

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2022

# prameny

## zdraví

říjen–prosinec  
ročník XXVIII.  
cena 38 Kč | 1,69 €



4 | **Chraňte  
svůj mozek**

8 | **Horečka  
není  
nepřítel**

16 | **Pěstujte  
sympatie  
a obdiv**



## Najdi, co potřebuješ

Napište hledaný text...

HLEDAT

### Nejnovější videa



**Nejlepší strava proti cukrovce**

6. 12. 2019 5:20



**Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy**

4. 12. 2019 5:31



**Platí přínosy pítí kávy pro všechny?**

2. 12. 2019 7:12




**Jídlo, které nejvíce kazí zuby**

29. 11. 2019 5:33



**Pesticidy v marihuáně**

27. 11. 2019 5:54



**Mléčné výrobky a rakovina**

25. 11. 2019 7:41



**Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA**

22. 11. 2019 4:47



**Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu**

20. 11. 2019 8:21



**Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní**

18. 11. 2019 6:14



**Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou**

15. 11. 2019 4:58



**Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?**

13. 11. 2019 4:24



**Ovlivňují mobilní telefony spánek?**

11. 11. 2019 4:38



**Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?**

8. 11. 2019 5:13



**Příznivé účinky datlí na tlusté střevo**

6. 11. 2019 5:01



**Je jídlo s marihuanou bezpečné?**

4. 11. 2019 5:27



**Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?**

1. 11. 2019 7:40



**Funguje laetril (amygdalin, resp. vitamin B17) jako alternativní prostředek k...**

30. 10. 2019 4:52




**Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?**

28. 10. 2019 4:51



**27-HC z oxldovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu**

25. 10. 2019 7:23



**Veřce a rakovina prsu**

23. 10. 2019 4:35

# Editorial



## Milí čtenáři,

Když píšete tyto řádky, je těsně před komunálními volbami (a volbami do senátu), venku je na září velmi chladno (pořád si říkám, kdy už konečně přijde to babí léto), v televizi (kterou nesleduji) hlásí, že počet případů covidu-19 opět roste, Putin vyhlásuje částečnou mobilizaci a ceny energií dosahují stropu. Někde jsem zaslechl, že většině sportovních oddílů docházejí finance – budou ještě na jaře existovat? A tak dále a tak podobně.

Nevím, jak vy, ale já jsem tak zvědavý, jak tohle všechno (a mnohé další) dopadne – co bude, až budu psát další úvodník do Pramenů, tzn. těsně před koncem prosince? Pokud tedy ještě vůbec budou moci vycházet, vždyť i ceny papíru raketově rostou... ☺ Já vím, neměl bych si z vážných věcí dělat legraci (chudáci vydavatelé a ubozí čtenáři), ale jsem prostě zvědavý! Co bude, jak bude? Kdo bude, proč bude? Nemůžu si pomoci...

Máme to ostatně asi v genech. Vždyť i moje skoro jednadvadesátiletá maminka na mně opakovaně vyzvídá podrobnosti okolo stavby rybníka v Letenských sadech; prý jsem přece vodohospodář, měl bych to vědět. Denně je tam chodí kontrolovat – jak stavbaři pokračují. Nevím nic! Ani o rybníku, ani o blízké budoucnosti nás všech. ☺

Jedno ale vím. „Tu jsem viděl, jak z nebe sestupuje anděl, který má v ruce klíč od propasti a veliký řetěz. Zmocnil se draka, toho dávného hada, toho ďábla a satana, na tisíc let jej spoutal ... aby již nemohl klamat národy, dokud se nedovrší těch tisíc let.“ Píše apoštol Jan v knize Zjevení (20,1–3).

Dějiny klamu a zla jednou skončí – a my můžeme mít naději, že to již (třeba a snad) nebude dlouho trvat. A zatím? „Bděte tedy, protože nevíte, v který den váš Pán přijde. Uvažte přece: Kdyby hospodář věděl, v kterou noční hodinu přijde zloděj, bděl by a zabránil by mu vloupat se do domu. Proto i vy buďte připraveni, neboť Syn člověka přijde v hodinu, kdy se nenaděje“ (Matouš 24,42–44).

Včera večer jsem si k posteli zapomněl dát hodinky, ráno jsem tak nevěděl, jestli už je čas ke vstávání či nikoliv. Když jsem usoudil, že se začíná rozednívat, zvedl jsem se, postavil v kuchyni na kaši a vrátil se k manželce, abych ji (prostřednictvím našeho ranního rituálu) vypravil do práce (někdo musí vydělávat, říká). Až pak jsem – samozřejmě jen díky ní – zjistil, že jsem vstal o hodinu dříve! Tomu říkám bdělost – i zde se vám snažím jít příkladem. ☺

Kdysi jsme měli ve skautu napsáno na opasku: „Buď připraven!“ Budme bdělí – a budme připraveni ke každému dobrému činu (který nám Pán připraví), nemůžeme se mýlit a nemůžeme prohrát.

Srdečně zdraví a na příští setkání s vámi, milí čtenáři, se již dnes těší váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

cesty ke zdraví

## 4 **Chraňte svůj mozek**

infekční onemocnění

## 8 **Horečka není nepřítel**

zdraví a nemoc

## 10 **Nápoje a krevní tlak**

encyklopedie

## 11 **Olivy a olivový olej**

newstart

## 12 **Sed'te, ale hýbejte se!**

poznej sám sebe

## 14 **Jednou selhals, vždycky selžeš...**

partnerské vztahy

## 16 **Pěstujte sympatie a obdiv**

duševní zdraví

## 18 **Laskavost změnil svět – i tebe**

závislosti

## 19 **Hrníček lásky**

životní prostředí

## 20 **Tři důvody, proč zakázat SUV ve městech**

evoluce vs. stvoření

## 22 **Stvoření, nebo evoluce?**

přírodní léčba

## 23 **Výhody půstu**

k zamyšlení

## 24 **Hledání charakteru**

produkty a recepty

## 26 **Pár podzimních receptů**

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.  
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec  
redakce@pramenyzdravi.cz  
tel.: 737 303 796  
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: Robert Žižka  
grafická úprava a sazba:  
Robert Prokopec  
registrační číslo MK ČR E7115  
ISSN 5973-53

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec, tel. 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



# Chraňte svůj mozek

Moje teta onemocněla Alzheimerovou chorobou. Když vařila, zapomínala, že má jídlo na sporáku, dokud se nepřipálilo. Musela nosit kartičku s adresou, protože si nevzpomínala, kde bydlí.

**Z knihy Dona Halla *The Vegetarian Advantage*. Vydal Pacific Press.**

**K**dyž si k ní na rodinných setkáních přisedl její syn, podívala se na něj a zeptala se: „Znám tě?“ Když odpověděl: „Mami, já jsem tvůj syn,“ reagovala: „Aha, dobře.“ A o dvě minuty později mu položila stejnou otázku.

Můžeme si díky lepšímu výběru potravin udržet mozek v dobrém zdravotním stavu a dobře fungující po celý život? Vědci pečlivě zkoumají mozek a jeho předčasný úpadek a zjišťují, že stravovací návyky a životní styl mají na funkci mozku významný vliv.

V nedávném vydání časopisu *Duke University's Health News* vědci uvedli, že vegetariánská strava může pomoci chránit mozek. Z jejich studií vyplývá, že u vegetariánů je nižší riziko vzniku demence než u nevegetariánů, a to pravděpodobně díky nižšímu krevnímu tlaku a vyšší spotřebě antioxidantů.

Zdá se, že strava s nízkým obsahem nasycených tuků a cholesterolu a vysokým obsahem vlákniny a antioxidantů je prospěšná i pro mozek. Rostlinná strava těmto specifikacím odpovídá nejlépe.

Vědci z Harvardu deset let zkoumali 13 388 zdravotních sester a mimo jiné sledovali jejich stravovací návyky. Zjistili, že ženy po šedesátce, které jedly více brukvovité a listové zeleniny, včetně brokolice, květáku, zelených salátů a špenátu, vykazovaly nižší míru úpadku v testech učení a paměti, a čím více této zeleniny jedly, tím lépe si vedly.

## **Zvyšuje obranyschopnost proti Alzheimerově chorobě**

Nový výzkum naznačuje, že každodenní výběr potravin může rozhodovat o našem riziku vzniku Alzheimerovy choroby. Nedávná

zpráva v časopise *Archives of Neurology* zkoumala stravovací návyky přibližně 2 148 lidí ve věku od pětadesáti let, kteří měli na začátku studie dobré duševní zdraví a netrpěli demencí. Během následujících čtyř let se u 253 z nich rozvinula Alzheimerova choroba. Vědci porovnávali stravu těch, kteří Alzheimerovou chorobou ne onemocněli, se stravou těch, u nichž se tak stalo. Zjistili následující.

Strava spojená s vyšším rizikem Alzheimerovy choroby zahrnovala vyšší spotřebu mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku (plnotučné mléko, plnotučné jogurty, smetana, zmrzlina, sýry), červeného masa (hovězí, vepřové, jehněčí), masa z vnitřních orgánů a másla.

Strava spojená s nižším rizikem Alzheimerovy choroby zahrnovala vyšší spotřebu ořechů, salátových záливоk, rajčat, brukvovité

zeleniny (zeleného a červeného zelí, květáku, růžičkové kapusty, brokolice a bok choy), tmavé a zelené listové zeleniny (špenátu, mangoldu, listů červené řepy, tmavě zeleného listového a římského salátu atd.) a ovoce.

Třetina účastníků, která měla nejvyšší spotřebu těchto zdravých potravin, snížila riziko vzniku Alzheimerovy choroby o 38 %.

Výzkum identifikoval i další živiny, které rovněž napomáhají normálnímu fungování mozku. Jednou z nich jsou omega-3 mastné kyseliny. Lidé s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin ve stravě mají menší pravděpodobnost, že se stanou depresivními, než ti s nízkým obsahem. Nejlepšími rostlinnými zdroji těchto zvláště zdravých tuků je mleté lněné semínko, vlašské ořechy, sójové potraviny, řepkový olej a zelená listová zelenina. Pravidelné zařazování těchto potravin do jídelníčku je prospěšné pro mozek, srdce a krevní oběh; nové údaje pak ukazují, že je to dobré i pro oči.

Pro funkci mozku je důležitý také vitamin B<sub>12</sub>. Vegetariáni musí dbát na to, aby ve stravě získávali dostatečné množství tohoto vitamínu, protože B<sub>12</sub> se přirozeně nachází pouze v potravinách živočišného původu. Mléko a vejce obsahují vitamín B<sub>12</sub>; ten se nachází také v mnoha obohacených snídaňových cereáliích a ve výrobcích, jako jsou sójové hamburgery a další komerčně připravované potraviny nahrazující maso.

Mozek lidí, kteří nemají ve stravě dostatek B<sub>12</sub>, se začne brzy zhoršovat. Výzkumníci z Oxfordské univerzity zařadili do studie 107 dobrovolníků ve věku od jednašedesáti let, kteří netrpěli kognitivními poruchami. Každoročně u těchto lidí testovali hladinu vitamínu B<sub>12</sub> a pořizovali snímky mozku pomocí magnetické rezonance, aby mohli sledovat změny, ke kterým došlo během pětileté studie.

Podle hladiny vitamínu B<sub>12</sub> v krvi rozdělili účastníky výzkumu na třetiny do tří skupin (tertilů). Výsledky krevních testů pak dávali do souvislosti s velikostí mozku. U osob v tertilu s nejnižší hladinou vitamínu B<sub>12</sub> byla šestkrát vyšší pravděpodobnost, že se jejich mozek výrazně zmenší, než u osob v tertilu s nejvyšší hladinou vitamínu B<sub>12</sub>. Všichni měli hladinu vitamínu B<sub>12</sub> v normě, ale ti, kteří se nacházeli na spodní straně normy, vykazovali větší zmenšení mozku. Jiný výzkum ukázal, že lidem s nízkou hladinou vitamínu B<sub>12</sub> to nemyslí tak dobře jako lidem s vyšší hladinou.

Chcete, aby se váš mozek nezmenšoval? Pak dbejte na dostatečný přísun vitamínu B<sub>12</sub>. Většina lidí po padesátce nevstřebává vitamín B<sub>12</sub> tak dobře jako v mládí. Mohou to kompenzovat užíváním doplňku vitamínu B<sub>12</sub>.

## Strava pro zdravý mozek

Alzheimerova společnost nyní doporučuje všem lidem, aby se stravovali zdravě pro mozek. Upozorňuje, že „podle nejnovějších výzkumů je pro mozek zdravá strava taková, která snižuje riziko srdečních onemocnění a cukrovky, podporuje dobrý průtok krve mozkem a má nízký obsah tuku a cholesterolu“. Uvádějí se zde tato konkrétní doporučení:

- Jezte méně potravin s vysokým obsahem nasycených tuků a cholesterolu (anebo tyto potraviny zcela vylučte) – méně masa, sýrů, smetany, másla a potravin s přídáním nasyceným tukem.
- Jezte hojně potraviny s výrazným ochranným účinkem, např. zelí, špenát, brokolici, červenou papriku, cibuli, borůvky, jahody, maliny, červené hrozny a třešně (tj. obecně syté zbarvené ovoce a zeleninu).
- Jezte ořechy, například vlašské ořechy a mandle. Obsahují zdravé tuky, které jsou prospěšné pro krevní oběh.

Nápomocné mohou být i vitaminy. Nejlépe je získáte z potravin, nikoliv v podobě tablet.

---

Obvykle si myslíme, že potraviny ovlivňují pouze naše fyzické zdraví, ale to, co jíme, může mít vliv i na naši náladu.

---

Doporučuje se vitamin E (nachází se v ořeších a celozrnných potravinách), vitamin C (nachází se v sytém zbarveném ovoci a zelenině), kyselina listová (nachází se v listové zelenině a luštěninách) a vitamin B<sub>12</sub> (nachází se v obohacených potravinách, mléce a doplňcích stravy, jejichž užívání může být nezbytné pro starší osoby nebo vegany, kteří nejedí žádné živočišné potraviny).

Alzheimerova společnost dále upozorňuje, že „zdravá strava podpoří dobré fungování mozku nejvíce, je-li spojena s fyzickou aktivitou a sociální interakcí“.

AARP také doporučuje, aby lidé, kteří se obávají Alzheimerovy choroby, jedli stravu bohatou na ovoce a zeleninu. Poukazují také na důležitost konzumace potravin s vysokým obsahem antioxidantů. Zdá se, že oxidace, kterou si lze představit jako biologickou obdobu koroze, přispívá ke stárnutí a úbytku kognitivních funkcí. Jasně zbarvené ovoce a zelenina jsou zdrojem těch

antioxidantů, které pomáhají zpomalovat proces oxidace. A podle organizace AARP bychom měli dbát na to, abychom do svého jídelníčku zahrnuli mastné kyseliny omega-3. Tyto tuky jsou důležité pro udržení mozkových funkcí po celý život a mohou být obzvláště užitečné při ochraně mozku před stárnutím.

Všechny výzkumy hovoří jasně. Pro dobré zdraví mozku se stravujte převážně rostlinnou stravou, zaměřte se na pestrobarevné potraviny, zařazujte celozrnné obiloviny, luštěniny a ořechy a vyhýbejte se potravinám, které obsahují hodně nasycených tuků a cholesterolu, jako je maso a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku.

## Strava a nálada

Obvykle si myslíme, že potraviny ovlivňují pouze naše fyzické zdraví, ale to, co jíme, může mít vliv i na naši náladu. Nová studie Arizonské univerzity srovnávala vegetariány a jejich stravu s kontrolní skupinou nevegetariánů. Výzkumníci se podrobně zabývali tím, jaké druhy tuků tyto lidé jedí, a poté oběma skupinám zadali dvě hodnocení duševního zdraví, která byla navržena tak, aby se zaměřila na aspekty nálady – zejména na negativní emoce, jako jsou deprese, úzkost, napětí, stres či nepřátelské pocity.

Vědci zjistili překvapivé výsledky. Většina předchozích výzkumů ukázala, že v testech duševního zdraví a odolnosti vůči depresím dosáhli nejlepších výsledků lidé, kteří jedli nejvíce omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem, EPA a DHA, které pocházejí z živočišných zdrojů, zejména z ryb. V této studii však měli vegetariáni lepší výsledky v oblasti duševního zdraví, přestože konzumovali méně EPA a DHA než nevegetariáni. Významné bylo, že vegetariáni konzumovali více potravin obsahujících esenciální mastné kyseliny ALA (kyselina alfa-linolenová) a LA (kyselina linolová), které pocházejí z rostlinných zdrojů. Vegetariáni také konzumovali potraviny obsahující nejvíce antioxidantů. Vědci uvedli, že tato studie o tucích ve stravě a funkci mozku „naznačuje dosud nepoznaný přínos vegetariánské stravy“ – lepší náladu a méně problémů se stresem, depresí a úzkostí.

Mezi dobré zdroje ALA patří mleté lněné semínko, vlašské ořechy, sójové potraviny (sójové boby, tofu, sójové mléko, sójový olej) a řepkový olej. Mezi dobré zdroje LA patří sójový olej, kukuřičný olej, vlašské ořechy, mandle a slunečnicová semena. Pokud chcete dosáhnout co nejlepšího fyzického a duševního zdraví, zařazujte tyto zdravé tuky v malém množství do svého jídelníčku každý den. ●

## S mákem to nepřehánějte

Mák setý je rostlina, ze které se vyrábí heroin i získávají maková zrníčka, kterými si sypeme housky nebo plníme buchtu. V literatuře je popsán případ dospělého, který snědl talíř špaget posypaný půl šálkem máku a pak se „cítil mdle a točila se mu hlava“.

Jaké množství máku je tedy bezpečné? Podle střední hodnoty obsahu morfinu je to asi jedna lžička na každých 5 kg hmotnosti. To znamená, že vážíte-li 80 kilo, neměli byste najednou zkonsumovat víc než pět lžic syrového máku.

Tepelným zpracováním se odstraní až polovina morfinu a kodeinu, který se v máku přirozeně vyskytuje, takže pro makové pečivo platí vyšší možné dávkování.



## Drůbeží maso a rakovina

Studie EPIC sledovala 477 000 lidí po dobu zhruba deseti let. Vědci zjistili 72% nárůst rizika vzniku rakoviny slinivky na každých 50 g kuřecího masa konzumovaných denně. A to není velké množství masa, jen asi čtvrtina kuřecího prsa.

Fakt, že právě konzumace drůbeže – ne červeného masa – byla tak těsně spjata s rakovinou, vyvolal mezi vědci překvapení. Když ke stejnému výsledku došli i u lymfomů a leukémie, tým studie EPIC prohlásil, že přestože výsledky mohou být do jisté míry zapříčiněny i látkami podporujícími růst, kterými jsou kuřata a krůty krmeny, stejně tak mohou být na vině rakovinové viry u drůbeže.



## Mikrobiální já o hladu?

Zajímavá studie dokázala, že když jíte zrna nezpracovaná (i když všechno důkladně žvýkáte), kousky celých semen a zrn přenesou škrob a další dobroty až do tlustého střeva, kde si na nich pochutnají užitečné bakterie.

Když jsou však zrna rozemletá na mouku, většina škrobů se vstřebá už v tenkém střevě a vaše mikrobiální já bude o hladu. A pokud se tak děje pravidelně, může to vést k dysbióze – nerovnovážnému stavu, v němž vítězí nezdravé bakterie a zvyšují riziko vzniku zánětlivých onemocnění a rakoviny tlustého střeva.

Z toho plyne poučení: celozrnné výrobky jsou výborné, ale nedotčená celá zrna jsou lepší.

## Voda snižuje viskozitu krve

V Adventistické zdravotní studii, které se zúčastnilo 20 000 mužů a žen, čelili ti, kteří vypili za den pět či více sklenic vody, přibližně polovičnímu riziku smrti v důsledku srdeční choroby než ostatní, jimž stačily dvě či méně sklenic denně. Zhruba polovinu kohortu tvořili vegetariáni, kteří rovněž přijímají větší množství vody ve formě ovoce a zeleniny.

Stejně jako v harvardské studii tato ochrana vydržela i po ověření dalších faktorů, jako je strava a cvičení, což naznačuje, že příčinou je skutečně voda, která zřejmě snižuje viskozitu krve, tedy zlepšuje její tok.





## Výživou a pohybem proti rakovině prostaty

Pacienti s rakovinou prostaty byli náhodně rozděleni do dvou skupin: do kontrolní skupiny, které nebyla doporučena žádná dieta ani speciální druh životosprávy, a do skupiny, jejíž strava byla založena na konzumaci ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin, zejména fazolí. Mimoto měli účastníci doporučeno šestkrát týdně se půlhodinu věnovat rychlé chůzi.

Po jednom roce se hodnoty PSA (indikátor nárůstu rakoviny prostaty v těle) zvýšily u kontrolní skupiny o 6 %. Přesně to rakovina činí: s postupem času se nádor zvětšuje. U skupiny, která kladla důraz na zdravý životní styl, však hladina PSA klesla o 4 %, což naznačuje, že nádory se všeobecně zmenšily. Nebylo k tomu zapotřebí žádné chemoterapie ani ozařování – stačilo jíst a žít zdravě.

## Ani diabetici se nemusejí bát ovoce...

Nízké dávky fruktózy napomáhají snižovat hladinu cukru v krvi. Reakce krevního cukru poté, co ke každému jídlu sníte kousek ovoce, bude směřovat spíše k poklesu nežli nárůstu hladiny.

Jak je to u lidí s cukrovkou druhého typu? Diabetici zařazení do skupiny, v níž měli jíst nanejvýš dva kousky ovoce denně, nevykazovali v souvislosti s hladinou cukru lepší výsledky než ti, kteří měli jíst nejméně dva kousky ovoce denně.

Vědci proto dospěli k závěru, že „konzumace ovoce by neměla být u pacientů trpících cukrovkou druhého typu omezena“.



## Ženy, pozor na rtuť – v potravě!

Hlavním zdrojem rtuti v potravě jsou mořské plody.

Ženy, které se trápí tím, že vystavují své děti vakcínám obsahujícím rtuť, by měly vědět, že konzumace jedné porce ryb týdně v průběhu těhotenství uloží do těla jejich dítěte větší množství tohoto prvku, než kdyby jim byl vstříknut injekcí společně s půltuctem dalších vakcín obsahujících rtuť. Měly by se snažit minimalizovat přísun rtuti do těla, ale netrápit se vakcínami – výhody očkování dalece přesahují rizika.

Totéž ale nemůže být řečeno o tuňákově...



## Fazole za všechny peníze

Sójové boby jsou vnímány jako zdravá potravina, která chrání své pravidelné konzumenty před srdečními chorobami. Ale je sója opravdu ze všech nejlepší, nebo mají ostatní luštěniny podobné účinky?

Zjistilo se, že ostatní druhy luštěnin, včetně čočky, limských fazolí, fazolí navy a pinto, dokážou snížit hladinu špatného cholesterolu se stejnou účinností jako bílkovina obsažená v sóji.

Jedna studie například zjistila, že když budete jíst půl šálku vařených fazolí pinto denně po dobu dvou měsíců, snížíte si hladinu cholesterolu až o 0,5 mmol/L.



# Horečka není nepřítel

Horečka byla v dějinách běžně vnímána a využívána jako léčebný prostředek. „Horečka je hybná síla, již příroda používá k potření nepřítele,“ prohlásil v 17. století Thomas Sydenham, významný anglický lékař.

**Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Právě vydávají Prameny zdraví (k objednání v redakci).**

**D**ávno před ním si Hippokrates, řecký lékař, který je mnohými považován za otce medicíny, povšiml, že malarická horečka má uklidňující účinek na epileptiky. O několik století později pak Galén, další řecký lékař, popsal, jak došlo k vyléčení deprese u pacienta, který dostal horečnatý záchvat v důsledku onemocnění malárií.

V moderní době se v 19. století slavný francouzský psychiatr Philippe Pinel ve svém pojednání o šílenství zmínil o příznivém účinku horečky v psychiatrické léčbě. A ještě v prvních desetiletích 20. století se při léčbě duševních chorob s úspěchem používaly uměle vyvolané horečky.

## Přírodní léčba horečkou

Teplo zabíjí choroboplodné zárodky. – Vyšší tělesná teplota plní tyto dvě základní funkce: stimuluje imunitní systém, řadě bakterií a virů značně ztěžuje přežívání.

Horečka zrychluje tělesný metabolismus. – A rychlejší metabolismus zase povzbuzuje činnost buněk, které pak mohou efektivněji bojovat proti infekcím.

Horečka podporuje tvorbu protilátek. – Protilátky jsou buňky imunitního systému, které jsou speciálně vycvičeny k boji proti konkrétnímu nebezpečí. Pomáhají tělu zapamatovat si, jak se bránit virům a patogenům, se kterými se už dříve setkala.

Horečka podporuje tvorbu bílých krvinek. – Bílé krvinky jsou jako vojáci, kteří pomáhají tělu odrazit viry či patogeny, jež se mu dostaly do cesty.

Horečka zvyšuje produkci interferonu. – Interferon je přírodní protirakovinná a protivirová látka. Své jméno získala díky tomu, že zasahuje proti nebezpečným vetřelcům (např. virům), když se snaží šířit do zdravých buněk.

Horečka, nebudete-li ji srážet, může zkrátit vaše onemocnění. – Studie prokázaly, že léky snižující horečku ve skutečnosti oddalují zotavení a nemoc pak trvá déle.

Horečkou tělo přirozeným způsobem bojuje proti infekci. – Horečka se běžně objevuje prakticky u všech zvířat, kdykoli onemocní. Díky této reakci totiž mají největší šanci nemoc překonat. Stejně tak, když nějaký virus napadne lidské tělo, bývá tím nejvhodnějším lékem často právě horečka.

## Proč horečku nesrážet

Srážení horečky pomocí léků působí několik problémů.

Zprvé, léky na horečku zastírají příznaky. Lidé se často cítí lépe a pokračují naplno v práci, i když by měli odpočívat. To se často stává i u covidu-19.

Zadruhé, výzkum ukázal, že ti, kdo užívají léky proti nachlazení a horečce, častěji přenášejí virus na ostatní. Zatřetí, pokud je imunitní systém organismu utlumen léky, trvá zotavení z nemoci obvykle delší dobu. A za čtvrté, snižování horečky pomocí léků mohlo přispět k cytokinovým bouřím, jež prodělalo mnoho pacientů trpících covidem-19.

Příznivé účinky horečky v boji proti virům a patogenům vyvolávají vážné pochybnosti o tom, zda je moudré snižovat teploty do 40 °C pomocí volně prodejných léků. Jestliže jsou tyto léky vsutku zapotřebí, měly by se vždy podávat uváženě.

„Obecně na horečku není třeba dávat léky, pokud nejde o dítě, které se cítí špatně, nebo se u něj v minulosti vyskytly febrilní křeče.



*Srážení horečky pomocí léků působí několik problémů. Zprvé, léky na horečku zastírají příznaky. Lidé se často cítí lépe a pokračují naplno v práci, i když by měli odpočívat. To se často stává i u covidu-19. Zadruhé, výzkum ukázal, že ti, kdo užívají léky proti nachlazení a horečce, častěji přenášejí virus na ostatní. Zatřetí, pokud je imunitní systém organismu utlumen léky, trvá zotavení z nemoci obvykle delší dobu.*



Nízká teplota	< 35 °C	Je načas kontaktovat lékaře!
Normální teplota	35,1–37,3 °C	Jste zdraví jako rybička – přinejmenším vaše teplota je v pořádku.
Zvýšená teplota	37,4–38 °C	Je čas zpomalit a odpočinout si.
Mírná horečka	38,1–39,4 °C	Odpočívajte a pozorně sledujte teplotu. Pokud bude trvat tři a více dní, vyhledejte lékařskou pomoc.
Vysoká horečka	39,5–41 °C	Hodně odpočívajte! Snažte se snížit teplotu přirozenou cestou. Pokud se vám to nepodaří do 24 hodin, vyhledejte lékařskou pomoc.
Velmi vysoká horečka	> 41 °	Zavolejte záchranku! Pojedete na pohotovost!

**UPOZORNĚNÍ:** Tento přehled teplot u dospělých slouží pouze pro informativní účely. Tělesná teplota může mírně kolísat v závislosti na způsobu měření. Kritéria se budou též lišit podle toho, zda se jedná o kojence, děti nebo dospělé jedince se skrytými zdravotními problémy. V případě pochybností požádejte o radu lékaře.

Horečka může být důležitá, protože pomáhá dítěti bojovat s infekcí.“ (Americká pediatrická akademie)

### Horečka znamená, že se tělo snaží zahřát!

Cévy se stáhnou, čímž se omezí průtok krve do kůže a krev se šetří pro životně důležité orgány (proto je člověk s horečkou bledý). Dochází k piloerecti – člověk má tzv. husí kůže a ježí se mu chlupy na těle (což je další způsob, jak uchovat v těle teplo). Jestliže stažení cév ani piloerecti nestačí, zkouší se tělo zahřát třesavkou.

Cílem je udržet tělesnou teplotu hluboko uložených orgánů na optimální úrovni. Je-li ovšem teplota příliš vysoká, snažte se ji vždy nejprve snížit přirozenou cestou!

### Jak snížit horečku přírodními způsoby

Vykoupejte se ve vaně s vlažnou vodou. (Při horečce nikdy nepoužívejte studenou vodu.) Noste lehké pyžamo nebo oblečení. Nepoužívejte příliš mnoho příkrývek, a to ani, když máte zimnici. Pijte hodně chladné vody nebo vody pokojové teploty. Pusťte si ventilátor, aby vzduch v místnosti jemně cirkuloval. Hodně odpočívajte. Vyhýbejte se potravinám snižujícím imunitu (např. cukru a alkoholu).

### Uměle vyvolaná horečka

Bojujete-li s infekcí a vaše tělo nezareagovalo horečkou, můžete si ji vyvolat sami!

Záměrné zvyšování tělesné teploty se nazývá uměle vyvolaná horečka. Léčba uměle vyvolanou horečkou stimuluje imunitní systém, podporuje krevní oběh, pomáhá odstraňovat toxiny, prospívá duševnímu zdraví, napomáhá relaxaci a podporuje lepší a hlubší spánek.

Bojujete-li s infekcí a vaše tělo nezareagovalo horečkou, můžete si ji vyvolat sami! Léčba uměle vyvolanou horečkou stimuluje imunitní systém, podporuje krevní oběh, pomáhá odstraňovat toxiny, prospívá duševnímu zdraví, napomáhá relaxaci a podporuje lepší a hlubší spánek.

Pro zvýšení tělesné teploty pomáhá těchto pět způsobů: Teplá lázeň, láhev s horkou vodou, sauna nebo parní lázeň, teplý zábal, obklad nebo polštář, a fyzická aktivita.

**Hypertermie:** Léčba rakoviny, při níž je tělesná tkáň vystavena vysokým teplotám (až 45 °C). Výzkum ukázal, že vysoké teploty mohou poškodit a zabít rakovinné buňky, obvykle s minimálním poškozením normálních tkání. Tato léčba se také nazývá tepelná terapie nebo termoterapie.

### Akční plán

Až příště dostanete horečku, dvakrát si zamyslete, než začnete užívat volně prodejné léky. Obeznamte se s metodami, jak snížit horečku bez léků, a mějte připraveny potřebné věci. Pouvažujte, jak byste mohli zvýšit svou tělesnou teplotu pro boj s infekcí, a opět mějte potřebné věci po ruce. ●

## Thoustone se po ovocno-oříškových tyčinkách?

Na trhu je velké množství energetických tyčinek obsahujících pouze zdravé přísady, jako je sušené ovoce, semínka a ořechy. Lidé je milují, protože se snadno vejou do kufříku, batůžku či kabelky a představují vhodnou svačinku, do níž se bez problémů zakousnete i při chůzi.

Sušené ovoce, semínka a ořechy jsou všechno potraviny s vysokým obsahem nutrientů, mají ale také hodně kalorií. Může koncentrace takového množství kalorií v energetické tyčince přispět k nárůstu tělesné váhy?

Aby to prověřili, rozdělili vědci z Yaleovy univerzity přibližně stovku mužů a žen s nadváhou do dvou skupin. Všichni účastníci výzkumu jedli stejnou stravu jako vždy, polovina z nich ale měla sníst také dvě ovocno-oříškové tyčinky denně. Po dvou měsících příslušníci skupiny, která jedla také tyčinky, nijak nepřibrali, navzdory 340 kaloriím navíc, které každý den konzumovali.

Sušené ovoce a oříšky jsou natolik syté, že si člověk připadá plný a po zbytek dne nemá potřebu doplňovat kalorie. Studie, které se zabývaly křížalami, sušenými fíky, švestkami a rozinkami, dospěly k podobným výsledkům.

V případě studie věnované sušeným jablkům ženy po menopauze, které ke svému každodennímu jídelníčku přidávaly po dobu šesti měsíců křížaly ze dvou celých jablek, nejenže nepřibraly, ale navíc snížily hladinu LDL („špatného“) cholesterolu. (To je téměř stejný efekt, jakého dosáhnete některými léky z řady statinů.) Sedm procent Američanů, kteří v průměru konzumují jednu polévkovou lžičku sušeného ovoce denně, vykazuje všeobecně nižší nadváhu, je méně obézních a má štíhlejší pas a méně břišního tuku než ti, kdo sušené ovoce nejedí.

Samozřejmě, když si kupujete energetické tyčinky, je velmi důležité, abyste četli etikety; mnohé značky totiž obsahují přísady cukru. Nebo můžete ušetřit peníze a zvolit starou, dobrou, klasickou směs sušeného ovoce a oříšků. A pokud byste snad měli vybírat mezi energetickou a čokoládovou tyčinkou, volba je jasná.

**NutritionFacts.org**

# Nápoje a krevní tlak

Většina z nás si uvědomuje, že podobně jako to, co jíme, i to, co pijeme, ovlivňuje naši hmotnost. Avšak ne každý ví, že to, co pijeme, má mocný dopad i na náš krevní tlak.

**Z knihy Davida DeRose *Thirty Days to Natural Blood Pressure Control (30 dní k dosažení ideálního krevního tlaku)*.**

**N**ěkteré naše problémy s krevním tlakem totiž úzce souvisejí s běžně konzumovanými nápoji.

## Umírněná konzumace alkoholu?

Přestože bývalo a někde ještě je populární mluvit o možných zdravotních výhodách mírného užívání alkoholických nápojů, přibývá důkazů, které vyvolávají vážné pochyby o tom, že by tyto nápoje byly zdraví prospěšné. Mnoho studií dnes například dokumentuje zvýšené riziko rakoviny dokonce i při velmi mírném pití. Někteří, dokonce i mezi lékaři, se stále snaží obhajovat „výhody“ umírněné konzumace alkoholu. Avšak stále více údajů jednoznačně svědčí o toxicitě alkoholu, viz např. jeden z nejčtenějších článků na stránkách Medscape, jímž byla podložena recenze „Žádné množství alkoholu není bezpečné“.

Není dnes také žádných pochyb o tom, že alkohol zvyšuje krevní tlak. Již před deseti lety to australští vědci Beilin a Puddey vyjádřili slovy: „Vztah mezi průměrnou konzumací alkoholu, úrovní krevního tlaku a prevalencí hypertenze je konsistentní na celém světě.“ Jednoduše řečeno: Čím víc pijete, tím vyšší krevní tlak a tím větší riziko hypertenze.

Stejní vědci připustili: „Mírné užívání vína zvyšuje krevní tlak, a to bez ohledu na zdroj.“ Nakonec tato dvojice badatelů připomněla lékařské komunitě studii Světové zdravotnické organizace již z roku 2003, která přičítala 16 % globálních hypertenzivních onemocnění právě alkoholu.

## Limonády, ty my rády...

Jiná kategorie oblíbených nápojů, které mohou působit problémy s krevním tlakem, jsou limonády. Pokud jde o tuto třídu slazených nápojů, stejně jako o jejich příbuzné bez bublinek, důkazy poukazují jasně na to, že konzumace těchto nápojů podporuje přibývání na hmotnosti, což následně zvyšuje krevní tlak.

Badatelé z Harvardu zkoumali tyto vztahy v třiceti lékařských publikacích. Zprávu



*Není dnes žádných pochyb o tom, že alkohol zvyšuje krevní tlak. Již před deseti lety to australští vědci Beilin a Puddey vyjádřili slovy: „Vztah mezi průměrnou konzumací alkoholu, úrovní krevního tlaku a prevalencí hypertenze je konsistentní na celém světě.“ Jednoduše řečeno: Čím víc pijete, tím vyšší krevní tlak a tím větší riziko hypertenze. Stejní vědci připustili: „Mírné užívání vína zvyšuje krevní tlak, a to bez ohledu na zdroj.“*

o závěrech, k nimž dospěli, podali v časopise *American Journal of Clinical Nutrition*: „Váha epidemiologických a experimentálních důkazů ukazuje, že vyšší konzumace nápojů slazených cukrem (resp. kukuřičným sirupem s vysokým obsahem fruktózy) je spojována s přibýváním na hmotnosti a obezitou.“

## Je řešením pít light limonády?

Dr. Hannah Gardenerová s kolegy z University of Miami Miller School of Medicine a z Columbia University Medical Center studovala souvislosti mezi pitím light limonád a jednou z hlavních komplikací vysokého krevního tlaku – mrtvicí. Tým zhodnotil data

od 2564 účastníků studie National Institutes of Health (NIH), což bylo šetření zaměřené na konkrétní sledování výskytu mrtvice u multietnického městského obyvatelstva. Ti, kdo pili tyto limonády každý den, uváděli s větší pravděpodobností hypertenzi ve své anamnéze.

Mnohé z light limonád obsahují také kofein. Může kofein hrát nějakou roli v korelaci mezi užíváním těchto nápojů a zvyšováním krevního tlaku či výskytu mrtvice?

## Kofein – další nepřítel

Není pochyb o tom, že kofein zvyšuje krevní tlak. Dr. Mort a dr. Kruse shrnuli toto téma

v časopise *The Annals of Pharmacotherapy*: „Vyhodnocení akutních efektů kofeinu na krevní tlak vykazuje zvýšení o 3–15 mmHg u systolického a o 4–13 mmHg u diastolického krevního tlaku. Ke změnám tlaku obvykle dojde během 30 minut, vrcholí do 1–2 hodin, a mohou přetrvávat i déle než čtyři hodiny.“

To nejsou bezvýznamné změny. V nejhrošším případě by tak mohl samotný kofein zvýšit krevní tlak ze 136/79 na 151/91.

Asi před deseti lety publikoval dr. Jack James přehled literatury na toto téma:

„Existují rozsáhlé důkazy, že běžné množství kofeinu ve stravě zvyšuje krevní tlak.“ Jinak řečeno, není třeba užívat velké porce kofeinu. Již malé množství může mít velký dopad. „Nálezy z experimentálních a epidemiologických studií poukazují na to, že krevní tlak reaguje na přítomnost kofeinu ve stravě.“ Lidé se nestanou při užívání kofeinu imunními vůči jeho efektům na zvyšování krevního tlaku. „Populační studie ukazují, že užívání kofeinu může být zodpovědné za předčasné úmrtí v případě 14 % onemocnění koronárních cév a 20 % mozkových mrtvic.“

### Co tedy máme pít?

Alkoholické nápoje ne, limonády ne, nápoje s obsahem kofeinu ne... Co tedy máme pít? Asi není překvapením, že jsem zastáncem toho, aby se hlavním (ne-li jediným) nápojem, který budete užívat, stala voda.

Zdá se vám to nudné? Ano, do určité míry to „nudné“ může být, přinejmenším

Existují rozsáhlé důkazy, že běžné množství kofeinu ve stravě zvyšuje krevní tlak. Jinak řečeno, není třeba užívat velké porce kofeinu. Již malé množství může mít velký dopad.

z jistého úhlu pohledu. Pítí vody ale s sebou přináší řadu výhod. V konečném důsledku totiž dobré zavodnění (v důsledku pití čisté vody) snižuje riziko mnoha onemocnění, hospitalizace – a také předčasného přesunu do márnice.

Ať slouží – na vaše zdraví! ●

# Olivy a olivový olej

Olivy a extra panenský olej patří mezi potraviny označené na mém semaforu zdravých, méně zdravých a nezdravých potravin výstražnou oranžovou barvou.

**Z knihy Michaela Gregera *Jak nezemřít*. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**K**onzumace oliv by měla být snížena na minimum, jsou totiž naloženy ve slanném nálevu – tucet velkých oliv by tak mohl představovat téměř polovinu doporučeného denního množství sodíku. Olivový olej sice sodík neobsahuje, byl však zbaven většiny svých živin. Na extra panenský olivový olej můžete nahlížet jako na ovocnou šťávu: obsahuje sice nějaké nutrienty, kalorie, které s nimi získáváte, jsou však relativně prázdné ve srovnání s kaloriemi u celých plodů.

Čerstvě vylisovaná šťáva už má méně živin než celé olivy, producenti ji však zbavují také přebytečné vody a s ní unikají i další živiny, které jsou v ní rozpuštěné. V konečném výsledku máte v extra panenském oleji k dispozici jen malý zlomek výživy obsažené v celých olivách. Rafinovaný olivový olej (nepanenský) je na tom dokonce ještě hůře. Zařadil bych ho, společně s dalšími rostlinnými oleji, do kategorie takzvaných červených (tedy zakázaných) potravin, protože při vysoké kalorické zátěži nabízejí jen minimum živin. Jedna polévková lžice oleje může mít více než sto kalorií, aniž by vás přitom nějak nasýtila živinami.

V rámci tuků se dívám na olej jako na cukr používaný k doslazování u stolu. Je to podobné, jako když výrobci vezmou nějakou zdravou potravinu, například řepu, a zbaví ji všech výživových složek, aby z ní získali cukr.

Nemohu nepřipomenout omezení funkce arterií, k němuž dochází během několika hodin poté, co zkonzumujete nějakou potravinu patřící k výstražně červené na semaforu, jako jsou například výrobky z kategorie rychlého občerstvení nebo třeba sýrový dort. Stejný

škodlivý účinek bude mít konzumace olivového či jiného oleje. To však neplatí pro zelené (tedy doporučené) zdroje tuku, jako jsou celé ořechy či semena. Dokonce i extra panenský olivový olej dokáže omezit schopnost vašich arterií rádně se roztahovat a zase smršťovat. Takže podobně jako v případě jiných oranžově označených potravin by jeho konzumace měla být omezena.

Vaření bez oleje je překvapivě snadné. Chcete-li zabránit potravinám, aby se přichytávaly na dně pánve, stačí zalít je vývarem nebo jen obyčejnou vodou. Při pečení úspěšně používám i takové zelené ingredience, jako jsou šťouchané banány nebo rozmačkané avokádo, případně namočené sušené švestky či dokonce nakládané dýně. Krásně jimi zajistím, aby jídlo obsahovalo adekvátní množství tekutiny.

Omezení potravin označených na semaforu oranžovou je dáno tím, jak často a v jakém množství je jíte. Pokud máte v úmyslu vydat se mimo zelenou zónu, má rada je prostá: zařídte to tak, aby se to vyplatilo. Nebuďte zbytečně benevolentní vůči nekvalitním potravinám. Nechci vypadat jako naprostý stravovací snob. Pokud máte v úmyslu jíst něco jiného než to, co je maximálně zdravé, pak vám říkám, buďte k sobě shovívaví a vychutnejte si to.

Když už si chci dát pár oliv, v žádném případě nekupuji ony voskové konzervované. Mám-li v tomto jednou za čas udělat malou odbočku od ideálního jídelníčku, udělám to pořádně. Dopřejte si to nejlepší a nejchutnější, co se v dané oblasti nabízí. ●



# Sed'te, ale hýbejte se!

To, že sedíte, ještě neznamena, že jste „sedavý typ“ člověka – jen se zeptejte kteréhokoliv cyklisty nebo veslaře. 😊

**Z knihy Michaela Gregera Jak nedietovat. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**P**roblém je, když se sedí nehybně. To způsobuje hromadění krve v dolní části nohou; může se tak dojít k poškození (zúžení) tepen dolních končetin. Svaly atrofují, pokud se nepoužívají, totéž se týká funkce tepen. Speciální buňky v tepnách detekují sílu proudění krve a vysílají signály do stěny tepen, aby byla zachována její správná struktura a funkce.

Významný pokles funkce tepen lze zjistit už po tříhodinovém sezení, zatímco tříhodinové stání, i když se člověk prakticky nehýbe, nemá takový negativní vliv. Jedním z důvodů, proč je průtok krve při delším sezení téměř ze 40 procent omezen, je devadesátistupňový úhel kolen – ten cévy poškozuje. Když se při stání kolena narovnají, tepny zůstávají plně funkční.

Pokud stání nebo nastavitelný pracovní stůl nepřipadají v úvahu, může pětiminutová přestávka na chůzi každou hodinu zabránit ztuhnutí tepen, které by se jinak s delším sezením dostavilo. Časté výlety k automatu s vodou (a následně na toaletu) nebo vynášení odpadků během pracovních přestávek dopomohou k udržení plně funkčních tepen.

Jaké máte možnosti, když opravdu nemůžete odejít z určeného pracovního místa? Cvičení nohou po dobu pětácti minut před usednutím může udržet tepny funkční – to je další výhoda aktivního dojíždění do práce na kole. Výzkumníci dospěli k závěru, že „lidé by měli být pobízeni, aby se před delší dobou sezení věnovali aerobnímu cvičení nohou, a pokud to není možné, mělo by být sezení nahrazeno stáním“.

Pouhé chvílky vestoje vždy po dobu několika minut, které ve výsledku dají hodinu, pravděpodobně nejsou dostatečným protilekem na nepříznivé účinky sezení a zrovna tak moc nepomůže ani pár minut šlapání

na přístroji umístěném pod stolem, který je zkonstruovaný tak, aby na něm mohl šlapat sedící člověk. Nepřetržité stání ovšem představuje, podobně jako stálé šlapání na přístroji, příklad „dynamického sezení“. Možná jste také někde v kanceláři viděli lidi sedící na velkých gumových nafouknutých míčích. Takové sezení sice aktivuje posturální svaly ve středu vašeho těla, bylo ale zjištěno, že vyvolává nepříjemné pocity v bederní páteři a snižuje výšku páteře, pravděpodobně v důsledku absence opěradla.

Co takhle výkyvné křeslo, které umožňuje určitý stupeň bočního pohybu těla ze strany na stranu? Lidé se naneštěstí většinou pohybují tak málo, když v něm sedí, že spálí jen asi o třináct kilokalorií za hodinu více než při sezení v normálním křesle. Levnějším




---

Výzkumníci dospěli k závěru, že „lidé by měli být pobízeni, aby se před delší dobou sezení věnovali aerobnímu cvičení nohou, a pokud to není možné, mělo by být sezení nahrazeno stáním“.

---

způsobem, jak spálit srovnatelné kalorie při sezení, je použití pohyblivé podložky pod nohy, o níž se v lékařské literatuře hovoří jako o „zařízení pro pohyb nohou pod stolem“. Je to něco jako rovnovážná deska na závěsech ležící pod stolem, na kterou si můžete dát nohy a pohrávat si s ní, čímž spálíte okolo dvaadvaceti kilokalorií za hodinu. Obě pohyblivá zařízení by mohla snadno přispět ke spálení až sto kilokalorií denně.

Chrání ale dynamický způsob sezení naše tepny? Výzkumníci zkoumali lidi, kteří měli za úkol pohybovat jednou nohou vždy celou minutu z každých pěti minut, zatímco druhou nohu drželi v klidu. Funkčnost tepen v klidné noze poklesla, u pohybující se nohy došlo k výraznému zlepšení. To vysvětluje, proč časté vrtění sebou zřejmě neutralizuje riziko zvýšené úmrtnosti při delším sezení.

Co se mi na této studii líbilo nejvíce, bylo to, že se výzkumníci nezaměřili na žádná složitá a drahá zařízení. Lidé vždy jen svým vlastním tempem zdvihli chodidlo na špičku, tím se zvedlo i koleno, a pak klepli patou zas o zem, což všichni umíme. Jen se snažte neotravovat tím osobu, vedle které sedíte – třeba v letadle. 😊

## Kmín

Po černém pepři je kmín druhým nejoblíbenějším kořením na zeměkouli. Používá se v kuchyních celého světa od mexické až po kuchyně asijské.

**Z knihy Michaela Gregera *Jak nedietovat*. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**K**mín je jednou z nejstarších pěstovaných rostlin, patří do čeledi miřkovitých a má řadu údajných léčebných použití, včetně potlačení chuti k jídlu. Až do roku 2015 nebyl ovšem jeho vliv na snížení hmotnosti podroben testování. Randomizovaná, dvojitě slepá, placebem kontrolovaná studie srovnávala kmín proti placebo a proti léku na obezitu Orlistat. Ukázalo se, že kmín působil stejně dobře jako zmíněný lék, a oba způsoby přinášely lepší výsledky než placebo. Rozdíl byl ale jen o několik málo kilogramů během osmi týdnů trvání studie. Výzkumníci místo celého koření používali dvě kapky kmínového esenciálního oleje v tobolkách užívaného třikrát denně, což odpovídá asi dvěma čajovým lžičkám kmínu. V další studii se snažili zjistit, jak nízké dávky mohou ještě fungovat.

Proto se v následujícím roce tentýž výzkumný tým pokusil snížit dávku kmínového esenciálního oleje až na polovinu, podávalou dvakrát denně, a stále zjišťovali podobný přínos pro hubnutí oproti placebo. Výklad však komplikovala skutečnost, že přidali také půl kapky esenciálního oleje z limetky. Kapka nebo dvě kmínového oleje denně může také zlepšit kontrolu cukru v krvi u diabetiků. Jenže je dost těžké věřit v přesnost, bezpečnost a čistotu výtazků a doplňků stravy. Nebylo by lepší konzumovat celistvé koření – v mleté podobě, tedy pomletá zrnka kmínu – snadno dostupné v kterémkoliv obchodě s potravinami?

Ženy s nadváhou dostaly dietu s omezeným příjmem kalorií, přičemž náhodně vybraná část z nich konzumovala půl čajové lžičky kmínu při obědě i večeři. Během tříměsíční studie ty ženy, které dostávaly kmín, zhubnuly asi o dva kilogramy a dva centimetry v pase víc. Kromě toho jim výrazně klesla hladina triglyceridů a cholesterolu v krvi. Vzhledem k ceně kmínu byla denní dávka více než levná. ●



## Lněné semínko

Podobně jako chia semínka i lněná semínka potlačují chuť k jídlu, možná v důsledku velkého obsahu rozpustné vlákniny, ale promítá se to i do úbytku hmotnosti?

**Z knihy Michaela Gregera *Jak nedietovat*. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**J**edna z nejvýjimečnějších studií o lněných semenech byla zveřejněna v roce 2016. Jedinci s nadváhou dostávali buď denně mletá lněná semena a rady ohledně životního stylu pro hubnutí, nebo pouze doporučení k životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že pouhé zařazení do studie a vědomí, že budete opakovaně váženi, může přimět lidi zhubnout, nebylo překvapením, že tělesná hmotnost, obvod pasu a index tělesné hmotnosti se v obou skupinách výrazně snížily. K podstatně většímu snížení váhy však došlo ve skupině konzumující mletá lněná semínka.

Kontrolní skupina, která dostávala jen rady ohledně životního stylu, zhubnula během dvanácti týdnů téměř tři kila a asi dva centimetry v pase, zatímco skupina, která dostávala stejné rady, ale k tomu plnou lžičku lněných semínek denně, zhubnula v průměru o více než devět kilogramů a téměř o deset centimetrů v pase. Byl ten výsledek způsoben jen nějakou zvláštní šťastnou náhodou?

Jiná studie zkoumala účinek lněných semínek proti nealkoholovému ztukovatění jater. V důsledku epidemie obezity je to dnes nejčastější onemocnění jater, uznávané jako jeden z hlavních zdravotních problémů na celém světě. Strava s vysokým obsahem tuku může být jeho nejčastější příčinou.

Obě testované skupiny opět dostávaly doporučení ohledně úpravy životního stylu, jedna skupina k tomu navíc lněná semínka. Účastníci byli instruováni, aby smíchali svou denní porci mletých semínek s vodou nebo džusem a po snídani nápoj vypili. Tělesná hmotnost poklesla v obou skupinách, rovněž i jaterní tuk a zánět, ale výrazně více ve skupině konzumující lněná semena.

Účastníci shodili po třech měsících přibližně devět kilogramů. Možná výsledky první studie nebyly náhodné – anebo byly obě?

Bylo provedeno více než deset randomizovaných kontrolovaných studií zkoumajících vliv lněných semínek na úbytek hmotnosti. Když byly tyto studie podrobeny metaanalýze, ukázalo se, že ve všech po užívání lněných semínek došlo k významnému snížení tělesné hmotnosti, BMI a obvodu pasu. Nebyly zjištěny žádné zvláštní účinky lněného oleje nebo doplňků stravy se lněnými výtazky, ale pokusy s celými mletými semínky ukázaly významný úbytek tělesné hmotnosti – ovšem v průměru spíše kolem dvou kilogramů za několik měsíců. ●



## Jednou selhals, vždycky selžeš...

Existuje mnoho lidí týkajících se sebeovládání – nebo jeho nedostatku. Někteří lidé sami sebe cvičí v přesvědčení, že jsou slabí, bezmocní a nedostateční. Tito lidé si říkají: „Nemůžu to (ať už je to cokoliv) dokázat, jednoduše na to nemám. V ničem se mi nedaří... Taková je prostě realita.“

Z knihy Williama Backuse *Telling Yourself the Truth (Říkat si pravdu)*.  
Vydalo nakladatelství Baker Publishing Group.

**M**arsha nedokončila dvouleté studium. Neudržela si práci a musela se přestěhovat k sestře a jejímu manželovi. Začala chodit do barů pro nezadané, kde se seznámila s jedním mladým mužem a navázala s ním vztah – jehož součástí byl i sex. Tento muž se z jejího života vypařil, jakmile se dozvěděl, že s ním otěhotněla. Marsha zůstala bez přítele, bez práce, bez peněz i bez domova – kromě gauče v obývacím pokoji své sestry. Její vyhlídky do budoucnosti byly chmurné...

Marsha uvěřila, že je slabá, bezmocná a neschopná. Říkala si, že když ve svém životě nahromadila tolik neúspěchů, co jiného je před ní než další neúspěch? „Selhání, selhání, selhání, nic než selhání... K čemu to vede? Proč se vůbec snažit?“

Jednou selhals, vždycky selžeš – to je mlyná vira a pustá lež! Když se zamyslíte nad minulostí, pochopíte, jak velká lež to je! Staré přísloví „Když nemáš napoprve úspěch, zkus to znovu“ není nesolidní radou. Marsha se potřebovala naučit vážit si sama sebe, pochopit, že je důležitou lidskou bytostí, na které Bohu velmi záleží. Potřebovala se naučit praktikovat takové chování, které tuto pravdu posiluje, chování, které bude pro ni dobré a ne škodlivé.

Marsha si nakonec uvědomila, že se může vrátit do školy a dokončit své vzdělání. Našla si pro sebe a své dítě byt v domě, kde žila její sestra, a navázala mnoho důvěrných přátelství s dalšími křesťany, kteří ji milovali a starali se o ni. Marsha našla své skutečné já v Ježíši Kristu, který nikdy neřekl: „Jednou selžeš – vždycky selžeš.“ Ježíš se stal součástí jejího života – a ona našla sebe sama.

Shirley je šestatřicetiletá žena, hezká a pracovitá, ale nešťastná ze svého kouření. Cítí se být v tomto svém zlovyklu uvězněná – bez možnosti úniku: „Nemá to smysl. Zkoušela jsem přestat a nejde to. Vždycky začnu kouřit znovu.“

„Věříte, že když se člověk o něco pokusí a nepodaří se mu to, stane se to pak nemožným?“ zeptal jsem se.

Shirley se na okamžik zamyslela. „Myslím, že ne. Přihlásila jsem se na několik škol, abych mohla učit. Osmkrát mě odmítli, než jsem konečně získala práci, kterou mám teď.“

„Takže to bourá vaši původní hypotézu: „Předtím jsem neuspěla, takže musím vždycky selhat.““

„Můj bratr před několika lety přestal kouřit a říká, že už na kouření ani nepomyslí. Že mu kouření vůbec nechybí.“

„Zkoušel někdy předtím přestat kouřit?“

„Jistě. Zkoušel to mnohokrát. Jednou se mi podařilo přestat na pár týdnů, jindy přestal kouřit na pár měsíců. Ale pak se kouření

jednoho dne prostě zcela vzdal – a od té doby si už nezapálil.“

„Shirley, chápete, o co jde? Váš bratr se několikrát pokoušel přestat kouřit, stejně jako vy. Pak jednoho dne konečně přestal nadobro. Je velkým omylem myslet si, že minulé neúspěchy předznamenávají, že musíme se-lhávat i nadále.“

Shirley se držela své mylné víry, jako se dítě drží plyšového medvídku. Kdyby se jí podařilo přesvědčit samu sebe, že za svůj zlozvyk nemůže, že je jakousi nevinou obětí, mohla by kouřit dál a nemusela by se stresovat tím, že nezvládá s kouřením přestat...

Ježíš nás osvobozuje, abychom byli lidmi, kterými máme být, úplnými, krásnými – a schopnými přijmout jeho sílu za svou: „Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhližej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.“

Chcete-li se začít ovládat, je důležité, aby abyste identifikovali lži a omyly ve vnitřním rozhovoru, který probíhá ve vašich myšlenkách. Velmi pravděpodobně zjistíte, že vaše problémy se sebeovládáním souvisejí s následujícím seznamem lží. Jakmile některou z těchto lží identifikujete, tvrdě se s ní vypořádáte.

Mylná přesvědčení o sobě samém:

- Stejně na mně nikomu nezáleží, proč bych se měl vůbec snažit být... štíhlý, strážlivý, vyrovnaný, nekuřák – nebo cokoli jiného?
- Mám tak těžký život (nebo se mnou tak špatně zacházeli), že si zasloužím nějaké „odpuštění“. Takže klidně můžu ... kouřit, pít, jíst, krást nebo cokoli jiného.
- Jsem takový chudák, že je úplně jedno, jestli se... zničím, (si) ublížím, stanu závislým nebo cokoli jiného.
- Pracoval jsem tak tvrdě a vedl jsem si tak dobře, že mám nárok na to něco... vypít, sníst, vykouřit, odcizit nebo cokoli jiného.

Vynaložte veškeré odhodlání a energii na to, abyste proti každému z těchto mylných přesvědčení argumentovali pravdou.

Apoštol Pavel křesťanům v Korintu říká: „Buďte pevní, nedejte se zvíkat, buďte stále horlivější v díle Páně.“ A za křesťany v Efezu prosí: „Aby se pro bohatství Boží slávy ve vás jeho Duchem posílil a upevnil vnitřní člověk.“ Apoštol Jakub pak připomíná: „Blahoslavený člověk, který stojí ve zkoušce; když se osvědčí, dostane vavříň života, jež Pán zaslíbil těm, kdo ho milují.“

Kde jsme silní? Ve vnitřním člověku, ve vnitřní osobě, v naší duši, kde se zmitají naše myšlenky a čekají, až vytvoří naše pocity a činy.

Když Pavel říká: „Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu,“ předává nám dynamický princip, jenž rozbíjí lež, princip, na kterém můžeme postavit svůj život. Tento verš platí pro celou oblast sebeovládání. Pavel psal na základě svých vlastních zkušeností, kdy se dobrovolně obešel bez prostředků, trpěl a stal se vězněm pro Krista. „Mohu všechno!“ prohlašuje vítězoslavně – aby to slyšely celé věky.

## Chcete-li se začít ovládat, je důležité, aby abyste identifikovali lži a omyly ve vnitřním rozhovoru, který probíhá ve vašich myšlenkách.

Abyste se mohli ovládat, musíte aktivně čelit svým mylným přesvědčením mečem Duchu, pravdou.

### Jak moc jsme bezmocní?

Connie, která má třicet kilo nadváhy, říká, že nedokáže zhubnout, že je beznadějně obézní. Její slabostí je zmrzlina. Požádal jsem ji, aby si představila, že sedí v cukrárně a na stolku před ní se na ni směje velký zmrzlinový pohár. Zvedá lžičku, aby si dala první lahodné sousto, když najednou slyší, jak na ni někdo za jejími zády promluví.

„Polož tu lžičku!“ příkazuje hlas. Connie strne v úzusu. „Řekl jsem, polož tu lžičku!“ opakuje výhrušně hlas. Pak Connie ucítí na svém spánku něco studeného a tvrdého. Hlas je nelítostný. „Tohle je zbraň, a jestli tu lžičku s tou odpornou kaší doneseš k ústům a polkneš, ustřelím ti hlavu.“

Reakce Connie je okamžitá. „Tu zmrzlinu bych samozřejmě nejedla!“ zalapá po dechu. – „Chcete říct, že byste se jí ani nedotkla?“ – „Ani bych se jí nedotkla!“

Tolik k bezmocnosti. ☺

### Důležitost motivace

Shirley, která trvá na tom, že rozhodně nemůže (a nedokáže) přestat kouřit, náhle

změní názor, když ji požádám, aby si představila, že mezi ní a krabičkou cigaret někdo položí tisícidolarovou bankovku.

„Představte si, že vám tento neznámý řekne: ‚Pokud se po zbytek dne odmítnete dotknout další cigarety, tato tisícidolarová bankovka bude vaše.‘“ „Cože?“ žasne Shirley. Její tvář se rozjasní: „To bych se k té cigaretě ani nepřiblížila,“ směje se.

Pokračujeme v příběhu.

„A pak si představte, že na konci dne, kdy jste již inkasovala svoji tisícidolarovou bankovku, před vás neznámý položí další a řekne vám: ‚Shirley, pokud se budete dalších 24 hodin vyhýbat cigaretám, bude vaše i další tisícidolarová bankovka.‘“

Shirley je nadšená. „Tímhle tempem budu brzy bohatá! Ani bych na další cigaretu nepomyslela.“

„Předpokládejme tedy, že na konci 24hodinové lhůty, až si vyděláte dalších tisíc dolarů, bude před vámi ležet letenka na zpáteční čtyřtýdenní dovolenou na Havajských ostrovech. A vy se dozvíte: ‚Tato dovolená na Havaji je vaše, pokud nebudete kouřit tři dny po sobě.‘“

„Skvělé!“ jása Shirley.

A pak její dobrodinec přidá ještě bonus navíc: „Za každý týden, kdy si ani jednu si nezakouříte, obdržíte potvrzený šek na tisíc dolarů.“



„Co si o tom všem myslíte, Shirley?“ ptám se.

Shirley se hlasitě zasměje. „Už chápu, co tím myslíte! Kdybych se setkala s takovou nabídkou, to bych si pospíšila, abych s kouřením okamžitě přestala. Možná bych se dokonce i zapojila do protikuřácké kampaně!“

Nejste bezmocní. Svůj život můžete mít pod kontrolou. Můžete dokázat i to, co se vám zdá nemožné. ●



# Pěstujte sympatie a obdiv

Sympatie a obdiv patří mezi nejdůležitější komponenty naplněné a dlouhotrvající lásky.

**Z knihy Johna M. Gottmana a Nan Silverové *Sedm principů spokojeného manželství*. Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing.**

Šťastné manžele občas rozladí nějaký osobnostní rys toho druhého, avšak neustále pocítují, že člověk, kterého si vzali, zasluhuje úctu a respekt. Jeden druhého si váží, čímž zpevňují svůj dům funkčního vztahu a předcházejí nevěře. Pokud naopak sympatie a obdiv úplně chybí, zachránit manželství není možné.

## Protijed na pohrdání

Zprvu to všechno může působit jako takřka absurdní samozřejmost: Lidé žijící ve šťastném manželství se mají rádi. Kdyby se neměli rádi, nežili by ve šťastném manželství.

Avšak sympatie a obdiv mohou být velmi křehké, nebudete-li mít neustále na paměti, jak důležité jsou pro přátelství, které je základem každého dobrého manželství. Přitom

stačí připomínat si klady svého partnera – i ve chvílích, kdy zápolíte s jeho nedostatky – a už tím předcházíte rozkladu svého spokojeného manželství. Sympatie a obdiv totiž působí jako protijed na pohrdání. Když si zachováte respekt vůči partnerovi, při sporu nebo hádce se k němu nebudete chovat pohrdavě. Sympatie a obdiv tak ochraňují pár před nájezdy narušitelů vztahu.

Pokud vaše vzájemné sympatie a obdiv zcela vymizely, vaše manželství má vážný problém. Chybí-li hluboké přesvědčení, že váš partner je hoden úcty a respektu, kde je základ pro nějaký naplňující vztah?

Je ovšem možné, že vaše sympatie a obdiv sice klesly na stěží rozpoznatelnou míru, ale nevymizely úplně. V takovém případě je můžete rozdmýchat tím, že budete

u partnera aktivně vyhledávat takové vlastnosti a chování, které můžete ocenit, a budete mu dávat najevo, čeho jste si všimli a za co jste vděční.

Tato každodenní poděkování se nemusejí týkat jen významných výkonů vašeho partnera. Všimněte si běžných každodenních maličkostí. Přistihněte partnera, jak dělá správně nějakou drobnost, a vyjádřete mu upřímné ocenění, například: „Libilo se mi, jak jsi včera zvládl tu rodičovskou schůzku“, nebo „Díky, že jsi byl vůči mé sestře tak pozorný“, nebo dokonce „V těch šatech vypadáš fakt sexy, napadají mě různé „hříšné“ myšlenky“.

Někdy partneři odmítají oceňovat dobré chování partnera, protože jim to připadá „umělé“. Ale rozvíjet tenhle pozitivní návyk přece neznamená, že si vztah „malujeme



narůžovo“. Spíše mu to dodává na reálnosti. Pokud někdo vidí svého partnera a své manželství pesimisticky, toto mu může úplně změnit pohled.

Potvrzuje to ostatně výzkum Elizabeth Robinsonové a Gaila Price, kteří nechali cvičené pozorovatele počítat pozitivní projevy mezi partnery v průběhu večera. Poté se zeptali samotných partnerů, kolik mezi nimi proběhlo pozitivních interakcí. Když výzkumníci porovali hodnoty udávané partnery s tím, co napočítali objektivní pozorovatelé, zjistili, že v nespokojených párech partneri zaznamenali jen polovinu pozitivních interakcí, které ve skutečnosti proběhly. Byli tak zvyklí zaměřovat se na chyby druhého, že přehlédli celých padesát procent jeho pozitivních projevů.

Jestliže vaše vzájemné sympatie a obdiv postupně blednou, cesta k nápravě začíná tím, že si uvědomíte,

o jak cenné pocity se jedná. Pamatujte, že jsou pro dlouhodobé štěstí ve vztahu klíčové.

Nedovolují totiž, aby se pohrdání – jeden ze čtyř ničivých jezdců vztahu – natrvalo usídlilo ve vašem životě. Pohrdání je žiravina,

kteřá postupem času rozleptá pouto mezi manžely. Čím více jste v kontaktu s hlubokými vrélymi city ke svému partnerovi, tím menší je pravděpodobnost, že se k němu budete chovat pohrdavě, když se mezi vámi rozhoří spor.



Jak často na partnera s láskou myslíte, když nejste spolu? Pociťujete hrdost při pomyšlení na jeho skvělé vlastnosti? Takové myšlenky dosvědčují, že partnera chováte v srdci, a to je klíčová součást sympatií a obdivu.

### Chovat partnera v srdci

Jak často na partnera s láskou myslíte, když nejste spolu? Pociťujete hrdost při

pomyšlení na jeho skvělé vlastnosti? Takové myšlenky dosvědčují, že partnera chováte v srdci, a to je klíčová součást sympatií a obdivu. Jde vlastně o mentální návyk, že v jeho nepřítomnosti hostíte především pozitivní myšlenky na partnera a ty negativní minimalizujete. Pokud se takto aktivně zaměřujete na partnerovy přednosti, živíte v sobě vděčnost – místo toho, aby žehrali na to, co vám chybí.

Mnoho párů si neuvědomuje, že zapomenají chovat jeden druhého v srdci, ale našťastí se to dá snadno napravit.

### Rozdmýchat plameny

Oživit a posilovat vzájemné sympatie a obdiv není nic složitého. I dlouho pohřbené vréle city je možné exhumovat prostě tím, že o nich budete mluvit a přemýšlet. Můžete třeba rozjímát o tom, čeho si na svém partnerovi ceníte.

Pokud jste tak nějak vyšli ze cviku nebo máte na partnera občas vztek, pomůže vám následující cvičení. Když budete otevřeně pojmenovávat a uznávat klady vašeho partnera a vašeho manželství, vaše pouto se utuží. Bývá pak mnohem snazší věnovat se problematickým oblastem vašeho manželství a začít provádět změny k lepšímu.

Při našich seminářích vidám efekt tohoto cvičení prakticky okamžitě. Páry, které byly na počátku sezení ztuhlé a rozpačité, se na jedinou uvolní. Místnost se zaplní smíchem. Když manžele při cvičení pozoruji, úplně vidím, jak znovuobjevují něco ztraceného.

Cvičení: Z níže uvedeného seznamu vyberte pět ocenění, která byste rádi svými slovy vyjádřili svému partnerovi. Ke každému z nich přidejte konkrétní příklad, kdy váš partner vykonal věc, kterou oceňujete.

- Děkuji ti, že jsi mě vyslechl/a, když jsem mluvil/a o tom, jaký jsem měl/a den.
- Děkuji ti, že jsi mě chápal/a, když jsem mluvil/a o tom nepřijemném člověku, kterého jsem potkal/a.
- Moc si cením, že jsi poslední dobou tak vrělý/a.
- Moc jsem si užil/a ten rozhovor u večere.
- Děkuji ti, že jsi tak skvělá máma.
- Bylo moc hezké, že jsme se spolu prošli. Jsem moc rád/a, že jsi mě objal/a.
- Tahle barva ti neuvěřitelně sluší.
- Děkuji ti, že se mnou trávíš čas.
- Děkuji ti, že ti záleží na tom, co potřebuji.
- Děkuji ti, že jsi mi přinesl květinu.
- Moc mě těší, že po mě toužíš.
- Moc pro mě znamená, že ti to tak jde s dětmi.

- Moc si cením toho, jak se chováš k mé rodině.
- Jsem moc rád/a, že jsem pro tebe v životě na prvním místě.
- Děkuji ti, že jsi pustil/a hudbu, kterou mám rád.
- Děkuji ti za všechno to ježdění autem.
- Děkuji ti, že tolik pracuješ pro naši rodinu.
- Děkuji ti, že jsi mě vzal/a na večeri. Bylo to skvělé.
- Děkuji ti, že mi nasloucháš.
- Děkuji, že jsi zavola/a toho instalatéra (elektrikáře, údržbáře, truhláře, zahradníka atd.).
- Děkuji ti, že jsi byl/a se mnou, když jsem byl/a smutný/á.
- Děkuji ti, že jsi ke mně empatický/á.
- Děkuji ti, že jsi na mé straně.
- Děkuji ti, že jsi vzal/a děti k doktorovi.
- Děkuji ti, že mě utěšuješ.
- Děkuji ti, že jsi ke mně jemný/á.
- Na té oslavě jsem se skvěle bavil/a. Děkuji, že jsi tam byl/a se mnou.
- Děkuji ti, že jsi mě objal/a.
- Děkuji ti, že trávíš čas s dětmi.
- Děkuji ti, že pro nás šetříš peníze.
- Děkuji ti, že se usmíváš.
- Děkuji ti, že jsi mi řekl/a, co potřebuješ.
- Děkuji ti, že jsi mě svezl/a.
- Děkuji ti, že jsi mě nechal/a chvíli o samotě.
- Děkuji ti, že mě tak vréle vítáš, když se vracím domů.
- Moc se mi líbila ta společná výjízdka.
- Děkuji ti, že ses postaral/a o domácnost.
- Ten piknik se mi moc líbil.
- Dnes večer vypadáš skvěle.
- Děkuji ti, že o mě pečuješ, když jsem nemocný/á.
- Děkuji ti, že mi říkáš, jak se cítíš.
- Moc si cením, že jsi tak oddaný/á partner/ka.
- Hezky voníš.
- Děkuji ti, že mě miluješ.
- Děkuji ti, že jsi nám zařídil/a tak krásný domov.
- Děkuji ti, že trávíš čas s mou rodinou.
- Děkuji ti, že jsi mi udělal/a kávu.
- Ty koláčky byly výtečné. Díky, že jsi je koupil/a.
- Děkuji ti, že jsi mi zařídil/a vyšetření u doktora.
- Děkuji ti, že tak svědomitě platíš účty.
- Děkuji ti, že ses mě zastal/a, když mě kritizovali.

Budete-li toto pravidelně praktikovat, pravděpodobně shledáte, že váš pohled na partnera a na vaše manželství je daleko radostnější. Když budete jeden druhého oceňovat, může to vaše manželství jediné posílit. ●

# Laskavost změnil svět – i tebe

V roce 1933 utekla rodina Frankových do Nizozemska, kde hledala azyl před rychle sílícím německým antisemitismem.

**Z knihy Neila Nedleyho Optimize Your Brain (Optimalizuj fungování svého mozku). Vydalo Nedley Health Solutions.**

**P**řestože se rodiče Anny Frankové snažili v klidu vychovávat rodinu v jiné zemi, hrůzy války a nacismu je pronásledovaly. Frankovi uvízli v Amsterdamu po německé okupaci Nizozemska v roce 1940. V roce 1942 pronásledování Židů donutilo Frankovy skrývat se v tajném přístavku v amsterodamské kanceláři otce Anny. Více než dva roky žila rodina Frankových v této tajné komoře s dalšími čtyřmi uprchlíky.

Přestože rodina byla později zatčena a Anne a její rodina se staly obětmi holocaustu, jejich dlouhé přežívání v tajné místnosti umožnilo několik lidí, kteří vůči Frankovým projevili velkou laskavost. Tito starostliví přátelé přinášeli rodině jídlo i zprávy z vnějšího světa. Jejich přátelství a laskavost byly pro Frankovy záchranným lanem, zejména pro Anne, která psala o svých myšlenkách a zážitcích z tohoto věznění. Nesobecká laskavost a obětavý soucit těchto pomocníků přinášely

rodině naději v tomto nebezpečném období lidských dějin.

## Co je to laskavost?

Laskavost neboli altruistická láska je orientace vlastního já na druhé. Laskavost se projevuje bez ohledu na to, zda osobě, která ji prokazuje, přináší nějaký užitek. Není projevována výhradně na základě povinnosti nebo principu, ale také na základě přesvědčení, že druhí jsou hodni času a úsilí. Soucit (neboli laskavost) je definován jako „citlivost vůči trápení druhých s odhodláním pokusit se s tím něco udělat“.

## Jaké přináší laskavost výhody?

Laskavost s sebou nese řadu fyzických i psychických benefitů. Většinu z nich zakoušejí například ti, kteří ji projevují prostřednictvím dobrovolnictví. Několik studií prokázalo, že dobrovolnictví snižuje riziko

předčasného úmrtí. Když pomáháme druhým, rozšiřujeme tím i svůj vlastní sociální okruh a podporu. To přispívá ke zlepšení našeho duševního zdraví.

## Nejdůležitější výsledky výzkumu

Vědecké studie ukazují, že laskavost přináší pozitivní účinky na zdraví, včetně zvýšení

---

Soucit (neboli laskavost) je definován jako „citlivost vůči trápení druhých s odhodláním pokusit se s tím něco udělat“.

---

energie a dlouhověkosti, snížení stresu a bolesti, zdravějšího kardiovaskulárního systému a zakoušení pocitů vnitřního klidu a celkové pohody.

David R. Hamilton, PhD, je chemik, který opustil kariéru vývojáře léků na srdce a rakovinu, aby se mohl věnovat výzkumu zdravotních přínosů laskavosti. Hamilton říká, že laskavost uvolňuje oxytocin – stejnou chemickou látku v mozku, která se vylučuje, když se matka přitulí ke svému miminku. Oxytocin má kardioprotektivní účinky; chrání srdce dočasným snížením krevního tlaku. Jeho vysoké hladiny byly prokázány u lidí, kteří vynikají vůči druhým neobyčejnou štedrostí.

Pomocí funkčního snímání magnetickou rezonancí vědci identifikovali specifické oblasti mozku, které jsou velmi aktivní během hluboce empatických a soucitných emocí. „U altruisticky založených jedinců byla (v porovnání s méně altruistickými jedinci) zaznamenána zvýšená aktivita v zadní horní spánkové kůře. Jednotlivé projevy laskavosti uvolňují endorfiny i oxytocin a vytvářejí nová nervová spojení. Důsledkem takové plasticity



*Laskavost neboli altruistická láska je orientace vlastního já na druhé. Laskavost se projevuje bez ohledu na to, zda osobě, která ji prokazuje, přináší nějaký užitek.*

mozku je, že altruismus a laskavost se stávají sebeutvrzujícími. Laskavost se může stát sebepeposilujícím návykem, který vyžaduje stále menší a menší úsilí k uplatnění.“

### Jak laskavost posilovat

Používejte schopnost chovat se ke druhým laskavě, nebo o ni přijdete. Zde je několik návrhů, jak laskavost uplatňovat v každodenním životě:

- Vyhledávejte aktivně příležitosti k projevení laskavosti – a konejte! Zkuste každý den prokázat jeden laskavý skutek – členům své rodiny, přátelům, spolupracovníkům, cizím lidem v obchodě nebo dokonce vůči zvířatům.
- Čiňte laskavé skutky anonymně.
- Buďte laskaví sami k sobě a projev laskavosti od druhých s radostí přijměte.
- Nedělejte si nic z toho, když někdo na váš laskavý skutek nereaguje příznivě.
- Nezapomínejte, že lepší je dávat než přijímat.

Projevy laskavosti mohou být velmi prosté: věnování úsměvu cizímu člověku, vrácení nákupního vozíku z parkoviště zpět do obchodu, poskytnutí svého času někomu, kdo potřebuje vyslechnout, popovídání si s kolegou, s nímž se obvykle nebavíte, poptání se, jestli nemocný přítel nebo postarší soused nepotřebuje něco nakoupit, popřání k narození nám někomu, s kým nejste ve stálém kontaktu, pomoc s domácími pracemi – či sdělení blízkým, jak moc pro vás znamenají.

Dejte si předsevzetí, že budete následující měsíc vyhledávat konkrétní příležitosti k projevům laskavosti, že budete aktivně praktikovat tento důležitý charakterový rys. Můžete také registrovat způsoby, jakými druzí projevili laskavost vůči vám nebo druhým lidem a zanaménovat si tyto jejich činy do deníku vděčnosti.

Přátelé Anny Frankové riskovali své životy, když se starali o Frankovy během jejich ukrývání. Laskavost zanechává ve světě stopy, které nejsou nikdy zapomenuty.

V našem každodenním životě v 21. století mohou projevy laskavosti začít od úplných maličkostí; pomalu, ale jistě však laskavost změní váš pohled na lidi, příležitosti a svět kolem vás.

Laskavost nejen potěší druhé a učiní jejich život šťastnějším, může změnit i váš vlastní život. Laskavost je akt altruistické lásky – druh čistě lásky, která se snaží pomáhat a neublížovat. Zlepšuje život jejího poskytovatele i jejího příjemce. Laskavost je zvláštní dar, jenž můžete používat k pozitivní proměně světa okolo vás – krůček po krůčku, jeden drobný laskavý čin za druhým. ●

# Hrníček lásky

Člověk byl stvořen z lásky, ze vztahu. Také k jeho počtí je třeba vztah dvou lidí, a tak nejvnitřnější potřebou každého je milovat a být milován.

**Petr Adame, ze sborníku Zabijáci manželství a jak se jim bránit. Vydal Advent-Orion.**

**P**roblémem je, že v našem porušeném světě se láskyplnému vztahu musíme učit. Celoživotním úkolem člověka je směřovat ke svobodě a dorůstat v plnost dokonalého lidství, k lásce bez podmínek.

Protože se nám ji často nedostává, stáváme se závislími. V této souvislosti se dá závislost definovat jako vlastní úpěnlivá snaha překonat nedostatek lásky obrannými mechanismy, kterými jsme se učili „přežít“ v situaci, kdy naše potřeby nebyly vhodné, ve správné míře a ve správný čas naplněny.

Svou bolest a utrpení plynoucí ze zakoušení nedostatku lásky se snažíme zvládat následujícími způsoby:

- Izolací, budováním zdí a odtahováním se od lidí.
- Předváděním se – popíráním skutečného stavu věcí, nepoctivostí; děláme se lepšími, než jsme, a žijeme ve světě fantazie a iluzí.
- Perfekcionismem – snahou dělat všechno přesně a správně.
- Hledáním chvály u druhých – čekáme, že nás ujistí, jak jsme dobří a jakou pro ně máme cenu.
- Manipulací jiných lidí, aby naplnili náš prázdný „hrníček lásky“.
- Službou druhým – ne pro naplnění jejich potřeb, ale ze své potřeby, kvůli sobě (dělá nám dobře, že nás ostatní potřebují).
- Prožíváním milostných románek a avantýr; hledáme vytržení z nudy.
- Únikem z reality (alkohol a další drogy).
- Zneužíváním sexuality (jednáním ve skrytu, ponižováním sebe nebo druhého; chybí zde oboustranně láskyplný vztah).
- Závislosti na ideologii a církevnictví.



- Pasivní závislosti na televizi, internetu, pornografii, sociálních sítích.

### Řešení, aneb co s tím?

Před lety vyšla v češtině útlá knížka od dr. Rosse Campbella „Potřebuji tvou lásku“. V ní autor pomocí čtyř jednoduchých principů učí rodiče malých dětí, jak jim jejich „hrníček lásky“ každý den naplňovat. A protože v jednoduchosti je síla, stačí „pouze“:

- Kontakt očima – ihned po narození, jen co miminko začne rozeznávat, hledá oči toho, kdo se nad ním sklání.
- Kontakt kůže na kůži – tzv. haptický kontakt. Jakmile porodníci novorozeně umyjí, ošetří, obvykle je položí mamince na břicho do blízkosti prsou. Miminko má velkou část své pokožky na mamčině břichu a ona ho ještě objímá.
- Soustředěná pozornost – dítě velmi dobře vycítí, že se na něj nesoustředím, pokud při hře s ním ještě telefonuji či dělám jinou činnost.
- Kázeň a pravidla – bez hranic se nikdo z nás necítíme v bezpečí a prožíváme nejistotu.

Všichni potřebujeme každodenní naplňování tohoto „hrníčku lásky“. Uvedené čtyři jednoduché principy fungují i mezi námi dospělými, jen je potřeba na ně každý den myslet a používat je vůči druhému.

Dovolme lásce, aby nás přeměnila v lidi citlivé, živé a milující bez podmínky. Potřebujeme ve svých nejbližších – partnerech – vidět bytosti s nekonečnou cenou originálu hodné milování. Potřebujeme se navzájem.

Pak může přijít uzdravení – jako odpověď na naši potřebu, nikoliv jako odměna za naši bezchybnost či dokonalý výkon. ●

# Tři důvody, proč zakázat SUV ve městech

Název tohoto textu je trochu zavádějící. Vozidla typu SUV jsou totiž natolik problematická, že by se na silnicích neměla objevovat vůbec. A to ani na vesnicích.

**Žaneta Gregorová, přetištěno ze 7. generace 4/22.**

**D**ůvodem jsou rizika bezpečnostní (hlavně pro ty, kteří SUV neřídí), nároková z hlediska veřejného prostoru a klimatická.

Trend je jasný. Za posledních dvacet let narostly rozměry všech aut na trhu. Milan Šukrala pro portál Svět popsal, jak přesně se auta za posledních dvacet let změnila: „U menších vozů došlo k nárůstu rozvoru o cca dvanáct centimetrů, u větších pak až o téměř dvacet. Podstatně více rostla délka vozů, takřka u všech kategorií to bylo o přibližně čtvrt metru, jen u vyšší střední je to spíše k patnácti centimetrům, a proto jsou dnešní vozy střední třídy mnohdy velmi podobně dlouhé jako vyšší střední třída. V podstatě u všech tříd došlo také k nárůstu šířky o přibližně deset cm. Všechny tyto míry znamenají nárůst přibližně o pět a půl procenta. Většina vozů také roste do výšky, zde je to ale jen okolo nějakých tří až šesti cm. Výrazně vzrostl objem zavazadlových prostorů, zde je to o dvacet procent. Pokud jde o hmotnosti, ve stejné třídě mají automobily se stejným výkonem a stejným typem karoserie obvykle o sedmdesát až sto třicet kilogramů více, průměrem je zhruba těch sto až sto deset.“

A protože počet prodaných aut v Česku setrvale stoupá, setkáme se tak zejména ve městech (ale i jinde, například v hojně navštěvovaných turistických oblastech) nejen s větším počtem, ale i s rozměrnějšími a těžšími vozidly, která si nárokují více veřejného prostoru. A právě boj o veřejný prostor je tradičně jedním z nejviditelnějších témat komunální politiky, a tedy i aktuálních voleb.

## Bezpečnější SUV – která se převrátí...

Zkratkou SUV označujeme sportovní užitkovou vozidla (z anglického Sport Utility

Vehicle), která jsou navržena tak, aby byla schopná jezdit i v terénu. Nejde však o čistě terénní auta, s nimiž se často zaměňují. V posledních deseti letech jejich obliba prudce narostla. V Evropě vzrostl prodej vozů SUV ze sedmi procent v roce 2009 na čtyřicet procent v roce 2020. V Česku je nástup trendu SUV opožděný, nicméně o to rapidnější. Zatímco ještě v roce 2011 u nás vedla auta malá, která začala postupně nahrazovat na první pozici takzvanou střední třídu, nástup SUV na podzim roku 2016 už se nepodařilo překonat jinému typu auta. Jeho obliba navíc stále roste – v červnu 2021 si jej koupilo více než pětáctýřicet procent nakupujících.

Výhodou pro zákazníky mají být větší rozměry, a tedy i komfort, větší kufr, pohodlnější nastupování a schopnost lépe tahat přívěs. Dále prodejci mohou argumentovat vyšší bezpečností a lepším rozhledem řidiče díky robustnějším kolům a celkově vyšší úrovni sedadla.

Argument o bezpečnosti však už v roce 2019 vyvrátil britský deník The Guardian tímto zjištěním: „Vozidla SUV jsou plná paradoxů: mnoho lidí si je kupuje, aby se cítili bezpečněji, ale statisticky jsou méně bezpečná než běžné automobily, a to jak



pro osoby uvnitř, tak pro osoby mimo vozidlo.“

Pravděpodobnost úmrtí při nehodě je u osob jedoucích v SUV o jedenáct procent vyšší než v běžném sedanu. Studie dále ukazují, že řidiče ukolébává falešný pocit bezpečí, což je nabádá k riskantnějšímu chování. Vzhledem k výšce auta je dvakrát pravděpodobnější, že se SUV při nehodě převrátí, a až třikrát pravděpodobnější, že usmrtí chodce, protože způsobí závažnější zranění horní části těla a hlavy. To znamená, že pokud narazí do chodce, nárazník se střetne s jeho hrudním košem a životně důležitými orgány. Ještě důležitější však je, že vozidlo přímo

naráží na těžiště osoby, což znamená, že je vyšší riziko, že chodce natlačí dopředu a předeje ho.

„Původně byla SUV vytvořena na podvozku nákladních vozidel, a proto se na ně dlouho v USA nevztahovaly bezpečnostní normy platné pro osobní vozidla, včetně výšky kapoty,“ píše Laura Laker v textu s názvem Smrtící problém: Měli bychom zakázat vjezd vozů SUV do našich měst?

### Bezpečnější pro koho?

Zatímco v Evropě se typ aut zapojených do dopravních nehod nesleduje, data ze Spojených států amerických mluví přesněji. Po-



dle americké organizace Insurance Institute for Highway Safety (IIHS) narůstají počty nehod především v městských nebo příměstských oblastech, mimo křižovatky, na rušných hlavních silnicích a za tmy. Na nehodách se stále častěji podílejí vozidla SUV a vozidla s vysokým výkonem.

„Pokud vás srazí auto s velkým motorem, existuje téměř dvakrát vyšší pravděpodobnost, že vás zabije,“ uvádí Adam Reynolds, výzkumník z Institutu dopravních studií na univerzitě v Leedsu. Data zpracovával se svým výzkumným týmem od roku 1979, je tedy jasné, že spíše než o vozech typu SUV musíme mluvit o objemech motorů. Pokud

se ale ukáže, že přímo tvar a výkon motoru u SUV znamená pro chodce dvakrát nebo třikrát vyšší nebezpečí úmrtí, výzkumník doufá, že to odradí zákazníky a také že tato vozidla budou mít zakázán vjezd do měst.

SUV se ale zatím prodejčům aut daří skvěle propagovat, i za cenu greenwashingových strategií. Nejsou však zpravidla používána pro výlety do hor a náročného terénu, jak by se mohlo zdát z jejich názvů. Mnohem častěji vyrazí na krátké cesty do tří kilometrů, na nákupy nebo vyzvedávat děti ze škol.

Zatímco ale například v Berlíně zvažují zakázat vozidlům SUV vjezd do města, v Česku se nic podobného asi čekat nedá.

### Auta jako kampaň

V Praze se nicméně o dopravní situaci v poslední době přece jen více diskutuje, a to i v předvolebních kampaních. Téma automobilové dopravy a jejího (ne)omezování je stabilním tématem předvolebních debat.

Na celostátní úrovni je jednou z nejviditelnějších snah návrh současného ministra dopravy, který plánuje zrušit uzákoněný odstup vozidel předjíždějících cyklistu, který činí jeden a půl metru.

Radní za Zelené na Praze 3 nedávno zveřejnil obrázek, který měl dokládat, jak růst velikosti aut změnil nároky na veřejný prostor. Chtěl také vypíchnout jednu z priorit volebního programu této strany, a sice snížení rychlosti v obcích na 30 kilometrů za hodinu.

Brněnskou situaci zase popsal sociolog a publicista Stanislav Biler v nové publikaci vydané spolkem Sdruženy s názvem Brno pro všechny. Podle něj dochází v Brně k omezování chodců a chodkyň a také cyklistů a cyklistek.

Detailnější předvolební analýzy z hlediska postoje k veřejnému prostoru si jistě zasloužily pro podzimní komunální volby programy politických stran a hnutí. Pravdou ale zůstává, že parkovací místo zabírá zhruba patnáct metrů čtverečních, tedy více než běžný dětský pokoj.

### SUV jako „klimazabiják“

Snad ještě zásadnější než zabírání veřejného prostoru a počet smrtelných zranění při nehodách je negativní vliv SUV na klima. Už v roce 2019 Mezinárodní energetická agentura zjistila něco, co ohromilo i její vlastní výzkumníky. Vozy SUV byly druhou největší příčinou globálního nárůstu emisí oxidu uhličitého za poslední desetiletí a zastínily veskerou lodní dopravu, letectví, těžký průmysl, a dokonce i nákladní automobily, obvykle jediná vozidla, která jsou větší než SUV.

Oliver Milman v deníku The Guardian píše: „Každý rok SUV uvolní sedm set

megatun CO<sub>2</sub>, což je zhruba celá produkce Spojeného království a Nizozemska dohromady. Pokud by se všichni řidiči SUV spojili a vytvořili svou vlastní zemi, byla by sedmým největším producentem emisí na světě.“ Silnice celého světa, parkoviště a garáže už v roce 2020 hostily více než dvě stě milionů SUV, což je osmkrát více než před deseti lety.

---

Pravděpodobnost úmrtí při nehodě je u osob jedoucích v SUV o jedenáct procent vyšší než v běžném sedanu. Řidiče ukolébává falešný pocit bezpečí, což je nabádá k riskantnějšímu chování.

---

Kvůli větším motorům a větší hmotnosti mají vozy SUV v průměru o čtrnáct procent vyšší emise CO<sub>2</sub> než odpovídající model hatchback. Každý jednoprocenní posun trhu směrem k vozům SUV zvyšuje emise CO<sub>2</sub> v průměru o 0,15 gramu CO<sub>2</sub> na kilometr. Zpráva Výboru pro změnu klimatu z roku 2018 uvádí, že „obliba vozů SUV ruší úspory emisí plynoucí ze zdokonalování technologií“.

Snaha snižovat uhlíkové emise tak naráží na fakt, že mezi lety 2010 a 2020 sice klesly celosvětové emise CO<sub>2</sub> z konvenčních automobilů o téměř 350 megatun, a to díky faktorům, jako jsou zvýšení palivové účinnosti a přechod na elektrický pohon, emise ze SUV však mezitím vzrostly o více než 500 megatun.

I když by se to mohlo zdát, ani přechod na elektrická SUV není ideálním řešením. Podle Apostolose Petropoulose z Mezinárodní energetické agentury je na výrobu elektrických SUV zapotřebí více zdrojů, včetně větších baterií, a navíc spotřebují přibližně o patnáct procent více elektřiny. To znamená vyšší emise, pokud elektřina nepochází výhradně z obnovitelných zdrojů; a vyšší poptávka po elektřině ztěžuje ekologizaci dodávek elektřiny.

Cena elektrických aut, nedostatek nabíjecích míst a skepse vůči novým technologiím jsou spolu s rostoucí oblibou SUV těmi největšími bariérami na cestě k čistější a udržitelnější automobilové dopravě. ●

# Stvoření, nebo evoluce?

Nemám dost víry na to, abych byl ateista. Evoluci jsem nikdy nevěřil, a to jsem prvních devatenáct let svého života nebyl křesťanem ani jsem netíhl k žádnému náboženství.

**Z knihy George Knighta Boží pravda může změnit tvůj život. Vydal Advent-Orion.**

**M**oji učitelé se mi snažili vysvětlit, jak se v průběhu nekonečných věků odehrával vznik života. Ale už jako teenager jsem věděl, že něco nevzniká z ničeho, že inteligence neplyne z nevědomosti a že řád nemůže vzniknout z chaosu. Možná jsem byl v některých věcech důvěřivý, ale tak naivní jsem zas nebyl. Uvedu alespoň některé otázky, na které jsem nenašel odpověď.

## Problém náhody

Podívejme se nejprve na teorii náhody. Proti tomu, aby se něco takového stalo, stojí všechny matematické modely. Dr. A. Cressy Morrison, bývalý prezident Newyorské akademie věd, v knize „Sedm důvodů, proč vědec věří v Boha“ uvádí:

„Začnu tím, že si označíte deset haléřů od jedné do deseti, dáte si je do kapsy a pořádně s nimi zatřesete. Nyní je zkuste postupně vytahovat od jedné do deseti, přičemž po každém tahu vraťte každou minci zpět do kapsy a znovu je všechny protřepejte. Matematicky

máte šanci, že si jako první vytáhnete jedničku, jedna ku deseti; že si postupně vytáhnete jedničku a dvojku, jedna ku 100; že si postupně vytáhnete první tři čísla, jedna ku 1000. Šance, že si vytáhnete všechna čísla od jedničky po desítku v tomto pořadí, dosahuje neuvěřitelné hodnoty jedna ku 10 000 000 000.“

Pokud je u příkladu s deseti faktory prvek náhody tak vysoký, zkuste si začít uvědomovat to množství náhod podmiňujících vývoj vesmíru nebo toho nejjednoduššího živého organismu, který je tisíckrát složitější než váš automobil.

Jeden obchodník měl kdysi zajímavý náhled na celý problém teorie náhody:

„Nové zaměstnankyni naší továrny trvá asi dva dny, než se naučí sestavit sedmnáct částí sekáčku na maso. Je možné, že ty miliony světů, z nichž každý má svou samostatnou oběžnou dráhu a jsou všechny úžasně vyvážené v prostoru, že prostě nějak samy vznikly? Že se za miliardu let potáčení nakonec

samy uspořádaly? Nevím, jsem jen obyčejný výrobce kuchyňských potřeb. Ale tohle vím jistě. Že sedmnáct částí sekáčku na maso můžete dalších sedmnáct miliard let třepat ve vaně a sekáček na maso z nich nikdy nebude.“

---

V šesti dnech totiž Hospodin učinil nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, ale sedmého dne odpočinul. Proto Hospodin požehnal sobotní den a posvětil jej.

---

A i když jsou lidé ochotni věřit v pravděpodobnost náhodného vývoje nekonečného a uspořádaného vesmíru, stále jim zůstává základní otázka – kde se vůbec vzaly suroviny a/nebo energie?

Je zřejmé, že k přijetí teorie náhody, která je nejspíš postavena na přesvědčení, že čas je sám o sobě tvůrčím činitelem, je zapotřebí opravdu velká víra.

## Odpověď Bible

Jak oproti tomu vypadá kreacionismus (teorie stvoření)? Bylo tomu tak odedávna, že zkoumání nebes a světa přírody mělo vždy tendenci dělat z lidí věřící, protože se zde setkávají tváří v tvář s nekonečností v čase, prostoru a složitosti, kterou mohou vidět i vyzkoušet. Staří lidé říkali, že „nevěřící astronom je blázen“. A Alfred Noyes v básni o Isaacu Newtonovi, jednom z největších světových mozků, řekl: „Vesmír existuje a touto jedinou absurdní skutečností se prohlašuje za zázrak, postuluje nekonečnou sílu.“



Bible objasňuje tento problém bez jakýchkoli vytáček hned v prvních slovech. „Na počátku,“ čteme, „stvořil Bůh nebe a zemi“ (Genesis 1,1).

Popis stvoření světa v knize Genesis odkrývá několik dalších důležitých skutečností. Jednou z nich je, že se na něm podílely všechny tři osoby Trojice. Tato myšlenka se odráží v Genesis 1,26: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby“. Množné číslo (naším) značí totéž co Otec, Syn a Duch svatý z Matouše 28,19. Nacházíme tedy Ducha (Genesis 1,2) a Syna (Jan 1,3), kteří spolupracují s Otcem při aktu stvoření.

Bible nám neříká, jak Bůh stvořil svět. Uvádí však, že „nebesa byla učiněna Hospodínovým slovem, dechem jeho úst pak všechen jejich zástup. ... Co on řekl, to se stalo, jak přikázal, tak vše stojí“ (Žalm 33,6.9). Kniha Židům k tomu poznamenává: „Virou rozumíme, že vesmír byl stvořen Božím slovem, takže to, co vidíme, nevzniklo z ničeho viditelného“ (Židům 11,3; B21).

Upřímně řečeno, nejspíš bychom nechtěli být příliš blízko takové moci, i kdybychom jí rozuměli. Před několika lety jsem takovou sílu lehce zahlédl, když jsem stál v Hirošimě na místě, nad nímž vybuchla první atomová bomba na světě a v jediném mohutném záblesku zničila toto velkoměsto a nespočet životů. Pokud odemknutí jednoho atomového řetězu dokáže napáchat takové škody, pomyslel jsem si, že bych nechtěl být v blízkosti takové síly, která byla potřeba ke stvoření celého světa a všeho, co je v něm.

### Připomínka Božího stvořitelského činu

Přestože Božímu stvořitelskému činu nemůžeme rozumět, bylo nám přikázáno, abychom na něj pamatovali. „Pamatuj na sobotní den,“ říká nám Bůh uprostřed Desatera, „aby ti byl svatý.“ Proč? „V šesti dnech totiž Hospodin učinil nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, ale sedmého dne odpočinul. Proto Hospodin požehnal sobotní den a posvětil jej“ (Exodus 20,8.11; B21).

Někteří lidé si myslí, že tento příkaz je určen Židům, ale Bible jasně učí, že sobota byla lidem dána na konci týdne stvoření (Genesis 2,1–3), tedy tisíce let předtím, než existovali Židé. Kromě toho je tento příkaz znovu připomínán ve Zjevení 14,7 jako poselství pro dobu těsně před druhým příchodem Ježíše (verše 14–20).

Je jednou z podivných skutečností v dějinách, že většina lidí zapomíná právě na přikázání, které začíná slůvkem „pamatuj“. Bůh ho však vyřkl z určitého důvodu. Chce, abychom si každou sobotu připomínali, kým je On jako Stvořitel. ●

## Výhody půstu

Půst znamená, že den nebo déle nejíte. Částečné půsty omezují jídlo na ovoce, šťávy nebo konzumaci pouze určitých potravin po vymezené časové období.

### Elvin Adams, AMEN

V biblických dobách se půst praktikoval, když lidé činili pokání ze svých hříchů, v době národní krize, při úmrtí či hroziící smrti významné osoby, při hledání zvláštního Božího vedení.

Ježíš se postil téměř šest týdnů, aby nám ukázal, že vztah s Bohem je důležitější než jídlo. Ježíš doporučoval půst jako soukromou duchovní disciplínu, nikoli jako činnost určenou k předvádění se před ostatními, jako by šlo o nějaký akt vyšší duchovní disciplíny. Půst je v Bibli důležitým aspektem tělesného uzdravení i součástí procesu výběru církevních vedoucích.

Půst je praktickým přístupem, jenž může mimo jiné pomoci zastavit současnou celosvětovou epidemii obezity. Úbytek hmotnosti podpořený pravidelným každodenním jednodenním půstem přispěje ke snížení krevního tlaku, hladiny cholesterolu, rizika infarktu, cukrovky či mrtvice.

Jeden z nově objevených přínosů půstu se týká imunitního systému. V nedávno publikované experimentální studii na laboratorních zvířatech bylo zjištěno, že několikadenní půst v opakovaných cyklech měl velmi pozitivní vliv na buňky krve a imunitní systém.

Po prvních několika dnech půstu se tělo přepne do režimu údržby. Přestanou růst vlasy a dochází k výrazným změnám ve fungování organismu. Půst sníží hladinu hormonů štítné žlázy a zpomalí metabolismus lidského

těla. Zpomalí se tvorba červených krvinek, v krevním řečišti se sníží hladina bílých krvinek. To vše ale není špatné.

Po třech až pěti dnech půstu, kdy člověk opět začne přijímat potravu, totiž dochází k dramatickému zotavení. Vše se nejen vrací do normálu, ale začíná fungovat lépe než předtím. Nejpřekvapivější je dramatický nárůst produkce nových buněk ze znovuprobuzených kmenových buněk v kostní dřeni. Krevní řečiště je zaplaveno novými červenými krvinkami a mnoha druhy bílých krvinek. Tyto nové buňky jsou lepší a silnější než staré kmeny imunitních buněk, jež měl člověk předtím. Erozivní vlivy stárnutí na imunitní funkce jsou zastaveny a zdraví je posíleno.

Půst je disciplína, kterou stojí za to znovu objevit – a začít aktivně praktikovat. Zdraví člověka se díky půstu může začít obnovovat.

Půst provázený modlitbou pak připravuje věřícího člověka na to, aby byl citlivý na Boží vedení, aby věděl, jak lépe žít svůj každodenní život.

Ellen Whiteová doporučovala půst jako prvek nezbytný k plnému přijetí Boží moudrosti. Podle jejího názoru je půst velmi důležitý. „Nyní a dále až do konce času by měl být Boží lid vážnější a bdělejší; neměl by důvěřovat ve svou vlastní moudrost, ale vyhledávat moudrost shůry. Každý věřící by si měl vyhradit pravidelný čas pro půst spojený s modlitbou.“ ●



# Hledání charakteru

Irská misionářka Amy Carmichaelová vzala skupinu dětí, aby se podívaly na práci tradičního zlatníka. Uprostřed ohně na dřevěném uhlí byla zakřivená střešní taška. Na tašce spočívala směs soli, tamarindových plodů a cihlového prachu a ve směsi bylo zapuštěno zlato.



Z knihy Gavina Anthonyho *V žáru ohně*. Vydalo nakladatelství Review and Herald Publishing Association.

**J**ak oheň směs pohlcovává, zlato se stáválo čistším. Pak zlatník zlato kleštěmi vyndal, a pokud nebylo dostatečně čisté, vložil je znovu do ohně s další směsí. Pokaždé, když tak učinil, oheň ještě více rozdmýchal. Děti se ho zeptaly: „Jak poznáš, že je zlato čisté?“

„Když v něm uvidím svou tvář,“ odpověděl.

Zde je obraz plný živých kontrastů. Nejčistší zlato je krásné a drahé, lidé po něm touží. Ale proces získávání takového zlata není jednoduchý a bezbolestný.

Ellen Whiteová popisuje způsob, jakým Bůh pracuje na vytváření svého charakteru v našich životech. V jednom dopise napsala: „Člověk s drsným duchem je nerafinovaný, hrubý, není duchovní, nemá srdce z masa, ale tvrdé jako kámen. Jedinou pomocí pro něj je, aby padnul na skálu a nechal se zlomit. Pán všechny takové vkládá do výhně a zkouší, tak, jako se zkouší zlato. Až v nich uvidí svůj vlastní obraz, z žáru ohně je vyjme.“

Když píšu tyto řádky, sedím před otevřeným krbem. Vše, co v něm hoří, je měkké borové dřevo, přesto cítím žár na čele, i když jsem od něj dost daleko. Každou chvíli v krbu zapraská a z ohně vyskočí kousky žhavých uhlíků. O kolik intenzivnějšího žáru je zapotřebí k získání ryzího zlata! Skutečně, čím mý být zlato čistší, tím musí být plameny žhavější.

Je možné, že v našem nezávislém stavu, kdy neustále odbočujeme z cest našeho Otce, je intenzivní žár a tlak tím jediným, co odstraní to, co je tak hluboce zakořeněno ve vnitřních zákoutích našich bytostí?

Myslím, že ano. „Přetavím je, jako se taví stříbro, přezkouším je, jako se zkouší zlato.“ (Zach 13,9). „Na stříbro kelímek, na zlato pec; srdce však Hospodin prozkoumává.“ (Př 17,3).

Zdá se tedy, že pokud zbožný charakter někde zraje, pak je to v žáru Boží pece.

## Charakter snadnější cestou?

Neexistuje však méně bolestná cesta k rozvoji charakteru?

Helen Kellerová si to rozhodně nemyslela. Narodila se 27. června 1880 v Tusumbii v Alabamě a ve věku 19 měsíců prodělala těžkou horečku, po které zůstala hluchá, slepá a němá. Když bylo Helen sedm let, přijela za ní Anne Sullivanová, aby ji doučovala. Co mohla udělat pro někoho, kdo byl hluchý, slepý a němý? Kupodivu se Helen s pomocí své nadané učitelky naučila komunikovat a vést téměř normální život. Mohla velmi snadno kvůli svému stavu zahořknout, ale pochopila, že život je víc než jen pohodlné žití.

„Charakter se nedá rozvíjet v pohodě a klidu,“ usoudila později. „Pouze prostřednictvím zkušeností ze zkoušek a utrpení může být duše posílena, vize vyjasněny, ambice inspirovány a úspěch dosažen.“



Je překvapivé, že Bible popisuje konce i Ježíše jako člověka, který dožíval v žáru Boží pece. „Ačkoli to byl Boží Syn, naučil se poslušnosti z utrpení, jímž prošel.“ (Žd 5,8). Nebudu tvrdit, že plně rozumím tomu, co to znamená, ale zdá se, že utrpení je neoddělitelně spojeno s duchovním růstem.

Bůh hledá lidi s charakterem, ale ne jen tak ledajakým. Hledá lidi, kteří touží být „proměňováni k jeho obrazu“ (2 Kor 3,18). A je možné, že pokud toužíme po takové čistotě charakteru, budeme muset projít ohněm.

Pokud tomu tak je a máme-li vydržet, až se teplota zvýší, pak musíme vědět, proč Bůh touží po zušlechtnění našeho charakteru. Dovolte mi, abych prozkoumal pět důležitých důvodů, proč je pro dnešní křesťany zásadně důležité odrážet Ježíšův charakter.

## Proč na odrážení Ježíšova charakteru opravdu záleží

1. Odrážení Ježíšova charakteru je důležité, protože stojí ve středu Božích věčných plánů s námi.

Plán spasení není schéma, které se zaměřuje pouze na to, jak se dostat z naší hříšné situace na šťastnější místo. Božím záměrem od samého počátku bylo obnovit v nás svůj charakter. Pavel tento záměr jasně formuluje ve svém listu Římanům: „Které předem vyhlédl, ty také předem určil, aby přijali podobu jeho Syna.“ (Ř 8,29).

Apoštol jako Boží služebník sdílel Pánovu horoucí touhu vidět v těch, kterým sloužil, obnovený Boží obraz. Jak poměrně expresivně napsal Galatským: „Znovu vás v bolestech rodím, dokud nebudete dotvořeni v podobu Kristovu“ (Gal 4,19).

Tento proces odrážení Boží slávy je důležitý a zároveň nepřetržitý, jak si Pavel všiml: „Na odhalené tváři nás všech se zrcadlí slavná zář Páně, a tak jsme proměňováni k jeho obrazu ve stále větší slávě – to vše mocí Ducha Páně.“ (2 Kor 3,18).

2. Odrážení Ježíšova charakteru je důležité, protože představuje obhájení Boží cti před celým vesmírem.

Zde je obraz, který je pro mě stále důležitější. Představte si tu scénu. Je to doba těsně před druhým příchodem. Celé nebe se na příkaz Otce shromáždilo, celý vesmír přihlíží. Ježíš stojí vedle Otce, obklopen množstvím andělů. Daleko v dálce se Satan chystá vyslechnout slova, jichž se obává ze všeho nejvíce. Otec se obrací k Synovi a ukazuje na malou modrobílou planetu. Na této planetě čeká bojující Boží lid.

„Podívejte,“ říká, zatímco všichni kolem pozorně naslouchají, „je tu společenství lidí, kteří odrážejí můj charakter. Nyní je čas přivést je domů.“

V duchu si představuji Boha, jak sedí na okraji svého nepopsatelného trůnu. Nemůže se dočkat, až se o tu novinu podělí. V reakci na Otcova slova se nebe mění na úl pulzující aktivitou. Naplnění plánu spasení je vzdáleno doslova minuty.

Satan od počátku tvrdí, že způsob, jakým se Bůh chová, je nespravedlivý a neférový. Od okamžiku, kdy se satan a jeho andělé vzbouřili proti Bohu a museli být vyhnáni z nebe, poskytl Pán ďáblu dostatek času a příležitostí, aby odhalil svůj charakter. Na počátku nebylo mnohým ve vesmíru jasné, jaký Satan ve skutečnosti je. Pomalu se to však začalo ukazovat prostřednictvím jeho činů a činů lidí, kteří se rozhodli ho následovat. Naopak ti, kteří se rozhodli pro Boha, začali projevoval Boží charakter.

Petr popisuje, jak pod tlakem věrní lidé jednoho dne přesvědčivě doloží, že Bůh stojí za následování. Když popisuje důvody zkoušek, které na Boží lid přicházejí, píše: „I když snad máte ještě nakrátko projít zármutkem rozmanitých zkoušek (je to proto), aby se

---

I když snad máte ještě nakrátko projít zármutkem rozmanitých zkoušek (je to proto), aby se pravost vaší víry, mnohem drahocennější než pomíjející zlato, jež přece též bývá zkoušeno ohněm, prokázala k vaší chvále, slávě a cti v den, kdy se zjeví Ježíš Kristus.

---

pravost vaší víry, mnohem drahocennější než pomíjející zlato, jež přece též bývá zkoušeno ohněm, prokázala k vaší chvále, slávě a cti v den, kdy se zjeví Ježíš Kristus.“ (1Pt 1,6–7).

Věřím, že lidé, kteří pod tlakem zůstávají věrní, jsou nejpřesvědčivějším důkazem toho, že Bůh je dobrý, spravedlivý a čestný. Ačkoli Job mnoha věcem ohledně svého utrpení nerozuměl, jednoho důležitého přesvědčení se držel: „Ať mě zkouší, vyjdu jako zlato“ (Jób 23,10). Zajímalo by mne, zda patriarcha pochopil důsledky své věrnosti – že totiž „svou trpělivou vytrvalostí ospravedlnil svůj vlastní charakter a tím i charakter Toho, jehož

byl zástupcem“ (Ellen G. Whiteová, Synové a dcery Boží).

Jsem stále více přesvědčen, že ctít Boha je nejvyšším cílem mého života. Jak napsala Ellen Whiteová: „Největším dílem, které můžeme ve světě vykonat, je, když oslavíme Boha tím, že budeme zrcadlit Kristův charakter“.

3. Odrážení Božího charakteru je důležité, protože právě na ně se má zaměřit ostatek Božího lidu.

Na souvislost mezi dobou konce a důležitostí odrážení Božího charakterem poukazuje Ježíš těsně před svojí smrtí. Ve 25. kapitole Matoušova evangelia vypráví učedníkům sérii tří podobností: o deseti družičkách, o hřivnách a o ovcích a kozlech. Všechna tři podobnosti popisují, jak máme žít v době před Ježíšovým návratem. V prvním z nich si pět nerozumných družiček s sebou nevezme olej do zásoby, když čekají na ženicha. Prosí o něj zbývající družičky, ale jsou odmítnuty. Když odejdou si olej obstarat, přichází ženich a dveře na svatbu se zavírají. Po svém návratu, když tyto družičky buší na dveře, slyší jen ženichova přísná slova: „Amen, pravím vám, neznám vás“ (Mt 25,12).

Často toto podobství vykládáme, že olem představuje Ducha svatého a že ti, kdo nemají Ducha svatého, nebudou vzati do nebe, až se Ježíš vrátí. Ellen Whiteová uvádí konkrétnější aplikaci: „V podobnosti jsou pošetilé družičky představeny jako ty, které prosí o olej a na svou žádost ho nedostanou. To symbolizuje ty, kteří se nepřipravili tím, že by si vypěstovali charakter, jenž by obstál v době krize. Je to, jako byste chtěli jít za svým sousedem a požádat jej: ‚Dej mi svůj charakter, jinak budu ztracen.‘“

Moudré družičky nemohly poskytnout olej do skomírajících lamp družiček pošetilých. Charakter je nepřenositelný. Nedá se koupit ani prodat, je třeba jej získat. Pán dává každému jednotlivci příležitost získat spravedlivý charakter – prostřednictvím doby zkoušek a nesnází. Nenabízí ale způsob, jak by jeden lidský činitel mohl předat druhému svůj charakter – jenž si vypěstoval tím, že procházel těžkými zkouškami, učil se v nich trpělivosti, přijímal lekce od velkého Učitele a cvičil se ve víře tak, aby dokázal překonávat hory nesnází.“

Kniha Daniel zdůrazňuje tuto naléhavou potřebu čistoty charakteru u těch, kteří žijí na konci časů: „Mnozí se vytřídí, zblbělí a budou vyzkoušeni. Svěvolníci budou jednat svěvolně; žádný svěvolník se nepoučí, ale prozíraví se poučí.“ (Dan 12,10).

## Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

A konečně těm, již si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výborou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodolázební či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

Klienti se mohou těšit i na to, že se seznámí s řadou lidí, se kterými budou moci sdílet své zájmy a již se stanou jejich partnery na procházkách po okolí. Pro děti od pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

## Jaké jsou ceny?

Cena týdenního pobytu v roce 2022 činí 6 995 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou počítat se slevou 5 %. Blíže informace na tel. 737 303 796.

# Pár podzimních receptů

V kuchyni pomalu saháme po dýních, kapustě nebo třeba kořenové zelenině, na trhu kupujeme poslední vyzrálá rajčata a já vám dnes představím pár receptů, které jsem v restauraci Country Life mnohokrát připravoval.

Z blogu Petra Klímy [Greenwayfood.cz](http://Greenwayfood.cz).

### Podzimní rajčatový salát s pohankou

Hřejivá pohanka doplněná rajčaty, restovaným pórkem, čerstvými bylinkami nebo třeba kapary, které mám opravdu rád.

**70 g loupané pohanky, 1 středně velký pórek, olivový olej, 600 g středně velkých libovolně barevných rajčat, 2 stroužky česneku, 1 lžička mletého římského kmínu, 3 lžíce octa (lze použít i balsamico), 1 hrstka nasekané plocholisté petrželky, 1 malá hrstka čerstvého oregana, 1 hrstka kapary, 1 lžička soli**

Pohanku zalijeme 1 a 1/2 násobným množstvím vody a povaříme asi 10 minut. Necháme pod pokličkou asi 15 minut dojít. Vyspeme do větší misky a necháme vychladnout.

Pórek opláchneme, nakrájíme na hrubší kostky a na pánvi s rozehrátými čtyřmi lžícemi oleje asi 5 minut restujeme, po vychladnutí přidáme do misky s pohankou.

Rajčata nakrájíme na hrubší kostky, vyspeme do misky, přidáme zbytek surovin, utřený česnek, osolíme, opět zakápneme trochou oleje a důkladně zamícháme.

### Uzená kroupová polévka

Klasická masitá uzená polévka se vaří převážně v jižním Tyrolsku, odkud nemá asi až tak daleko k nám, možná proto je u nás poměrně populární. Já pro vás opět připravil tuto velice jednoduchou vegetariánskou verzi, kde hlavní roli kromě krup a zeleniny hraje uzené tofu.

**60 g ječných krup, 1 cibule, 3 lžíce oleje, 3 menší brambory, 1 mrkev, 100 g celeru, 100 g uzeného tofu, 1 kostka zeleninového**

**bujonu, mořská sůl, 1 l drceného kmínu, 3 malé bobkové listy, 3 kuličky nového koření, 2 stroužky česneku, majoránka, petrželka**

Kroupy den předem namočíme do vlažné vody. (Pokud jste to neudělali, nevádí, vložte je do polévky nenamočené, polévku budete však vařit o trochu déle).

Všechnu zeleninu pečlivě očištíme a oloupeme. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na oleji do růžova. Přidáme kmín a opět krátce zasmažíme. Zalijeme 1,5 l vody a vyspeme scezené kroupy.

Mrkev, celer, brambory a tofu (přednostně použijte okraje) nakrájíme na malé kostky, vložíme do polévky, přidáme bujon, lžičku soli a přivedeme k varu a vaříme pozvolna asi 20 minut, dokud brambory i kroupy nezměkknou.

Během vaření můžeme přidat další 2 dl vody; polévka má totiž tendenci hodně houstnout – i proto je v ní pouze 60 g krup a ne více. Dále přidáme rozetřený česnek se solí a majoránku. Dochutíme dle vlastního uvážení solí a na talíři posypeme nasekanou petrželkou.

Tip: Pro zpestření chuti můžeme použít sójovou omáčku shoyu nebo tamari. Místo tofu lze použít i uzený tempeh.

### Polévka z řepy a smaženého česneku s kuskusem

Již párkrát jsem vyzkoušel řepu v kombinaci s česnekem, vždy poměrně úspěšně. I proto přicházím s novým receptem, ve kterém kromě červené řepy a vydatné čočky domínuje výtečná chuť smaženého česneku ve spojení s orientální chutí římského kmínu.



Kuskus polévku obohatí a zasytí; nelze ji nevyzkoušet. ☺

**2 červené cibule, 5 lžic slunečnicového oleje, 1 lžička celého římského kmínu, 600 g neoloupané červené řepy, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 lžička mořské soli, 60 červené čočky celé loupané, 30 g kuskusu, 1 dl rostlinné smetany, 3 lžice citronové šťávy, pažitka, 10 stroužků česneku, olivový olej dle potřeby, 1 lžička tymiánu**

Najemno nakrájenou cibuli orestujeme v hrnci na oleji, přidáme kmín a opět chvíli restujeme.

Zalijeme 1,7 l vody, přidáme na malé kostky nakrájenou řepu, čočku, bujon, osolíme a přivedeme k varu. Pozvolna vaříme asi 25 minut.

Na oleji v malé pánvi orestujeme nahrubo nakrájený česnek do zlatova, ke konci přidáme prohrát tymián. Kuskus zalijeme v malé misce horkou vodou a necháme nabobtnat.

Do polévky přidáme orestovaný česnek, smetanu, citronovou šťávu a rozmixujeme.

Polévku nazdobíme kuskusem, zbytkem česneku i s olejem a nakrájenou pažitkou.

## Lyonské brambory

Tento jednoduchý recept, který jsem dovezl z působení na britských ostrovech, je stálou a velmi oblíbenou součástí nabídky naší dejičkové restaurace.

**5 větších brambor, 2 větší cibule, 1 lžice tymiánu, 1 lžice mořské soli, olivový olej dle uvážení**

Brambory i cibuli oloupeme a nakrájíme na asi 5 mm plátky; cibule může být o trochu hrubší. Vložíme na pekáč s pečícím papírem, posypeme tymiánem, osolíme, pokapeme olejem a důkladně zamícháme. Můžeme přidat nahrubo nasekaný česnek.

Vložíme do trouby předehřáté na 175 °C. Pečeme do zlatova bez míchání nejméně 45 minut. ●

## Hledání charakteru...

*Pokračování ze strany 25*

A jak se Boží lidé na konci času stanou čistými? Odpověď nám částečně dává sám Ježíš ve své radě Laodikejským: „Radím ti, abys u mne nakoupil zlata ohněm přečištěného“ (Zj 3,18). Na konci času Bůh svůj lid očistí v ohni.

4. Odrážení Ježíšova charakteru je důležité, protože to poskytuje světu přesvědčivé kontrakulturní svědectví.

Sledoval jsem rozhovor s profesorem Oxfordské univerzity a světznámým autorem Richardem Dawkinsem. Argumentoval v něm proti pošetilosti přestavy Boha a podstaty křesťanství. „Samotná myšlenka ukřizování... jako prostředku k vykoupení hříchů lidstva je dokonale nechutná,“ tvrdí zde. Dále hovoří o „tě nebezpečné věci, která je společná i židovství a křesťanství, o procesu nemyšlení zvaném víra“, a dospívá k závěru: „Nechápu, proč by víra měla být ctností.“

Překvapilo mě, že ačkoli se jednalo o významného profesora z prestižní univerzity, jeho odpovědi byly do takové míry nelogické a tendenční. Přesto mu byl poskytnut prostor v hlavním vysílacím čase, aby se o tyto své výplody podělil s celým národem...

I když něco ve mně velmi žárilo na Boží čest, začal jsem přemýšlet o tom, jak bychom mohli soutěžit o srdce a mysl lidí žijících v naší společnosti. Z reakcí v novinách se totiž zdálo, že mnoho lidí je až příliš připraveno Dawkinsovy názory podpořit a přijmout.

Odpověď, myslím, zní, že nemůžeme, alespoň ne za nastolených podmínek. Něco nám ale může pomoci. Jistý Marshall McLuhan přišel již v šedesátých letech minulého století s myšlenkou, že „médiu samo je poselstvím“ – domnívám se, že dnešní křesťané by o tomto měli hodně uvažovat. McLuhan měl na mysli fakt, že způsob, jak předáváme své poselství, je stejně důležitý, ne-li podstatnější než to, co říkáme. Sami se stáváme poselstvím. To, jak se dělíme o evangelium, je možná ještě důležitější než to, o co se dělíme. Pointa je v tom, že má-li být dobrá zpráva o Ježíši přesvědčivá, musí být autentická. A evangelium se stává autentickým tím, jak je žijeme, nejen tím, co říkáme.

Jinými slovy, jsou to naše charaktery, nebo spíše Ježíšův charakter v nás, které rozhodují o tom, zda je naše svědectví přesvědčivé, nebo prázdné.

Možná proto Ellen Whiteová napsala: „Budování charakteru je nejdůležitějším dílem, které kdy bylo lidem svěřeno; nikdy předtím nebylo toto tak důležité jako nyní. Nikdy předtím nebyla totiž žádná předchozí generace povolána k řešení tak závažných otázek, nikdy předtím nebyli mladí muži a mladé ženy konfrontováni s tak velkými nebezpečími, jakým čelí dnes“.

5. Odrážet Ježíšův charakter je důležité, protože je to nejvyšší Boží ambice pro společenství církve.

Jedna věc je být zbožným jednotlivcem a jiná věc je být zbožný ve společenství. Proto začínám věřit, že nejpresvědčivějším důkazem pravdy o tom, že náš nebeský Otec je dobrý, spravedlivý a čestný, je, když se skupina lidí, kteří nemají mnoho společného a přirozeně by si asi mohli pouze lézt na nervy, sejde v láskyplné jednotě, již nelze přičíst ničemu jinému než velké Boží dobrotě a moci.

Pavel ve svém listu Efezským zdůrazňuje, že ve společenství se odráží Ježíšův charakter. Vyzdvihuje skutečnost, že dosažení plnosti v Kristu je to, co církev dělá jako společný projekt; všechny duchovní dary jsou přítomny zaměřeny na tento jediný a konečný cíl. „A toto jsou jeho dary: jedny povolal za apoštoly, jiné za proroky, jiné za zvěstovatele evangelia, jiné za pastýře a učitele, aby své vyvolené dokonale připravil k dílu služby – k budování Kristova těla, až bychom všichni dosáhli jednoty víry a poznání Syna Božího, a tak dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti“ (Ef 4,11–13).

Jak nám Pavel právě ukázal, Ježíš přichází, aby shromáždil své tělo, nikoliv jen nesouvislé a nespolupracující části tohoto těla. Také naše společenství, církev, musí mít hluboko v sobě zakořeněný Kristův charakter. Pak budeme autentičtí. Když se zbytek světa rozpadá a hrouť, jak jinak si vysvětlit tak širokou škálu lidí, kteří drží pohromadě v lásce, než nadpřirozenou mocí samotného Boha?

Kdo ví, co s námi pak Bůh může udělat? Mohlo by takové jednotné společenství Božích svědků převrátit celý svět naruby? Víme, že se to stalo o Letnicích. Možná je načase, aby se tato slavná možnost stala naší ohromující skutečností. ●

# KROTITELÉ PANDEMIE



Publikaci objednávejte na  
[www.magazinzdravi.cz/knihy](http://www.magazinzdravi.cz/knihy)  
nebo na tel. 737 303 796

Tato kniha není o očkování, rouškách, doplňcích stravy, sociální distanci nebo karanténách. Zaměřuje se spíše na klíčové strategie, které výrazně posilují váš imunitní systém. I když na tomto světě vám nikdo nezaručí, že se vám nic nestane, je na každém, aby udělal vše, co je v jeho silách, k posílení vlastní obranyschopnosti. Jen tak můžeme být co nejlépe připraveni rozpoznat budoucí viry a patogeny, které nám mohou přijít do cesty, a rychle a účinně je zastavit.

 PRAMENY  
ZDRAVÍ

Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6 - Sedlec  
tel. 737 303 796  
[redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz)  
[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)

