

**ANOTACE A OBSAH - 11 přednášek
uskutečněných v rámci projektu: podzim 2010 - zima 2011.**

Tento projekt je realizován s finančním přispěním Hlavního města Prahy.

1) Jak pečovat o ježky na podzim a přes zimu?

24. listopadu, 2010

Přednášející: Ing. Zuzana Pokorná, Ph.D., STR. 2 - 4

2) Výchova a výcvik psa pro postižené klienty – slepecký i asistenční pes a jeho práce

14. prosince, 2010

Přednášející: Miloslava Beranová, STR. 5 - 7

3) Potraviny zdravé a kvalitní, k přírodě a zvířatům šetrné – nutné změny evropského zemědělství podle ekologických organizací

21. února, 2011

Přednášející: Daniel Vondrouš, Zelený kruh a Romana Šonková, Compassion in World Farming, STR. 8 - 9

4) Mlád'ata volně žijících živočichů: Pomáhat či nepomáhat

15. března, 2011

Přednášející: Ing. Zuzana Pokorná, Ph.D., STR. 10 - 11

5) Bezpečné výrobky bez testů na zvířatech

14. dubna, 2011

Přednášející: MUDr. Dagmar Jírová, CSc. , STR. 12

6) Bylinky jako lék

21. dubna, 2011

Přednášející: Dobromila Nodlová, STR. 13 - 15

7) Co se přihodí Zemi, přihodí se i člověku...

3. dubna, 2011

Přednášející: Denisa Mikešová, STR. 16 - 18

8) Víte, po čem šlapete?

14. června, 2011

Přednášející: Dobromila Nodlová, STR. 19

9) O životě českých dojnic aneb co z obalů mléčných výrobků nevyčteme

23. června, 2011

Přednášející: Lenka Štafová, STR. 20 - 21

10) Bylinky pro dýchání, zažívání, vylučování, klouby a kožní nemoci

6. září, 2011

Přednášející: Dobromila Nodlová, STR. 22 - 23

11) Léčba výživou

15. září, 2011

Přednášející: Dobromila Nodlová , STR. 24 - 25



1) Přednáška 24. 11. 2010

Jak pečovat o ježky na podzim a přes zimu?



*Přednášející: Ing. Zuzana Pokorná, Ph.D. - ČSOP
(autorka metodiky Ježci a držitelka ocenění Život pro ježky)*

Ježci – jak jim pomoci?

Přestože ježkům v nejbližší době vyhubení pravděpodobně nehrozí, na mnoha místech významně ubyli či zcela vymizeli. Nejvýznamnějším faktorem, který ježky ohrožuje, je ztráta jejich přirozeného životního prostředí, která je spojená se změnou venkovské krajiny. Na mnoha místech byly remízky, roztroušená zeleň, extenzivní sady a smíšené lesy nahrazeny rozsáhlými lány polí a jehličnatými monokulturami, kde ježci nejsou schopni nalézt ani dostatek potravy ani vhodné úkryty. Také zahrady, oblíbený domov ježků, se změnily. Místo druhově rozmanitých a přírodě blízkých zahrad jsou dnes často preferovány dokonale upravené zahrady s krátce zastřiženým trávníkem a minimem keřů, které neposkytují ježkům vhodné životní podmínky.

Dalším limitujícím faktorem je automobilová doprava, která významně snižuje stavy ježků. V České republice se ztráty ježků odhadují v závislosti na charakteru krajiny a intenzitě silničního provozu na 0,2 – 2,8 jedinců/km za rok.

Také pesticidy používané v zahradách a zemědělských kulturách ohrožují ježčí životy. Nejenže přímo zabíjejí ježky, pokud ti pozřou otrávený hmyz či jinou živočišnou potravu, ale také významně snižují potravní nabídku pro ježky v krajině.

Z těchto důvodů patří lidé, ač nechtěně, k největším nepřátelům ježků. Proto si ježkové lidskou pomoc určitě zaslouží.

Kdy ježci potřebují pomoc?

Ježci mohou potřebovat lidskou pomoc v několika případech:

1. Jedná-li se o zraněného nebo nemocného ježka. Takový ježek se obvykle obtížně pohybuje, může být na něm krev, je malátný a při dotyku rukou nenaježí bodliny a nestočí se do klubíčka.
2. Je-li ježek nalezen venku během dne. Zdravý ježek je aktivní od soumraku do brzkého rána. Je-li ježek aktivní během dne, znamená to, že je nemocný, zraněný, vyhládlý nebo slepý.
3. Je-li ježek nalezen venku během zimy. Nepříznivé zimní období přežívají ježci v zimním spánku - hibernaci. Pokud je ježek aktivní během zimy, došly mu nejspíš energetické zásoby nutné pro hibernaci.
4. Je-li ježek zachycen v síti či lapen v jiné pasti. Ježek se může zamotat do různých typů sítí, může se zachytit v plotě či spadnout do jímky, kanálu, zahradního jezírka či bazénu.
5. Má-li ježek na podzim nízkou hmotnost. Na úspěšné přezimování potřebuje ježek hmotnost minimálně 600 – 700 g. Pokud váží koncem října méně než 400 g nebo v listopadu méně než 600 g, bez lidské pomoci zimu pravděpodobně nepřežije.
6. Jedná-li se o osiřelé mládě. Může se stát, že ježčí mláďata osiří, když jejich matka zahyne. Tato mláďata o hmotnosti 30 – 50 g potřebují okamžitou pomoc. Osiřelá mláďata se poznají tak, že jsou nalezena mimo hnízdo, pískají a jsou často podchlazená.

Pokud jste našli ježka, který potřebuje lidskou pomoc, předejte ho, prosíme, nejbližší záchrané stanici pro volně žijící živočichy. (kontakty naleznete na www.zachranazvirat.cz)

Kontakt na záchranu volně žijících zvířat v Praze
Telefon: 774 155 155, 222 511 494
Adresa: Dům ochránců přírody, Michelská 5, 140 00 Praha 4

Chcete-li se o nevyspělé ježčí mládě postarat sami, přečtěte si následující návod, jak o ježka pečovat.

Péče o ježka

Zbavení ježka vnitřních parazitů

Téměř všichni ježci trpí vnitřními a vnějšími parazity, proto je zapotřebí každého ježka odblešit a odčervit. K hubení blech lze použít např. Arpalit, Difusil nebo Frontline sprej. Při postřiku je třeba chránit ježkovi oči a obličejovou část. U malých ježčat (do hmotnosti 100g) a zesláblých jedinců je nutné provést alternativní způsob

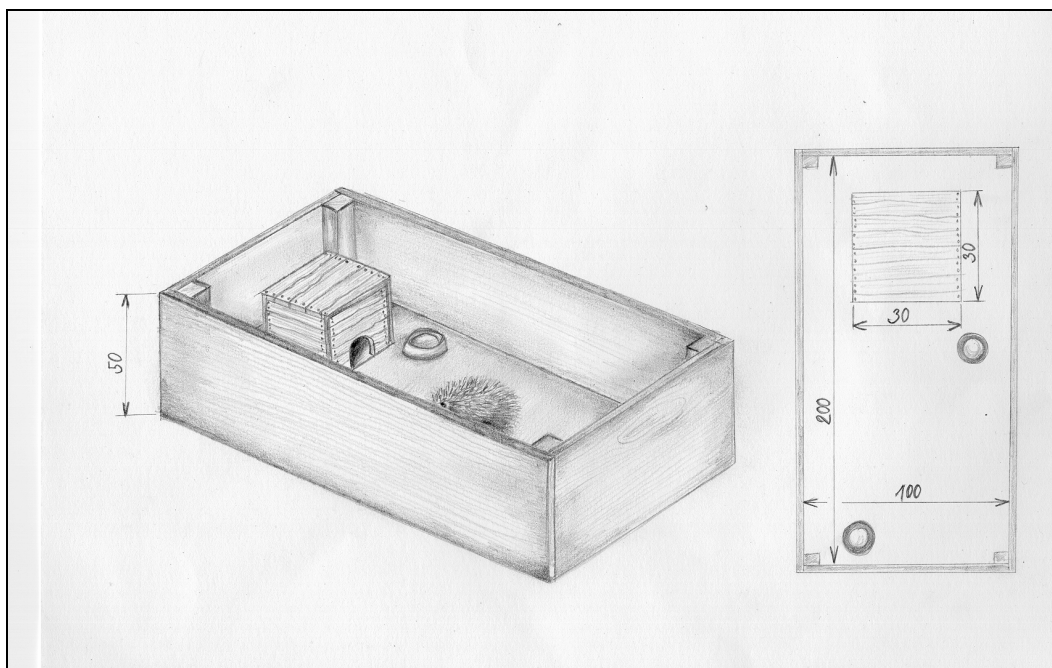
odblešení – ježky podržet nad vodou (nenamočit!) a blechy opatrně vyčesávat kartáčkem. Klíšťata lze odstranit mechanicky pinzetou (účinkují na ně ale i spreje proti blehám).

Na střevní a plicní parazity jsou účinné přípravky Panacur, Ivomec, Ambex a Dectomax.

Zesláblí a zranění jedinci mohou být zasaženi mušičkami nebo larvami (obvykle v okolí očí a uší a dále v otevřených ranách na všech částech těla). Odstranit se dají mechanicky pinzetou, k odstranění mušiček z zvukovodů se doporučuje nakapat do zevního zvukovodu několik kapek 30 % alkoholu nebo ušních kapek.

Ubytování ježky

Ježek by měl být ubytován v suché, světlé a větratelné místnosti s teplotou 19°C pro ježky do hmotnosti 300 g a 15°C pro ježky těžší. Jeho ubytovací prostor by měl obsahovat výběh o minimální velikosti 1-2 m² a boudičku na spaní (papírovou krabici nebo dřevěný domeček). Pokud pečujete o více ježků, můžete je ubytovat společně, mláďata se obvykle dobře snášejí, přestože v dospělosti jsou ježci samotáři. Jejich výběh pak ale musí být adekvátně zvětšen a potřebují také více a větších (mláďata spí ráda pohromadě) boudiček na spaní. Podlaha výběhu by měla být omyvatelná a pokrytá papírem, který se při každém úklidu snadno odstraní. Vhodnou výstelkou boudičky na spaní je seno, sláma, suché listí nebo noviny natrhané na kousky. Výběh je nutné čistit denně, boudičku na spaní podle potřeby. Stěny výběhu musí být vysoké minimálně 50 cm, aby je ježek nepřelezl. Při ubytování více ježků pohromadě je nutné dávat potravu do více misek.



Ježčím kojencům stačí k ubytování papírová krabice, košík či plastová bednička. Je však nutné zajistit vyhřívání tohoto prostoru na teplotu 30 – 35°C u velmi malých mláďat a na 25 – 27°C u starších kojenců. To je možné buď použitím gumové láhve naplněné teplou vodou, která se obalí hadříkem a vloží na dno, nebo pomocí vyhřívací dečky či speciální vyhřívací plotýnky (pak je ale lepší použít na ubytování ježčete plastovou bedničku). Vždy je však třeba dbát na to, aby teplota nebyla příliš vysoká a nedošlo k přehřátí mláďat. Bednička či krabice by měla být vystlána měkkými hadříky (ne vatou, ta se ježčatům zachytává na bodlinkách a lepí se jim na čumáčky).

Potrava

Ježci jsou hmyzožravci, proto musí v jejich jídelníčku převažovat masitá potrava. Nedoporučuje se krmit ježky žížalami, slimáky nebo šneky, neboť obsahují vnitřní parazity a ježci by se jimi mohli nakazit. Ježci by také neměli dostávat kravské mléko, vepřové maso, uzeniny, solená, kořeněná a příliš tučná jídla a čerstvé pečivo.

Ježčí kojenci – hmotnost do 100 g

Krmí se sušeným mlékem pro štěňata nebo koťata. Mléko se upravuje dle návodu, k ředění je možné použít slabý fenyklový čaj. Ježčí kojenci se krmí každé 4 hodiny a to i v noci. Krmí se upraveným kapátkem nebo injekční stříkačkou přímo do tlamičky. Je třeba dávat pozor, aby se při krmení nezahltla. Po každém nakrmení je nutné ježčům jemně namasírovat břicho a okolí řitního otvoru (nejlépe měkkým hadříkem navlhčeným teplou vodou), aby se podpořilo jejich vyměšování (ježčí kojenci se neumějí sami vyprázdnit, potřebují stimulaci).

Ježčí kojenci – hmotnost 100 – 150 g

Sušené mléko pro štěňata nebo koťata smíchané s kvalitní konzervou pro koťata. Směs je třeba rozmixovat, aby prošla stříkačkou. Tato strava se zkouší podávat ježčatům i na mělké mističce, aby se co nejdříve naučila samostatně přijímat potravu. Jakmile se to naučí, začne se podávat pouze samotné maso z kočičí konzervy a k pití slabý fenyklový čaj.

Ježčatům, která už umí sama jíst, se může podávat také následující směs: propasírovaný odvar z ovesných vloček či rýže a mleté syrové hovězí maso nebo kočičí konzerva pro koťata. Do krmné dávky se přidávají vhodné vitamíny v doporučených dávkách. Celková denní dávka činí asi 60 g. K pití se podává slabý fenyklový čaj nebo voda.

Ježčí mlád'ata – nad 150 g

Vařené kuřecí krky nebo vařené drůbeží nebo hovězí maso, jako příloha vařená rýže, vlasové nudle či ovesné vločky. Vhodné jsou také suché nebo vlhčené kočičí granule a konzervy, popřípadě i psí granule (vhodnější jsou granule pro štěňata) a konzervy. Při podávání vlhčených granulí a konzerv je však třeba občas dát ježkům i tvrdší potravu, např. vařené kuřecí krky, aby si cvičili žvýkací svaly a čistili chrup, jinak jim totiž hrozí vznik zubního kamene.

Maso by mělo tvořit minimálně polovinu krmné dávky. Jako doplněk lze podávat v malém množství nahrubo nastrouhaný netučný sýr, tvaroh, piškoty (nejvíce ale ½ piškotu na ježka a den, ježci velmi snadno ztloustnou), rozinky a různé ovoce.

Celková denní dávka by měla být zhruba 90 g pro ježka o hmotnosti 150 g, pro ježka o hmotnosti 450 g zhruba 120 g. Ježci by měli dostávat potravu večer, pokud mají ráno vše snědno, měli by dostat menší porci i ráno.

K pití se podává voda. Vyskytne-li se u ježka průjem, podává se silný čaj. Pokud průjem neustane, je nutné navštívit veterinárního lékaře.

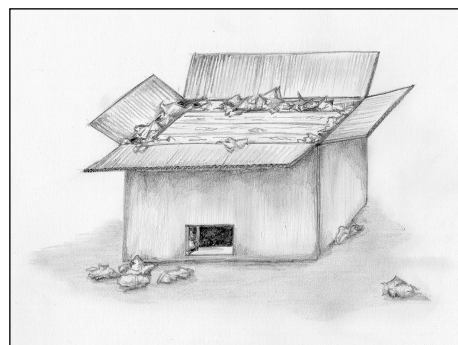
Vážení ježků

Ježky je třeba pravidelně vážit, neboť váha je základním ukazatelem jejich zdravotního stavu. Ježek by měl pravidelně přibývat bez zjevných výkyvů. Malí ježci se váží častěji, po dosažení váhy 250 g stačí vážit 1x týdně. Ježek by měl přibývat 50 – 70 g týdně.

Zazimování

Po dosažení váhy 600 – 700 g se ježek umístí do nevytápěné místnosti o teplotě 0 – 5°C. Výběh může mít ježek o něco menší (stačí 1 m² na ježka), důležité je ale dobře zateplit jeho boudička na spaní, např. vložením do jiné větší boudy a vyplněním meziprostoru izolačním materiálem (ne polystyrénem).

Potrava se podává dál, ale suchá – kočičí granule, vločky, rozinky, malé množství piškotů. Důležité je denně vyměňovat vodu. Ježek se totiž může v průběhu zimování několikrát probudit, proto by měl mít k dispozici vždy čerstvou vodu a suché krmení.



Péče o ježka po probuzení a jeho vypuštění zpět do přírody

Ježci se ze zimního spánku budí zpravidla během března a dubna. Během hibernace ztratí 15 – 20 % ze své hmotnosti a proto je vhodné je před vypuštěním do přírody opět trochu dokrmit (alespoň na hmotnost 500 – 600 g).

Krmí se stejnou potravou jako před zazimováním. Potravu je možné zpestřit živými moučnými červy a brouky.

Ježci by se měli vypouštět zpět do přírody v polovině dubna až začátkem května, podle průběhu počasí. To by v době vypuštění mělo být teplé, s průměrnými teplotami neklesajícími pod 5°C a bez deště.

Pokud je to možné, měl by být ježek vypuštěn tam, kde byl nalezen. Pokud to možné není, měl by být vypuštěn v nejbližší příhodné lokalitě. Vhodným místem jsou větší neudržované zahrady, sady, křovinatý terén a listnaté či smíšené lesy. U zahrad je důležité, aby měly takové ploty, které ježek snadno zdolá, jinak by byl na zahradě uvězněn. Nikdy by se neměl ježek vypouštět do okolí frekventovaných silnic. Nevhodná jsou také místa, kde se vyskytují psi a kde je nedostatek přirozených úkrytů, např. městské parky s velkými travnatými plochami bez keřů.

Ježek se vypouští navečer, nejlépe pod keře či v blízkosti hromady dřeva, kůlny apod., aby se měl kam schovat. Je možné mu předložit i trochu potravy na rozloučenou.

Text: Zuzana Pokorná



2) Přednáška 14. 12. 2010

Výchova a výcvik psa pro postižené klienty – slepecký i asistenční pes a jeho práce



Přednášející: Miloslava Beranová – výchova a výcvik psů pro klienty s postižením

Přednášku jsem zaměřila na objasnění výchovy a výcviku psa – asistenta, ať už připravovaného pro práci psa vodícího či psa – asistenta.

Vysvětlení pojmů pes - asistenční

- vodící
- terapeutický
- balanční
- signální

Byla jsem požádána, abych napsala a osvětlila, jak pracují psi pro tělesně postižené, a tak se pokusím Vám tuto problematiku přiblížit, ale vzhledem k tomu, že nejsem žádný „psavec“, berte tuto stránku ne jako odborný článek, ale jako povídání s někým, kdo s pejsky pracuje právě v tomto oboru.

Máme psy, kteří pracují jako: slepečtí-vodící psi pro nevidomé, asistenční psi, terapeutičtí psi, balanční psi, signální psi, canisterapeutičtí psi

Já sama se zabývám výcvikem psů slepeckých, terapeutických a canisterapeutických (zdá se to stejné, ale rozdíl v tom je), a pak také výchovou a výcvikem „psa rodinného“.

Jak může být pes užitečný: CANISTERAPIE

Canis – pes, terapie – léčba, zkratka léčba psem.

Canisterapie má široké využití v rámci rehabilitace dětí i dospělých. Rehabilitace by se dala rozdělit do tří kategorií:

polohování - je kontaktní ležení se psem. Navozuje u klientů klid, pohodu, uvolnění a relaxaci.

rehabilitace - aktivity za pomoci psa, kdy se rozvíjí hrubá i jemná motorika, nutí klienty k verbální i neverbální komunikaci, rozvíjí u nich sociální citění, zlepšuje koordinaci pohybů, a navíc psi pomocí her motivují klienty k pohybu – rehabilitaci. .

cílená terapie – kdy je přítomen canisinstruktor, pes a odborník na klienta – terapeut.

Canisterapie je s kladnými výsledky využívána u klientů se záchvatovitým onemocněním /epilepsie/, u dětské mozkové obrny, lehkých i těžkých mozkových dysfunkcích, pro mentálně postižené, autisty, klienty s potřebou rehabilitace a jinak postižené.

Canisterapie je využívána v mnoha zařízeních - jako jsou domovy důchodců, ústavy, dětské domovy, nemocnice, integrační centra apod. Všude tam docházejí „canistýmy“, tedy pes, který složil zkoušku /kde komise posuzuje vhodnost psa pro práci canisterapeuta / a člověk, jeho majitel.

Ne každý pes se ovšem na canisterapii hodí. Pes canisterapeut by měl sám aktivně vyhledávat kontakt s lidmi, měl by být naprosto zdravý /samozřejmě je řádně očkovaný a odčervení/, nesmí být agresivní na lidi ani na zvířata, musí být povahově vyrovnaný a neměl by být přespříliš fixovaný na jednu osobu. Pes musí poslouchat a plnit povely jiných lidí a dětí.

Dalším důležitým bodem je souhra psa a psovoda. Pes mě musí uznávat jako autoritu, ale zároveň mi musí plně důvěřovat. Plně se smí zapojit do canis. práce až jako dospělý pes, který má perfektně zvládnutou základní poslušnost. My učíme ještě povely na posušky, ty můžeme využít v práci s dětmi a při hrách.

U psů, kteří práci canisterapeuta už dělají, je vhodné, aby uměli reagovat i na tzv. „civilní povely“ místo „sedni“ u malých dětí používáme „hačí“ apod. K tomu nám krásně poslouží, pokud pes umí daný povel na posunek. Další věcí, kterou musí canisterapeutický pes snést, je i oční kontakt, který je pro některé klienty velmi důležitý.

Výhodou je, pokud pes aportuje – přináší věci.

Pes nesmí reagovat na jiná zvířata v místnosti (někdy se totiž stane, že mají v ústavu třeba klec s papouškem, kočku nebo nějakého hlodavce a pes se nesmí nechat jejich přítomností rozptýlit v práci).

ASISTENČNÍ PES

Nejčastěji používané plemeno je labradorský retrievr, zlatý retrievr nebo flat coated retrievr. Jsou to psi, kteří jsou velmi dobře adaptabilní a rádi pracují pro „svého“ člověka, navíc mají tzv. měkký stisk tlamy a tak nehrozí, tak jako u jiných plemen, poškození „podávané“ věci.

Výcvik psa se VŽDY musí řídit potřebami klientů a fyziologickými schopnostmi psa. Pokud vybíráme psa pro klienta, musíme vzít v úvahu také životní styl, potřeby a „národu“ člověka. Pes i člověk by měli mít podobnou povahu tak, aby si „sedli“.

Pes může v mnoha případech nahradit osobního asistenta či rodinného příslušníka při pomoci klientovi.

Asistenční pes se cvičí tzv. „na míru“ – na potřeby klienta. Tělesně postižený člověk se díky asistenčnímu psu stává samostatnějším a nezávislejším na okolí. U těchto psů se klade důraz na „aport“, psík musí být opravdu aportér od přírody, protože výcvik je založen právě na tomto prvku. Psi se učí otvírat a zavírat zásuvky, dveře, lednici, pračku, učí se rozsvěcet i zhasínat světla, zapínat i vypínat počítač, podávat všechny předměty, které člověku upadnou z vozíku na zem /tužka, ovladač na televizi, papír, mince, kancelářská sponka apod. a mimo jiné i třeba vrátit ruku zpět na ovladač elektrického vozíku/, je schopen se naučit pomáhat člověku při oblékání i při svlékání a další dovednosti, které se řídí právě potřebou klienta. Výcvik psa asistenčního se obecně považuje za nejnáročnější. Psi si musí osvojit mnoho dovedností a úkonů, kterými člověku usnadňují každodenní samoobslužnost.

TERAPEUTICKÝ PES

Oproti tomu TERAPEUTICKÝ PES se také cvičí na „míru“ klientovi, ale s tím, že klient není schopen /buď díky mentální retardaci či díky postižení/ psa sám povelovat. Pes je tedy vycvičen tak, aby na povel jiné osoby pomáhal postiženému. (Pes s terapeutickým výcvikem musí umět celou škálu cviků, tak jako asistenční pes). Nejčastěji se využívá k rehabilitaci a také bývá často využíván pro klienty se záchvatovitým postižením /epilepsie – kdy pes „hlásí“ začátek záchvatu/. Člověk, který se o klienta stará, pak má čas připravit se na záchvat a účinně zasáhnout /podání léku, stabilizovaná poloha apod./ pokud by vás zajímalo více: www.psiprozivot.cz sekce předání psi.

U všech psů, kteří mají účinně a dlouhodobě pomáhat postiženému člověku, musí být naprosto zdravý a vyrovnaný jedinec. I proto psi procházejí úzkým výběrem /veterinární vyšetření, povahové testy, praktické zkoušky v integračních zařízeních.../

Pár otázek a odpovědí

Co je předvýchova a co si pod tím představíte? Cílené a člověkem řízené seznamování štěně se světem, které ho obklopuje.

Jaká je práce předvychovele? Velmi těžká. Je to zodpovědná a fyzicky i psychicky náročná práce, která vás ale naplňuje pocitem zadostiučinění. Rozhodně se připravte na mnoho loužiček, rozkousaných hraček, někdy zoubkům neodolá ani nábytek, pár kapes při „dobývání“ piškotů z mikiny.....), ale STOJÍ to za to.

A co je vůbec nejtěžší? Vzdát se psa, se kterým jste rok pracovali a předat ho do „školy“. Dá se to vyřešit „výměnou“ za další štěně.

Kdo má předpoklady být dobrým předvychovelem? Ten, kdo se chce štěněti plně věnovat, kdo ho zahrme láskou, porozuměním, důsledností, laskavostí a kdo mu bude oporou v situacích, kdy to štěně bude potřebovat. Většinou vybíráme předvychovele z řad pejskařů, kteří již zkušenosti se psy mají a vědí jak se psem zacházet.

Jak staré štěně se dává do předvýchovy? Nejvhodnější věk je 12 týdnů, tedy po odstavení od matky. Můžeme ale svěřit do péče i štěně staré několik měsíců.

Jak se štěně pro práci „asistenta“ vybírá? Štěně by mělo být po rodičích, kteří splňují jak požadavky na povahu (nekonfliktní, vyrovnaná, neagresivní), tak požadavky zdravotní (vyšetření očního pozadí, RTG kyčlí a loktů.....) Pokud organizace rodiče štěněte nezná, musí se spolehnout na zkušenost a profesionalitu svých cvičitelů, kteří si většinou štěňata vybírají dle daných kritérií. (Opět se klade důraz na povahu a zdraví štěněte).

Jak dlouho trvá předvýchova? Předvýchova trvá 12 až 15 měs.

Co vše se musí štěně naučit u předvychovele? Musí se pod vedením předvychovele seznámit s co nejširším spektrem pachů, zvuků a situací. Musí se naučit vzorně chovat doma /čistota, nedemolování zařízení bytu, žádné sebeobsluhování ze

stolu či linky.../, nesmí se bát v dopravních prostředcích, musí se umět chovat v restauraci (žádné žebření, obtěžování...naopak ležet v klidu pod stolem). Také musí zvládat základní poslušnost (sedni, lehni, ke mně, zůstaň, k noze, fuj, stůj, aport).

Jaká plemena se pro práci „asistenta“ nejčastěji používají? Nejvíce používané plemeno je skupina retrievrů – zlatý, labradorský a flat coated. Dále kříženci zlatého a labradorského retrievra a kříženci labradora a královského pudla.

Co může štěně vyřadit z předvýchovy? Nejčastěji se vyřazují štěňata, která mají zdravotní problémy (na předrentgenech, které se dělají v 8.měs., se objeví dysplazie větší než 2.2 nebo se vyskytne jiný zdravotní problém, který by v budoucnu mohl psa omezovat ve vykonávání práce). Také se může stát, že štěně nevyhovuje povahově (objeví se u něj bázlivost, agresivita, kousavost..)

Co se stane se psem, který je vyřazen z předvýchovy či výcviku? Takového psa nabízíme k odkoupení (většinou za cenu štěněte) předvychovateli. Pokud nemá předvychovatel zájem, pes se prodá do rodiny jako domácí mazlík s upozorněním, proč byl vyřazen (povaha – zdr. problém)

Kolik času musí předvychovatel štěněti věnovat? V ideálním případě se mu předvychovatel může věnovat celý den.

Smí se štěně setkávat a hrát si s ostatními pejsky? Samozřejmě a je to velice vítáno. Štěně a později pes musí být naprosto nekonfliktní v kontaktu s jinými psy. Proto, aby štěně chápalo „psí řeč“ (řeč těla druhého psa), musí se jí naučit od ostatních psů. Nerodí se totiž s komunikačními schopnostmi, ty se musí naučit. V neposlední řadě je hra nezbytnou relaxací pro budoucího „hotového psa“.

Smí předvychovatel odměňovat psa pamlsky? Rozhodně!! Za správně provedený úkon by měla vždy přijít odměna, aby pes byl motivován k plnění úkolů.

Není ten pes „chudák“? Pár statistických údajů pro porovnání:

1. krmení minimálně premiovým krmivem s přídatkem kloubní výživy
2. každý půlrok preventivní návštěva veterináře (kromě běžného očkování, odčervení)
3. předvychovatel se psu aktivně věnuje (hra, výchova, výcvik)
4. štěně je obklopeno nejen lidskou, ale i psí smečkou (např. v parku či na cvičáku)
5. pes nezůstává doma, pokud předvychovatel odchází do práce (naopak všude pána doprovází)
6. za každý splněný úkol dostane pamlsk

Pes, který je připravován a pak vykonává práci psa „asistenta“ se nikdy nemusí loučit se svým pánem, který by ho zanechával doma při odchodu do práce. Se svým pánem pes tráví většinu dne.

Pokud máte jakýkoli dotaz ohledně předvýchovy či výcviku „asistentů“ (vodící, terapeutický a asistenční pes), kontaktujte mě na mail milaberanova@atlas.cz nebo telefonu 604820019. Ráda Vaše dotazy zodpovím.



3) Přednáška 21. února 2011

"Potraviny zdravé a kvalitní, k přírodě a zvířatům šetrné – nutné změny evropského zemědělství podle ekologických organizací."



Přednášející: Daniel Vondrouš, Zelený kruh a Romana Šonková, CIWF

Dopady vývozních dotací na farmáře ve třetích zemích, snížení závislosti na dovozu potravin z velkých dálek, dotační podpora péči o krajinu namísto jejího plundrování, efektivní a neefektivní pěstování biomasy atp.

Za zdravější zemědělství a kulturní krajinu

Současný stav:

Zemědělství v EU disponuje velkým potenciálem zajišťovat, kromě primární produkce potravin, řadu veřejných služeb, který je však doposud velmi málo využit. Některé aspekty současné zemědělské výroby je naopak možné považovat za trvale neudržitelné a společensky problematické. Produkce, zpracování a distribuce potravin, pěstování plodin pro technické využití či pro výrobu biopaliv jsou příliš závislé na fosilní energii a spojené s přepravou na ohromné vzdálenosti. Původ zemědělských produktů je často nejasný, informace pro spotřebitele nedostatečné a značení málo přehledné.

Většina hospodářských zvířat žije v nepřírodných podmínkách intenzivních velkochovů bez zajištění dostatečného životního prostoru a nevyhovující jsou i podmínky přepravy a porážek na jatkách. Velká část zemědělské a lesní půdy je ohrožena sníženou retenční schopností v důsledku špatného hospodaření, ve zvýšené míře hrozí extrémní výkyvy počasí. Valná část zdrojů podzemní a povrchové vody je znečištěných. Téměř 75% zemědělské půdy je ohroženo erozí. Druhová pestrost v zemědělské krajině je velmi nízká a stále klesá. V krajině chybí krajinné prvky, proces vytváření prvků územního systému ekologické stability je pomalý. Možnosti aktivního využití krajiny pro rekreační účely jsou nedostatečné. Současnou podobu zemědělství v České republice přitom zásadním způsobem utváří zejména Společná zemědělská politika EU (SZP).

Základní principy SZP po roce 2013

Níže podepsané organizace (Zelený kruh, ČSO, CIWF, Konopa, Daphne, Společnost pro zvířata – zo čsop, Glopolis, Probi, Hnutí Duha) požadují v souvislosti s právě probíhající přípravou nové Společné zemědělské politiky EU, aby se ČR zasadila o komplexní změnu neudržitelného zemědělství a využívání kulturní krajiny při respektování těchto principů:

- Společná zemědělská politika EU (SZP) musí od základu změnit své nastavení, založené na kompenzačních platbách a soustředit se více na zajištění veřejných statků na základě smluvních závazků mezi zemědělcem a společností. Touto principiální změnou budou zemědělci a hospodáři v krajině oceněni za svoji činnost a bude tím zajištěno, aby čerpání veřejných prostředků nezpůsobovalo negativní dopady na životní prostředí a zbytečné utrpení zvířat.
- SZP přispívá k naplňování politik EU (Strategie udržitelného rozvoje Evropské unie, Úmluva o biologické rozmanitosti a Rámcová úmluva Organizace Spojených národů o změně klimatu). Nastavení SZP na národní úrovni je v souladu se strategickými dokumenty ČR (např. Národní lesnický program, Akční plán ČR pro rozvoj ekologického zemědělství, Plány oblastí povodí).
- Zemědělské dotace jsou rozdělovány všem členským zemím spravedlivým a nediskriminujícím způsobem. Veškerá podpora podléhá monitoringu, který bude hodnotit efektivitu vynaložených prostředků při dosahování stanovených cílů.

Cíle budoucí SZP

- Nastavit takové podmínky hospodaření, které zajistí trvale udržitelnou zemědělskou produkci založenou na ochraně ekosystémů a jejich služeb;
- Urychlit přechod k zemědělství, které účelně využívá přírodní zdroje, je méně závislé na fosilní energii a tím i stabilnější vůči vnějším vlivům způsobeným klimatickými změnami;
- Vytvářet podmínky pro produkci potravin s přidanou hodnotou, které mají vysokou kvalitu a jsou bezpečné pro lidské zdraví;
- Zachovat a podporovat druhovou rozmanitost na zemědělské půdě, zvrátit dosavadní negativní vývoj;
- Zachovat (domestikovanou) zemědělskou druhovou rozmanitost;
- Přispět k dosažení „dobrého stavu“ evropských sladkovodních systémů;
- Aktivně přispět k adaptaci na klimatické změny a ke zmírňování jejich dopadů na životní prostředí;
- Rozvíjet kulturní, estetické a historické hodnoty venkovského prostoru;
- Přispět k životaschopnosti venkovských oblastí závislých na zemědělství a podporovat zaměstnanost a služby v zemědělství;
- Prosazovat zvýšení standardů ochrany a životní pohody (welfare) zvířat;

- Podporovat trvale udržitelný systém produkce potravin, který přiblíží výrobce ke spotřebiteli

Konkrétní nástroje

- Vytvořit místo stávajících dvou pilířů jeden finanční nástroj na podporu zemědělství založený na principech současného II. pilíře SZP.
- Finanční podporu zemědělcům rozdělit do 5 základních typů plateb:
 - základní platba na hektar metodou SAPS (zemědělci získávají platbu při splnění základních environmentálních standardů a standardů životní pohody zvířat formou cross compliance při vytvoření 10% ploch v rámci farmy, které přispějí ke zvýšení druhové pestrosti)
 - podpora hospodaření v oblastech s vysokou přírodní hodnotou
 - ekologické zemědělství
 - zacílená agroenvironmentální opatření
 - kompenzační platby za omezení vyplývající z legislativy EU
- Zrušit podporu vývozu zemědělské produkce, jež je otevřeně (exportní dotace) či skrytě (platby pokrývající část výrobních nákladů) dotována a vytváří tak nerovnou konkurenci pro místní zemědělce, včetně rozvojových zemí. Stejně tak maximálně snížit závislost na dovozu potravin a zejména krmiv pro hospodářská zvířata.
- Zavést transparentní jednotný evropský systém značení potravin poskytující podstatné informace o jejich kvalitě, původu, způsobu hospodaření a dopadech na životní prostředí, a tím usnadňující orientaci spotřebitelům.
- Nadále rozvíjet aktivity místních akčních skupin (MAS) s cílem prohloubit rozvoj venkovského prostředí.
- Vytvořit kvalitní poradenský systém opírající se o výsledky aplikovaného výzkumu, který bude podporovat dosažení základních cílů SZP po roce 2013.

Mgr. Daniel Vondrouš se zabývá ekologickou legislativou a politikou od roku 1992. Pracuje pro Legislativní centrum Zeleného kruhu. V letech 2002 – 2010 působil jako poradce a vedoucí poradců ministrů životního prostředí.

Ing. Romana Šonková se profesionálně zabývá problematikou ochrany zvířat od roku 1999, v současné době pracuje pro mezinárodní organizaci pro ochranu hospodářských zvířat Compassion in World Farming jako koordinátorka Evropské sítě pro ochranu hospodářských zvířat, od roku 2005 je členkou Ústřední komise pro ochranu zvířat, poradního orgánu ministra zemědělství.



4) Přednáška 15. března 2011

„Mláďata volně žijících živočichů: Pomáhat či nepomáhat?“



Přednášející: Ing. Zuzana Pokorná, Ph.D. – ČSOP

Záchranné stanice každoročně přijímají desítky mláďat volně žijících druhů, která lidé naleznou v přírodě. Potřebují tato mláďata lidskou pomoc? Tento leták Vám poradí, kdy mláďatům pomáhat a kdy lidská pomoc mláďatům naopak škodí.

Pokud naleznete v přírodě mládě, často se Vám může zdát, že je opuštěné. Není výjimkou, že jeho matka není nikde vidět. Přesto takovéto mládě nemusí být opuštěné. U mnoha druhů volně žijících živočichů je totiž zcela běžné, že matky svá mláďata dočasně opouštějí a pohybují se v jejich blízkém okolí, když shánějí potravu. Mezi takovéto druhy patří například zajíci, srnky, kuny nebo ježci. Také mnoho ptačích druhů může nechávat i několik hodin svá mláďata „bez dozoru“.

Zajíčci

Mláďata zajíců se rodí už koncem února. Rodí se plně vyvinutá, vidí, slyší a mají zoubky. Samice je krmí pouze jednou až dvakrát denně. Mláďata zajíců prvních 10 dní nevydávají téměř žádný pach a mají zbarvení, které je chrání před zraky predátorů, proto to, že je matka ponechá o samotě na bezpečném místě, je pro ně nejlepší ochrana. Pokud mládě tiše sedí na jednom místě, tak s největší pravděpodobností není opuštěné. Nedotýkejte se ho a co nejrychleji od něj odejděte. Pokud by jeho matka ucítila váš pach, mohla by ho opustit. Pokud je mládě na nebezpečném místě, například na kraji silnice, můžete jej přenést na prkénku nebo na lopatce (ne v ruce!) na bezpečné místo, nikdy však ne dál než 10 m, aby ho jeho matka našla.

Srnčata

Také srnky ponechávají svá mláďata prvních 7 – 10 dní po porodu o samotě a přicházejí je nakojit pouze několikrát za den. Mimo tuto dobu leží srnčata bezpečně ukrytá v trávě a snaží se na sebe neupozorňovat okolí. Stejně jako malí zajíčci i ona nevydávají téměř žádný pach a mají ochranné zbarvení, které jim umožňuje dokonale splynout s okolím.

Pokud naleznete srnče, které tiše leží v trávě a nijak nereaguje na okolí, nedotýkejte se ho a rychle se vzdalte z jeho blízkosti. Pokud není zjevně zraněné, tak je pravděpodobně vše v pořádku a mláděti nic nechybí. Srnčata, která jsou osiřelá, hlasitě pískají a zmateně pobíhají po okolí.

Veverky, ježci a kuny

Veverky, ježci a kuny rodí a vychovávají svá mláďata v hnízdě. Pokud jsou nalezena malá, ještě nevidomá mláďata ježků, kun nebo veverek mimo hnízdo, potřebují lidskou pomoc. Jejich hnízdo bylo pravděpodobně zničeno. U veverek se může stát, že hnízdo spadne při vichřici anebo může matce vypadnout mládě, když je přenáší do jiného hnízda.

Pokud na zahradě či v lese naleznete neporušené hnízdo s mláďaty ježků, kun či jiných savců, nedotýkejte se ho a nevytahujte z něj mláďata. Co nejrychleji opusťte okolí hnízda, neboť matka mláďat se nalézá pravděpodobně v jeho okolí a mohli byste ji vyplašit.

Mláďata veverek, kun a ježků potřebují lidskou pomoc pouze tehdy, pokud bylo jejich hnízdo zničeno, pokud jsou zraněná anebo pokud jejich matka uhynula. Opuštěná mláďata ježků, kun a veverek se poznají podle toho, že pískají a lezou mimo hnízdo. Často jsou také podchlazená.

Mláďata ptáků

Mláďata pěvců (např. kosi, drozdi, sýkory apod.) neumějí po vylétnutí z hnízda létat a trvá jim několik dní, než se to naučí. Není tedy nic neobvyklého, pokud ptačí mládě neumí ještě dokonale létat a poskakuje po zemi či posedává v keři. Ptačí rodiče se o svá mláďata starají až do jejich úplné samostatnosti, což v případě pěvců znamená 2 – 3 týdny poté, co mláďata vylétnou z hnízda. Mláďata pěvců potřebují lidskou pomoc pouze tehdy, pokud je zničeno jejich hnízdo, pokud je chytne pes či kočka nebo utrpí jiné zranění anebo pokud se ocitnou na rušné silnici či v jiném bezprostředním nebezpečí. Ocitnou-li se na silnici, pak postačí, pokud je zaženeme zpět anebo pokud je odchytíme a poponeseme mimo silnici. Mláďata by však neměla být odnesena dále než 10 m, aby je jejich rodiče našli.

Také **mláďata sov a dravců** neumějí zpočátku létat. Ještě asi 4 – 6 týdnů po vylétnutí z hnízda se zdržují na větvích kolem hnízda a pískáním se dožadují potravy od rodičů. Mladé poštolky zase posedávají několik dní na

římách, parapetech a balkónech domů, než se odhodlají létat. První pokusy o létání jsou ještě neobratné a tak se může stát, že mládě skončí na zemi. Pokud mládě není zraněné, postačí, když jej vysadíte na strom do výšky alespoň 2 m (v případě mláděte sovy) nebo na vyšší zeď, parapet či střechu (v případě mláděte poštolky).

Mlád'ata nekrmivých ptáků (kuřátka bažantů, koroptví a křepelky, kachňata, housata a mlád'ata labutí) se zdržují několik týdnů v těsné blízkosti svých rodičů. Naleznete-li osamocené mládě nekrmivého ptáka, potřebuje lidskou pomoc. Nejvhodnější je nalézt jeho rodiče a připojit jej k nim. Pokud jsou mrtví nebo pokud se nepodaří je najít, předejte, prosíme, mládě nejblížeji záchranné stanici.

Kdy mládě potřebuje lidskou pomoc?

- je-li zraněné nebo nemocné (krváčí, třese se, má průjem, je apatické)
- je-li podchlazené nebo promoklé
- bylo-li napadeno psem či kočkou
- je-li silně napadeno parazity
- jsou-li v blízkosti mrtví rodiče či sourozenci
- je-li v bezprostředním nebezpečí (auta, psi a kočky, malé děti)
- jedná-li se o neopeřené ptačí mládě (holátko) nalezené mimo hnízdo
- jedná-li se o osamocené mládě nekrmivého druhu ptáka (kuřátko bažanta, koroptve nebo křepelky, kachně, house, mládě labutě)

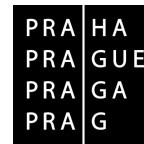
Je-li jedna z těchto podmínek splněna, mládě potřebuje lidskou pomoc. Volejte, prosíme, nejblížeji záchrannou stanicí pro volně žijící živočichy (kontakty naleznete na www.zachranazvirat.cz).

Chcete-li podpořit záchranu volně žijících živočichů, pošlete, prosíme, dar na účet č. 33553322/0800 nebo pošlete dárcovskou SMS ve tvaru DMS ZVIREVNOUZI na číslo 87777 (úctování DMS: 30 Kč, záchranné stanice obdrží 27 Kč).

Kontakt na záchranu volně žijících zvířat v Praze
Telefon: 774 155 155, 222 511 494
Adresa: Dům ochránců přírody, Michelská 5, 140 00 Praha 4



5) Přednáška 14. 4. 2011 „Bezpečné výrobky bez testů na zvířatech“



Přednášející: MUDr. Dagmar Jírová, CSc. – vedoucí Centra laboratorních činností – Národní Referenční Centrum pro kosmetiku, Státní zdravotní ústav Praha

Tématy přednášky budou :

- rizikové složky kosmetických prostředků
 - možné nežádoucí účinky navozené kosmetickými prostředky
 - alternativní zkoušky bez použití zvířat k ověření bezpečnosti výrobků
 - důvody používání pokusných zvířat v současnosti, legislativa
 - co je přírodní kosmetika a jak ji poznáme
 - činnost Národního referenčního centra pro kosmetiku, Státní zdravotní ústav
- K dispozici je prezentace v pdf.

Společným požadavkem široké veřejnosti je návrat k přírodním materiálům a přírodním surovinám pro kosmetické prostředky, které přinášejí benefit pro člověka a nezatěžují chemickým odpadem životní prostředí. Bezpečnost výrobků určených spotřebitelům včetně kosmetických prostředků je možno ověřovat pomocí zkoušek, které využívají biologické modely lidských tkání, např. kůže nebo sliznice oka, a nevyžadují žádné zkoušky na zvířatech, jak tomu bylo v minulosti. Používání tradičních přírodních látek v kosmetice omezuje výskyt nežádoucích účinků, jako je dráždění kůže a vznik alergie.

Legislativa

Zákaz testování kosmetiky na zvířatech v EU

Zákaz testování finálních kosmetických prostředků a jejich složek platí v EU od roku 2004. A to v rámci 7. dodatku č. 2003/15/ES přidaného v roce 2003 ke směrnici EU o kosmetice č. 76/768/EHS.

Podle 7. dodatku evropské směrnice o kosmetice platí od roku 2004 zákaz testovat **FINÁLNÍ KOSMETICKÉ PROSTŘEDKY** na zvířatech, a od března 2009 vstoupily v platnost další dva zákazy:

- Zákaz testování **KOSMETICKÝCH SLOŽEK** na zvířatech, bez ohledu na to, zda k daným testům existuje validovaná (schválená) alternativa.

- Zákaz v EU **PRODÁVAT** a do EU **DOVÁŽET** kosmetické složky a finální výrobky, otestované na zvířatech.

Nicméně, výše uvedených zákazů se týká výjimka, a to hned pro 3 typy testů. Ty budou zakázány až od 11.3.2013 kvůli zdoluhavému procesu validace (schvalování) alternativních metod:

- 1) **Test toxicity po opakované dávce**
- 2) **Test reprodukční toxicity**
- 3) **Test toxikokinetiky**

Značení výrobků podle předpisů EU

Doporučení Komise 2006/406/ES ze 7. června 2006, kterým se stanoví pokyny pro použití údajů o neprovádění zkoušek na zvířatech podle směrnice Rady 76/768/EHS, V ČR : zákon č. 258/2000 Sb., § 29, odst.5:

Výrobce nebo dovozce může využít možnosti uvést na obalu nebo v jakémkoli dokumentu, poznámce, etiketě, které finální kosmetický prostředek doprovázejí, skutečnost, že nebyly prováděny pokusy na zvířatech pouze tehdy, pokud výrobce ani jeho dodavatelé neprováděli ani nezadali žádné pokusy na zvířatech u prototypu kosmetického prostředku, finálního výrobku nebo jeho ingrediencí, ani nepoužili ingredience, které byly zkoušeny na zvířatech třetími osobami.

Textem „**nebyly prováděny žádné zkoušky na zvířatech**“ se rozumí, že v souvislosti s vývojem nebo hodnocením bezpečnosti kosmetického prostředku nebo jeho přísad nebyly prováděny žádné zkoušky na zvířatech. Údaj může být uveden pouze tehdy, jestli zkoušky na zvířatech byly zcela nahrazeny alternativní metodou, a nejedná se tedy pouze o zkoušky, které omezují počet nebo utrpení zvířat v pokusu. Kromě toho nezáleží na tom, kde se zkouška (včetně „přezkušování“) provádí (ve Společenství nebo třetí zemi), ani kdy byla provedena.

Textem „**výrobce ani jeho dodavatelé neprováděli ani nezadali žádnou zkoušku na zvířatech** (...)“ se rozumí, že výrobce ani jeho dodavatelé, včetně všech dodavatelů v dodavatelském řetězci: přímo neprováděli zkoušky na zvířatech, nezadali zkoušky na zvířatech, což znamená, že nežádali ani nezaplatili zkoušky na zvířatech například prostřednictvím sponzorování výzkumu Akademických institucí. (týká se i nečlenů EU, tj. zemí vně EU).

Jakákoli osoba, která na kosmetický prostředek uvede údaj, že v souvislosti s jeho vývojem nebyly prováděny zkoušky na zvířatech, je za tento údaj odpovědná a měla by být schopna jeho oprávněnost vzhledem ke směrnici 76/768/EHS prokázat. Platí zákaz klamání spotřebitele!

Veškeré příslušné informace musí být snadno dostupné ke kontrolním účelům. Jakákoli osoba, která si přeje použít údaj, který označuje, že nebyly prováděny zkoušky na zvířatech, si může zvolit formulaci údaje a/nebo použít obrázek, piktogram nebo jiné znázornění za podmínky, že jsou splněny všechny příslušné požadavky směrnice 76/768/EHS.



6) Přednáška „Bylinky jako lék“, 21. 4. 2011



*Přednášející: Dobromila Nodlová – lektorka zdravé výživy a
fytoterapeutka, aromaterapeutka a rekondiční masérka*

Znáte bylinky pro běžné použití? Možná je užíváte k dochucení jídel nebo z nich děláte čaj, mohou vám sloužit v koupelích, provonět byt, ale užíváte je správně? Víte, že nesprávné užití bylin může být nebezpečné? Myslíte, že dokážou nahradit užívaná farmaka? Podíváme se na bylinky pro běžné použití, pro první pomoc nebo na regeneraci sil a očistu těla. Zařazeny jsou hlavně byliny sloužící jako náhrada chemických léků a syntetických doplňků. A věřte, že jsou leckdy účinnější.

Všude na světě lidé odjakživa vyhrabávali, sušili, drtili, žvýkali, třeli a vařili nejrůznější části rostlin. Jejich užití zjišťovali metodou „pokus – omyl“. Doplatila na to už spousta bylinářů, lékařů, šamanů, kouzelníků a zaříkávačů. Pokud se chcete dožít ve zdraví vysokého věku, respektujte sílu bylin a dodržujte následující zásady:

1. Užívejte byliny, které **bezpečně znáte**, víte odkud **pochází**. Aby nedošlo k tragické záměně, seznamte se s **jedovatými dvojníky** (bolehlav, tetlucha, rozpuk, přesličky, starčeky, miříkovité).
2. Pátrejte po **vedlejších účincích** rostliny.
3. **Kontrolujte název** – autenticitu přípravku nebo koupené byliny (**dvouslovný latinský název určuje rod a druh** – obojí pečlivě kontrolujte)
4. Máte-li **pochybnosti** o napsané receptuře nebo popisu rostliny a jejích účincích, **srovnejte v několika knihách** (článcích), hledejte na internetu, ptejte se odborníků.
5. **Individuální přístup** – reakce organismu lidí se liší, pozor na příznaky – **bolesti hlavy, břicha, průjem, svědění, vyrážky**, většinou jsou předzvěstí přecitlivělosti na rostlinný lék – na **cizorodé bílkoviny** nebo jde o **idiopatickou** reakci, tj. **z neznámého důvodu**. U alergiků a astmatiků se projevuje - sennou rýmou, ekzémy, kopřivkou nebo anafylaxi (křeče dýchací soustavy - může končit smrtí). Starší lidé by měli brát nižší dávky léku a děti pouze třetinu.
6. **Dodržujte množství drogy v dávce** a nepřekračujte **denní limit spotřeby**. Nadlimitní množství může vyvolat opačný účinek. Pokud se váš zdravotní stav po použití byliny nezlepší do 14 dnů, konzultujte to s lékařem.
7. **Nekombinovat** druhy, kde se **sčítají účinky** - rostlinné **stimulanty** (kofein, efedrin, ženšen, gotu cola, maté, quaraná, maralan, eleutherocok), luhovat max. **2 minuty**.
8. **Sedativa** – kozlík, šanta, heřmánek, chmel, pepřovník, levandule, meduňka, mučenka – neužívejte více než **dvě byliny najednou** a nekombinovat s alkoholem a léky
9. **Laxativa** – senna, aloe, řešetlák, krušina, reveň – obsahují účinné látky „**antrachinony**“ = silný projímavý účinek, jsou až posledním řešením situace, začíná se s podáváním **1x týdně**.
10. Pozor **na interakce** – nesnažte se **zvýšit účinnost užívaného léku** užitím rostlinného preparátu se **stejnými účinky** – třezalku neberte k depresivům, česnek k acylpyrinu a jiným lékům na zředění krve, tzv. protisrážlivé.
11. Rostlinné **oleje – aromatické silice** (esence), jsou vysoce **koncentrované** přípravky, může dojít ke smrti z pouhé čajové lžičky. Jde o běžně používané rostliny – kopr, hřebíček, skořice, tea-tree!
12. **Základem zdraví je zdravá výživa a zdravý životní styl!**

Jak získat byliny - máme tři možnosti: nasbírat, vypěstovat, koupit. Pro sběr musíte bylinu dokonale znát. Některé druhy jsou v čerstvém stavu agresivní – andělíka kořen, řešetlák kůra, krušina kůra, jiné mají část léčivou, druhá část je jedovatá – jmelí, rebarbora.

Pozor na **jedovaté druhy příbuzné** léčivkám, může dojít **k záměně** a může to být poslední, co vás v tomto životě potká (krabilice mámivá, bolehlav plamatý, přesličky), doporučení : **nesbírejte čeled' miříkovitých!**

Největším nepřítelem bylin je **světlo**, hned po něm vzdušný **kyslík**. Nejlépe uchovávat v nádobě z kouřového skla se zabroušenou zátkou nebo keramické, naplnit co nejvíce, aby styk se vzdušným kyslíkem byl co nejmenší. Pod víčko dát vatou. Další nepřítel jsou - **vlhkost a hmyzí škůdci**. Sušení na plechu v troubě při **35°C** (sušička).

Sbírejte rostliny zdravé, nepoškozené, bez plísňe, skvrn a deformací.

Nesbírejte chemicky ošetřené nebo znečištěné.

Sbírejte rostliny kolem poledne, ne po dešti – špatně se suší a plesnivý. Nevkládejte je do plastických obalů, hrozí zapaření a znehodnocení, nejlepší jsou papírové sáčky.

Nesbírejte chráněné druhy a vyhýbejte se lokalitám chráněných území.

Na lokalitě nechte vždy dostatečné množství jedinců pro obnovu.

Základní formy užití bylin

Léčba běžných potíží rostlinnými léčivy může trvat měsíc, u chronických nemocí 2 - 3 měsíce. Preventivní léčbu provádíme formou léčebných kúr 1 až 2 měsíce.

Z rostlinných drog připravujeme : nálev, odvar, macerát, tinkturu, vína, balzám, sirup, masti, šťávy, oleje, ocet, prášek, obklady, koupele, inhalace.

Nálev – obecně platí, že na 250 ml vody se použije 2 lžičky drogy nebo 1 polévková lžice. Zalitím dávky vroucí vodou se droga spaří, nechá se přikrytá stát 10 – 15 minut, pak přecedíme. Sladíme medem až po vychladnutí – na 40° C. Nezaměňovat nálev za čaj – nálev je větší množství, louhuje se déle, je tedy silnější. Pozor - nedá se dlouho skladovat – byliny se rychle kazí. Z čerstvých bylin musíme použít pro nálev dvojnásobné množství drogy, protože obsahují vodu. Při přípravě můžeme inhalovat páry.

Odvar – dávkování je stejné jako u nálevu, z kůry a kořenů se získávají **varem**, protože se **uvolňují pomalu**. Pouhé zalití vařící vodou neaktivuje účinné látky, vodu uvedeme do varu, rostlinu vhodíme dovnitř a necháme probublávat 10 – 20 minut, pak scedíme. Můžeme také rostlinu vhodit do studené vody a uvedeme do varu.

Macerát – studený nálev, dávkování jako u nálevu. Rostliny přelijeme studenou **převařenou** vodou a necháme 8–10 hodin stát **zakryté**. Pak scedíme, uskladníme v lednici, můžeme ohřívat. Připravujeme tak rostlinné drogy se **slizovitými** látkami nebo s **vitamíny**, které se varem ničí.

Masti - vypínají, regenerují, čistí pokožku, jsou prevencí proti stárnutí a vráscitě kůže. Jako **základ** je : kokosový tuk nebo nesolené sádlo rozpustíme ve vodní lázni nebo na páni (250 g), vložíme 2 hrsti posekané drogy (list, květ, stonek), zahříváme k bodu varu a necháme zpěnit, zesklivatět, tzv. „zpečnout“ – mícháme asi 10 minut, ale nevaříme. Přikryjeme a necháme do druhého dne. Pak znovu zahřejeme, nevaříme, propasírujeme přes plátýnko a naplníme do sklenic.

Mast z **tinkury** – jednu až dvě čajové lžičky tinkury přidáme do pleťového krému.

Mast z čisté **odstředěné šťávy** - v odšťavňovači vycedíme 5 g **čisté šťávy**, vmícháme do 5 g **sádla nebo kokosu** a dáme do ledničky. Můžeme přidat **včelí vosk**.

Tinktura – připravujeme nejlépe z čerstvých bylin, může připravit i ze sušených, rostliny nasekáme (můžeme nechat vcelku), naložíme do 40 % alkoholu (vodka, rezná, slivovice), bylina musí být zcela ponořená, uzavřeme. Vyznačíme **datum** na etiketě a necháme až 6 týdnů louhovat na tmavém místě, občas protřepeme, aby se aktivovaly účinné složky. Nedávat na sluneční světlo, lepší jsou nádoby z hnědého skla, minimalizují sluneční paprsky. Během doby může dojít ke změně barvy, pokud klesne hladina, dolije se čistým líhem. Po příslušné době scedíme, rostlinné zbytky odstraníme - není podmínkou. Hotovou tinkturu skladujeme na tmavém, chladném místě, jsou velmi silné a neředitelné nebezpečné! Alkohol můžeme nahradit horkým - nikoli vroucím – **octem vinným** nebo **jablečným, konzumní není dobrý**. Postup je stejný jako u alkoholu.

Jiné použití: jeden hmotnostní díl drogy přelijeme 5 hmotnostními díly 60 až 70 % lihu – je nutné vážit! Při pokojové teplotě necháme 1-2 týdny stát a každý den protřepeme. Pak přefiltrujeme. Čerstvé byliny připravujeme v poměru 1 : 4 - prudce působící rostliny 1 : 10. Tinkturu zapíjíme nebo kapeme do sklenice s vodou.

Oleje

1. svaříme ¼ litru olivového nebo slunečnicového oleje, vsypeme 5 lžic sušené drogy, necháme přejít varem a odstavíme. Druhý den přecedíme a používáme na potírání.
2. Jiná příprava – 250 ml olivového nebo slunečnicového oleje zahříváme ve vodní lázni, vsypeme 5 lžic sušené drogy, necháme přejít varem a odstavíme. Druhý den přecedíme a naplníme do tmavých lahví.
3. Rostlinu vyluhujeme v oleji (arašídový, slunečnicový, klíčkový, olivový), na jeden hmotnostní díl drogy dáme 7 dílů oleje, zahříváme půl hodiny ve vodní lázni a necháme stát 5-7 dní, pak přecedíme.
4. Čerstvé květy namačkáme do láhve, převážeme a necháme stát 14 dní na slunci = pomalu se vyloučí olej, který se používá na hojení ran – kyselina salicylová v květech podporuje hojení svědivých vyrážek = antiseptikum.
5. Posekanou (čerstvou i sušenou) rostlinu zalijeme dobrým stolním olejem tak, aby byla celá ponořená a necháme macerovat 7 – 14 dní na světlém místě (dobře uzavřeme).

Obklady - plátno namočíme do nálevu nebo odvaru. Přikládáme rozdrcené nebo naklepané listy, nať, případně sušené rozvařené v malém množství vody, ovážeme. Listy vložíme po dobu několika vteřin na rozpálenou pánev, po zchladnutí přiložíme a obklad upevníme. Práškovou drogu smícháme s moukou na těsto a přiložíme.

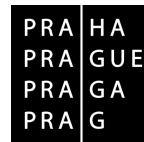
Koupele – teplota 38° C, celkové koupele se provádí 2–3x týdně, 20 až 30 minut. Jedna kúra je 10 koupelí, pak 2–3 týdny přestávka. Běžná koupel trvá 15 minut, dávka drogy je od 50 g. Drogu dáme do plátěného sáčku a necháme ve vaně louhovat po dobu koupele.

Jiné užití – předepsané množství bylin nebo směsi bylin vhodíme do studené vody a uvaříme asi 15 – 20 minut. Odvar přecedíme a rostlinný materiál zkompostujeme. Zcezený odvar vlijeme do vany, kde teplota vody musí být 38 °C. Délka koupele je 20 minut.

Koupele si můžeme udělat také z rostlinných olejů – extraktů. Je to silný koncentrát, proto se používá pouze malé množství – několik kapek, a to podle druhu byliny a účelu koupele.



7) Přednáška 3. 5. 2011 „Co se přihodí Zemi, přihodí se i člověku...“



Přednášející: *Denisa Mikešová (Statek, o.s.)*

- kapacita Země má své limity
- vliv člověka na migrační cesty živočichů
- proč ochrana přírody?
- co může udělat pro mizející přírodu obyčejný člověk?

Jak mohu i já přispět k ochraně životního prostředí

Doba, ve které žijeme je sice vyspělá, nicméně moderní životní styl velmi zatěžuje přírodu. Lidí na zeměkouli celkově přibývá geometrickou řadou. S každým nově narozeným člověkem, ať se nám to líbí nebo ne, vzrůstá devastace životního prostředí. Má to na svědomí především konzumní způsob života, kdy vyrábíme už jen pro výrobu samu. Uvědomme si však, že na přírodě závisí život lidského pokolení.

Při nákupu a spotřebě čehokoli bychom tedy měli vidět stopu, kterou zanecháváme na přírodě. Dokud se ale všichni lidé nenaučíme myslet jinak v souvislosti s ochranou naší přírody a planety, nemůžeme očekávat, že se životní podmínky budou zlepšovat. Pojďme společně udělat malý krok k záchraně Země už nyní a teď. V následujících řádcích najdete několik rad jak snížit svoji stopu na životním prostředí.

1. zbytečně nevyhazujte věci, které jsou sice staré, ale fungují. Náradí po dědovi a nádobí nebo nábytek po babičce poslouží stejně jako to nové. Na výrobu každého nového kusu je potřeba spousta energie a mnoho surovin, které se někde musí vytěžit.
2. zbytečně nevyhazujte staré oblečení, které se dá ještě nosit. Roztrhané věci, např. ponožky se dají zašít. Opět šetříte spotřebu energie i suroviny.

Například každé bavlněné tričko, které koupíte v krámu, zanechá velkou ekologickou stopu: bavlna na plantážích byla ošetrována pesticidy, navíc náročná rostlina potřebuje hodně umělého hnojiva a vody, jinak roste špatně; jedno kilo bavlny spotřebuje do sklizně cca 8000 litrů vody; před sklizní se bavlník musí jedovatými postřiky zbavit listů, čímž se zamořuje i půda; surová bavlna se převáží do továrny na zpracování příze, poté putuje na zpracování látky. Balíky se postříkají roztokem proti plísním a opět dlouhou cestou většinou po moři se vezou do barvíren, kde padnou na obarvení další hektolitry vody. Látka putuje do Bangladéše, Laosu nebo Kambodže odkud pochází 60% celosvětové výroby triček. Ve zdejších textilním průmyslu je zaměstnáno cca 50 000 dětí. Hotová trička se transportují do různých zemí, kde se ještě ošetří formaldehydem, aby se tolik nemačkala. Obnošená trika např. z Německa se každoročně sbírají (ročně to je 600 tisíc tun starého oblečení) a lodí se vyváží do Afriky. V Tanzanii a dalších afrických zemích se domácímu textilnímu průmyslu dařilo, ale od dob, kdy tyto země otevřely hranice dovozu ze zahraničí, mnozí domácí výrobci zkrachovali. Nemůžeme přece chudé Afričany nutit, aby si kupovali dražší domácí věci, když obnošená, ale zachovalá trika koupí za pouhých pět dolarů (převzato z Euro 8/2010)

3. pokud si musíte za každou cenu obnovit šatník, oblečení nevyhazujte, ale odnechte na charitu. Diakonie Broumov, která má mnoho sběrných dvorů po celé ČR, zadarmo přijímá nejen staré oblečení, ale i drobné věci, náradí, knihy ... Taktéž tam lze za nízké ceny cokoli odkoupit. V Praze jsou sběrná a výdejní místa na Praze 3, 5, 6, 9 a 10 a na mnohých místech Prahy jsou umístěny kontejnery na použité ošacení. Více info včetně adres sběrných míst naleznete na www.diakoniebroumov.org

4. nekupujte vodu! V domácnostech po celé ČR teče pitná voda!!! Stáčení vod pro prodej, materiál na výrobu pet lahví i doprava z místa na místo jsou naprosto neekologické. Logické opodstatnění to má pouze v oblastech bez pitné vody, což ČR rozhodně není. Naprosto absurdní potom je, když např. v Japonsku koupíte vodu dováženou z Francie. "

5. nekupujte věci na jedno použití, např. propisky.

6. dejte přednost nákupu pití, šťáv, piva ve vratných obalech. U potravin (jogurtů, mléka atp.) upřednostňujte sklo a papír, místo plastu dávejte přednost dřevu (např. židle, domácí potřeby do kuchyně).

7. v ČR co nejvíce kupujte české výrobky – dovoz je neekologický a navíc podpoříte místní průmysl.

8. třídte odpad! Na černých skládkách leží mnoho surovin, které lze zpracovat znova, např. sklo a železo ... Tyto suroviny se musí znova složitě dobývat ze země. Nejen že tak plýtváme surovinovými zdroji, ale těžbou se tak ničí životní prostředí. Jen se zajedte podívat do oblasti dolů, jak vypadá okolní krajina! Sklo a kovy lze recyklovat donekonečna, papír 6x.

9. odnášejte odpadky z krajiny. Odpad do lesa, luk ani vody nepatří. Navíc v odhozených odpadcích často hynou zvířata, ptáci a o hmyzu ani nemluvě. Buď do odpadku vlezou a už nemohou ven (hmyz – lahve, drobní hlodavci, plazi – větší nádoby, předměty), chtějí vylízt zbytky, ale již odpadek nesundají z čumáku a uhynou hladu (ježci – kelímky od jogurtů) a nebo odpadek požrou i s voňavými zbytky a uhynou na kolaps trávicího traktu (zvěř, ptáci).

10. nepodporujte dovoz drahých kamenů, dřeva, kožešin, slonoviny, želvoviny ... a už vůbec ne živých exotických zvířat z dalekých zemí! Těžba přírodního bohatství v zemích třetího světa často mívá katastrofální důsledky, navíc podporujeme drancování planety „za humny“, kde se nás to netýká. České stromy mají kvalitní dřevo, tak není důvod, aby v Praze stál most ze dřeva dovezeného z Jižní Ameriky, a nebo, abychom jedli u stolu ze dřeva z Indonésie. Navíc stav lesů v republice, kde žijeme, máme stále pod kontrolou, kdežto do cizích krajů skutečně nedohlédneme!

Co se týká zvířat, kupováním živočišných (i rostlinných) produktů jako suvenýrů často nevědomky podporujeme černý trh, protože v hodně případech, ač obchodník bude tvrdit opak, zvířata ulovili pytláci. Stejně jako dovoz exotického ptactva, živočichů (a snad i rostlin) bývá často nelegální. Chov ohrožených druhů přenechejme odborníkům. Tím, že doma budeme chovat cizokrajná zvířata, nikterak jejich ochraně nepříspějeme, naopak dáваме najevo, že o tato zvířata je zájem a tak podporujeme jejich pronásledování ve volné přírodě. Navíc není jasné, proč by se měl amazonský papoušek tísnit v kleci např. v České republice, když je jeho domovem deštný prales, kde může na rozdíl od klece létat.

11. pokud se setkáte s nevhodným chovem či týráním zvířat, obraťte se s žádostí o prošetření na Krajskou veterinární správu daného kraje nebo na oddělení policie ČR. Nevhodný chov, týráním zvířat či jakékoli nevhodné zacházení s nimi je porušení Zákona č. 246/1992 Sb. na ochranu zvířat proti týráním. Více informací najdete na <http://eagri.cz/public/web/mze/ochrana-zvirat/>

12. pokud najdete v přírodě zraněné divoké zvíře, obraťte se na nejbližší záchranou stanici. Než začnete se zvířetem manipulovat, je nejlepší se nejdříve ze záchranou stanicí telefonicky spojit. Záchranáři vám nejen poradí, co dělat, ale i bezplatně pro zvíře přijedou. Často se totiž stává, že lidé v dobré víře, že zvíře potřebuje pomoci, odeberou z přírody jedince, kteří lidskou pomoc nepotřebují (především mláďata). Kompletní adresář záchraných stanic pro ČR včetně telefonních čísel a emailových adres najdete na <http://www.holubnik.com/?link=prispevky-ctenaru&menu=zvirata&prispevek=102>

13. dojídejte a nenechávejte zbytky – šetřete ne na jídle ale jídlem!

14. podporujte eko zemědělství. Je to na hlavu postavený přístup kapitalismu, že produkty zemědělství šetrného k přírodě jsou dražší. Je to tím, že běžné zemědělství používá pesticidy a jiné jedy, po kterých úroda roste nepřírodně. Chemické látky zničí všechny potencionální škůdce. Druhotným účinkem je narušení přirozeného potravního řetězce: například užiteční ptáci, kteří zemědělcům od hmyzu pomáhají, hynou hladu, díky pesticidům jsou též stále častěji neplodní a vymírají. Mnozí myslivci by také mohli vyprávět o nalezených mláďatech (zajíčci, srnčata), kterým pesticidy vypálily oči nebo rozežraly dýchací ústrojí.

Zjistěte si, odkud pochází maso či vejce, které kupujete a jaké metody chovu zvířat se v daném chovu uplatňují. Víte jak vypadá např. velkochov nosnic? Slepice se celý svůj život tísni v kleci na ploše menší než papír A4. Rozměry klece jí neumožňují ani protažení křídel, z pletiva, na němž celoživotně stojí, má bolestivé otlaky, trpí lámáním kostí z vyčerpání zásoby vápníku v těle kvůli nadměrné snůšce a nedostatku pohybu (zdroj leták Společnost pro zvířata z. o. ČSOP, www.spolecnostprozvirata.cz).

Podporujte zemědělce, kteří používají humánní chovné metody a praktikují způsoby porážky, aby zvířata co nejméně trpěla. Pokud nevíte, jak to chodí ve velkochovech a na jatkách, doporučujeme podívat se na dokument <http://www.mustwatch.cz/film/earthlings-pozemstane/> Dokument ukazuje pomocí skrytých kamer naprostou neúctu člověka ke zvířatům, kteří jsou lidmi využíváni jako potrava, domácí mazlíčci, zdroj zábavy a výzkumu. Dokument Shauna Monsona je informativní a provokativní a donutí člověka k zamyšlení.

15. pokud nakupujete dřevo a dřevěné výrobky, kupujte ty, které jsou označeny značkou FSC. FSC je zkratka jména nevládní neziskové organizace Forest Stewardship Council, která se snaží zajistit právě ekologicky šetrné obhospodařování lesů. FSC je certifikát, který zákazníkovi zaručuje, že dřevo, z něž je výrobek zhotoven, pochází ze šetrně obhospodařovaného lesa a zároveň splňuje požadavky na ochranu životního prostředí.

16. neplýtvejte papírem – popsaný papír se dá použít i z druhé strany. Taktéž zbytečně netiskněte na tiskárně – psát rukou jsme se učili na ZŠ. Výroba a následná likvidace toneru rovněž zatěžuje přírodu.

17. pokud to jde (např. nepřevážíte něco těžkého) jezděte po městě MHD a ne autem. Krátké vzdálenosti se dají také ujít pěšky.

18. zbytečně nenapouštějte celou vanu kvůli koupání – jenom tím plýtváme vodou. Osprchování vás umyje stejně hodnotně a častokrát i víc osvěží.

19. nepřehánějte údržbu mezí a neplodných úhorů a zbytečně nekácejte staré stromy s dutinami. To všechno potřebují drobná zvířata a ptáci ke svému životu! Kvůli kultivování úhorů mnozí ptáci nenajdou v naší krajině dostatek potravy. Díky kácení starých stromů s dutinami zase nenalézají možnosti ke hnízdění a je tedy třeba vyvěšovat budky. Dutinová ptáci loví v krajině škůdce, např. 1 pár sýkorek během hnízdění přinese na hnízdo mláďatům za den potravu 800 x ! a hnízdí 2x do roka, za rok tak nachytají cca 75 kg! hmyzu. O to méně by zemědělci mohli používat pesticidy na hubení škůdců...

20. prosazujte oplocení dálnic a rychlostních silnic, na kterých hyne stále velké množství zvěře. Není to tím, že by v naší krajině bylo zvířat moc, ale tím, že zvířata často migrují za potravou nebo v době páření, a to i několik desítek kilometrů – síť silnic v ČR je příliš hustá a spleťtá. Oplocováním rychlostních komunikací se také snižuje riziko dopravních nehod způsobených srážkou se zvířetem.

21. v zimě přikrmujte ptáky. Dnešní krajina není pro mnohé zpěvné ptactvo (ani zvířata) plnohodnotně úživná. Je tedy nutnost ptáky přikrmovat, jestliže chceme, aby jich v krajině neubývalo. Ne všechno, co ptákům předložíme, prospívá jejich zažívání. Aby nedocházelo v dobré víře ještě k většímu úhynu pěvců, podívejte se na stránky českých ornitologů, kde najdete přesnou skladbu krmiva a další užitečné informace www.birdlife.cz

22. když chcete udělat druhým radost a třeba sháníte pro někoho dárek, můžete nakoupit v některé z četných chráněných dílen a nebo podpořit obchod Fair trade. V obou případech podpoříte dobrou věc a uděláte radost hned dvakrát! Proč zbytečně podporovat komerční chrlení statisíců kusů výrobků! Chráněných dílen, které vyrábějí pěkné dárkové předměty je po ČR plno. Pokud chcete dárek z exotiky, navštivte obchod Fair trade, který nabízí produkty z rozvojových zemí, které vzešly z tamního ekologického zemědělství. Především však jejich výrobci dostanou za výrobek skutečně zaplacenou tolik, kolik je jeho opravdová hodnota. Nejedná se tedy o vydírání lidí třetího světa. www.fairtradedcentrum.cz

23. Šetřete energií v domácnosti:

- v místnostech, z nichž odcházíte, po sobě zhasínejte! Nenechávejte nikde zbytečně rozsvíceno (např. na chodbě nebo před domem), puštěný televizor či počítač
- žárovky ve svítidlech, které používáte během roku nejvíce, se vyplatí vyměnit za úsporné
- spotřebiče vypínejte úplně
- perte plnou pračku, perte při nižších teplotách. Vyváření a předpírku používejte jen tehdy, když je to opravdu nutné
- chladnička by měla být umístěna na co nejchladnějším místě; otevírejte ji na co nejkratší dobu, nedávejte do ní teplé potraviny
- namísto elektrické plotýnky k ohřevu vody používejte rychlovarnou konvici
- nepřetápějte! Lepší než ohulit topení a pak zbytečně větrat, protože se nedá v místnosti dýchat, je vzít si na sebe mikinu nebo svetr a teplé ponožky.

Šedá vlčice a Letící šíp



8) Přednáška 14. 6. 2011 „Víte, po čem šlapete?“



*Přednášející: Dobromila Nodlová - lektorka zdravé výživy,
fytoterapeutka, aromaterapeutka a rekondiční masérka*

- nekupujte léky, když vám rostou pod nohama
- seznamte se s dvacítkou základních bylin, které by neměly chybět v žádné „zelené lékárně“
- poznejte deset zajímavých léčivěk, které si můžete vypěstovat doma a jejich jedovaté dvojníky
- nejhodnější doba sběru a jejich správné použití - mohou pomoci, ale i ublížit

Víte po čem šlapete?

Nekupujte lékárníčku, máte ji pod nohama. Seznamte se s první dvacítkou bylin, které vám leží u nohou, denně je potkáváte na svých pochůzkách a ani si jich nevšimnete. Přesto mohou být základem vaší zelené lékárníčky a pevného zdraví. Mají své jméno, historii a hlavně sílu, kterou objevíte, jen když jim věnujete trochu pozornosti a času.

Léčivé rostliny vám pomohou proti zákeřným nemocem, které přináší civilizace, zbaví vás bolesti, strachu, poslouží jako první pomoc při úraze, posílí vaše tělo i ducha, dají vám sílu odolávat stresu a přinesou osvobozující spánek.

Ne každý však dokáže léčivé rostliny používat, ale každý, kdo chce, se o to může pokusit. Léčba přírodními prostředky není o víře, ale o vůli a vytrvalosti - nevzdat to předčasně, obětovat trochu času na přípravu přírodního léku – mastičky, obkladu, inhalace. Možná budete mít radost z vlastního bylinného vína, octa, sirupu nebo si jen pochutnáte na dobrém čaji. Možná si jen potřebujete odpočinout a relaxovat v příjemné koupeli. Není to štěstí, když otevřete dveře svého bytu a dýchne na vás směsice vůní sušených bylinek? Kus přírody si přinesete domů a věřte, bude vám s nimi dobře.

Seznam bylin – viz soubor:

Příloha k přednášce 14. 6. 2011, Víte po čem šlapete, SEZNAM BYLIN.doc



9) Přednáška 23. 6. 2011

O životě „veselých krav“ aneb Co z obalů mléčných výrobků nevyčteme...



Přednášející: Lenka Štafová- veganka, působící za ukončení strádání dojnic

Dojnice netrpí?

O hrůzách života tzv. „jatečného dobytka“ – čili „hospodářských zvířat“ chovaných lidmi pro maso – má dnes již povědomí poměrně dost lidí, a mnozí z nich jsou tím pohnuti k vegetariánství, v tom smyslu, že toto odvětví tzv. živočišné výroby nepodporují: nekupují maso. Celkem známá je i problematika životní „pohody“ nosnic, zejména ve velkochovech.

Velmi málo lidí však ví, co obnáší chov tzv. mléčného dobytka, zejména skotu, o kterém se běžně mluví jako o dojných kravách – dojnicích. Většina lidí žije v domněnání, že tyto krávy vesměs vedou příjemný život nejmenované fialové krávy, pasoucí se na žírných loukách nedotčené alpské či jiné horské přírody, bodře zvonící svým švýcarským zvoncem – pochopitelně daleko od vytěsněných hrůz jatek a masokombinátů. V naprosté většině případů je však tato představa zcela zcestná. Dalo by se velmi dobře říci, že naprostá většina dojnic (a v ČR obzvláště) zažívá v porovnání s jatečným skotem utrpení nesrovnatelně větší – před tím, než rovněž skončí na jatkách (nebo ve spalovnách).

Život skotu v přírodě

Vyhubený divoký předek současného skotu – pratur (*Bos primigenius*) – byl velký sudokopytník žijící v matriarchálních skupinách, někdy migrujících na velké vzdálenosti. Dožíval se i přes 20 let. Krávy rodily ve většině případů jediné tele, se kterým měly velmi silnou vazbu. To je typické i pro současný vyšlechtěný skot, jehož základní životní potřeby jsou v podstatě stejné. Většina dnes chovaného skotu je však již přešlechtěna do takové míry, že to ohrožuje jeho zdraví, a vede k podstatnému zkracování života. Jak se změnila fyziologie mléčného skotu, lze nejlépe ukázat na jeho srovnání se skotem jatečným, který byl šlechtěn jiným směrem, a tak se u něj mnohé rysy, které byly u mléčného skotu zdeformovány, ještě dosti podobají původním divokým rysům pratura.

Jak žijí dojnice ve 21. století...

Oproti mnoha chovům masného skotu stráví mléčný skot naprostou většinu svého života zavřený ve stáji. Zatímco tzv. masné krávy kojí své tele až do přirozeného odstavu v 6 až 8 měsících, dojnice své dítě svým mlékem kojit nemůže: krátce po narození jí je násilně odňato (zdravá telátka jsou pak krmena na porážku nebo z nich budou nové dojnice). Krmení telátek syntetickými krmivy vede k nedostatku imunity a tím k mnoha chorobám.

Zatímco masné krávy mají přirozené množství mléka odpovídající potřebám telátka (8-10 l denně), dojné krávy jsou vyšlechtěny na produkci až 50 a více l denně, přičemž ve vemeni se může najednou nacházet až 30 l mléka; takovouto produkci je takřka nemožné pokrýt odpovídající výživou tak, aby zbytek těla nestrádal (ten již vysoké produkci mléka šlechtěním přizpůsobený není – např. pohybový aparát nadměrné hmotnosti vemene). Výslednou nadprodukcí mléka (v celosvětovém měřítku) je však těžké udat, což vede jednak ke snižování cen mléka a následným ztrátám u chovatelů (kteří pak nemají mj. na zlepšení životních podmínek dojnic), jednak k vývozu mléka do chudých zemí, což zase likviduje tamní nedotované chovy. Ke zmíněné nadprodukcí přispívá také stále šlechtění dojnic na čím dál vyšší mléčnou užitkovost.

Většina dojnic v ČR je po většinu svého života víceméně ponořena ve vlastních výkalech, byť třeba „jen“ nohama. Tyto podmínky mají přímou spojitost mj. s častými záněty vemene (způsobenými ovšem také jeho nadměrným přešlechtěným objemem). Nevhodný povrch stáji (beton a rošty) navíc poškozují jejich paznehty. Naprostá většina dojnic v ČR je krmena nekvalitní a zaplísňenou siláží, což vede metabolickým poruchám (např. překyselení bacheru) a dalším často fatálním chorobám jater, ledvin reprodukčních orgánů a imunitního systému. Žádné, ani sebelepší krmivo však není schopné pokrýt energetickou ani proteinovou potřebu na vysokou mléčnou užitkovost přešlechtěné dojnice, která v důsledku toho už vždy metabolicky hladoví. To je prohlubováno tím, že je dojnice dojena, a současně již v sobě živí další plod, který byl počat umělou inseminací provedenou již za 2-3 měsíce po porodu. Těhotenství krávy trvá 9 měsíců, dalších asi 10 měsíců pak kojení (zde téměř zcela nahrazené dojením), po kterém přirozeně následuje alespoň 2 měsíční odpočinkové období. Jak však z výše uvedeného vyplývá, toto období je „z ekonomických důvodů“ zkráceno někdy až na pouhý 1 měsíc. A tak to jde stále dokola, ovšem, nejvýše 3krát. Poté je již organismus krávy zcela vyčerpaný (již i v pouhých 5 letech věku – přirozená délka dožití je přitom kolem 20!), a tak je tato za své celoživotní služby poslána na jatka. Nadměrná zátěž s sebou ovšem nese i další utrpení (např. častá vyhéznutí dělohy).

Rovněž je třeba zmínit, že na skotu jsou konány kruté pokusy (např. pro výzkum krmiv je zvířatům zevně do bachoru vyříznuta díra, která se opatří víčkem).

Všechny výše zmíněné informace bohužel platí i pro naprostou většinu bio-chovů, alespoň v ČR (které jsou zde ostatně nejčastěji jako takové vedeny jen kvůli dotacím).

Dá se s tím něco dělat?

Kromě angažování se v boji za lepší podmínky dojnic (vizte odkazy níže) je zde možnost začít u sebe sama: přestat utrpení dojnic (podobně jako nosnic) finančně podporovat. To znamená nekupovat kromě masa a vajec ani mléko a výrobky z něj. Jedná se o krok z globálního pohledu sice malý, zato však jistý. Navíc, jak ukazuje historie, ty skutečně nejpodstatnější společenské změny vyrůstaly vždy zdola, dlouhodobě skutečně významná rozhodnutí „mocipánů“ byla vždy jen ta, která nebyla v příkrém rozporu s většinovou společenskou vůlí jejich místa a doby.

Takovýto krok nemá význam jen z hlediska životní pohody zvířat, ale i z hlediska ochrany životního prostředí (které živočišná výroba značně poškozuje, mj. jako jeden z hlavních producentů skleníkových plynů), a také z hlediska lidských práv, neboť obrovský podíl půdy, na které by se daly pěstovat potravinové plodiny pro hladovějící, se ve světě využívá k pěstování píce (produkce živočišné „hmoty“ je oproti té rostlinné energeticky značně ztrátová).

Tento bojkot tržních živočišných výrobků ovšem prakticky znamená i konec jejich konzumace a přechod na veganskou stravu. Je tato alternativa neúnosná?

Zvládneme veganství?

Pokud je veganská strava správně vyvážená, je nejen naprosto bezpečná, ale může též pomoci v prevenci či léčbě některých nemocí.

Více informací o zásadách zdravé veganské stravy v souladu se stanovisky světových odborníků na výživu – více informací např. na www.vegvyziva.wz.cz

Další informace: www.hospodarskazvirata.cz www.michalkolesar.net, www.goveg.cz



10) Přednáška 6. 9. 2011

Bylinky pro dýchání, zažívání, vylučování, klouby a kožní nemoci

*Přednášející: Dobromila Nodlová - lektorka zdravé výživy a
fytoterapie, aromaterapeutka a rekondiční masérka*



1. Základem zdraví je zdravá výživa a životní styl
2. Než sáhnete pro bylinku, naučíme se dělat analýzu svého zdravotního stavu
3. Představíme si trojice základních bylinek a trojici potravin pro jednotlivé tělesné soustavy
4. Bylinek jsou tisíce, ale jen několik vhodných pro vás (naučíte se zvolit správné dávkování, formu použití a pár zajímavých receptů pro: soustavu dýchací, trávicí, vylučovací, kožní, kloubní, svalovou a cévní.)
5. Co nevíte, zeptejte se - napište si otázku a dostanete odpověď.

Tabulka nemocí a užití léčivých bylin

Proti stresu:	brutnák, celík zlatobýl, dobromysl, eleutherokok, hloh, kozlík, leuzea, levandule, meduňka, mochna, ořešák, oves, rozhodnice, rozmarýn, schizandra, třezalka, vrbka úzkolistá, ženšen
Jarní očištné kúry:	celer, cibule, čekanka, česnek, hlávkový salát, kopřiva, lžičník, popenec, sedmikráska, smetanka lékařská
Celkové posílení :	andělíka, bazalka, čubet benedikt, jablečnick, kopr, křen, lopuch, ořešák, oves, ptačinec žabinec, rozmarýn, sadec konopáč, úročník bolhoj
Nachlazení a chřipka:	blahovičnick, cesmína, kávovník, lékořice, máta, maté, růže, sadec, třapatka, tužebník, vodilka, yzop, zázvor
Snížení bolesti:	balzámovník, kalina, kávovník, máta, paprika, skořicovník, sporýš, tužebník, vrba bílá
Snížení horečky:	bez černý, lípa, plody maliníku, tužebník, vrba
Cesty dýchací – dezinfikuje:	blahovičnick, borovice, mateřídouška, oman
Ochrana sliznic – ulehčuje odkašlávání, rozpouštění hlenů:	divizna, jablečnick, lékořice, máta, mateřídouška, plicník, podběl, proskurník, puklérka, sléz, topolovka, tymián, yzop, lékořice, mydlice, prvosenka, violka trojbarevná, violka vonná
Proti kašli: dráždivému	jitrocel, popenec, sedmikráska, mák, divizna, jablečnick, jilm, lékořice, máta polej, tymián, yzop
Poranění:	aloe, blahovičnick, jabloň, jilm, kajeput, kokoška, kostival, kurkuma, larea, lékořice, levandule, máta, meduňka, medvědice, mučenka, ostružiník, pískavice, proskurník, přeslička, pupečnick, řebříček, šalvěj, třapatka, třezalka, yzop
Zlepšení trávení:	andělíka, čekanka, čubet benedikt, dobromysl, heřmánek, hořec, konopice, křen, lékořice, lnice květel, mařinka vonná, máta, meduňka, ožanka, paprika, pelyněk pravý, puškovec, řebříček, smetanka, třezalka, zeměžluč
Proti nadýmání:	anýz, bazalka, heřmánek, kmín, komonice, koriandr, majoránka, máta, meduňka, saturejka
Proti průjmům:	borůvka, čajovník, česnek, divizna, dub, jabloň, jahodník, jasan, jitrocel, krvavec toten, maliník, medvědice, mochna nátržník, mrkev, ořešák, ostružiník, paprika, rdesno hadí kořen, šalvěj, tužebník, vodilka
Proti zácpě:	krušina, len, reveň, řešetlák, aloe, senna
Prostatické potíže:	celík zlatobýl, vrbka úzkolistá, vrbovka malokvětá, serenoa plazivá
Protizánětlivé:	aloe, andělíka, dřišťál, kostival, lopuch, medvědice, myrha, pískavice, sadec, samorostlák, smetanka, sporýš, šišák, tužebník, vrba bílá
Záněty šlach a svalů:	anýz bedrník, kokoška pastuší tobolek, kostival, jalovec
Revmatická artritida:	andělíka, heřmánek, hořec, jalovec, jírovec, kopřiva, kurkuma, larea, lékořice, pískavice, přeslička, sadec, samorostlák, zázvor

Ženské problémy:	hluchavka, kokoška, kontryhel, mochna husí, mochna nátržník, rdesno pepelník, řebříček
Záněty a infekce (plísňové) - poševní	aloe, česnek, dřívíšťál, estragon, k heřmánek, hřebíčkovec, chmel, kajepuť, kopr, kozalec, lékořice, lopuch, mahonie, máta, meduňka, paprika, rozmarýna, skořicovník, smetanka, šanta, tea tree, tolice, třapatka, třezalka, tymián, vodilka,
Premenstruační syndrom:	cesmína, drmek, kávovník, kopřiva, maté, pampeliška, pupalka, samorostlák, zápašnice
Kožní nemoci:	aloe, divizna, lékořice, meduňka, pupalka, vilín, celer, petržel, yzop
Diabetes:	aloe, borůvka, celer, česnek, chvojník, jalovec, jitrocel, kurkuma, maliník, oman, ostružiník, pampeliška, proskurník, smetanka, šalvěj, vrba bílá, zázvor, ženšen



11) Přednáška 15. 9. 2011

Léčba výživou

Přednášející: Dobromila Nodlová - lektorka zdravé výživy a fytoterapie, aromaterapeutka a rekondiční masérka

Zdroje: materiály Společnosti pro zvířata – zo ČSOP



ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY NÁS ZATĚŽUJÍ, A NEJEN NÁS, TAKÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Dnešní společnost je různými způsoby tlačena k vysoké spotřebě živočišné stravy. Bohužel lze dokonce hovořit o plošném přejídání se živočišnými produkty a to jak z důvodu přímé konzumace (mléko, jogurt, máslo, vejce, maso, uzeniny apod.), tak i z důvodů konzumace potravin, do kterých se živočišné potraviny přidávají (zákusky, dorty, pečivo, palačinky, sušenky, různé bagety, chlebíčky apod.). Přitom je z mnoha studií dokázáno, že přemíra těchto potravin je zdraví škodlivá a doporučuje se upřednostnit rostlinnou stravu, která je pro zdraví člověka daleko více prospěšná.

Mléko – kravské mléko je primárně určeno mláděti - teleti, stejně jako mateřské mléko miminku. Všechna mléka mají dokonalá složení, co se týče výživných látek, minerálů a vitamínů a tím umožňuje správný vývoj mláďat příslušného druhu. Např. u telete se klade od narození velký důraz na vývoj kostry a tomu je uzpůsobeno složení kravského mléka = tzn., že má takové složení minerálních látek, aby to teleti vyhovovalo, má např. jiné složení vápníku a fosforu, nežli by potřebovalo lidské mládě. Proto také bývá problém s vstřebáváním a využitelností vápníku z kravského mléka v lidském těle.

Krávy přešlechtěné na vysokou produkci mléka a chované v uzavřených stájích, jsou dnes velmi náchylná na různá onemocnění. Často např. trpí bolestivou mastitidou, která se léčí pomocí antibiotik, jejichž zbytky se mohou v mléce vyskytovat – stejně jako rezidua dalších použitých léčiv. Velmi často jsou krávy krmeny silážemi a senážemi, které jsou méně kvalitní někdy i plesnivé, což má zase vliv na kvalitu mléka.

Také bylo prokázáno, že mléko přispívá k zahleňování organismu a tím ke snižování imunity. Vhodnou náhradou za mléko kravské jsou mléka rostlinná (ovesné, rýžové, ořechové, sojové apod.), která se dají dnes již běžně koupit, nebo i vyrobit doma a která jsou svým složením zdraví prospěšná. Jejich výroba nepůsobí nikomu strádání a neškodí životnímu prostředí. Další důvody, které hovoří proti nadměrné konzumaci mléka jsou důvody etické a ekologické (viz další informační listy).

Maso – stejně jako u mléka dochází u konzumace masa k nadužívání. Maso je velmi rozšířenou potravinou a masných výrobků je obrovské množství (steaky, řízky, uzeniny, hamburgery, salámy, paštiky apod.). Nadměrnou konzumací masa však dochází u lidí k řadě různých zdravotních problémů, která vedou až k obezitě a k nemocem.

Zvířata chovaná na maso jsou přešlechtěná na nadměrnou tvorbu svaloviny, ale zároveň se tím zvyšují nároky na jejich péči a nepřirozené koncentrované krmivo, mají snížený imunitní systém a jsou náchylnější na nemoci. V mase se pak taktéž mohou nacházet zbytky léčiv.

Vejce – i nadměrná spotřeba vajec není ze zdravotního, etického a ekologického hlediska dobrá.

Intenzivní chov zvířat na maso, mléko i vejce zatěžuje nadměrně životní prostředí a působí utrpení živým tvorům.

ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY SE V POTRAVINÁCH VYSKYTUJÍ I JAKO ADITIVA TZV. ĚČKA NEBO JINÉ PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH:

Želatina

Syřidla (např. chymosin)

Cystein – aminokyselina vázaná v bílkovinách

Juwim – preparát vyráběný z hovězí krve

Střeva

Šelak E 904

Karmín E120

Možnosti místo živočišných potravin:

- **TOFU** – je sražené sojové mléko, známé jako sojový „tvaroh“ nebo „sýr“. Má vysoký obsah bílkovin, je bohaté na vápník, železo, vitamíny řady B a má nízký obsah sodíku. Dá se využít jako náhrada za maso, vejce a sýry. Prodává se různě upravené – přírodní, bylinkové, česnekové, zeleninové, marinované, uzené...
- **TEMPEH** – je tradiční indonéské jídlo, „sýr“ s bílou, ušlechtilou plísní. Je vyroben z fermentovaných sojových bobů. Tempeh může být marinovaný, uzený nebo smažený. Je obohacený o vitamín B12.
- **SEITAN** – je pšeničná bílkovina, náhražka masa. Seitan je vyrobený z pšeničné mouky a je tedy nevhodný pro bezlepkovou dietu. Dá se upravovat různými způsoby. Neobsahuje cholesterol.

- **SOJOVÉ MLÉKO** – alternativa ke kravskému nebo kozímu mléku. Sojové mléko je výborným zdrojem kvalitních bílkovin a vitamínů řady B. Je vyrobeno z předem namočených sojových bobů. Prodává se sušené nebo tekuté, přírodní nebo s příchutí. (Na trhu je také mléko **rýžové, pohankové** atd.)
- **SOJOVÝ JOGURT** – alternativa k běžným jogurtům. Vyrábí se ze sojových bobů. Je bohatým zdrojem vápníku a dalších minerálů a vitamínů. Prodává se bílý nebo s různými příchutěmi.
- **SOJOVÁ MAJONÉZA** – náhražka klasické majonézy. Neobsahuje cholesterol.
- **TAHINI** – tahini je rostlinné „máslo“, vyrobené z nesolených sezamových semen. Sezam je bohatý na bílkoviny, vápník, fosfor. Tahini se dá používat při přípravě omáček, salátových zálivek, dá se použít při pečení, jako náhradní „pojivo“ za vejce nebo jako pomazánka na chléb. Rostlinná „másla“ se dají vyrobit i z ořechů či mandlí, známé je například arašídové máslo.
- **KAROB** – „svatojánský chléb“ je prášek podobný kakau, který se vyrábí z usušených lusků – plodů rohovníku (*Ceratonia siliqua*). Používá se jako zdravá náhrada čokolády.
- **MELASA** – melasa je vedlejším produktem výroby cukru z cukrové třtiny. Hustý, černý sirup se používá jako náhrada jiných sladidel, které na rozdíl od melasy neobsahují žádné živiny. Melasa obsahuje méně kalorií než ostatní sladidla, obsahuje asi tři procenta bílkovin a malá, ale významná množství vitamínů řady B. Největším kladem tohoto sladidla je velký obsah minerálů – sloučenin železa, mědi, vápníku, chromu, fosforu, draslíku, hořčíku, zinku a řada stopových prvků.
- **NAKLÍČENÁ SEMENA NEBO NAKLÍČENÉ OBILÍ** – velmi dobrý zdroj vitamínů, minerálů a enzymů. Snadno si je můžeme připravit i sami doma. V některých obchodech se také dají koupit. Nejčastěji se klíčí mungo, čočka, vojtěška, cizrna a pšenice.

Tyto a další potraviny je možné zakoupit v prodejnách zdravé výživy i v některých supermarketech. České firmy vyrábějící vegetariánské potraviny jsou například **Klaso, Sunfood, Amunak, Lifefood** atd.

Aby naše tělo normálně pracovalo, potřebuje množství bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů. Všechny tyto složky se dají snadno získat v dostatečném množství z čistě rostlinných potravin. Pokud jíme kvalitní, pestrou stravu nemusíte se o své zdraví obávat. Jezte co nejvíce syrového, čerstvého a kvalitního ovoce, zeleniny a ořechů (shnilé a plísňivé nejezte nikdy!), doplňujte je bramborami, celozrnnými obilnými výrobky (pečivo, těstoviny), rýží. Nebojte se ochutnat a zařadit do svého jídelníčku ani „nové“ potraviny, které jsou popsány výše. Pokuste se přestat používat rafinovaný cukr, který odčerpává z těla vápník, pijte dostatek kvalitních nápojů. Nebojte se vymýšlet si vlastní recepty a užívejte si příjemné pocity, z toho, že kvůli vaší stravě nemuselo zemřít žádné zvíře. Vegetariánství není jen potravou těla, je také potravou duše.

Pokud jíte maso, během svého života sníte přibližně např. 1000 kuřat, 45 králíků či krůt, 20 prasat, 4 krávy, celoživotní produkci 35 nosnic a jedné krávy na mléko. To je přes 1000 zvířat, z nichž každé spotřebovalo tisíce rostlin. Většina lidí sní také tisíce ryb.

Jestliže tedy chceme nasytit co nejvíce lidí na planetě, je účinnější konzumovat rostlinnou stravu, jako např. obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleninu, nežli stravu živočišnou, jako je maso, mléko, vejce.

2 hektary půdy uživí např:

1 člověka konzumujícího masitou stravu

14 vegetariánů

50 veganů

Zajímavosti:

- Průměrný občan České republiky ročně sní kolem 45 kg vepřového, 16 kg hovězího, 15 kg drůbežního a 5,5 kg rybího masa.
- Průměrný Čech sní za svůj život dva býky, třicet prasat a přes tisíc kuřat (informace z roku 2006).
- Dobytek spotřebuje ročně 38 % celosvětové produkce obilovin.
- V USA se pěstuje ovoce a zelenina na 9 milionech akrů, zatímco rozloha půdy v USA, na které se produkuje seno pro dobytek, je 56 milionů akrů.

Zdroj: ČSVV

Výživové směry:

Vegetariánství - směr, který vylučuje konzumaci masa

Ovovegetariánství - směr, který vylučuje maso a vejce

Laktovegetariánství - směr, který vylučuje maso a mléko

Veganství - směr, který vylučuje veškeré živočišné produkty (maso, mléko, vejce, med)

Vitariánství - směr, který vylučuje veškeré živočišné produkty a povoluje pouze syrovou rostlinnou stravu

Frutariánství - směr, který vylučuje veškeré živočišné produkty a povoluje pouze syrovou rostlinnou stravu, resp. plody, které jsou již spadlé na zem

Tyto směry se snaží o vyloučení všech forem zneužívání a krutosti ke zvířatům – pro jídlo, oblečení, kosmetiku a další účely. Podporují rozvoj a využívání alternativ bez krutosti ve prospěch lidí, zvířat a životního prostředí.

„Jediný způsob jak žít je nechat žít.“ Móhandás Karámčand Gándhí

Společnost pro zvířata – Z.O. ČSOP

Dům ochránců přírody

Michelská 5

140 00, Praha 4

Tel.: 222 511 494

E-mail: s.pro.zvirata@ecn.cz

www.spolecnostprozvirata.cz



Tento projekt je realizován s finančním příspěvím Hlavního města Prahy

Listopad 2011