředků, je důležité uvědomit si, že zdravou stravu si mohou pořídit velmi levně. Postačí když naprostou většinu jejich stravy budou tvořit obiloviny (a to včetně u nás tak neprávem odsuzovaných knedlíků, ovšem bez tučných, těžkých omáček).

**Klíčovou úlohu
při ochraně
před civilizačními
nemocemi hraje
vysoká spotřeba zrnin
a brambor;
spotřeba ovoce
a zeleniny hraje
méně důležitou roli...**



ZDRAVOU STRAVU SI MŮŽEME POŘÍDIT VELICE LEVNĚ, POSTAČÍ, KDYŽ JEJÍ NAPROSTOU VĚTŠINU BUDOU TVOŘIT OBILOVINY (HLAVNĚ CELOZRNNÉ).

nodušeně řečeno, jestli se naše strava bude skládat co do energetického obsahu

Vezmeme-li si sborníky FAO (Organizace pro zemědělství při OSN) o složení

stravy v jednotlivých státech, tak zjistíme, že v rozvojových zemích je podíl zrnin a brambor na stravě, např. na energii stravy, neporovnatelně vyšší než v hospodářsky vyspělých zemích. A ve všech takových zemích je současně velmi nízký výskyt hlavních civilizačních chorob.

Pokud se tam některé civilizační choroby vyskytují, existuje vysvětlení, které nesouvisí s výživou. Uvedu jediný příklad. V oblastech světa, kde je velmi častá hepatitis B, je i velmi častá rakovina jater. Je přitom velmi dobře zdokumentováno, že hepatitis B (žloutenka) snad stokrát, snad pětsetkrát zvyšuje riziko pozdější rakoviny jater.

Přitom v řadě nejbohatších zemí je podíl ovoce a zeleniny na stravě větší než v řadě chudých zemí. V bohatých zemích je přitom vysoký a v chudých zemích nízký výskyt civilizačních chorob. Vidíme tedy, že klíčovou ochrannou úlohu tu hraje vysoká spotřeba zrnin a brambor a mnohem méně důležitou úlohu hraje spotřeba ovoce a zeleniny.

V Japonsku krátce po druhé světové válce byl výskyt civilizačních chorob minimální. V té době jedli Japonci převážně rýži a další zrniny, spotřeba ovoce a zeleniny a také ryb byla velmi nízká. Od té doby spotřeba zrnin klesla, spotřeba ovoce, zeleniny a ryb naopak vzrostla. Výskyt civilizačních chorob stoupl.

Pokud srovnáváme spotřebu ovoce a zeleniny s četností civilizačních chorob, tak velmi zhruba řečeno v průměru stejně často pozorujeme, že s rostoucí spotřebou ovoce a zeleniny výskyt civilizačních chorob stoupá a stejně často, že klesá.

Detailnější analýza s vhodně zvolenými soubory údajů ovšem ukáže, že ovoce a zelenina snižují výskyt civilizačních chorob. Síla jejich účinku je ovšem úměrná pouze jejich podílu na celkové energetické hodnotě stravy. Proto tento účinek je poměrně malý.

Srovnáváme-li však celkovou výši spotřeby zrnin, brambor, ostatní zeleniny a ovoce na straně jedné a výskyt civilizačních chorob na straně druhé, pak vidíme, že s rostoucí spotřebou všech těchto rostlinných potravin dohromady výskyt civilizačních chorob výrazně klesá.

Nemohli bychom jíst pouze obiloviny. Již proto, že bychom ve stravě neměli beta-karotén a vitamin C. Nemohli bychom jíst pouze u nás pěstované druhy brambor, protože bychom ve stravě neměli beta-karotén. Jakmile ale už ve stravě máme určité množství ovoce a zeleniny, tak nelze prokázat, zda budeme zdravější, když celý zbytek stravy nebo rozhodující část zbytku stravy budou již

... ovoce a zelenina jsou totiž vlastně samá voda.

Velmi zjednodušeně si můžeme představit, že pokud jde o výživnou hodnotu, o energii, tak 10 kg ovoce rovná se 1 kg zrnin.

pouze obiloviny a brambory anebo když to bude další ovoce a zelenina.

Pokud máme dostatek finančních prostředků, můžeme se živit pouze ovocem a zeleninou. Pokud však nemáme peněz nazbyt, měli bychom v první řadě omezit spotřebu drahých živočišných potravin, snížit spotřebu soli a běžných rostlinných olejů. Část takto ušetřených prostředků bychom mohli věnovat na zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny nebo třeba na koupi olivového oleje. Podstatně si tím zlepšíme zdraví a ještě ušetříme.

Pokud máme opravdu málo finančních prostředků, tak nemusíme nutně ani zvyšovat spotřebu ovoce a zeleniny. Prospěch plynoucí ze snížení spotřeby živočišných potravin na desetinu současné výše je totiž možná desetkrát, možná padesátkrát větší než zdravotní prospěch plynoucí ze zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny. Samozřejmým předpokladem ovšem je, že požíváme aspoň trochu ovoce a zeleniny, pokud možno alespoň ve výši současné průměrné spotřeby. (V krajním případě bychom ovoce a zeleninu mohli částečně nahrazovat viamínem C a beta-karoténem v pilulkách.)

Brambory jsou také zelenina. Vše, co jsme řekli ve prospěch zeleniny, tedy platí i ve prospěch brambor. Brambory jsou ovšem tzv. škrobnatá zelenina, čili v přepočtu na jejich sytivost na jednotku energie jsou brambory mnohem levnější než ostatní zelenina. Živit se tedy hlavně nebo ve velké míře bramborami je mnohem levnější než živit se hlavně nebo ve velké míře ovocem nebo zeleninou. □

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

„Středozevní“ dieta a riziko chorob srdce

Podle francouzských výzkumníků dokáže středomořská strava – bohatá na zeleninu, ovoce, zrniny, fazole a ryby – snížit riziko druhého srdečního záchvatu až o 70%.

Tým dr. Michela de Longera sledoval po 46 měsících 423 účastníků předchozí Lyon Diet Heart Study. Účastníci studie konzumovali buď stravu „středozevní“ typu anebo běžnou západní stravu bohatou na saturevané tuky a chudou na živiny chránící před srdečním infarktem (jako jsou např. n-3 mastné kyseliny nacházející se v rybách).

Lidé na experimentální dietě měli o 42-72% nižší riziko srdečních příhod (smrtelného i nefatálního infarktu, mozkové mrtvice i nestálé anginy).

Autoři studie poukazují na to, že většina těch účastníků studie, kteří byli na „středozevní“ stravě, setrvala při této srdci napomáhající stravě ještě čtyři roky po zahájení diety. Tento poznatek vyvrací běžnou lékařskou představu, že pro pacienty je obtížné dosáhnout trvalé změny jídelníčku.

The Lancet 1998;352:1864

Pozor na železo!

Starší lidé mají větší riziko srdečního infarktu končícího smrtí, konzumují-li stravu, která je bohatá na hemovou formu železa.

V nizozemské studii na více než 4 800 lidech měli ti z nich, kteří konzumovali největší množství hemového železa – které se nalézá v mase, rybách a drůbeži – téměř dvojnásobné riziko srdečního záchvatu v porovnání s lidmi, kteří konzumovali nejméně hemového železa.

Celkové množství železa ve stravě přitom nemělo s rizikem srdečního záchvatu žádnou souvislost.

Autoři studie vypracované na Erasmus University Medical School v Rotterdamu uzavírají, že „vysoký příjem hemového železa stravou zvyšuje za přítomnosti dalších rizikových faktorů riziko infarktu myokardu a může zvláště ovlivňovat jeho závažnost/smrtelnost“.

American Journal of Epidemiology 1999;149:421-428

NEWSTART

Letní rekondiční
a výukový pobyt

Bližší informace
tel. (02) 2431-6406

Nedostatek spánku zvyšuje krevní tlak

Špatný noční spánek může znamenat vzestup krevního tlaku během noci i následujícího dne, což může u jedinců s vysokým krevním tlakem znamenat dodatečné riziko srdečních problémů.

Studie vypracovaná na univerzitě v italské Pavii zdůraznila důležitost sedmi až osmi hodin nočního spánku, a to hlavně pro lidi s vysokým krevním tlakem. Při nedostatku spánku stoupl totiž systolický krevní tlak druhý den ráno průměrně o 7 mm Hg, zatímco diastolický krevní tlak vzrůstal průměrně o 4 mm Hg.

American Journal of Hypertension
1999;12:63-68

Rajčata vs. rakovina

Vrší se důkazy, že velká spotřeba rajčat (anebo produktů z rajčat) souvisí s nízkým rizikem rakoviny.

Téměř 50% studií, jejichž analýzou se zabýval výzkumný tým, zjistilo takový vztah. Žádná studie neuváděla, že by konzumace rajčat zvyšovala riziko rakoviny.

Podle dr. Giovannucciho z Harvard Medical School v Bostonu byl prospěšný účinek rajčat nejvýraznější u rakoviny prostaty, plic a žaludku. Pětatřicet ze 72 studií ukázalo souvislost mezi konzumací rajčat a poklesem rizika rakoviny – obvykle o 40%. Studie většinou porovnávaly stravu pacientů s rakovinou se stravou zdravých lidí stejného věku.

Je rovněž možné, že lidé, kteří do svých jídelniček zařazují hojně rajčat, mají obecně zdravější životní styl a tak nižší riziko rakoviny. Za snížení rizika rakoviny může však být odpovědný i antioxidant (lycopen), který se v rajčatech nachází.

Journal of the National Cancer
Institute 1999;91:317-331

VIZIONÁŘ PREVENCE

Jméno Američana Nathana Pritikina u nás není příliš známé. A to přesto, že tento muž, ač bez lékařského vzdělání, významnou měrou přispěl k pochopení přirozeného léčení arteriosklerózy. Podobně jako u mnoha dalších reformátorů výživy i u zrodu Pritikinaova ozdravného systému stála jeho vlastní nemoc.

V roce 1955 u tehdy čtyřicetiletého Pritikina diagnostikoval lékař závažné srdeční selhávání. Jeho hladina cholesterolu dosahovala 7,3 mmol/l; podle znalostí tehdejší doby však lékař Pritikina informoval, že nemá smysl pokoušet se dělat něco pro její snížení, protože je určena geneticky. Bylo mu také doporučeno, aby se, pokud možno, co nejméně namáhal a vůbec co nejméně pohyboval.

Pritikin byl od dětství fascinován lidským tělem. Ještě jako chlapec se naučil nazpaměť názvy všech 206 kostí lidského těla. I když studium na univerzitě nedokončil, jeho záliba v nekonvenčním výzkumu jej nakonec přivedla k tomu, že se stal úspěšným vědcem a podnikatelem. Proto také začal experimentovat s výživou a různými pohybovými režimy. Začal pochybovat, že lidský organismus byl stvořen pro moderní americkou stravu obsahující velké množství tuků – zejména v podobě steaků, různých pamlsků, sýrů, zákusků a zmrzlin. Většinu takto přijatých tuků tvořil tuk nasycený, podporující rozvoj arteriosklerózy. Samotný Pritikin, dříve než bylo u něj diagnostikováno srdeční selhávání, každý večer spořádal půl litru zmrzliny!

Z literatury si Pritikin zjistil, že během druhé světové války došlo u Evropanů v důsledku nedostatku potravin k významné-

mu snížení výskytu srdečních onemocnění. Po válce se – s rozvojem blahobytu – počet srdečních onemocnění výrazně zvýšil. Pritikin dospěl k jednoznačnému závěru: běžná americká strava podporuje rozvoj srdečních onemocnění. Začal proto preferovat stravu skládající se z obilovin, ovoce a zeleniny a – přes důrazný zákaz svého lékaře – začal pravidelně běhat. Ze začátku se ovšem jednalo spíše o rychlejší chůzi než běh; každým měsícem se však zlepšoval. Jeho celkový cholesterol v krvi postupně klesl až na hodnotu neuvěřitelných 2,6 mmol/l.

Pritikin věřil, že díky radikální změně stravování a pravidelnému běhání se postupně jeho tepny zanesené cholesterolem, vápníkem a různým fibrózním materiálem vyčistí. Výsledkem bude omlazený cévní systém, schopný přivádět do srdce a mozku více krve. Oficiální medicína se ani nepokoušela mu jeho „scestné a poštilé“ názory vyvracet. Jednoduše ho ignorovali či ho označovali za „blázna ze Santa Barbary“.

Jedenáct let poté, co u něj lékař diagnostikoval srdeční selhávání, absolvoval Pritikin pod skeptickým dohledem stejného lékaře zátěžový test na běhátku. Po dobu dvaceti minut běžel rychlostí 15 km/hod. Lékař pečlivě studoval záznam EKG, který nevykazoval žádné známky abnormality.

„Co se stalo s mojí srdeční nedostatečností?“, ptal se Pritikin. „Je možné, že moje koronární tepny teď přivádějí do srdce více krve?“ Lékař jen nerad přitakal.

„Je tedy možné, že jsem se ze srdečního onemocnění vyléčil?“

„Asi to možné je,“ musel nakonec uznat lékař.

Tato zkušenost Pritikina jen utvrdila v představě, že co pomohlo jemu, může pomoci i druhým. Svůj první rekondiční kurz zorganizoval ve městě Long Beach v Kalifornii v roce 1975. Někteří účastníci kurzu byli již tak vážně nemocní a trpěli takovou anginosní bolestí (píchání u srd-



Pritikin věřil, že díky změně stravování a pravidelnému běhání se jeho tepny, zanesené vápníkem, cholesterolem a různým fibrózním materiálem, postupně vyčistí.

ce), že téměř nemohli chodit. Po pouhých čtyřech týdnech na Pritikinově stravě za jeho pohybového režimu došlo u většiny z nich k poklesu hladiny cholesterolu a krevního tlaku i k celkové obnově vitality.

Trvalo léta, než se Pritikinovi podařilo shromáždit dostatek údajů, které by vědecky podpořily jeho názory. Za posledních 24 let prošlo jeho kurzy a rekondičními pobyty více než 70 000 lidí. Výzkum organizovaný v *The Pritikin Longevity Center* (Pritikinovo středisko pro výzkum dlouhověkosti) ukázal, že Pritikinův přístup ke stravování a k životosprávě vede k dramatickým fyziologickým změnám, které mají blahodárný dlouhodobý účinek. V renomovaných lékařských časopisech jako například v *New England Journal of Medicine*, *Circulation*, *Archives of Internal Medicine* a *Diabetes Care* byly publikovány výsledky jeho výzkumu dokazující blahodárný vliv změny stravy a životosprávy – jmenovitě znamenající pokles hladiny cholesterolu, triglyceridů i krevního tlaku, možnost vyhnout se operaci bypassu, zlepšení až vyléčení cukrovky II. typu i snížení rizika rakoviny prsu a tlustého střeva.

Plného uznání oficiální medicíny se však Nathan Pritikin během svého života nedočkal. V roce 1985 ukončila jeho plodný život leukémie. Podle jeho poslední vůle byla na něm provedena pitva, která prokázala, že jeho srdeční tepny byly čisté a hladké jako u novorozenceho dítěte. Takto vlastně i po své smrti podal důkaz o tom, že životní styl, který celý život propagoval, je schopn srdeční onemocnění vyléčit. *The Pritikin Longevity Center* v Santa Monice v Kalifornii dnes vede jeho devětačtyřicetiletý syn Robert.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Pritikinův systém obnovy zdraví se dá rozdělit na dvě hlavní části.

První je jeho způsob stravování. Jedná se o výživu chudou na tuky, cholesterol a bílkoviny, ale bohatou na komplexní sacharidy (neboli škroby). Důraz se klade na to, aby se potraviny, ať již vařené ne-

bo syrové, konzumovaly v co nejpřirozenější formě. Zcela zakázány jsou všechny druhy olejů, máslo, margariny, sádlo a pod. Podobně je zakázána konzumace cukru, sirupu, melasy atd. Je povoleno bílé kuřecí maso (bez kůže) a ryba, ale pouze v maximálním celkovém množství 250 gramů týdně – jedná se tedy o způsob stravování, který se blíží vegetariánství. Z vajec se smí konzumovat pouze bílky. Z mléčných produktů se mohou konzumovat pouze odtučněné výrobky – a to maximálně do 250 gramů denně. Zakázány (kvůli vysokému obsahu tuku) jsou olivy, avokádo a všechny druhy ořechů (s výjimkou kaštanů). Doporučována je zelenina (míru je třeba zachovávat při konzumaci zeleniny, která obsahuje kyselinu oxalovou, což je např. špenát) a čerstvé ovoce v množství kolem 150 gramů denně. Bez omezení je pak možno jíst všechny možné produkty z obilovin (pšenice, žito, rýže, pohanka, jáhly atd). Konzumace soli je omezena na množství 3-4 gramy denně. K pití se doporučuje hlavně čistá voda (nebo minerální vody), případně ředěné zeleninové nebo ovocné džusy. Nedoporučuje se pít alkoholu a nápojů obsahujících kofein. I přes všechna tato omezení dokáže tato strava být velice chutná a různorodá.

Druhou část Pritikinova systému obnovy zdraví tvoří pohyb. Doporučuje se zejména rychlá chůze nebo běh. Každý den se doporučuje ujít (uběhnout) alespoň 2,5 až 3 kilometry (týdně přibližně 16-20 km).

HODNOCENÍ

V průběhu let vystoupilo několik dietologů s kritikou Pritikinova programu. Kritizovali především zákaz konzumace veškerých tuků a upozorňovali na možný nedostatek esenciálních mastných kyselin. Bývalá dietoložka Pritikinova centra dlouhověkosti Ann L. Gittlemanová dokonce po odchodu z centra napsala knihu s názvem „*Dál než Pritikin*“, ve které kritizuje Pritikinovu posedlost ohledně vyhýbání se tuku – a doporučuje užívání malého množství rostlinných olejů.

I přes tuto kontradikci je Pritikinův program prevence civilizačních chorob propagovaným, uceleným a účinným systémem, který lze doporučit a který pomohl a zajistí ještě pomůže tisícům lidí k lepšímu zdraví a větší vitalitě. □

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.

Sexuální problémy vidí muži a ženy různě

Podle britských vědců mají muži tendenci přisuzovat sexuální dysfunkci tělesným problémům, zatímco ženy se domnívají, že je způsobí v první řadě problémy v manželství nebo deprese.

Mezi příčinami, které uvádějí muži, byl věk, problémy s prostatou, vysoký krevní tlak a cukrovka. Předčasná ejakulace byla spojována hlavně s pocitem úzkosti.

Ženy na druhé straně uváděly, že se vzrušením, orgasmem a pocitem rozkoše v průběhu pohlavního styku souvisely v první řadě manželské problémy. Ty ženy, které měly manželské neshody, uváděly sexuální dysfunkci až pětikrát častěji.

Výzkumníci poznamenávají, že „veškeré ženské sexuální problémy byly spojovány s pocitem úzkosti a s depresemi“.

Studii se 789 muži a 979 ženami vypracoval tým dr. Dunna z univerzity ve Staffordshire ve Velké Británii.

Journal of Epidemiology and Community Health 1999;53:144-148

Pití kávy zvyšuje tlak a způsobuje stres

Vypití čtyř až pěti šálků kávy v průběhu dopoledne vede k vzestupu krevního tlaku a zvýšenému vylučování stresových hormonů – což je reakce podobná odezvě na chronický stres.

Výzkumný tým z Duke University Medical Center v Durhamu uvedl, že tento stresu podobný stav vyvolaný dopolední konzumací kávy může přetrvat až do večera.

Kofein způsobil v průměru vzrůst systolického i diastolického krevního tlaku o 3 mm Hg a zvýšenou hladinu stresových hormonů v krvi, včetně zvýšení adrenalinu o 32% a noradrenalinu o 14%.

„Nejedná se o velký účinek (na krevní tlak),“ uvedl vedoucí studie dr. Lane, který současně konstatoval, že jiné studie zjistily větší vliv konzumace kofeinu. „Ale již vzrůst krevního tlaku o pouhých 5 mm Hg je spojen s nárůstem případů mozkové mrtvice o 34% a výskytu srdečního onemocnění o 21%.“

VIZE... VIZE... TELEVIZE!

Z pohledu statistiky je dnes sledování televize jedním z hlavních způsobů trávení volného času. Mezi nejvíce znepokojující charakteristiky tohoto způsobu trávení volného času ovšem patří jeho nesporná schopnost vytvářet a ovlivňovat naše hodnoty i všudypřítomnost násilí na televizní obrazovce.

Někteří lidé brání toto násilí slovy: „Každý si můžeme sami určit, čím se necháme ovlivnit a čím ne. Trocha násilí v televizi by neměla mít žádný velký vliv.“ Je zajímavé, že tento koncept, že totiž naše chování není ovlivněno tím, co vidíme na obrazovce, zcela zřejmě vůbec nevyznávají firmy, které v televizi propagují své výrobky, firmy, které jsou ochotny za několik prchavých obrázků utratit statisíce. Zjistily totiž, že průzkumy veřejného mínění mezi zákazníky vždy podceňují vliv reklamy na poptávku a tržby. A jsou si dobře vědomy, že i když si možná jejich reklamní šot nebudeme pamatovat, budeme jím přesto podvědomě ovlivněni.

Studie, která se uskutečnila v jednom supermarketu, ukázala, že předškolní děti se pokoušely přibližně asi jednou za dvě minuty ovlivňovat výběr toho, co jejich matka kupovala, přitom hlavně žádaly sladkosti (na které je soustředěna i většina televizních reklam). A je-li náš nákupní úsudek ovlivňován reklamou, je i náš morální úsudek ovlivňován tím, co vidíme na televizní obrazovce mezi reklamními spoty.

Je stále těžší popírat, že způsob, jakým televize představuje sex a násilí, poškozují naši společnost. Většina liberálních myslitelů zastávala až do nedávné doby názor, že svoboda projevu je té největší důležitosti. Někteří z těchto přesvědčených zastánců svobody projevu na televizních frekvencích však změnili názor. *Child Development Unit* při Nottinghamské univerzitě v Anglii vydala prohlášení, ve kterém pětadvacet psychologů a dětských lékařů přiznává, že se v tomto ohledu vážně zmýlili: „Mnozí jsme vyznávali liberální ideály svobody projevu, nyní však začínáme cítit, že jsme byli naivní, když jsme nedokázali předpovědět rozsah škodlivosti televizního vysílání včetně jeho naprosté přístupnosti dětem...“ „Znemožněním vysílání takových programů musí na sebe vzít společnost zodpovědnost a začít tak chránit děti od této, jakož i od jiných forem zneužívání.“

I přes taková prohlášení, zůstávají ještě mnozí, kteří škodlivost násilí na televizní

obrazovce odmítají. Tvrdí, že neexistují absolutní důkazy o vztahu příčiny a následku, a že je mnoho dalších faktorů, které ovlivňují chování mladých lidí, jako je prostředí doma, morální výchova a tlak ze strany jejich vrstevníků. Jak však uvedl úvodník *Wall Street Journal* z 31. května 1994, veškeré indicie zcela jasně ukazují na sex a násilí v televizi, jako na jeden z kořenů agresivního chování u mládeže. Důkazy jsou tak zjevné, že v myslí běžného člověka nezůstávají žádné pochyby.

Dr. Brandon Centerwall, profesor epidemiologie na Washingtonské univerzitě, zkoumal účinek zavedení televizního vysílání do komunit, kde předtím televize neexistovala. První takovou komunitou bylo město v odlehlé části Kanady, které mělo po celá léta problémy s příjmem televizního signálu. Problémy byly nakonec v roce 1973 vyřešeny a obyvatelé se mohli začít dívat na televizi.

Druhou komunitou byly dva milióny bělochů žijících v sedmdesátých letech v Jižní Africe. Tato skupina zahrnovala bohaté i chudé, ve městě i na venkově žijící, vzdělané i nevzdělané. Z kulturních a politických důvodů jihoafrická vláda povolila totiž televizní vysílání v zemi až v roce 1975.

Obě studie byly prováděny velmi pečlivě, aby bylo možné působení televizního vysílání maximálně izolovat od jiných vlivů. V kanadské studii tak sledovali i děti žijící ve dvou dalších podobných komunitách, které však již měly nějaký čas k televizi přístup. Tělesná agresivita (bouchání, strkání, kousání) dětí se v těchto kontrolních komunitách ve sledovaném období nezměnila, v oblasti, kde byl televizní signál nově zaveden, však stoupla o 160 procent! Křivka trestných činů, zvláště u mladistvých, také výrazně stoupla.

Poté, co byla v Jižní Africe zavedeno televizní vysílání, v následujících 12 letech stoupla množství ročně spáchaných vražd o 130 procent! A to v období, kdy množství vražd ročně spáchaných v USA a Kanadě zůstalo v podstatě na stejné úrovni.

Tyto rozsáhlé výzkumy vedly dr. Centerwalla mimo jiné i k závěru, že tele-

Mnozí lamentují nad škodami, které působí televize dětem, ale současně dopouštějí, aby to pokračovalo dále – kvůli svému vlastnímu vysedávání před televizní obrazovkou.

vize má největší vliv na předadolescentní děti, tedy děti před obdobím dospívání. I když občas slyšíme o násilných trestných činech spáchaných dětmi, většina vražd je spáchaná dospělými. Z tohoto důvodu můžeme očekávat, že větší část vlivu televize na růst násilí se projeví až se zpožděním deseti či patnácti let.

Tyto studie prokázaly mimo jakoukoliv pochybnost, že sledování televize je jedním z hlavních kořenů agresivního a násilného chování. Kanadané a Jihoafričané zjistili, že to, že neměli přístup k televizi, znamenalo pro jejich komunity vlastně nezamýšlený přínos – násilné trestné činy se u nich před zavedením televizního vysílání vyskytovaly v menší míře, než tomu bylo jinde.

Další výzkum zjistil souvislost mezi zkušeností s televizí v dětství a násilností v dospělosti. Rozsáhlá studie nejprve zjišťovala, jak mnoho násilí (a jakého druhu) sledovali v televizi osmiletí chlapi. Po dvanácti letech bylo zjištěno, že množství a druh násilí, které tito chlapi měli možnost sledovat v dětství v televizi, až desívkrát přesně korespondovalo se závažností trestných činů, které spáchali do svých třiceti let.

Vidím zde zajímavou paralelu s kouřením. Když začne dospívající kouřit, není žádné zdravotní poškození patrné. My ale dnes víme, že o léta později mohou být



důsledky velmi závažné, dokonce mohou ohrožovat jeho život. Abychom zabránili těmto problémům, snažíme se ovlivnit naše děti, aby nekouřily. Proč bychom neměli zaujmout stejný postoj vůči dívání se na televizi?

MALE DĚTI A TELEVIZE

Rodiče bývají příjemně překvapeni, jak brzy je dokáží jejich malé děti napodobovat. Zakrátko po narození jim již miminko vrací jejich úsměvy. Ale pozor – malé děti nejsou schopny rozlišit dobré do špatného, napodobují cokoli, čemu jsou vystaveny. Bylo zjištěno, že již děti ve stáří čtrnácti měsíců nejenom kopírují chování svých přátel a příbuzných, ale také sledují a přebírají chování, které mohou vidět v televizi. Vezmeme-li v úvahu rychlý spád a nízkou morální hodnotu většiny programů, můžeme z toho mít strach. Televize se stala jedním z oblíbených baby-sitterů. A ať se nám to líbí nebo ne, děti se učí od těch, kteří se o ně starají.

Solidní vědecký výzkum ukazuje, že děti ve věku tři až čtyř let nejsou prostě schopny rozeznat skutečnost od fantazie, když se jedná o televizi. Když tedy děti vidí v televizi násilí, věří, že se jedná o realistickou reprezentaci okolního světa. Dospělí mohou vykazovat podobnou tendenci, ale s určitým duševním vypětím jsou schopni si připomenout, že to, co vidí, se ve skutečnosti neděje. Děti tomu věří, a to i přesto, co jim řeknete.

Kritickým obdobím, kdy si televize vybírá největší daň, jsou léta před pubertou. Byly-li v těchto letech děti zaplaveny obrazy násilí a pokoutního sexu, pak se tyto obrazy nesmazatelně vtiskly do jejich mysli. Později v životě bude pro ně těžké odolávat určitému ovlivnění těmito představami. Takové „znečištění mysli“ může mít na ně permanentní účinek. Když dospějí a budou muset řešit různá morální dilemata, a to zvláště ve stresu, nedostanou se tyto představy na povrch a neovlivní jejich chování? Základní osobní zdroj, který každý vlastníme, je citadela naší duše, lidská mysl. Můžeme se divit, že v naší společnosti dnes stoupá násilí, zatímco morálka silně upadá?

S ovocem dětského sledování násilí v televizi se však neshledáváme jen v dospělosti. Kanadská studie ukázala, že pár let sledování televize dokáže způsobit dramatický vzestup agresivity u dětí. A další studie to potvrzují. Desítky studií navíc ukázaly, že děti napodobují násilí, které právě viděly v televizi. Např. děti ve věku pěti až devíti let, které byly vystaveny pouhým třem a půl minutám jistého televizního programu plného násilí, byly ochotnější zranit druhé dítě než děti, které sledovaly méně násilný program.

Situaci ještě dále zhoršuje to, že mnohé televizní programy pro děti jsou dokonce ještě více přeplněné násilím než programy pro dospělé. Podle jednoho

průzkumu byly děti (v USA) vystaveny oproti dospělým šestinásobku násilí na obrazovce.

ÚČINKY TELEVIZE NA DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Hlavní poškození přináší sledování televize v dětství. To, na co se dívají dospívající a dospělí, však má také svůj účinek. Zvláště riskantním obdobím v tomto ohledu je období mezi desátým a patnáctým rokem. Mnohé děti mají již totiž v tomto věku k dispozici nadměrné množství volného času, jehož trávení nepodléhá ničím kontrolám.

Vypodobňování sexuálního života v televizi zvyšuje sexuální touhy teenagerů i dospělých. Čím více se dívá dospívající na televizi, tím dříve dochází k jeho prvnímu sexuálnímu styku (a to většinou mimo manželství). Dospívající sledující často televizi mají menší zájem o čtení a učení se, špatné zdravotní návyky a problematické životní postoje. Tyto účinky, ač přímo nespojují s násilným chováním, mohou být k němu v nepřímém vztahu.

Co se týká potenciálu televize ovlivňovat dospělé, podívejme se na následující příklad. Výzkum ukázal, že 22-34 procent kriminálních, kteří si odpykávají tresty za trestné činy jako je vražda, znásilnění či ozbrojený útok, se přiznává, že vědomě použili kriminální techniky, které se naučili z televize – a to obvykle úspěšně. Kolik je takových, kteří si tuto souvislost neuvědomují, ale přesto mohli být podvědomě ovlivněni násilím viděným v televizi?

Podle pečlivé statistické analýzy dr. Centerwalla je televize odpovědná za plnou polovinu dnes páchaných trestných činů.

CO SE DÁ DĚLAT?

V USA byly již podniknuty mnohé pokusy působit na televizní průmysl, aby dobrovolně snížil nemorálnost a množství kriminálních činů ve svých pořadech. Tyto pokusy nebyly nic platné. Dr. Centerwall je přirovnává k pokusům přimět výrobce cigaret k tomu, aby dobrovolně snížili své tržby – aby se občané mohli těšit lepšímu zdraví.

Skutečností však zůstává, že čím více se v televizi vyskytuje násilných scén, tím větší je účinnost reklamy, která je do těchto pořadů zařazována – a tím vyšší mohou být příjmy televizních společností z této reklamy.

Mělo by být to, co se v televizi vysílá, nějakým způsobem regulováno vládou? Zdá se, že to, že dospělí si chtějí svobodně vybírat, na co se budou v televizi dívat, tvoří velkou část problému. Mnozí lamentují nad škodami, které působí televize dětem, ale současně dopouštějí, aby to pokračovalo dále – kvůli svému vlastnímu vyhledávání před televizní obrazovkou. Stávají se tak naše děti obětmi hledání našeho vlastního uspokojení?



CO MOHOU RODIČE UDĚLAT, ABY DOSTALI TELEVIZNÍ MONSTRUM POD KONTROLU?

Tím nejjednodušším, nejlevnějším a neúčinnějším postupem, jak získat kontrolu nad televizním vysíláním, je zřejmě postup, který jsme použili u nás doma – prostě se televizního přijímače zbavit. Již před lety jsme tak učinili, a věřte tomu nebo ne, nikdy jsme tohoto našeho rozhodnutí nelitovali.

Před několika lety proběhla médii zpráva, jakým způsobem se vzbouřili proti televizi někteří obyvatelé Bombaje. V prosinci 1994 vyházeli stovky lidí, kterým se již dělalo špatně z násilí a sexu v televizi, své televizní přijímače z oken. Dnes nevlastní žádný z 1 200 obyvatel této módní bombajské čtvrti televizi. Tito lidé uvádějí, že v důsledku toho se život jejich rodin zlepšil.

V jedné studii byli placeni lidé, aby se vzdali na jeden měsíc televize. Někteří měli zpočátku velké problémy, do konce studie si však všichni našli mnoho konstruktivních činností, kterým se ve volném čase mohli věnovat.

„Tím, že na něco hledíme, jsme tím proměňováni. Necháte-li svou mysl prodlévat u nedostatků a morálních prohřešků druhých lidí, budete sami proměněni do stejného obrazu. Váš charakter bude zdeformován, stanete se nevyrovnanou a jednostranně zaměřenou osobností.“ (Ellen Gould Whiteová) □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“. Autor, povoláním lékař, se zabývá problematikou zdravé výživy a životosprávy.

MENOPAUAZA JINDE A JINAK

Ženy žijící v oblasti Středomoří se udávají za muže, kteří chtějí mít děti, hodně dětí. Vdávají se proto brzy, krátce po pubertě, ke které dochází (jak bylo ostatně dříve v Evropě běžné) mezi jejich čtrnáctým a šestnáctým rokem.

Mladý muž si bere dívku, která pravděpodobně otěhotní během prvního roku manželství – a nastoupí tak pravidelný cyklus těhotenství, porodu a kojení, cyklus, ve kterém zbývá velmi málo (pokud vůbec nějaký) prostoru pro menstruaci. Může se tak snadno stát, že kromě několika period v pubertě (obvykle bez ovulace) u takové ženy v průběhu jejího života k pravidelnému měsíčnímu krvácení vůbec nedojde.

Skutečností je, že tyto ženy mají zřídka periodu, protože dva až tři roky trvající období kojení bývá hned následováno dalším těhotenstvím. Mezi jednotlivými těhotenstvími jsou tedy velmi dlouhá období, kdy nedochází k vůbec žádným ztrátám krve. Ke snížení hladiny estrogenu (estrogen je hormon potřebný k vyvolání ovulace a poté menstruace), které se děje za přechodu, dojde obvykle za právě probíhajícího cyklu kojení – proběhne tedy bez povšimnutí. Poté, co je dítě odstaveno, žena očekává, podobně jako dříve, další těhotenství, ke kterému jednoduše nedojde.

Není těžké pochopit, že nástup přechodu nemá žádný velký význam pro ženu, která zažívá měsíční periodu velmi zřídka – a v důsledku toho nezakouší problémy, které postihují tak mnoho žen žijících na Západě (bolestivá perioda, předmenstruační syndrom, dlouhotrvající krvácení atd.). Menopauza nepředstavuje tedy pro tradiční ženu žijící v oblasti Středomoří žádný mimořádný stres.

Když porovnáváme typickou západní ženu se ženou žijící v oblasti Středomoří, nemůžeme si nepovšimnout, že jejich vnímání sexuality se zcela rozchází. Sexualita té první je často jednorozměrná – prožitek rozkoše – zatímco sexualita druhé má rozměrů více, nese s sebou i touhu po heterosexuálním vztahu, radost, když dojde k otěhotnění, radost z dání nového života i potěšení z kojení a péče o dítě.

Pro ženu žijící na Západě je první menstruace signálem, že již může být sexuálně aktivní; pravidelný cyklus během dvacátých a třicátých let jejího života ji utvrzuje v tom, že je stále mladá a, co je nejdůležitější, že se jí podařilo neotěhotnět. Pro ženu ze Středomoří znamená první menstruace příslib manželství, rození dětí a spokojeného muže. Menstruace během života manželky bude pak pro ni znamenat

naději, že brzy opět přijde do jiného stavu.

Když u západní ženy ustává perioda, představa, kterou má o sobě jako o aktivním sexuálním partnerovi, je automaticky velmi vážně narušena. Pomyslete jen na tu ironii! Poté, co tato žena strávila celé své reprodukční období ve strachu z nejmenšího zpoždění periody, s blížící se padesátkou nabývá přesvědčení, že jakmile perioda odejde, její mládí a krása, tedy důvody její existence a pocitu, že je alespoň trochu milovaná, odejdou nenávratně též. (Je dobře známým faktem, že vysoký počet západních žen začne v tomto období svého života pohlavní styk zcela odmítat.)

Na straně druhé, nedojde-li k periodě u středomořské ženy, vyvolá to v ní nejprve naději (bude si myslet, že je opět těhotná) – anebo to vůbec v aktivním očekávání dalšího těhotenství nezaznamená. Středomořské ženy obvykle svoji sexuální aktivitu v tomto období svého života zvyšují. Nemají v úmyslu sdílet se se svou možnou neplodností svým manželům – a kromě toho vědí, že mají ještě stále šanci znovu otěhotnět (na Západě se uvádí, že žena může reálně otěhotnět ještě 18-24 měsíců po poslední menstruaci).

Když již k žádnému dalšímu těhotenství nedojde, není to žádná tragédie, žena již přece dala život řadě dětí. Navíc, když její poslední dítě začíná cupítat okolo, nejstarší synové a dcery už mají své první ratolesti. Nikdy tedy nepřestane být matkou a až do jejích posledních dnů ji neopustí vědomí, že naplnila svůj osud jako žena.

Podle jednoho amerického gynekologa náš západní životní styl zplodil jev, který on nazývá „nepřestávající ovulací“; zatímco ještě před několika generacemi probíhala větší část reprodukčního období ženy bez ovulace – byla totiž buď těhotná anebo právě kojila. Mnohé lékařské knihy dnes uvádějí, že hlavním znakem reprodukční schopnosti ženy je menstruační cyklus. I když to snad může být pravda pro ženy žijící na Západě, neplatí to jistě pro zbytek světa, kde je hlavním znakem reprodukční schopnosti ženy to, že má děti!

Zajímavé je, že již roku 1775 se lékař a filozof jménem Roussel domýšlel, že „menstruační krvácení není přirozeným stavem, ale naopak umělou potřebou získanou v důsledku společenských podmínek.“

Mnozí současní lékaři a vědci tvrdí, že sociální změny, které vedly západní ženu k tomu, že menstruuje během celého svého reprodukčního období, vedly také k tomu, že její tělo – zvláště orgány závislé na produkci hormonů – je vystaveno opakujícím se nefyziologickým hladinám estrogenu (což způsobuje vážné narušení hormonální rovnováhy).

Vědcům se zdá stále více nepřirozené, že by žena měla každý rok celkem dva měsíce krvácet (za život to dělá sedm let nepřetržitého krvácení)! Ve vědecké literatuře se nacházejí zprávy, které uvádějí, že pravidelné menstruuování od puberty (ke



kteří dochází na Západě stále dříve, i v 8-10 letech), až po období přechodu (v 48-52 letech) je stav velmi vzdálený přirozeným podmínkám. Došli jsme už tak daleko, že začínáme hovořit o unikátní ženské bioendokrinologii vyvolané společenskokulturními volbami, které jsou ve své podstatě znásilňováním přírody.

Chceme-li shrnout naše dosavadní poznatky, skutečnost, že středomořská žena má mnoho dětí, je základnou jejího sebevědomí, jejího společenského postavení a v posledku i klidného průběhu menopauzy, který pro ni splývá se získáním ještě větší důstojnosti, nezávislosti a autonomie.

Navíc, přístup této ženy k periodě zahrnuje nejenom symboliku, která je v dramatickém protikladu vůči vnímání západní ženy, ale také velmi specifické hygienické chování. Nepřítomnost menstruačního krvácení ji chrání před celou řadou zdravotních problémů a přísné dodržování hygienických pravidel, když k menstruaci dojde, jí dovoluje vyhnout se sérii potíží, které se u nás naneštěstí staly běžnými – a to i od té doby, co „osvobozená“ žena naší západní civilizace začala pokládat ve vyšší míře za svou povinnost být sexuální partnerkou „na plný úvazek“. □

pokračování příště

Z knihy „Menopause: A New Approach“ kanadské spisovatelky Danielle Starenkyj. Knihu je možno objednat (v angličtině nebo francouzštině) na adrese: Diffusion Express, 77 Impasse des Pommi-ers, 30140 Boisset et Gaujac, Francie (tel. 0033 4 6661-6766, fax: 0033 4 6661 7893).

MÝTY VE VZDĚLÁVÁNÍ

Každý rok nastupuje pár tisíc pruňáčků do školy s očima rozzářenýma očekáváním dobrodružství poznávání. Pravda, mnozí z nich byli varováni staršími sourozenci (škola je otrava) nebo dospělými (to víš, teď už ti nastanou povinnosti). Nicméně, zkušenost je nepřenosná, a tak varování nejsou brána vážně.

U děti předškolního věku nastává chvíle, kdy cítí, že „jen si hrát“ je už málo, a chtějí se „doopravdy učit“. Proto ta touha jít do školy, proto ta očekávání.

Proč ale tak mnoho z nich po pár týdnech ochladne, vstává do školy s nechutí nebo dokonce do školy chodit odmítá? A proč to až na malý počet „blouznivců“, kteří usilují o změnu školy, nechává většinu lidí lhostejnými? Vzpomínám na výrok synka jedné kolegyně, který v polovině října, tedy asi po šesti týdnech docházky lapidárně shrnul své zkušenosti: „Už jsem na to přišel: ve škole se nedá nic dělat!“

Většina rodičů i učitelů se snaží dětem školu ulehčit, dělají pro to vše, o čem myslí, že by mohlo pomoci: vysvětlují, utěšují, snaží se o zpestření nejrůznějšího druhu. Tyto snahy se ale míjejí s podstatou problému. Jak říká Stephen Covey, mají žebřík opřený o nesprávnou zeď.

Tradiční škola poškozujíc všechny děti

Negativní zkušenosti ze školy má větší na dospělých. Nejde však jen o zážitky

strachu, nespravedlnosti, nudy. Daleko nebezpečnější jsou dlouhodobá poškození. Dá se říci, že tradiční škola poškozujíc každé dítě bez výjimky, ovšem každé jinak. Za poškození považují například nerozvinutí řady individuálních dispozic a schopností, snížení sebevědomí, vytvoření závislosti na autoritě, neosvojení si komunikačních dovedností a kritického myšlení, přijetí představy, že soutěžit a dokazovat druhým, že jsou horší než já, je správné a je důležitější než spolupráce atd.

Nebezpečné je ale také snížení až úplné ubití motivace k učení, degradace vzdělávání na sběr známek a později na získání „papíru“ o absolvování školy. V době, kdy se celoživotní vzdělávání včetně několika rekvalifikací stává nutností a samozřejmostí, tento získaný postoj snižuje nádeji na vlastní tvořivý rozvoj i plně adekvátní uplatnění v životě.

Jednou z překážek, které brání zlepšení vzdělávání, je způsob, jakým tato negativa, kterých jsme si ve větší či menší míře vědomi, vnitřně zpracováváme. Nejčastější reakcí je jejich přijetí jako nutného zla, daně, kterou musíme za své vzdělání zaplatit. Prostě dál naivně věříme, že to jinak nejde. Chápeme, že učit se je potřebné, a neznáme jiný způsob, než jakým jsme kdysi prošli sami (jinak by tu školu snad už někdo změnil, ne?).

Dalším mechanismem je pak přímé popření škodlivosti: Podívejte se na mne, já jsem také chodil do školy a stal se ze mne snad špatný člověk? (Obdobnými výroky jsou: Mne táta řezal denně a vidíte, nijak mi to neškodilo!) Oba postoje jsou stejně nebezpečné: zbavují nás odpovědnosti za trápení vlastních i jiných dětí ve škole, nenutí nás hledat nové informace ani s tím něco dělat.

V každé lidské činnosti přetrvává řada mýtů, tj. obecných představ o správnosti

něčeho; ačkoliv současně existují nezvratné důkazy o jejich mylnosti. Rovněž výchova dětí a jejich vzdělávání jsou oblastmi, kam poznání proniká velmi obtížně. To, že v něco věří většina, či je to dokonce oficiální či státní doktrínou, není dostatečným důkazem správnosti (vzpomeňme např. upalování čarodějnic či víru, že Slunce se točí kolem Země).

Špatná jsou už východiska

Předcházející řádky o tom, jak tradiční pojetí vzdělávání dětí poškozujíc, pravděpodobně řadu lidí popudí, zejména asi učitele.

Mám zkušenost, že podobné vývody cítí mnozí z nich osobně jako obvinění, že oni sami dělají něco vědomě či dokonce záměrně špatně, což nemusí být pravda.

Znám řadu učitelů, kteří se snaží zmírněné dopady zmírnit laskavostí či bagatelizováním neúspěchů, vymyšlením zábavnějších způsobů, jak dětem přiblížit látku, které ještě pro svůj věk nemohou porozumět. Nejsou si ale často vědomi mylných východisek, na kterých škola stále setrvává, často ani širších souvislostí (např. že tradiční frontální systém výuky, kdy nejvíce ve třídě mluví učitel, promeškává u dětí příležitost pro rozvoj řeči a komunikace).

Proto bychom chtěli v seriálu článků nabourat některé z mýtů ve školství. Jako první si vezmeme na mušku velmi rozšířený mýtus, že děti by se samy neučily, kdybychom je k tomu nenutili. Jsou ale i další mýty. Daly by se charakterizovat následujícími výroky:

Děti nemohou dělat jen to, co je baví.

Známka je pro dítě odměnou, jako je mzda odměnou za práci dospělého.

Všechny děti se mají učit totéž.

Hlavní je, aby učitel uměl dobře vyložit látku a udržel si ve třídě disciplínu.

Cílem vzdělávání je osvojení znalostí a dovedností.

Učebnice jsou základem výuky.

Dítě se musí naučit poslouchat.

Odpovědnosti dítě naučíme tím, že jsme důslední a neustále je kontrolujeme.

Odměny a tresty jsou důležitými prostředky výchovy a vzdělávání.

Škola musí představovat pro dítě určitý stres: připravuje je tak nejlépe na život, kde také bude muset čelit stresu.

Život je samá soutěž, proto se ve škole děti také musí učit obstat v soutěži.

Ve škole by šlo ledačím změnit, kdyby bylo méně dětí ve třídách.

Některými z těchto mýtů se budeme postupně zabývat. □

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



POZOR NA MYŠÍ OCÁSKY

„Dovedu vypěstovat různě zbarvené květiny a to v jakýchkoli barvách.“ „Nepovídej!“ „Ano, zalévám je zbarvenou vodou. Červená voda zbarví květinu červeně, modrá modře atd. Je to zcela jednoduché.“

Takto jednoduše viděl přírodu jeden malý chlapec, když popisoval svému kamarádovi uvedené pokusy – které ovšem nikdy nedělal. Ten chlapec se jmenoval Charles Darwin. Později se ve svém životopise svěřil, že si velmi rád vymýšlel různé nepravdivé historky, aby způsobil rozruch. Netušil, že se mu to později podaří nad jeho nejsmělejší očekávání.

Narodil se 12. února 1809 v Anglii, která stála na počátku toho, co nazýváme vědeckotechnickou revolucí. Charles Darwin zatím vychodil základní školu a otec ho poslal do Edinburghu na studium medicíny. Později se přiznal, že byl špatným žákem a raději než do posluchárny chodil na lov a četl knihy s přírodovědným obsahem. Ty ovšem obsahovaly znalosti jeho doby.

Šířily se naivní myšlenky Lamarckovy o tom, jak žirafa tím, že trhala listy ze stromů, získala dlouhý krk, i fantastické názory Cuvierovy o katastrofách a stále novém stvoření.

Když Charlesův otec poznal, že syn se nestane lékařem těla, navrhl mu, aby se stal lékařem duší. A tak začíná Darwin v roce 1828 studovat v Cambridgi teologii.

Lavina nedorozumění

Toto studium sice nedokončil, ale uslyšel zde od svých profesorů větu, která se stala příčinou mnoha dalších nedorozumění: „Zvířata jsou taková, jaká je na počátku stvořil Bůh.“ Domnívali se, že jen opakují výrok velkého botanika C. Linného: „Druhů je tolik, kolik jich na počátku stvořil Bůh.“

Oč šlo? Až do Linného vládl v přírodovědě velký chaos. Jedna a táž rostlina (nebo třeba zvíře) měla i deset názvů. Řecký, latinský a lidový. „Jak se mohou vědci vzájemně domluvit? S tím se musí něco udělat, řekl si Linné a zavedl jednotnou klasifikaci zvířat i rostlin. Rozděлил je na druhy, rody, čeledi, řády, třídy a kmeny.

Linné věřil ve stvoření původních druhů, ale nikoli odrůd. Páni teologové, kteří učili mladého Darwina, neporozuměli podstatě problému, a proto se vyjádřili špatně. Netušili, že spustili lavinu dalších nedorozumění v dramatu zvaném evoluce.

Přírodovědecké zájmy tehdy převládaly u Darwina nad teologií. Přerušil proto studium a přijal místo přírodovědce na lodi Beagle, která v letech 1831-36 uskutečnila plavbu kolem světa. Darwin tento svůj zážitek právem považoval za rozhodující událost svého života.

Viděl a popsal ohromné množství nových druhů rostlin a zvířat. Zjistil, že se od sebe výrazně liší – a to podle zeměpisného rozšíření. Stále více v něm uzrávalo přesvědčení, že učitelé v Cambridgi neměli pravdu, když tvrdili, že zvířata jsou stejná od doby stvoření. Naopak, proměňují se. Dochází tedy ke změnám, ale Darwin provedl ve svých úvahách špatný závěr, když prohlásil: „Příroda se vyvíjí, proměňuje se. Vznikají nové odrůdy a druhy. Vše se vyvíjí tak jako dítě v zárodku. Primitivní technika v dokonalejší. Z jednoduchých forem života, které stvořil Bůh na počátku, stále dokonalejší druhy – až k člověku.“

Přírozený výběr

Darwin si byl tímto procesem vývoje jist, hledal jen mechanismus, který to způsobil. Pozoroval chovatele a pěstitele v okolí svého domu. „Poznal jsem, že klíčem k chovatelskému úspěchu pěstitele – ať zvířat či rostlin – je výběr.“

Kdo dělá tento výběr a kontroluje ho v přírodě? Po několik měsíců se zabýval touto otázkou. Jednou – bylo to na podzim r. 1838 – četl spis národohospodáře Thomase Malthuse. Autor v něm tvrdil, že lidé přibývají rychleji než potraviny, a proto jsou války, živelné pohromy, epidemie i hlad přírozené prostředky, kterými se dosahuje potřebné rovnováhy. Dnes víme, že je to nesmysl, a že rozumným obděláváním půdy a následným rentabilním hospodařením se sklizenými surovinami by se zajistila obživa pro mnohem větší počet lidí než dnes.

Darwina na Malthusových úvahách

zaujalo ještě něco jiného. Řekl si: To je ono. Výsledkem tohoto zápasu o přežití je přírozený výběr. Ten upřednostní jen nejzdatnější a nejlépe přizpůsobená zvířata k přežití. „Tak vznikají přímo z boje v přírodě, z hladu a smrti nejvelkolepější věci, jaké můžeme pochopit,“ píše nadšeně a pokračuje: „Určitá schopnost, která se u zvířete objevila a pomohla mu přežít, se dědičností přenesla na potomky, a tak dědikují nové odrůdy a druhy.“

Všechny tyto a další myšlenky i zdánlivé důkazy zachytil v knize, kterou vydává roku 1859 pod názvem „O vzniku druhů přírodním výběrem“.

Teorie evoluce

Evoluční teorie byla tedy na světě. Rozruch způsobila veliký a reakce byly zcela protichůdné. Evoluční teorie vznikla v Anglii, ale její skutečnou vlastí je Německo. Tam byla v polovině minulého století silně protináboženská nálada, a proto chápeme Engelsovo nadšení, když psal do Londýna svému příteli Karlu Marxovi: „Tak to nám ještě chybělo, abychom náboženství zcela zničili.“ Velký apoštol ateismu a evoluce E. Haeckel volá: „Kniha o původu druhů je biblí devatenáctého století!“

Mnozí vědci však nadšení těchto agitátorů nesdíleli. Zoolog Ch. Giebel o Darwinově knize napsal, že je to „chaos neuvěřitelnosti a nedokázaných pitomých drzostí“. Ch. G. Ehrenberg ji nazval básní, ale ne vědou. Proslulý německý antropolog Virchow o ní řekl: „To je fantazie, ne věda.“ Francouzský botanik A. Wigand: „Darwinismus není ani teorií; je náladou, která uchvátíla mysl lidí. Je vědou asi tak, jako je pohádka dějepisem.“

Marně se tito a mnozí další vědci, kteří znali složitost přírody, stavěli proti naivitě Darwinovy teorie. Zmocnili se jí především ateisté, kteří ji zařadili do arzenálu své ideologické výzbroje. Jaké však byly



Bez první příčiny, bez prvního Tvůrce a Hybatele nemůžeme rozumět vzniku, pohybu a vývoji veškerenstva.

**Tomáš Garrigue
Masaryk**

jejich přírodovědecké znalosti, to snad nejlépe dokumentuje věta, kterou pronesl veliký Stalinův chránělec, akademik T. D. Lysenko. Při pitce se Stalinem prohlásil: „Josife, já z Darwina vím jen to, že člověk povstal z opice.“

Důvody proti

Téměř po celé půl století se u nás málokdo mohl dovědět, že tato teorie je naprosto v rozporu s procesy probíhajícími v přírodě.

Důvody proti uskutečnění evoluce – jak to popisoval Darwin a jeho následovníci – jsou ve zkratce následující: Co označujeme slovem druh? V době, kdy žil Darwin, se většina přírodovědců domnívala, že druh není něco přesně ohraničeného. Proto jim nedělalo potíže přijmout učení o proměně druhů. Dnes je věc zcela jasná – a i tak ateisticky zaměřený „Příruční slovník naučný“ (Academia, Praha 1962-67) definuje druh takto: „Druh – systematická jednotka zahrnující organismy, které mají společný původ a plodně se mezi sebou kříží. Uvnitř druhu (např. pes) rozeznáváme odrůdy a plemena, která se od sebe liší méně důležitými znaky. Druhové vlastnosti jsou stálé a předávají se potomkům.“

Po všech těch oklikách způsobených „atmosférou“ darwinismu se přece jen nakonec moderní přírodověda ztotožňuje s Linného výrokem: „Druhy jsou stálé a neměnné.“

Druhá otázka zněla: Mohou se druhy vzájemně křížit? Bylo provedeno mnoho pokusů, výsledek je však definitivní. Zvířata jiného druhu se mezi sebou nekříží, a v případě spojení nemají potomky. Zajímavý, ale výjimečný je případ koně a osla. Jejich zkřížením dostaneme velmi pracovitá a užitečná zvířata – mulu a mezka. Ale ti již nemohou mít další potomky.

Křížení je možné v rámci druhu, a tím se získávají nové odrůdy a plemena, nikdy však nový druh. Je známo, jak rozdílné znaky mají např. psí plemena, ale stále je to jeden druh – pes. A může jít třeba o pekingského psíka, anebo dobrmana.

Určité rozdílné znaky mohou vzniknout i vlivem prostředí. Pouštní liška má velké

uší. Potřebuje je k ochlazení, na rozdíl od polární lišky, která má uši malé.

Páni profesori v Cambridgi se mýlili, když tvrdili: „Zvířata jsou taková, jaká je na počátku stvořil Bůh.“ Nejsou, prochází určitými změnami vzhledu vlivem křížení v rámci svého druhu. Ale ještě více to přehnal jejich posluchač Darwin, když prohlásil: „Druhy se proměňují a vznikají nové.“ Dnes víme, že druhy jsou jako samostatně stojící pilíře mostu, a není mezi nimi žádné propojení.

Stálost a neměnnost druhů

Na rozdíl od toho, co předpokládal Darwin a co by si přáli vidět jeho zastánci, nacházíme v přírodě naopak doklady o stálosti druhů.

Vezměme si například bakterie. Bakterie se množí obrovskou rychlostí. Každou hodinu vzniká nová generace. Na mumích ze starého Egypta se však nacházejí stopy těch nemocí, které stejné bakterie způsobují i dnes. Co jsou ale tři tisíce let proti době, kdy zanikli obrovští ještěři? A přece na kostrách některých z nich se našly otoky, způsobené určitým druhem bakterie, která je způsobuje i v dnešní době. Kolik by to bylo milionů generací bakterií podle evoluční teorie od těch časů do naší doby – a přece se nezměnily. To je doklad neuvěřitelné stálosti druhů.

Jantar je znám od dob starých Řeků po názvem „sluneční zlato“. M. V. Lomonosov v r. 1757 dokázal, že je to zkamenělá pryskyřice z pravěkých jehličnatých stromů. Často se v něm nachází stejné druhy zalitého hmyzu nebo částek rostlin, které známe i dnes. Vydávají tedy také svědectví o stálosti druhů.

Živá zkamenělina

Tak je nazývána ryba, kterou vylovili rybáři koncem roku 1938. Úlovek vyvolal mezi paleontology velké vzrušení. Znali ji sice velice dobře, ale jen ze zkamenělin, kde se její otisk nacházel. Podle evolucionistů měla být přechodným článkem mezi rybami a suchozemskými plazy. Měla totiž výrazné první prsní ploutve připomínající přední končetiny. Zcela vyhnout měla před desítkami milionů let. Ona však na teorie nedbá a vesele se prohání v tropických mořích. Do roku 1960 bylo uloveno dalších dvanáct exemplářů. Ryba byla nazvána po ředitelce muzea v Kapském městě, která ji pro vědu objevila – latiměrie podivná.

Tato zvláštní ryba jasně ukazuje, že ve zkamenělinách se nalézají kosterní zbytky druhů, které dosud žijí, a pak i těch, které úplně vyhynuly – jako např. dinosauři. Žádné přechodné tvary a druhy neexistují, i když Darwin předpokládal, že se časem najdou. Nenašly. Naopak, zkameněliny vydávají svědectví o neuvěřitelné stálosti genetické informace.



Přenos získaných vlastností

Zjištění, zda to je nebo není možné, má zásadní význam pro evoluční mechanismus. Správně to vyjádřil Darwinův stoupenec a současník Herbert Spencer: „Bud existuje přenos – dědičnost získané vlastnosti, nebo nebyla žádná evoluce.“

Existuje dědičnost získané vlastnosti, nebo ne? O tom, že se přenáší vrozené vlastnosti a znaky, nebylo pochyb. Habsburkové dědili výrazně převyšující spodní ret z generace na generaci. Kdyby ale někdo roztrhl ret mně, objeví se jizva také u mých potomků?

V devadesátých letech minulého století August Weismann téměř patnáct let usekával myším ocásky a čekal, kdy se toto zmrzačení objeví u potomků. Neobjevilo. Závěr dnes zní: „Vlastnost získaná během života se nepřenáší na potomky, děje se to jen u vlastností vrozené.“ Jinak řečeno: „Dřevěné nohy se nedědí, ale dřevěné hlavy ano.“ Tedy – i kdyby zmíněný jedinec získal během života nějaký nový znak na svém těle, nepřenesl se to na potomstvo.

Když B. Engels – ovlivněn Darwinem napsal knížku „Podíl práce na polidštění opice“, vycházel z předpokladu, že se získané vlastnosti dědí na potomky: „Jen prací, přizpůsobením se ke stále novým úkonům a děděním takto vzniklých znaků, i dalším užíváním a děděním tohoto zjemnění nabytá lidská ruka schopností, které má dnes.“ Nevěděl, že to není možné. Zručnost Tizianova nebo Rembrandtova nebyla v jejich ruce, ale v mozku pokračování na příští stránce

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

dokončení z předchozí stránky

ku, který tu ruku vedl. Bez tohoto zvláštního nadání by se ani úporným cvičením nikdo malířským géniem nestal.

Otazníky zůstávají i po evoluci

Žádný z předpokladů evolucionistů nevyšel. Darwinova teorie o „původu druhů“ je pouhou fantazií, která je založena na důkazech, o nichž bylo prokázáno, že důkazy nejsou. V přírodě všechno funguje podle zcela jiných zákonů, než se domníval Darwin.

Dnes většina těch, kdo věří v evoluci, předpokládá, že se prostě nějak odehrála, i když se neví jak. A nadále tvrdí, že život je jen náhoda – i když vědí, že jejich „důkazy“ už dnes neobstojí. V opačném případě by totiž museli znovu uvažovat o počátku toho, co nazýváme přírodou. Museli by přiznat, že to mohl způsobit jen speciální, nám nepochopitelný akt nějaké Inteligence. A to je pro mnohé velmi těžké. Možná nám však mohou v našem rozhodování pomoci slova objevitele mikroskopu a prvního člověka, který spatřil dosud neviditelné mikroby, Anthony van Leeuwenhoek: „Rozhodl jsem se, že nebudu zarputile lpět na svých názorech, nýbrž je opustím a přejdu k jiným, když mi někdo ukáže rozumné důvody, kterých bych se mohl chopit. Nemám totiž jiný cíl, než se přiblížit pravdě.“

Jak to tedy je? Co stojí na počátku světa, když ne evoluce? Když život není náhoda, je snad záměrem?

Pokud nám Darwin a evolucionisté nedávají uspokojivou odpověď, která se týká vzniku a původu života, kde jinde lze hledat odpověď? □

Z knihy Ludvíka Švihálka „Důvěřuj životu!“ Odkud jsme? Proč žijeme? Kam jdeme? Má život vůbec nějaký smysl? Existuje život po životě? Lze opravdu a šťastně žít? To jsou některé z otázek, které si klade tato kniha – kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion a již lze zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici.

POVOLÁNÍ K MILOVÁNÍ

Milovat je dřina! V naší společnosti se o lásce zpívá, píše a mluví jako o krásném ideálu, po kterém všichni toužíme. Ale zatímco Madonna zpívá své milostné písně a jeden film za druhým ukazuje nejdůvěrnější způsoby milování, je každodenní realitou, že většina přátelství netrvá dlouho, že mnoho milenců spolu neudrží, že mnohá manželství zatrpknou nebo se rozpadnou a že mnohé komunity jdou z krize do krize.

Lidské vztahy jsou velmi roztržité. I když se touha po lásce zřídka vyjadřuje tak přímo, vypadá láska ve své všední podobě málokdy tak nestálá. Přestože je v naší neustále soupeřící společnosti obrovský hlad a žízeň po přátelství, důvěrnosti, spojení a společnosti, nikdy nebylo tak těžké utišit tento hlad a žízeň.

Slovo, které je uprostřed toho všeho, je „vztah“. Přejeme si rozbít naše osamění a vstoupit do vztahu, který nám nabídne pocit domova, pocit, že někomu patříme, pocit jistoty a dokonalého spojení. Ale každé, když hledáme takový vztah, velmi rychle poznáváme, jak je těžké být někomu nablízku a jak je důvěrný vztah mezi lidmi složitý.

Když jsme sami a hledáme někoho, kdo by zrušil naši samotu, býváme velmi rychle rozčarováni. Ti druzí, kteří nám na krátký okamžik mohli nabídnout pocit ce-listvosti a vnitřního míru, brzy ukáží neschopnost dávat nám trvalou lásku a místo toho, aby nás zbavili naší osamělosti, nám zjeví celou její hloubku. Čím větší jsou naše očekávání, že nějaká jiná lidská bytost splní naše nejtajnější touhy, tím větší je naše bolest, když stojíme tváří v tvář omezenosti lidských vztahů. Naše potřeba intimity se snadno změní v požadavek. Ale jakmile začneme od jiné osoby vyžadovat lásku, změní se v násilí, z mazlení se stane bití, z polibků kousání, něžné pohledy se změní v podezřívavé, poslouchání se změní na přeslechnutí a pohlavní styk se změní na znásilnění.

Když vidíme v naší společnosti silnou potřebu lásky a děsivý výbuch násilí tak blízce spojené, nevyhne se důležité otázce: Co to vlastně je, tahle dřina lásky?

BÝT SPOLEČNĚ POVOLÁNÍ

Co znamená milovat jinou osobu? Oboustranná náklonnost, intelektuální sluchitelnost, sexuální přitažlivost, stejné ideály, společné finanční, kulturní a náboženské zázemí, to všechno mohou být důležité faktory pro dobrý vztah – které však nezaručují lásku.

Jednou jsem potkal mladého muže a ženu, kteří se chtěli vzít. Oba byli pohlední, velmi inteligentní, měli podobné rodinné zázemí a moc se milovali. Strávili spoustu času u kvalifikovaného psychoterapeuta, aby prozkoumali svou psychologickou minulost a přímo poznali své citové klady a záporny. V každém ohledu se zdáli být



připraveni uzavřít manželství a žít spolu šťastný život.

Přesto zůstává otázka: Budou tito dva lidé schopni se milovat ne jen chvíli nebo pár let, ale celý život? Pro mě, který jsem byl požádán, abych je oddal, to nebylo tak samozřejmé jako pro ně dva. Byli spolu dlouho a byli si jisti svou vzájemnou láskou, ale budou schopni stát společně tvář v tvář světu, který dává jen malou podporu trvalým vztahům? Kde vezmou sílu zůstat věrni jeden druhému v časech hádek, ekonomického tlaku, hlubokého žalu, nemoci a nutného odloučení? Co znamená pro tohoto muže a tuto ženu milovat se jako manželé až do smrti?

Čím víc o tom přemýšlím, tím víc cítím, že manželství je především povolání. Dva lidé jsou povoláni, aby společně splnili poslání, kterým je pověřil Bůh. Manželství je duchovní realita. Stručně řečeno, muž a žena spojí své životy nejen proto, aby zažili hlubokou lásku jeden k druhému, ale protože věří, že Bůh miluje každého z nich nekonečnou láskou a svolal je, aby se stali žijícími svědky této lásky. Milovat znamená vtělit nekonečnou Boží lásku do věrného vztahu s jinou lidskou bytostí.

Vzájemná láska neznamená lpět na sobě, abychom se cítili bezpečně v nepřátelském světě, ale žít spolu tak, aby v nás každý rozpoznal lidi, kteří zviditelňují svět Boží láskou. (Z Boha pochází nejen veškeré otcovství a mateřství, ale také přátelství, manželské partnerství a skutečná důvěrnost a společenství.) Když budeme žít, jakoby byly lidské vztahy vytvořeny člověkem, a podřizovat se tak změnám lidských pravidel a zvyklostí, nemůžeme očekávat nic jiného než velkou roztržičnost a odci-

**Přejeme si rozbít
naše osamění
a vstoupit do vztahu,
který nám nabídne
pocit domova, pocit,
že někomu patříme,
pocit jistoty
a dokonalého spojení.
Ale pokaždé,
když hledáme
takový vztah, velmi
rychle poznáváme,
jak je těžké být
někomu nablízku
a jak je důvěrný vztah
mezi lidmi složitý.**

zení, které charakterizují naši společnost. Ale když budeme zas a znova prohlašovat Boha za zdroj veškeré lásky, poznáme lásku jako Boží dar Božím lidu.

ŽIVOT VE SPOLEČNÉM NÁSLEDOVÁNÍ

Manželství je jedním ze způsobů, jak být žijícími svědky věrné Boží lásky. Jakmile se jednou muž a žena rozhodnou žít svůj manželský život tímto způsobem, dostává jejich vztah zcela nový význam. Jejich vzájemná láska, nehledě na její citové uspokojení, se stává výrazem jejich následování Ježíše, takže jejich hlavním zájmem je prožívat toto následovnictví ve dvojici.

Pro mnohé lidi je následování Krista individuální, nebo dokonce soukromou záležitostí. Říkají: „Víra je moje osobní věc. Nechci, aby se druzí pletli do mého náboženského života, a já se nebudu plést do jejich.“ Tento postoj proniká také do důvěrného vztahu v manželství. Muž říká: „Víra mé ženy je její soukromá záležitost.“ Žena říká: „Nechávám svému muži v otázkách víry naprostou volnost.“ Ale to není život společného následování. Manželství – nahlížené shora – je novým svazkem mezi dvěma lidmi vytvořeným Bohem, aby bylo skrze toto viditelné a hmatatelné spojení představeno světu nové znamení, které ukáže lidem Boží lásku. Když se dva lidé zaváží, že budou žít svůj život společně, začne existovat nová skutečnost. „Stanou se jedním tělem,“ říká Ježíš. To znamená, že jejich jednota vytváří nové posvěcené místo. Mnohé vztahy jsou jako propletené prsty. Dva lidé lpí jeden na druhém jako ruce propletené ze strachu. Spojili se, protože nedokážou samostatně přežít. Ale když se spojili, poznali také, že nedokážou jeden druhého zbavit opuštěnosti. A potom vznikají neshody a zvyšuje se napětí, a konečným výsledkem je rozpad.

Ale Bůh volá muže a ženu k jinému vztahu. Je to vztah, který připomíná dvě ruce sepnuté k modlitbě. Konečky prstů se dotýkají, ale dlaně vytváří prostor, jako malý stan. Je to prostor vytvořený láskou, ne strachem. Manželství vytváří nový, otevřený prostor, kde se může Boží láska zjevit „cizincům“: dítěti, příteli nebo návštěvníkovi.

Takové manželství se pak stává svědkem Boží touhy být mezi námi jako věrný přítel.

VOLBA PŘÁTEL

Jednou z nejdůležitějších voleb je výběr lidí, se kterými rozvíjíme blízké důvěrné vztahy. Náš život má pouze svůj vymezený čas. S kým ho strávíme a jak? To je pravděpodobně jedna z nejvíce rozhodujících otázek našeho života. Není jistě bezdůvodné, když se rodiče starají o to, koho

**Mnohé vztahy jsou
jako propletené prsty.**

**Dva lidé se spojili,
protože nedokážou
samostatně přežít.**

**Ale Bůh volá muže
a ženu ke vztahu,
který připomíná ruce
sepnuté k modlitbě.**

**Konečky prstů se
dotýkají, ale dlaně
vytvářejí prostor
– prostor vytvořený
láskou, ne strachem.**

si jejich děti pozvou domů, s kým si hrají, s kým se přátelí, koho milují.

Rodiče vědí, že velká část štěstí jejich dětí závisí na tom, koho si zvolí, aby jim byl nablízku.

Ke komu chodíme na radu? S kým trávíme volné večery? S kým pojedeme na prázdniny? Někdy mluvíme nebo jednáme, jako bychom měli v této věci jen malou možnost volby. Někdy se chováme, jako bychom měli štěstí, že je tu někdo, kdo chce být našim přítelem. Ale to je velmi pasivní, a dokonce fatalistický postoj. Nemůžeme čekat pasivně, až se vynoří někdo, kdo nám nabídne přátelství. Jako lidé, kteří věří v Boží lásku, musíme mít odvahu a důvěru říct někomu, jehož prostřednictvím se stává Boží láska k nám viditelnou: „Rád bych se s tebou seznámil, rád bych s tebou strávil svůj čas. Chtěl bych s tebou navázat přátelství. Co ty na to?“

Dostane se nám záporných odpovědí, a můžeme zažít bolest z odmítnutí. Ale když se rozhodneme vyhnout se všem „ne“ a veškerým odmítnutím, nikdy nevytvoříme prostředí, kde bychom mohli posilovat a prohlubovat lásku. □

Henry J. M. Nouwen, se sdílí ve své knize meditací „Tady a teď“ (z ní pochází naše ukázka) čtenářům se svou duchovní cestou. Knihu, kterou vydalo nakladatelství Zvon, je možno zakoupit mimo jiné i v prodejně Country Life v Praze v Melantrichově ulici č. 15.

SLUNEČNÍ SVIT

Již Hippokrates, otec medicíny, objevil, že sluneční světlo je užitečné při léčení určitých nemocí. Toto využití slunečního světla nazval helioterapií. To bylo před více než dvěma tisíci lety.

Od té doby slunce neztratilo nic ze své léčebné schopnosti. Je například jedním z nejpůsobivějších ničitelů bakterií.

Nepřítel bakterií

V roce 1877 dva vědci, Downs a Blunt, objevili, že sluneční světlo zabíjí bakterie. Tito vědci nasadili bakterie do živného roztoku v několika zkumavkách. Docela náhodou byly některé vystaveny slunečnímu světlu. Bakterie rostly ve zkumavkách, které byly ve stínu, ale ne v těch, které byly na slunci.

V roce 1903 mladý dánský lékař Niels Fensen získal Nobelovou cenu za úspěšné léčení tuberkulózy pomocí slunečního světla. To urychlilo další výzkum v léčení infekcí slunečním světlem. Většinu infekčních nemocí, včetně angíny, zápalu plic, horečky omladnic a malomocenství, pomáhá sluneční světlo léčit. Kromě toho působí sluneční světlo proti infekci i preventivně.

Pamatují si na své první setkání se sluneční terapií. Bylo mi asi sedm a měl jsem bradavici na hřbetě levé ruky. V té době jsme bydleli v zapadlém místě na Kubě. Protože v našem městě nebyl lékař, otec mě vzal ven na slunce a pomocí lupy soustředil sluneční paprsky na bradavici. Okamžitě jsem ucítil palčivou bolest. Za několik minut byla bradavice pryč.

Všude kolem nás existuje množství bakterií. Hromadí se na šatech i na pokoze, na podlaze, stěnách a nábytku v tmavých místnostech. Okna mohou působit problémy při uchování tepla, ale jsou důležitá kvůli světlu, které ničí bakterie. Je důležité větrat noční prádlo, zvláště ty části, které se pravidelně neperou a nevyvěřejí v automatických pračkách.

Jeden vědec - šprýmař vypočítal, že člověk má na povrchu kůže průměrně více živých tvorečků než celý svět obyvatel. Většina z nich jsou neškodné bakterie a viry. Člověk má alespoň o důvod více k častému sprchování nebo vykoupaní. Nezoufejte, žádné velké nebezpečí nám nehrozí. Je to veselé přirovnání a není třeba brát ho tak vážně, jinak bychom se mohli stát neurotiky.

Když už jsme u tohoto docela všedního tématu, pak připomeňme, že je vhodné

věšet prádlo venku na slunci. Mám příjemný pocit, když projíždím ulicemi měst a vesnic v rozvojových zemích a vidím dvorky a balkóny s řadami šňůr ověšených prádlem. Není to sice krásná podívaná, ale každý hygienik by zajásal: slunce nedává šatům jen vůni svěžesti a čistoty, ale ničí i mikroby.

Jestliže ve vašem bytě někdo onemocněl chřipkou, nezavírejte okna a nezatahujte závěsy. Nechejte sem vniknout plné světelné spektrum, které ničí stále se množící viry a bakterie.

Světlo v našich očích

Světlo, které prochází okem, může mít další léčivé vlastnosti. Je možné, že tímto způsobem dochází k lepší funkci některých částí mozku, jako je podvěsek mozkový, šišinka či hypotalamus, a zlepšuje se i přenos signálu mezi nervovými buňkami.

Určité vlnové délky světla se v sítnici našeho oka přeměňují na nervovou energii. Tuto energii přenáší oční nerv do horní části míchy a týlního laloku, kde je scéna, kterou jsme viděli, nejen zaznamenána, ale také ovlivňuje centrum bdělosti v mozku. Má se za to, že tato energie stimuluje šišinku mozkovou (epifýzu) k produkci melatoninu.

Přestože funkce melatoninu není jasná, výzkumy nasvědčují tomu, že povzbuzuje činnost endokrinních žláz - např. hypofýzy, podvěsku mozkového, nadledvinek, pohlavních žláz, slinivky břišní. Melatonin také zpomaluje růst a šíření rakoviny.

Mnohé z biologických účinků světla jsou výsledkem působení ultrafialových paprsků, jak viditelných, tak neviditelných. Velkou část tohoto světla zachycuje sklo. Pro naše oči je důležité, aby dostávaly plné světlo nefiltrované sklem oken a brýlí. Zdá se, že psi a kočky vědí o sluneční energii něco, co nevíme my. Neustále cestují za sluncem. Zdá se, že instinktivně cítí výhodu slunečního světla. Nejen, že se mohou na slunci vyhřívat, ale ono je také uklidňuje.

Náš nervový systém obvykle reaguje na sluneční světlo příznivě. Slunce u většiny lidí zlepšuje náladu. Jestliže opravdu chcete začít den dobře, vyskočte z postele hned ráno, abyste se mohli dívat na východ slunce. Není nic krásnějšího než pozorovat, jak tma ustupuje a jak se rodí nový den. Je to duchovní zážitek! Sluneční světlo zřejmě zvyšuje tvorbu endorfinů v našem mozku, uvolňuje naše svaly a pomáhá tak pocitům spokojenosti. □

Z knihy „Newstart“ od V.W. Fostera (vydal Advent-Orion). Kniha, která se může stát skutečným novým začátkem pro každého, kdo chce pro zdraví své i svých blízkých udělat vše, co je v jeho silách. K zakoupení v Country Life.

AKTUALITY CL

V pátek otevřeno déle...

Dovolujeme si upozornit vážené zákazníky našich prodejen a restauračních zařízení v Melantrichově a Jungmannově ulici v Praze, že (vzhledem k tomu, že denního světla utěšeně přibývá) budou naše provozovny otevřeny (v období duben až září) v pátek opět až do šesté hodiny večerní.

Důvodem, proč je provoz našich středisek v podzimním a zimním období v pátek poněkud zkrácen, je skutečnost, že mnozí pracovníci firmy Country Life jsou příslušníky Církve adventistů sedmého dne (CASD) a svěťí tedy sobotu jako biblický den odpočinku (který ovšem začíná již s pátečním západem slunce).

100% celozrné - a BIO!

Již ne pouze v restauraci, ale i v obchodě Country Life si budou moci naši zákazníci (zřejmě již od druhého dubnového týdne) zakoupit denně čerstvé 100% celozrné pečivo v kvalitě BIO pocházející z vlastní minipekárny Country Life.

100% celozrný chléb i pečivo Country Life nebudou obsahovat žádné přídavky chemikálií, barviv ani kypřidel. Úplné složení: celozrná pšeničná mouka BIO, ovesné vločky BIO, mořská sůl, přírodní cukr, sušená petrželová nať.

Víte, co je to seitan?

Seitan je vegetariánská náhražka masa vyrobená z pšeničné bílkoviny (neboli lepku). Pšeničná bílkovina se získává vymýváním z pšeničné mouky. Jedná se o jemný nažloutlý prášek, který se dá v kuchyni použít při řadě příležitostí (nejste-li ovšem na bezlepkové dietě): mimo jiné k vlastnoruční výrobě tzv. rostlinného masa (které si ovšem můžete také zakoupit již v hotové podobě), dále třeba jako přídavek do těsta při pečení (zlepšuje konzistenci).

Do prodejen Country Life nyní přichází ve formě tuzemského výrobku pod názvem „moravský pšeničný lepek Vital Gluten“.

**EKOLOGICKÉ
MYCÍ, ČISTÍCÍ
A PRACÍ
PROSTŘEDKY
ECOVER**

**COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

Krém na ruce s karité

V prodejně přírodní kosmetiky *Country Life* lze zakoupit mezi mnoha dalšími novinkami i krém na ruce *L'Occitane* (150 ml) s obsahem másla karité.

Díky vysokému obsahu karité (20%) a dále obsahu přirozených hydratačních faktorů (med, mandle, len, ibišek) tento krém na ruce velmi účinně chrání, vyživuje a regeneruje pokožku rukou. Snadno a rychle se vstřebává a zanechává příjemný pocit.

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

NEWSTART'99: LÉTO SE BLÍŽÍ!

Country Life ve spolupráci se Společností Prameny zdraví pořádá třetím rokem rekondiční a výukový program NEWSTART.

Tento program je založen na důsledném využívání osmi zdravotních principů - zdravá výživa, pravidelný pohyb, užívání vody, slunečního svitu, střídmost, pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek odpočinku, víra dávající životu smysl.

NEWSTART '99 se bude opět konat v příjemném prostředí hotelu Abram v Jizerských horách (nedaleko Jablonce n. Nisou). Nabízíme plnou penzi (vegetariánská strava z kuchyně *Country Life*) a organizovaný program - masáže, rehabilitační cvičení, školu vaření, zdravotně-osvětové přednášky, využívání rehabilitačního střediska (vše v ceně). Možnost vycházek do okolí (pro náročnější horské túry) a sportovního vyžití - jak v areálu střediska (tenisové a volejbalové kurty, minigolf, tělocvična, stolní tenis), tak mimo něj (koupání, horská kola, v blízkosti projížďky na ponících). Program probíhá pod lékařským dohledem a zahrnuje lékařskou prohlídku na začátku i na konci pobytu.

Cena letního desetidenního pobytu (10.-20. 8. 1999) činí 4 200 Kč, pro děti od šesti do dvanácti let 3 000 Kč. Pro děti zajišťujeme program, aby se rodiče mohli účastnit procedur, cvičení, školy vaření a přednášek. (Děti předškolního věku se mohou zúčastnit za podmínky, že se o ně rodiče postarají.)

Vzbudila-li tato naše nabídka Váš zájem, stačí zaslat vyplněnou přihlášku (viz níže) na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6. Obratem Vám zašleme bližší informace. S případnými dotazy se můžete obracet na tel. (02) 2431-6406. Rádi Vám je zodpovíme. □

KOSMETICKÝ KOUTEK CL

Péče o suchou a citlivou pleť

COLD CREAM (75 ML)

Denní krém na obličej s vysokým obsahem másla karité (15%) úspěšně regeneruje i velmi suchou pokožku. Přináší účinnou ochranu proti atmosférickým vlivům (větru, chladu, slunci), ideální na hory či do chladu.

HYDRATAČNÍ MÝDLO
S MÁSLEM KARITÉ (150 G)

Přetučnělé hydratační mýdlo obsahující Cold Cream (3%), výtažek z meduňky a másla karité (20%). Jemně omývá pokožku, kterou zanechává hebkou a svěží. Díky unikátnímu složení a protidráždivým vlastnostem je vhodné pro všechny druhy pleti, a to i pro nejemnější dětskou pleť. Užívá se pro denní péči o tělo i o obličej.

**Prodejna přírodní kosmetiky
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15 (ve dvoře)
Praha 1
Po-Čt: 9-19, Pá: 9-18**

L'OCCITANE

Přihláška na letní výukový a rekondiční program NEWSTART '99

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

Od koho (kde) jste se dozvěděl/a o tomto pobytu:

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

RECEPTY COUNTRY LIFE

Hrášek na zelenině

1/2 šálku nakrájené cibule, 1/2 šálku vody, 3 šálky čerstvého nebo mraženého hrášku, 2 šálky na hrubo nastrouhané mrkve, 2 šálky na hrubo nastrouhané petržele, 2 lžíce rajčatového protlaku (1 malá konzerva), 2 lžičky přírodního cukru, 1 lžička mořské soli, 1/2 lžičky šalvěje, 2-3 lžíce hrubé mouky, 3 šálky vody, 2 lžičky mletého lněného semínka, 2 lžíce oleje

Na vodě poduste nakrájenou cibuli, přidejte zeleninu a hrášek, zamíchejte, přisypte cukr, přidejte rajčatový protlak, všechno dohromady osmahněte, přidejte lněné semínko a zalijte vodou. Vařte asi 15 minut, potom za ustavičného míchání přisypte mouku, převarujte, dochuťte solí a šalvějí. Pokapejte olejem.

(3 porce)

Rajčatová omáčka s celerem

2 lžíce oleje, 1/2 šálku nakrájené cibule, 2 bobkové listy, 1/3 šálku na jemno nastrouhaného celeru, 1 nakrájené rajče, 3-4 lžíce rajčatového protlaku, 3-4 lžíce celozrnné žitné mouky, 2 šálky studené vody, 2 šálky studeného sójového mléka, 1 lžička soli, 1 lžíce přírodního cukru, podle potřeby citrónové šťávy

Na oleji poduste cibuli, přidejte bobkový list, celer a nakrájené rajče, poduste, přidejte rajčatový protlak a osmahněte. Zasypte moukou, zamíchejte, zalejte vodou a sójovým mlékem, rozšlehejte a za občasného míchání vařte až do požadované hustoty. Přecedte anebo přetlačte přes sítko. Výborné např. s pohankovou sekanou (k zakoupení v restauraci Country Life) a celozrnnými knedlíky. (3-4 porce)

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

PŘEDNÁŠKY:

První úterý v měsíci

MÝTY A OMYLY

6. dubna, 4. května a 1. června
Diskusní večery s ing. Robertem Žížkou, šéfredaktorem „Pramenů“, nad mýty a omyly ve výživě.

Druhé úterý v měsíci

PANE DOKTORE, CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ?

13. dubna, 11. května a 8. června
MUDr. Peter Pribiš, odborník na preventivní medicínu, uvádí některé z posledních poznatků vědy o výživě.

(Téma 13. dubna: Etikologie aneb Jak vyžrát na potravinářský průmysl)

Poslední úterý v měsíci

ŠKOLA VAŘENÍ S R. UHRINEM

30. března, 27. dubna a 25. května
Večery se šéfkuchařem Country Life – nové recepty, informace ze světa zdravé výživy, ochutnávka...

Prostory restaurace Country Life
Melantrichova 15, Praha 1

Začátky vždy v 18.45 hod.

Vstupné dobrovolné

Aktuální informace o programu podá na tel. (02) 2431-6406 ing. Žížka.

Zájemci o studium Bible (a ti, kteří hledají pomoc v oblasti duchovního zdraví) se mohou obracet na Mgr. M. Hloucha na tel. (02) 652-0431.

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 Žížka

Registrační číslo MK ČR 7115

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

Za zdravím do přírody - a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 98,- Kč/„půlroční“ předplatné (č. 3-6/99)
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