

NĚKTERÉ NEMOCI SOUVISEJÍCÍ S KONZUMACÍ MASA:

<ul style="list-style-type: none">• rakovina 25 % - 50 %• cukrovka 40 % - 90 %• vysoký krevní tlak 33 % - 50 %• operace žlučníku 75 %• obezita	<ul style="list-style-type: none">• Virové onemocnění prasat (PMWS)• Salmonelóza• Ptačí chřipka• Nemoc šílených krav• Listerióza• Preeklampsia• Campylobacter• Bakterie E. Coli• Choroba modrého jazyka
<p>úmrtí na kardiovaskulární onemocnění 33 % - 50 %</p>	

NĚKTERÉ DOPADY JEDENÍ MASA:

<p>SRDEČNÍ CHOROBY</p> <ul style="list-style-type: none">• Ztráta více než 17 milionů životů ve světě každý rok.• Náklady spojené s kardiovaskulárními onemocněními jsou nejméně 1 trilion USD ročně.
<p>RAKOVINA</p> <ul style="list-style-type: none">• Více než 1 milion nových pacientů s rakovinou tlustého střeva každý rok.• Více než 600 000 úmrtí ročně souvisejících s rakovinou tlustého střeva.• Jen ve Spojených státech stojí léčba rakoviny tlustého střeva okolo 6,5 miliardy USD.• Každým rokem je u milionů lidí zjištěn jiný druh rakoviny související s konzumací masa.• Česká republika patří mezi země s nejvyšším výskytem rakoviny tlustého střeva.
<p>CUKROVKA</p> <ul style="list-style-type: none">• 246 milionů lidí postižených na celém světě.• Odhadované výdaje na léčbu jsou 174 miliard USD ročně.
<p>OBEZITA</p> <ul style="list-style-type: none">• Celosvětově má víc než 1,6 miliardy dospělých nadváhu a dalších 400 milionů trpí obezitou.• Každoroční výdaje na lékařskou léčbu představují jen v USA 93 miliard USD.• Nejméně 2,6 milionu lidí ročně zemře kvůli problémům souvisejícím s nadváhou nebo obezitou.
<p>ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ</p> <ul style="list-style-type: none">• Spotřebovává 70 % pitné vody.• Znečišťuje většinu vodních zdrojů.• Spotřebovává 43 % světové produkce obilí.• Spotřebovává až 85 % světové produkce sóji.• Odlesňuje „plíce Země“.• Způsobuje hlad ve světě a války.• Způsobuje 80 % globálního oteplování.• A další...

NĚKTERÉ NÁSLEDKY KONZUMACE MLÉKA:

<ul style="list-style-type: none">• Rakovina prsu, prostaty a rakovina varlat z hormonů v mléce.• Listerióza a Crohnova choroba.• Hormony a saturovaný tuk vedou k osteoporóze, obezitě, cukrovce a onemocněním srdce.• Výskyt zlomenin; zvýšený příjem vápníku, a tím zvýšená kostní hustota zhoršuje kvalitu kostí.• Konzumace mléka je spojena s vyšším výskytem roztroušené sklerózy.• Mléko je klasifikováno jako silný alergen.• Laktózová nesnášenlivost...
--

NĚKTERÉ Z VÝHOD VEGANSKÉ STRAVY:

- Snížení krevního tlaku.
- Snížení hladiny cholesterolu.
- Redukce cukrovky 2. typu.
- Prevence mrtvice.
- Ústup arteriosklerózy.
- Snížení rizika srdečních chorob o 50 %.
- Snížení rizika operace srdce o 80 %.
- Prevence mnohých forem rakoviny.
- Silnější imunitní systém.
- Prodloužení života až o 15 let.
- Vyšší IQ.
- Úspora téměř 70 % pitné vody.
- Udržení čistého vzduchu.
- Snížení znečištění živočišnými odpady.
- Záchrana více než 70 % amazonského deštného pralesa od likvidace kvůli pastvinám pro dobytek.
- Řešení problému světového hladu:
 - Uvolnění 3,433 milionu hektarů půdy ročně.
 - Uvolnění 760 milionů tun obilí ročně (polovina roční spotřeby obilnin).
- O 2/3 menší spotřeba fosilních paliv v porovnání s produkcí masa.
- Ušetření 4,5 tun emisí ročně na jednu americkou domácnost.
- Zastavení 80 % globálního oteplování...

ZACHRAŇTE SVŮJ ŽIVOT: BUĎTE VEGANY, ŽIJTE EKOLOGICKY

Pro více informací navštivte prosím: www.JetonaVas.cz/media.php

NĚKTERÉ TRAGICKÉ NÁSLEDKY KOUŘENÍ:

- **5,4 milionu úmrtí souvisejících s kouřením na celém světě za rok.**
- **Náklady na léčení nemocí souvisejících s kouřením: 94 miliard USD jen ve Spojených státech.**

ZÁKAZ KOUŘENÍ ZACHRAŇUJE ŽIVOTY:

- Studie realizovaná PIRE, institutem pro výzkum veřejných služeb, říká, že současné striktní zákony proti kouření v Kalifornii do roku 2010 zachrání více než 50 000 životů.
- Zákaz kouření na veřejných místech ve Velké Británii snížil důsledky pasivního kouření, které souvisí se ztrátou života více než 11 000 lidí každý rok.
- Díky zakazu kouření očekávají ve Walesu, že bude odvráceno přibližně 400 předčasných úmrtí nekuřáků ročně.
- Dokonce i lidé ve věku 65 let a více se těší zdravotním výhodám, když přestanou kouřit, přičemž celkové riziko úmrtí se sníží téměř o 20 % a riziko rakoviny plic o 42 %.
- Primátor New Yorku Michael Bloomberg oznámil, že kouření mladistvých se za posledních 6 let snížilo o 50 %, čímž se předešlo 8 000 předčasným úmrtím.

ZÁKAZ KOUŘENÍ znamená snížení akutního koronárního syndromu:

- Studie zveřejněná Americkou srdeční asociací ukázala, že míra infarktů v Pueblu, Colorado, USA, se snížila o 27 % po zavedení zakazu kouření na veřejnosti, když okolní země bez zakazu nezaznamenaly žádnou změnu v míře infarktů.
- Jen rok po zavedení zakazu kouření na veřejnosti v Irsku se snížil počet případů akutního koronárního syndromu o 11 %.
- Vědci na Univerzitě v Glasgow oznámili, že od loňského zakazu kouření na veřejnosti se počet infarktů ve Skotsku snížil o 17 %.
- Národní zdravotnický institut ve Francii oznámil významné snížení míry srdečních infarktů následující po zavedení zakazu kouření v zemi s výhodami zaznamenanými také díky snížení vlivů pasivního kouření.
- V New Yorku v USA zaznamenali 8% pokles nemocničních hospitalizací z důvodu akutního srdečního infarktu po úplném zakazu kouření, což znamená úspory ve zdravotnictví ve výši 56 milionů dolarů ročně.
- Počet pacientů pod 60 let přijatých do nemocnic s akutním srdečním infarktem v oblasti Piedmont v Itálii klesl o 11 % od zavedení zakazu kouření ve vnitřních veřejných prostorech.

ZÁKAZ KOUŘENÍ znamená lepší zdraví:

- Údaje z Národního průzkumu zdraví populace ukazují, že u kuřáků je vyšší výskyt chronických obtíží, jako je zánět průdušek, astma a vysoký krevní tlak.
- Studie zrealizovaná Evropským onkologickým institutem v Miláně v Itálii říká, že u kuřáků je riziko výskytu polypů v tlustém střevě dvojnásobné, obzvláště polypů vedoucích pravděpodobně k vývinu rakoviny.
- Kuřáci a lidé vystavené pasivnímu kouření postihuje rakovina tlustého střeva přibližně o 7 let dříve než nekuřáky.
- Podle studie publikované časopisem „Epidemiologie rakoviny, biomarkery a prevence“ u žen, které kouří a mají specifické genetické předpoklady, je významné riziko vývinu rakoviny prsu.
- Nekuřáci mají větší šanci než kuřáci udržet si svoje zuby do vysokého věku.

ZÁKAZ KOUŘENÍ znamená zdravější děti:

- Spolehlivá studie publikovaná Institutem pro život a zdraví dětí při Univerzitě v Bristolu říká, že u dětí žen, které kouří během těhotenství, je 4krát větší riziko výskytu syndromu náhlého úmrtí dětí.
- Kouření a alkohol mohou poškodit spermie, což může vést ke změněným genům u dětí.
- Dr. Shakira Franco Suglia z Harvardské školy veřejného zdraví oznámila, že děti žijící v oblastech s vysokou úrovní znečištění ovzduší nebo vystavené kouření rodičů dosáhly nižších výsledků v testech paměti a inteligence než děti, které žijí v oblastech s čistým vzduchem.
- Děti pravidelně vystavené pasivnímu kouření mají víc než trojnásobné riziko rakoviny plic, a také vyšší riziko jiných respiračních problémů později v životě.

ZÁKAZ KOUŘENÍ znamená lepší pracovní prostředí:

- Už po dvou měsících zakazu kouření ve Skotsku pracovníci v barech zaznamenali téměř o 33 % méně respiračních a jiných onemocnění. Nekuřáci vystavení pasivnímu kouření mají o 20 % vyšší riziko rakoviny plic.
- Zákaz kouření na veřejných místech v Irsku vedl ke snížení znečištění vzduchu v hospodách o 83 %.

ZÁKAZ KOUŘENÍ je dobrý pro podnikání:

- Pět let od zavedení nekuřáctví počet pasažérů letecké společnosti Aeroflot vzrostl o 15 % a na letech do USA byl nárůst 25 %.
- Ve své výroční zprávě vůdčí osobnost zdravotnictví Liam Donaldson řekl, že zákaz kouření na veřejnosti by ušetřil přibližně 2,7 miliardy liber: 680 milionů úspor vyplývajících ze zdravější a efektivnější pracovní síly; 140 milionů úspor díky menšímu počtu dní nemocenské; 430 milionů úspor ze snížení produktivity vlivem kouření v práci; 100 milionů úspor nákladů na úklid spojený s kouřením cigaret.

NĚKTERÉ TRAGICKÉ NÁSLEDKY NARKOMANIE:

- Více než 200 000 úmrtí každý rok.
- Náklady 181 miliard USD každý rok ve Spojených státech, 33 miliard USD v Británii.
- Celoživotní náklady aktuálních drogových závislostí dosahují v Británii sumy 575 miliard USD.

ŠKODLIVÉ NÁSLEDKY:

<ul style="list-style-type: none">• Poškození mozku• Mrtvice• Onemocnění srdce• Onemocnění jater• Tuberkulóza• Rakovina• Deprese	<ul style="list-style-type: none">• Duševní nemoci.• Trvalá ztráta paměti• Zvýšená úmrtnost kojenců.• Impotence• Emfyzém• Sebevražda• Zvýšená míra kriminality a násilí.
--	--

KRIMINALITA A NÁSILÍ:

- Ilegální drogy jsou každoročně faktorem v 50 % vloupání ve Velké Británii.
- V USA 60 % z každoročně uvězněných lidí užívá ilegální drogy.
- 650 narkomanů závislých na heroinu v USA spáchalo během 3 měsíců 70 000 trestných činů.

SOCIÁLNÍ NÁKLADY:

- Podniky v USA přicházejí ročně o 100 miliard USD kvůli alkoholismu a narkomanii zaměstnanců.
- Australany stojí ročně 53 miliard USD zdravotní péče, právní exekuce a ztráta produktivity uživatelů drog.

SMRT:

- V USA zemře každý den kvůli drogám 52 lidí.
- V Kanadě je zneužívání léků zodpovědné za 21 % všech úmrtí a za potenciální ztrátu 23 % let života kvůli předčasným úmrtím.

A DALŠÍ...

VÝHODY LÉČENÍ A ABSTINENCE OD DROG:

- V USA se prokázalo, že léčba drogové závislosti zachraňuje životy, snižuje kriminalitu a znovu obnovuje rodiny a současně:
 - 69 % léčených lidí je bez drog v prvním roce po vyléčení.
 - O 64 % se snížil počet zatčení první rok po vyléčení.
- Studie vypracovaná v USA v Kalifornii zjistila, že na každý 1 dolar investovaný do léčby drogové závislosti v USA ušetřili 7 dolarů díky snížení kriminality, snížení zdravotních a sociálních nákladů a zvýšení stability příjmu.
- Dvacet let výzkumu v USA prokázalo, že programy na léčbu drogové závislosti jsou účinné při snižování kriminality, jakož i pro zlepšování zdraví a sociálního fungování účastníků.
- Washingtonský státní institut pro výzkum veřejné politiky v USA zjistil, že léčebné programy pro mladistvé konzumenty drog jsou efektivní a ušetří státu 1 900 – 31 200 USD na 1 dítě.
- Programy na zajištění pracovišť bez drog vyúsťují do:
 - Nižšího počtu absencí.
 - Menšího počtu úrazů.
 - Vyšší produktivity.
 - Zlepšené morálky.
 - Lepšího zdraví zaměstnanců.
 - Sníženého využívání a nákladů na zdravotní příspěvky.
 - Nižších podnikových nákladů na pojištění.
- Následující odpovědi byly ohodnocené jako nejlepší na otázku položenou na Yahoo ohledně výhod života bez drog:
 - Žádný strach z policie.
 - Žádný strach z infekce přenášené jehlami.
 - Žádný strach ze zničení mozku.
 - Žádný strach z řízení pod vlivem a následné nehody.
 - Potěšení ze svobody pozorovat svět bez zničených smyslů (zrak, hmat, chuť, sluch, řeč).
 - Radost být plně schopný v době krize nebo naléhavosti.
 - Schopnost říci druhým o radosti ze života bez drog.

NĚKTERÉ TRAGICKÉ NÁSLEDKY ALKOHOLU:

1,8 milionu úmrtí souvisejících s alkoholem na celém světě za rok.

Náklady na nemoci související s alkoholem: <ul style="list-style-type: none">• 186,4 miliardy USD ve Spojených státech.• 210-665 miliard USD celosvětově. Nemoci: <ul style="list-style-type: none">• Rakovina.• Nemoci jater.• Kardiovaskulární choroby. Poškození mozku: <ul style="list-style-type: none">• Ztráta paměti a demence.• Úbytek mozkové hmoty.	Selhávání orgánů: <ul style="list-style-type: none">• Srdce.• Játra.• Ledviny.• Žaludek.• Pankreas.• Oči. Vrozené vady: <ul style="list-style-type: none">• Mentální retardace.• Fetální alkoholový syndrom:<ul style="list-style-type: none">- Zastavený růst.- Deformace tváře.	<ul style="list-style-type: none">• Syndrom náhlého úmrtí kojenců.• Potrat. Násilí spojené s alkoholem: <ul style="list-style-type: none">• Týrání dětí: 50 % případů.• Násilí vůči příbuzným: 30 % případů.• Násilné činy: 40-80 % případů.• Sebevraždy: 20-50 % případů. A DALŠÍ...
---	--	---

PŘÍNOSY ZÁKAZU ALKOHOLU:

FINANČNÍ ÚSPORY:

Kanadská studie odhaduje, že programy proti alkoholu by mohly každý rok zachránit 880 životů a 1 miliardu USD...

MORÁLKA:

- 10% snížení prodeje vodky mělo za následek významné snížení úmrtí souvisejících s alkoholem v Rusku za jeden rok...
- Cvičení, omezení konzumace alkoholu, jení ovoce a zeleniny a nekuřáctví prodlužují život až o 14 let.

Světová zdravotnická organizace zjišťuje, že regulace v oblasti alkoholu včetně zvýšení spotřební daně, snížení počtu dní, kdy je alkohol dostupný, omezení hodin, během kterých je alkohol dostupný, zvýšení minimálního věku, jsou všechno efektivní nástroje snižování škod způsobených alkoholem. Konkrétně:

- o Zvýšení daně z alkoholu o 10 % v rámci Evropské unie by každoročně zachránilo 9000 životů.
- o Byl-li by počet hodin, kdy je alkohol dostupný, snížen o 24 hodin každý týden, snížilo by to roky invalidity a předčasných úmrtí až o 123 000 let v rámci Evropské unie.

RAKOVINA:

Světový fond pro výzkum rakoviny zjišťuje, že omezení konzumace masa a alkoholu snižuje riziko rakoviny.

OSTATNÍ NEMOCI:

- Je-li zastavena konzumace alkoholu, regenerace a výkon mozku se zvýší.
- Pacienti s alkoholickou hepatitidou mohou dosáhnout úplného uzdravení, vzdají-li se alkoholu a budou-li se zdravě stravovat.
- Stránka bodybuilding.com uvádí, že kulturisti, kteří se vzdali konzumace alkoholu, zažívají výhody ve smyslu nabírání svalové hmoty, hydratace, zotavování, metabolismu a mentálního soustředění.
- Následkem veřejného zákazu alkoholu v Barrow na Aljašce, USA, byla snížena prenatální konzumace alkoholu až o 30 %.
- Stránka health.com uvádí, že výhody života bez alkoholu zahrnují:
 - Lepší vztahy s přáteli a rodinou.
 - Možnost využít peníze a čas na jiné věci.
 - Zlepšení situace v práci, vztahů s kolegy.
 - Lepší zdraví.
 - Kvalitnější volný čas.
 - Více peněz.
 - Lepší duševní zdraví.
 - Získání přátel, kteří jsou zainteresováni do pozitivních aktivit.
 - Více zábavy s dětmi.
 - Zvýšení sebevědomí a sebeúcty.
 - Větší oceňování života.
- Skupina bývalých alkoholiků sdílela na jednom on-line fóru následující postřehy ohledně výhod životního stylu bez alkoholu:

SOCIÁLNÍ DŮSLEDKY:

- Následkem zákazu lihovin na Novém Zélandu bylo 98% snížení přestupků z alkoholu a snížení ostatních trestných činů.
- Když v rezervaci amerických indiánů Černonožců zakázali prodej alkoholu během výročních severoamerických dní indiánů, o čtyři týdny později zjistili následující zlepšení:
 - Žádné dopravní nehody za účasti Černonožců.
 - Žádné zatčení za jízdu pod vlivem alkoholu.
 - O 64 % méně výtržností hlášených policii.
 - O 44 % méně přepadení.
 - O 75 % méně lidí ošetřených v nemocnici.
 - O 25 % méně předvedených k výslechu za výtržnické chování, opilost na veřejnosti anebo posedlost z otevřené nádoby alkoholu.
- Výzkum v Novém Mexiku ukazuje, že následkem nedělního zákazu prodeje alkoholu bylo méně kolizí a dopravních nehod.
- Trestné činy související s alkoholem poklesly o 15 % po zavedení zákazu alkoholu v Aberystwyth v Británii.
- Trvalý zákaz alkoholu v oblasti přístaviště v Coff's Harbour City v Austrálii radikálně snížil výskyt kriminality.
- Zákaz alkoholu na jezeře Kinkaid v USA úplně eliminoval plavecká neštěstí, snížil počet vážných nehod člunů a kriminalitu.

MLADISTVÍ:

- Vedoucí představitelé ohlásili snížení vandalismu jako následek zákazu alkoholu na půdě americké univerzity v Oklahomě.
- Na Floridě v USA zvýšení minimálního legálního věku pro alkohol z 18 na 21 let významně snížilo počet souvisejících dopravních nehod.
- Samosprávný zákaz prodeje alkoholu mladistvým do věku 21 let v britské obci Marske byl zaveden nastálo, protože se snížila kriminalita a nespolečenské chování.

Pro více informací navštivte prosím: www.JetonaVas.cz/media.php