

RECENZE

Strunecká, A., Patočka, J.: *Doba jedová 2*, Praha: Triton, 2012. 367 s. ISBN 978-80-7387-469-8

Jan Vitoň

Je svým způsobem paradoxní, že se nejpopulárnější populárně vědeckou knihou loňského roku stala publikace **Doba jedová**, která nás prostřednictvím specialistů na toxikologii varuje před produkty naší doby, a to nejenom v oblasti potravinářské, jež mohou náš život zejména při dlouhodobém používání ohrozit. Kromě faktických rad a doporučení svědčí také o úpadku léty kultivované úrovně zájmu o nezávadné potraviny a nápoje, prostředí i nám neškodné úklidové, zkrášlovací aj. prostředky, nemluvě o lécích, očkovacích vakcínách a vůbec aktivitách, které mají našemu zdraví prospívat, případně neškodit.

V předmluvě autorů knihy **Doba jedová 2**, která navazuje a svým obsahem rozvíjí problematiku v loňském roce vydané výše uvedené publikace, je obsaženo motto, které spojuje všech čtrnáct kapitol: *„Co má člověk v této hektické době materiální hojnosti dělat pro to, aby si zachoval vitalitu, pracovní výkonnost i duševní schopnosti až do konce života? Čemu se má vyhýbat, aby neublížoval sobě ani svým blízkým?“* Dodal bych ještě požadavek neublížovat zbytečně svému životnímu prostředí, které nás zrodilo a na němž jsme bytostně závislí!

V první kapitole nazvané **Domovy a pracoviště v době jedové** se autoři publikace zaměřili na prostředí domácností, kdy upozorňují, že mnohdy, ač nás to zpravidla ani nenapadne, je daleko nezdavěji u nás doma než venku. Příkladem mohou být látky, které analyzovali vědci pod našimi postelemi. Tam, kde mnozí z nás tráví minimálně třetinu života a cítí se poměrně bezpečně, může být opak pravdou. Nemá zde smysl vyjmenovávat všechna nebezpečí, která v domácnostech či na pracovištích číhají. Důležité je uvědomit si, že kvalitu těchto prostředí můžeme rozhodným způsobem (např. výběrem materiálů, volbou úklidových prostředků apod.) sami ovlivnit, a udělat to. Potěšující je, že v souvislosti

se záplavou umělých dekorací, včetně květin, doporučují autoři obrazně řečeno: *„... do každé místnosti alespoň jeden květináč!“* Protože pokojové květiny, jak známo, mají schopnost mnohé z nebezpečných látek pohlcovat.

Druhá kapitola **Zdravé a škodlivé sladkosti** je věnována slabosti mnohých – sladkostem a sladidlům. Nebezpečí se může podle autorů ukrývat především v požadavku sladit, avšak nekaloricky. Vzhledem k nízké až mizivé fyzické aktivitě, kdy se otázka příjmu energie a jejího výdeje řeší zcela jinak, než bylo lidskému druhu po miliony let vlastní, a kaloricky vydatných lákadel je nespočet, se jedná v případě umělých sladidel o lukrativní vývojovou a obchodní činnost, v jejímž výsledku je ne vždy zohledněna neškodnost přípravku.

Oproti ostatním kapitolám vyznívá daleko pozitivněji část knihy věnovaná nápojům. Za **Nápoje všedních dnů** prof. Patočka považuje čaj, kávu a mléko. Tady více než kde jinde platí, že i veskrze pozitivní účinek působení těchto nápojů může zhatit jejich nemírná konzumace. Negativní či spíše nulový účinek mohou mít bylinné nápoje, kdy je zákazník klamán podřadnou kvalitou nebo náhražkami.

Otevřena je otázka budoucnosti **Potravin, které naši předkové neznali**, jak je nazvána čtvrtá kapitola. Potraviny nového typu mohou sehrát významnou roli nejenom ve výživě světové populace, ale neméně důležité mohou být i ekonomicky pro své pěstitele. Jde především o to, aby jejich výrobci měli k dispozici dostatek průkazných materiálů o jejich původu a kvalitě.

V následující kapitole **Kojení – základ zdraví** se její autorka Karina Šustová zamýšlí nejenom nad otázkami optimálního složení mateřského mléka a jeho přínosu k posílení imunity novorozenců a kojenců, ale poskytuje i cenné rady kojícím matkám. V neposlední řadě zdůrazňuje i nezpochybnitelnou sociální funkci kojení.

S jistou nadsázkou může být na první pohled atraktivní titul šesté kapitoly **Proč jíme jedovatá jídla?** Nejde však jen o pseudogurmánský zážitek konzumace ryby fugu, autor kapitoly upozorňuje především na to, že i bezrizikové potraviny se vlivem nevhodného či dlouhodobého skladování, nedokonalé úpravy mohou stát zdrojem zdravotních potíží. Dost často máme před očima ukázky zaplísňených, kazících se potravin s upravenou dobou použitelnosti, jež jsou nabízeny jako nezávadné. Stejně jako plísně produkují toxiny (jedy) i sinice, které se v souvislosti s letními teplotami a živinami v našich vodních nádržích čas od času silně namnoží a mohou způsobit citlivějším jedincům vážné zdravotní potíže. Obecně stoupá počet alergiků a mění se struktura a aktivita alergenů. Mohlo by se zdát zbytečné slovy autorů publikace připomínat: vyhýbejte se i nebezpečným látkám v přirozeném životním prostředí, nejzte potraviny napadené plísněmi a nekoupejte se ve vodě, kde jsou sinice.

V našem prostředí zatím pro laické publikum nepřiliš obvyklým tématem se autoři zabývají v 7. kapitole nazvané **Nemoci z léčení**. Nežádoucí účinek léků se projevuje především u seniorů, kteří zejména ve vyšším věku mohou podlehnout předávkování. Jedná se podle amerických studií, kde se tímto problémem zabývají už dávno, především o léky proti srážlivosti krve a vysokému krevnímu tlaku. Nadměrná dlouhodobá konzumace chemických léčiv, navíc v kombinaci s jinými léky, je nebezpečná. Při použití testovaného léku nikdy nelze zcela vyloučit případné potíže u pacientů, kteří užívají další léky a trpí ještě jinými chorobami. Autoři publikace radí předcházet chorobám – a tedy i možným nežádoucím účinkům léků – úpravou životního stylu, vyhýbáním se toxickým látkám v potravě a v životním prostředí. V rámci toho pak být obezřetný při aplikaci tzv. novinek ve farmakologii, využívat např. domácích zdrojů antioxidantů (ovoce a zelenina), vyhýbat se stresu apod.

Další kapitola s předchozí velmi těsně souvisí, autoři ji pojmenovali **Rakovina – nemoc z životního stylu**. V jejím úvodu informují čtenáře o studii, která byla uveřejněna ve specializovaném čísle britského časopisu *British*

Journal of Cancer (2011, 105) a zaujala mnohá světová média. Týkala se souboru 135 000 osob (mužů i žen), které v r. 2010 onemocněly ve Velké Británii rakovinou. Badatelé statisticky průkazně dokázali, že za 47,7 % případů rakoviny u tohoto vzorku populace bylo zodpovědné narušení životního stylu. Sledovány byly tyto faktory: spotřeba masa, ovoce a zeleniny, příjem vláknin a soli, kouření, spotřeba alkoholu, nadváha a obezita, absence fyzické aktivity, vliv zaměstnání, infekčních nemocí, vystavení slunečnímu a radioaktivnímu záření, užívání hormonů a u žen také mateřství a kojení. Nejrizikovější z nich bylo kouření, u mužů pak nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě, nadužívání alkoholu a pracovní zátěž, u žen se pak jako nejrizikovější projevy: obezita a nadváha a infekční nemoci. To vše jsou vlivy, které lze s úspěchem do jisté míry eliminovat, a v rámci prevence by tak mohl každý nejenom u sebe, ale i ve svém nejbližším okolí ke snížení rizika onemocnění rakovinou přispět. V dalším textu této kapitoly pak autoři publikace analyzují z hlediska uvedených faktorů situaci v České republice, kde mj. připomínají každoroční přední umístění ČR ve spotřebě alkoholu na jednoho obyvatele a další projevy rizikových faktorů v domácím prostředí.

V deváté kapitole **Jak začal hliník škodit lidem i přírodě** autoři na základě intenzivního zájmu a diskusí čtenářů či účastníků besed zevrubněji rozebírají toxicitu hliníku pro člověka. Nemohu se – s lehkou nadsázkou samozřejmě – ubránit obdivu genialitě Járy Cimrmana, který prý podle znaleců a vykladačů jeho díla už kdysi prohlásil, že „... *budoucnost patří aluminíu*“. Dodal bych ještě sarkasticky, že budoucnost má ono v nás a my s ním, aniž bychom o to stáli. Alarmující je především neurotoxicita hliníku jako cizorodého prvku v lidském těle, dosavadní „samozřejmost či nezbytnost“ jeho vpravování do našeho organismu či našich dětí a jeho počas setrvání v lidském těle, který představuje 50 let.

Desátá kapitola **Očkování: kde hledat rady a poučení?** otevírá téma, které se opět setkalo s velkým ohlasem jak veřejnosti, tak odborníků už v předchozí *Době jedové*. Prof. Strunecká nejenom že doplňuje a rozšiřuje okruhy otázek, které se týkaly očkování kojenčů, očkování proti „rakovině děložního čípku“

HPV vakcínami a očkování proti chřipce, ale společně s prof. Patočkou poskytují v následujících třech kapitolách prostor k vyjádření odborníků z praxe (MUDr. Ludmila Eleková, prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., a prof. MUDr. Jan Janda, CSc.). Názory odborníků se v mnohém liší, což nemusí nutně znamenat, že se musíme jednoznačně přiklonit k propagátorům, či naopak k notorickým odpůrcům očkování. O pozitivním účinku očkování na populaci není v mnoha případech žádných pochyb, jde ale o to neustále hledat optimální formy očkování, které eliminují např. možné nežádoucí účinky pro očkovaného v budoucnu. Je to proces, který asi nikdy nebude mít konce. Ti, kteří mají být či kteří jsou, případně zodpovídají za tuto formu ochrany zdraví u svěřených osob, mají právo i povinnost být na úrovni nejnovějších vědeckých poznatků srozumitelně a úplně informováni. Je jen dobře, že taková diskuse probíhá. Jinak bychom si mohli pomyslet něco o charakteristických vlastnos-

tech stojatých vod. Vždy pochopitelně zůstane otevřený prostor pro diskusi o úspěšnosti, či neúspěšnosti očkování a léčby vůbec v souvislosti mj. s geografickými nebo demografickými podmínkami.

V poslední kapitole knihy se oba autoři poněkud provokativně ptají **Najdeme lék na všechny nemoci?** Asi bychom mohli na základě jejich vyjádření optimisticky pokračovat stylizací odpovědi ve smyslu: snažíme se nalézt takové látky, které při vhodném užívání nám mnohé zdravotní problémy ušetří, a takové formy chování, které nezadržitelné stárnutí organismu zpomalí. Jinudy asi cesta nevede.

Recenzent:

PhDr. Jan Vitoň, Ph.D.

Absolvent Filozofické fakulty UK v Praze, který působí na ZSF JU v Českých Budějovicích jako odborný asistent na katedře etiky a filozofie v pomáhajících profesích.