

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2023

prameny

červenec-září
ročník XXIX. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví



Snižte
svůj tlak

4

Mikrobi jsou
vaši přátelé

14

Změna špatných
návyků – nadobro!

16




9 1771803 597004

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 7:32




Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

30. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:37



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 4:34



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 5:29



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:00



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

26. 10. 2019 7:23



Veřce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

včera volal jeden účastník našich rekondičních pobytů a ptal se po televizích. Jestli na nadcházejícím pobytu budou mít hosté – šlo mu o jeho maminku a tchýni, které se pravidelně účastní spolu (byť každá ve svém pokoji, mají se asi rády, ale všeho moc škodí) – možnost se dívat na televizi. A tak jsem si uvědomil, jak polevuji... Nejsem už tak striktní, jak jsem býval... Do konce i tu televizi bych jim dovolil. I když vím, že neprospívá (ba co víc, vysloveně ruší) – a rozhodně není součástí našeho programu.

Než jsme se s manželkou před dvanácti lety vzali, řekl jsem jí, že když pustí televizi, odcházím z místnosti. I to jsem mnohokrát porušil... (Byl tedy při těchto zřídkavých příležitostech většinou koukám spíš na manželku než na televizi – ona je mým nejzábavnějším programem. ☺) Nezdá se vám, že nějak ztrácím konzistenci? Nějak ztrácím soudržnost? Že nějak „měknu“? Dokonce ani ty slánky už neodstraňuji ze stolů tak důsledně jako v minulosti... Ach jo.

Co to je? Stáří? Senilita? Krátkozrakost? Blížkost důchodu?

To naše kočička Matoušková, ta rozhodně nepolevuje. Její naprostá soustředěnost na cíl, tedy svět plný ptáčků a myšek za okny (a na zahradě), s přibývajícím lety nikterak neochabuje – přestože již naše milovaná dosáhla středního věku. Maty je mi – a může být náš všem – příkladem.

Mimochodem, ona sice setrvává pevně na svých pozicích, ale my s manželkou (zřejmě také stárne ☺) ani ve vztahu k ní ne... Představte si, že už ji necháváme, když nad ránem dorazí, aby si k nám vlezla do postele! Sice zatím jen do nohou, ale kdo ví, co ještě přijde...

A tak se ptám: Kdo to tady řídí? Kočky, televize a účastníci rekondičních pobytů? Nezdá se vám, že se nějak vytrácím? (Při mé váze pod 60 kg asi mnohým ano. ☺)

Ano, milí přátelé, je to tak. I Boží slovo – ústy Jana Křtitele – říká: „On musí růst, já však se menšit.“ Máme se menšit. Máme se vytrácet. Řídit to tady má někdo jiný. Nemají to být ovšem kočky (ani psi) – ano, krmíme na vedlejšák ještě dva kourky (a venčíme jednoho pejska) – ani televize či účastníci rekondičních pobytů. „Člověk si nic nemůže přisvojit, není-li mu to dáno z nebe.“ Řídit to/nás má náš nebeský Otec, díky Ježíši Kristu a prostřednictvím Ducha svatého.

A představte si. Volal jsem do ubytovacího zařízení, kde pořádáme onen rekondiční pobyt, na který jedou ty dvě maminky/tchýně. Televize nebudou! Zcela zrušeny. Tomu říkám Boží vedení – a odpověď na modlitbu. ☺

Teď ještě zvládnout ty kočky, domácí televizi – a manželku. ☺
A máme to!

Srdečně zdraví a na další se těší

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Snižte svůj tlak

zdraví a nemoc

8 Ledvinové kameny

hubneme zdravě

9 Za tři týdny 7,5 kg dole

výživná poradna

10 Přechod na zdravou stravu 2/

přírodní léčba

12 Čistý vzduch

newstart

13 Sluneční světlo

cesty ke zdraví

14 Mikrobi jsou vaši přátelé

duševní zdraví

16 Deprese a demence spolu souvisejí

výchova dětí

17 Povzbuzujte své děti

partnerské vztahy

18 Buďte krotiteli duchů

závislosti

19 Změna špatných návyků – nadobro!

životní prostředí

20 Ekologický kompost

evoluce vs. stvoření

22 Odkud pochází sedmidenní týden?

k zamyšlení

24 Jak se seznámit s Bohem

produkty a recepty

26 Obiloviny stokrát jinak

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.magazinzdravi.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, Púlpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Snižte svůj tlak

Vysoký krevní tlak je dnes ve většině rozvinutých zemí běžným zdravotním problémem. Světová zdravotnická organizace uvádí, že na celém světě umírá na vysoký krevní tlak více lidí než na jakoukoli jinou příčinu.

Z knihy Dona Halla *The Vegetarian Advantage*.

Nedávno bylo oznámeno, že za pouhých deset let se počet případů tohoto nebezpečného onemocnění zvýšil o 25 procent. Vysoký krevní tlak je tak jedním z nejčastějších zdravotních problémů.

Normální nebo zdravý krevní tlak je nižší než 120/80 mm Hg. Výzkumy však ukazují, že již u lidí, jejichž krevní tlak stoupne nad 115/75 mm Hg, dochází k měřitelnému zvýšení úmrtnosti. Každé zvýšení systolického krevního tlaku o dvacet bodů (horní číslo) zdvojnásobuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a totéž platí pro každé zvýšení diastolického krevního tlaku o deset bodů nad sedmdesát pět (dolní číslo).

Hodnoty krevního tlaku mezi 120/80 a 139/89 mm Hg spadají do rozmezí nazývaného prehypertenze. V tomto rozmezí se nachází téměř třetina dospělé populace. Prehypertenci ještě nemají vysoký krevní tlak (hypertenzi), ale jejich krevní tlak již není normální nebo zdravý. Prehypertenze je varováním, že je třeba věnovat krevnímu tlaku pozornost. Pokud se nacházíte v tomto rozmezí, lékař vám pravděpodobně doporučí změnu životního stylu, nikoli léky.

Udělejte vše pro to, aby prehypertenze nepřerostla v plnou hypertenzi s jejími život ohrožujícími zdravotními následky. Mějte však na paměti, že hypertenze zvyšuje riziko srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice na dvojnásobek oproti osobám, jejichž krevní tlak se pohybuje ve zdravém rozmezí. Snížení krevního tlaku – i z těchto mírně zvýšených hodnot – má významné zdravotní výhody. Přestože zvýšený krevní tlak představuje závažný problém, dobrou zprávou je, že správná změna životního stylu velmi účinně zabráňuje vysokému krevnímu tlaku nebo jej dokonce zvrátí.

Národní ústavy zdraví (NIH) podporují dietu zaměřenou na snížení krevního tlaku. Tato dieta, nazývaná Dietní přístup k zastavení hypertenze (DASH), klade důraz na ovoce, zeleninu a další potraviny



rostlinného původu. Výzkum ukázal, že změna stravování může být velmi účinná při snižování krevního tlaku. Dieta DASH doporučuje jíst denně alespoň osm až deset porcí ovoce a zeleniny (jedna porce = 80–100 g). Tyto potraviny mají přirozeně nízký obsah sodíku a vysoký obsah draslíku, což obojí pomáhá snižovat krevní tlak. A protože lidé, kteří snědli osm až deset porcí ovoce a zeleniny, mají jen málo prostoru pro další vysoce kalorické potraviny, pomáhá jim tento stravovací plán zhubnout a zároveň snížit krevní tlak.

První studie DASH se zúčastnilo 459 dospělých, kteří měli středně vysoký krevní tlak, 140/90 nebo vyšší. Studie porovnávala tři stravovací plány: jeden, který se skládal z potravin podobných těm, které mnozí lidé běžně konzumují; druhý, který obsahoval potraviny podobné těm, které mnozí lidé běžně konzumují, a navíc ovoce a zeleninu; a stravovací plán DASH, který omezuje nasycené tuky a přidává ovoce a zeleninu, celozrnné

obiloviny, luštěniny a ořechy. První studie DASH neomezovala používání soli.

Výsledky byly dramatické. Krevní tlak druhé a třetí skupiny výrazně klesl, přičemž nejlepších výsledků dosáhli ti, kteří se řídili stravovacím plánem DASH. Pokles krevního tlaku navíc nastal rychle – během dvou týdnů od zahájení plánu.

Druhá studie DASH, které se zúčastnilo 412 osob, zkoumala účinky dodržování stravovacího plánu DASH s omezením sodíku a bez něj. Oba stravovací plány snížily krevní tlak účastníků, ale nejlepší výsledky přinesl stravovací plán DASH v kombinaci s nižší spotřebou sodíku – zejména spotřeba méně než 1 500 mg sodíku denně.

Stravování podle diety DASH

Stravovací plán DASH podporuje především rostlinnou stravu a sníženou konzumaci masa a dalších živočišných potravin, které obsahují velké množství nasycených tuků, proto tato dieta obsahuje málo nasycených

tuků a cholesterolu. A protože v tomto plánu hrají hlavní roli rostlinné potraviny, je také nízkokalorický. Plán klade důraz na ovoce, zeleninu, odtučněné nebo nízkotučné mléčné výrobky, celozrnné výrobky, luštěniny a ořechy. Těm, kteří chtějí jíst maso, povoluje mírné množství drůbeže bez kůže a ryb, ale omezuje konzumaci červeného masa, rafinovaných potravin, sladkostí, přidaných cukrů a nápojů slazených cukrem. Jistě se nejedná o typický český jídelníček. Mnohem více se podobá tomu, co jedí vegetariáni.

Lidé, kteří dodržují tuto téměř vegetariánskou dietu, zaznamenávají pozoruhodné zlepšení krevního tlaku a hmotnosti. Čím více rostlinných potravin jedí, tím nižší je jejich krevní tlak a snižuje se i hladina cholesterolu. Když vědci provádějící studii Adventist Health Study porovnávali ty, kteří jedli maso pravidelně, s těmi, kteří ho jedli zřídka, a s těmi, kteří ho nejedli nikdy, zaznamenali podobné výsledky jako při dietě DASH. Vegetariáni měli nejnižší krevní tlak.

Aby NIH prokázal, jak účinně může zlepšená strava snížit krevní tlak, provedl dietní studii, které se zúčastnilo 810 osob. Testované osoby byly rozděleny do tří skupin: Skupina 1 obdržela pouze třicetiminutové poradenství o krevním tlaku. Skupině 2 bylo poskytnuto dietní poradenství a byla vyzvána, aby zhubla, snížila spotřebu sodíku a strávila 180 minut týdně nějakou fyzickou aktivitou. Skupina 3 dostala stejné pokyny jako skupina 2 a navíc jí bylo řečeno, aby do svého jídelníčku zařadila více rostlinných potravin a snížila spotřebu masa, jak je uvedeno ve stravovacím plánu DASH.

Po šesti měsících vědci změřili pokrok všech skupin. U kontrolní skupiny – skupiny 1 – nedošlo k žádné skutečné změně. U skupiny 2 došlo k určitému zlepšení, ale skupina 3 dosáhla největšího zlepšení. Na konci těchto šesti měsíců se 77 procentům účastníků třetí skupiny podařilo snížit krevní tlak na přijatelnou úroveň pouze změnou stravy a životního stylu a již nepotřebovali žádné léky!

Tuto studii považují za pozoruhodnou. Zamyslete se nad tím, jaký dopad na zdraví a náklady na zdravotní péči by mělo, kdyby všichni lidé, kteří mají v současné době vysoký krevní tlak, dodržovali vegetariánskou stravu nebo dokonce dietu DASH a zároveň chodili třicet minut denně! Tato studie poskytuje přesvědčivé důkazy o tom, že většinu vysokého krevního tlaku – až 77 procent – by lidé mohli napravit zdravějším stravováním a větší aktivitou.

Jak pomáhá vegetariánská strava

Podívejme se podrobněji na to, proč rostlinné potraviny pomáhají snižovat krevní tlak.

Za prvé, celozrnné rostlinné potraviny obsahují velmi málo sodíku (soli), pokud jsou konzumovány v přirozeném stavu – jinými slovy, nejsou rafinované ani zpracované. Všimněte si nízkého obsahu sodíku v přírodních potravinách ve srovnání se zpracovanými potravinami.

Potravina	Sodík (mg na porci)
Zelené fazolky, čerstvé, 1/2 š	2
Zelené fazolky, konzervované, 1/2 š	170
Rajče, čerstvé, 1 střední	11
Rajče, konzervované, 1/2 š	400
Pečené brambory, 1 střední	8
Bramborové lupínky, 28 g	213
Brambory, hranolky, 20 ks	216

Za druhé, na rozdíl od masa a zpracovaných potravin nezpracované rostlinné potraviny neobsahují cholesterol a mají přirozeně nízký obsah nasycených tuků; pomáhají tak udržovat nízký krevní tlak a hladinu cholesterolu. Níže uvedená tabulka ukazuje rozdíl mezi typickými potravinami a rostlinnými potravinami.

Snídaně	Nasycené tuky v gramech
Smažená vejce, 2 kusy	4,0
Croissant s máslem	6,6
Mléko, plnotučné, 1 š	4,5
Plnotučný jogurt, obyčejný, 1 kelímek	4,8

Maso/předkrm

Krůtí, tmavé maso, 170 g	4,1
Těstoviny s masovými kuličkami	4,0
Sýr, čedar, 28 g nebo 1 plátek	5,9
Hovězí steak, svíčková, 170 g	9,5

Rychlá jídla

Hamburger, jedna placka	6,3
Mléčný koktejl, 300 ml	5,9
Pizza, 1 plátek	5,2
Cheeseburger	15,0
Smažené kuře	4,3
Hot dog	5,1
Hranolky, střední	5,3

Dezerty

Koláč, pudink	6,1
Čokoládový dort, bez polevy	5,2
Zmrzlina, vanilková, 1/2 š	6,4

Nerafinované vegetariánské potraviny

Jablka	0,1
Ovesné vločky, 2/3 š vařená	0,3
Brokolice, 1 š vařená	0,0
Cizrna, 1/2 š vařená	0,2

Za třetí, rostlinné potraviny mají vysoký obsah vlákniny. Ve skutečnosti se vláknina

nachází pouze v rostlinných potravinách, živočišné potraviny ji neobsahují. Výzkumy ukazují, že strava s vysokým obsahem vlákniny pomáhá snižovat krevní tlak.

Za čtvrté, ovoce a zelenina mají vysoký obsah draslíku, který pomáhá chránit před vysokým krevním tlakem. Lékařský institut uvádí, že pro zdravou hladinu krevního tlaku a celkově dobré zdraví by měl každý člověk denně přijmout alespoň 4 700 mg draslíku. Všimněte si obsahu draslíku v běžném ovoci a zelenině:

Potraviny s draslíkem	Draslík (mg)
Meruňky, sušené, 10 půtek	407
Avokádo, syrové, 28 g	180
Banán, syrový, 1 š	594
Červená řepa, vařená, 1 š	519
Růžičková kapusta, vařená, 1 š	504
Meloun, 1 š	494
Fazole lima, 1 š	955
Mléko, odtučněné nebo odstředěné, 1 š	407
Nektarinky, 1 ks	288
Pomerančový džus, 1 š	496
Pomeranč, 1 ks	237
Hruška, čerstvá, 1 ks	208
Brambory, pečené, 1 ks	1081
Sušené švestky, 1 š	828
Rozinky, 1 š	1089
Špenát, vařený, 1 š	839
Rajský protlak, 1 š	909
Zimní dýně, 1 š	896

Poznámka: Doporučený příjem je 4 700 mg/den.

Opět snadno pochopíte, proč dieta DASH doporučuje až deset porcí ovoce a zeleniny denně. Když lidé jedí takové množství těchto potravin s nízkým obsahem nasycených tuků, vlákniny, sodíku a draslíku, jejich krevní tlak se výrazně snižuje.

Vysokému krevnímu tlaku a všem jeho komplikacím – poškození srdce, očí, ledvin a mozku – se můžete do značné míry vyhnout vegetariánskou stravou, která zahrnuje nezpracované potraviny, a nízkým příjmem sodíku (soli), méně než 1 500 mg denně. Mezi další faktory životního stylu, které se ukázaly jako účinné při snižování krevního tlaku, patří pravidelná fyzická aktivita (třicet až šedesát minut mírné aktivity denně), snížení nadváhy, i deset až patnáct kilogramů může výrazně pomoci, vyhýbání se alkoholu, který zvyšuje krevní tlak, dostatečný spánek, alespoň sedm nebo osm hodin denně, vyvážený život, což znamená, že je třeba věnovat čas relaxaci proti stresu, denně dostatek slunečního záření nebo užívání doplňku vitamínu D a abstinence od kouření. ●

Pravidelný spánek vs. nadváha

Sociální pásmová nemoc je nesoulad v načasování spánku mezi dny, kdy pracujeme, a dny, kdy máme volno. Z hlediska cirkadiánního rytmu je to tak, že když o víkendu jdeme později spát a přispíme si další den ráno, je to, jako bychom v pátek večer přeletěli několik časových pásem na západ a v pondělí ráno zase letěli zpět na východ.

Jet lag vyvolaný skutečným cestováním zmizí během několika dnů, ale jaké mohou být následky stálých posunů biologických rytmů na konci každého týdne? Studie naznačují, že ti, kteří zažívají alespoň hodinu sociální pásmové nemoci týdně (což mohou o sobě říct více než dvě třetiny lidí), mají 2x vyšší pravděpodobnost vzniku nadváhy.



Černý kmín je zdravý

Přehledy kontrolovaných studií zjistily, že denní konzumace černého kmínu významně snižuje hladinu cholesterolu, triglyceridů, krevního tlaku a cukru v krvi. Některé výsledky byly mimořádné.

Jedna studie například zjistila, že u žen po menopauze, které denně užívaly gram (méně než čtvrt čajové lžičky) prášku z černého kmínu, se během dvou měsíců snížil „špatný“ LDL cholesterol o 27 procent. To je výsledek, který bychom očekávali při užívání statinů, ale bylo jej dosaženo pouhou konzumací tohoto koření (u nás známého také pod názvem černucha). Černý kmín může navíc pomoci i k úlevě při příznacích menopauzy.

Jak nejlépe ztloustnout...

Ohromující množství – dnes se prodávají desítky tisíc různých potravin – může být jedním z faktorů, které se spikly, aby podkopaly naši kontrolu chuti k jídlu. Konzumace široká škála snadno dostupných potravin je jedním z nejjistějších způsobů, jak ztloustnout.

Když se výzkumníci pokusili přimět laboratorní krysy, aby ztloustly, nefungovalo to. Čím bohatší bylo jejich krmivo, tím méně jedly, aby si udržely váhu. „Použili jsme proto extrémnější dietu,“ uvedli výzkumníci. „Krmili jsme krysy sortimentem potravin zakoupených v nedalekém supermarketu – např. sušenkami, sýrem, bonbony, čokoládou.“ A zvířata skutečně rychle přibrala.

Jak jste na tom vy, přátelé? ☺



Je nebezpečné pít příliš mnoho vody?

Rozhodně ano. I zdravé ledviny zvládnou jen asi tři šálky vody za hodinu. Kromě toho riskujeme vymývání elektrolytů z mozku s možnými smrtelnými následky.

Lze je doplnit sportovním drinkem? Nikoliv. Existuje případ sportovce, který zemřel po vypití sedmi a půl litrů iontového nápoje Gatorade. Vypít příliš mnoho čokoliv může být nebezpečné.



Hladina cukru v krvi a fyzická aktivita

Krevní cukr se v krevním řečišti začne objevovat 15–20 minut po prvním soustu. Začíná stoupat po třiceti minutách, dosáhne vrcholu asi po hodině, a pak během několika dalších hodin klesne na výchozí hladinu.

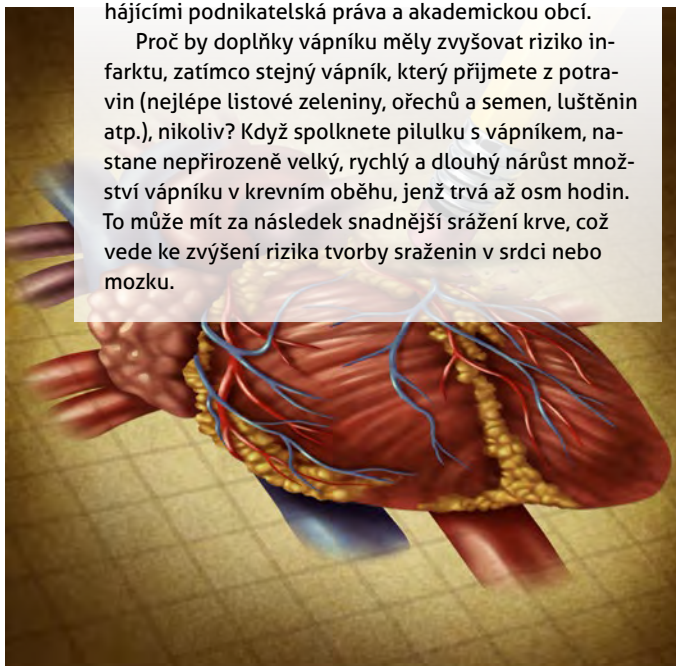
Pro optimální kontrolu cukru v krvi by proto prediabetici a diabetici měli začít cvičit třicet minut po začátku jídla a v ideálním případě jít po jídle na hodinu na procházku – aby tak zcela překlenuli vrchol hladiny cukru v krvi.



Doplňky vápníku zvyšují riziko infarktu

Užívání doplňků stravy s vápníkem a jejich souvislost se zvýšeným kardiovaskulárním rizikem vzbuzuje obavy. Přesto se stále doporučují. Tato setrvačnost je připisována složité síti vazeb průmyslu s organizacemi hájícími podnikatelská práva a akademickou obcí.

Proč by doplňky vápníku měly zvyšovat riziko infarktu, zatímco stejný vápník, který přijmete z potravin (nejlépe listové zeleniny, ořechů a semen, luštěnin atp.), nikoliv? Když spolknete pilulku s vápníkem, nastane nepřírozně velký, rychlý a dlouhý nárůst množství vápníku v krevním oběhu, jenž trvá až osm hodin. To může mít za následek snadnější srážení krve, což vede ke zvýšení rizika tvorby sraženin v srdci nebo mozku.



S rajčaty proti zánětu

Dopřejte lidem asi čtvrt šálku rajčatového protlaku denně a do patnácti dnů uvidíte zlepšení funkce tepen, což je účinek přisuzovaný protizánětlivým i antioxidačním účinkům rajčat. Protizánětlivý účinek lze pozorovat i při jediném jídle.

Muži a ženy dostali prozánětlivé jídlo (obsahující nasycený tuk ve formě smetanového sýra a kokosového mléka) buď se třetinou šálku rajčatového protlaku, nebo bez něj. Rajčatový protlak významně otupil vzestup jednoho mediátoru zánětu, k němuž dochází během několika hodin po konzumaci jídla.



Síla zvyku

Když byli lidé požádáni, aby odhadli, kolik rozhodnutí souvisejících s jídlem denně učiní – co jíst, kdy jíst, kde a kolik –, většina řekla, že méně než dvacet. Když však byli požádáni, aby sledovali a zaznamenali každý takový výběr provedený v průběhu dne, skutečný počet byl více než dvě stě.

Každý den činíme stovky rozhodnutí o jídle. Většina z nich se uskuteční mimo radary našeho vědomí, téměř automaticky, bez vědomé reflexe, rozvážnosti a uvědomění. Chceme-li toto změnit, je třeba si vytvořit nové, zdraví prospěšné návyky (které se v našem životě zautomatizují), to je jediná cesta.

Ledvinové kameny

Konzumace stravy s rostlinným základem, která alkalizuje moč, může pomoci i v prevenci a léčbě ledvinových kamenů – minerálních usazenin, které se mohou vytvořit v ledvinách, pokud koncentrace určitých mineralizujících látek v moči stoupne natolik, že začne krystalizovat.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Tyto krystaly nakonec mohou dorůst do velikosti kamínků, které blokují tok moči a způsobují prudkou bolest, vystřelující z postranní dolní části zad směrem ke tříslům. Ledvinové kameny mohou odplout přirozenou (a často bolestivou) cestou, někdy jsou ale už tak veliké, že musí být odstraněny chirurgicky.

Od konce druhé světové války výskyt ledvinových kamenů dramaticky stoupl. Další nárůst pozorujeme během uplynulých patnácti let. Dnes je má přibližně každý jedenáctý Američan, přičemž ještě před necelými dvěma dekádami to byl jen každý dvacátý. (V Čechách postihují asi 4 % populace a objevují se dva- až třikrát častěji u mužů než u žen.) Čemu se dá tento zvýšený výskyt připisat? První vodítko k nalezení odpovědi se objevilo v roce 1979, kdy vědci oznámili překvapivou souvislost mezi nárůstem výskytu

ledvinových kamenů od 50. let a rostoucí konzumací živočišných bílkovin.

Jako u všech studií založených na pozorování však vědci nedokázali prokázat příčinu a následek. Rozhodli se tedy tuto teorii prověřit. Požádali zkoumané jedince, aby denně snědli navíc jednu porci živočišných bílkovin, která by zhruba odpovídala konzervě s tuňákem. Během dvou dnů s tuňákovým nášupem se hladina mineralizujících látek – vápníku, oxalátu neboli šťavelanu a kyseliny močové – natolik skokově zvýšila, že to znamenalo růst hrozby ledvinových kamenů o 250 %.

Stojí za povšimnutí, že experiment s přidavkem živočišných bílkovin v jídle byl navržen tak, aby odpovídal příjmu živočišných bílkovin průměrného Američana. Z toho vyplynulo, že Američané by měli znatelně snížit konzumaci masa, pokud jim má klesnout riziko ledvinových kamenů.

Většinu ledvinových kamenů tvoří šťavelan vápenatý, který se formuje, pokud začne být moč přesycená vápníkem a šťavelanem. Řadu let se lékaři domnívali, že vzhledem k vápenatému charakteru kamenů by měli pacienty vést k omezení přísunu vápníku. V medicíně žel někdy klinická praxe funguje naslepo, bez pevné opory ve výzkumech. Tato doporučení se změnila díky publikování přelomové studie v časopise New England

Jídlem s největší tvorbou kyselin jsou ryby, následuje vepřové, drůbeží, hovězí a sýr. Vajíčka ve skutečnosti produkují více kyselin než hovězí, lidé jich ale obvykle na posezení spořádají menší množství.



Journal of Medicine, která proti zavedené dietě s omezením vápníku postavila dietu s redukcí živočišných bílkovin a sodíku. Ukázalo se, že konzumace menšího množství masa a soli je dvakrát účinnější než předepisovaná dieta s omezením vápníku, což o polovinu snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů.

Někteří lékaři doporučují omezit také oxaláty, které se v koncentrované podobě nacházejí v určitých druzích zeleniny. Uklidnit může zjištění jedné nedávné studie, že při zvýšené konzumaci zeleniny nehrozí vyšší riziko vzniku ledvinových kamenů. Ve skutečnosti byl větší přísun ovoce a zeleniny spojen

se sníženým rizikem, nezávislým na dalších známých rizikových faktorech. Což znamená, že kromě znásobení rostlinného jídelníčku a omezení živočišné stravy tu jsou i další výhody.

Dalším důvodem, proč je omezení příjmu živočišných bílkovin prospěšné, může být to, že se tím snižuje riziko nahromadění kyseliny močové, která může vytvářet krystaly. Ty jsou následně zpevňovány vápenatými usazeninami. Takže pokud chcete toto riziko snížit, měli byste se pokusit zabránit vzniku přebytečné kyseliny močové. Toho se dá docílit jedním ze dvou způsobů: přidáním léků, anebo odebráním masa. Preparáty vypořádávající se s kyselinou močovou, jako je například alopurinol, jsou možná účinné, ale mohou mít vážné vedlejší účinky. Odebrání veškerého masa ze standardního jídelníčku oproti tomu očividně omezuje riziko krystalizace kyseliny močové o více než 90 %, a to již během pouhých pěti dnů.

Na závěr si to ještě jednou zopakujme. Pokud je moč spíše zásaditá, hrozí menší pravděpodobnost vzniku kamenů. To pomáhá vysvětlit, proč zřejmě má menší množství masa a větší přísun ovoce a zeleniny takové ochranné účinky. Z běžné české stravy vzniká kyselá moč. Jakmile ale lidé začnou jídelníček zakládat na rostlinné potravě, začne se jejich moč měnit tak, že za necelý týden už má téměř neutrální pH.

Samozřejmě ne všechny rostlinné potraviny mají zásaditý efekt a stejně tak ne každý živočišný pokrm okyseluje. Vyhodnocení příjmu kyselin do ledvin (v angličtině zkráceně LAKE – Load of Acid to Kidney Evaluation) bere v potaz jak obsah kyselin v potravinách, tak jejich obvyklé porce. Cílem je pomoci lidem upravit jídelníček tak, aby se předešlo vzniku ledvinových kamenů a dalších chorob způsobených kyselým prostředím, jako je dna. Jídlem s největší tvorbou kyselin jsou ryby včetně tuňáka, následuje vepřové, drůbeží, hovězí a sýr. Vajíčka ve skutečnosti produkují více kyselin než hovězí, lidé jich ale obvykle na posezení spořádají menší množství. Lehce kyselinotvorné mohou být i některé obiloviny a produkty z nich vyráběné jako chléb či rýže, ale kupodivu už ne těstoviny. Fazole výrazně omezují kyselost, ale ne tolik jako ovoce. Králem zásaditosti mezi potravinami je ovšem zelenina.

Změny v jídelníčku mohou mít natolik silný účinek, že nemusejí jen bránit vzniku ledvinových kamenů, ale v některých případech je i léčit bez prášků a operace. Kameny zformované kyselinou močovou mohou být pravděpodobně zcela rozpuštěny dodržением následujících tří doporučení: jezte více ovoce a zeleniny, omezte přísun živočišných bílkovin a soli a vypijte denně alespoň deset sklenic tekutin. ●

Za tři týdny 7,5 kg dole

Vzhledem k tomu, že máme tendenci jíst každý den podobné množství jídla, pak pokud bude méně kalorií ve stejné hmotnosti jídla, přijmete méně kalorií a zhubnete.

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

Studie, při nichž se potrava skrytě dodává do žaludku trubičkou, potvrdily, že pokud jde o chuť k jídlu a následný příjem potravy, žaludek registruje objem mnohem více než kalorie. Výzkumníci dokázali snížit kalorický příjem lidí téměř na polovinu, z 3000 denních kilokalorií na 1570, aniž by jim zmenšili porce – pouze nahrazením určitých potravin méně kalorickými. Maso a sladké potraviny nahradili větším množstvím ovoce, zeleniny, celozrnných potravin a luštěnin. Navzdory náhlému snížení kalorického příjmu téměř na polovinu hlásily zkoumané osoby stejnou sytost a potěšení z jídla.

Přibírají tedy lidé, kteří jedí potraviny s vyšší hustotou kalorií, na váze? Zřejmě ano. Existují důkazy, že ti, kdo konzumují stravu s vyšší hustotou kalorií, mají tendenci přibírat na váze, zatímco u těch, kdo jedí stravu s nižší hustotou kalorií, se zlepšuje jak úbytek hmotnosti, tak její udržování. Nemůžeme si však být jisti, že je to způsobeno samotnou hustotou kalorií, protože potraviny s méně kaloriemi bývají v mnoha ohledech zdravější – například jsou méně průmyslově zpracované, obsahují více vlákniny.

Nízkokalorická strava nabízí to nejlepší z obojího: vyšší kvalitu stravy a větší úbytek hmotnosti.

Krátkodobě mohou být účinné diety řízené velikostí porcí, které často obsahují tekuté náhrady jídla, ale mohou zvýšit riziko epizod záchvatovitého přejídání a z dlouhodobého hlediska být skutečně kontraproduktivní. Jedinci, kteří podstoupili několikaměsíční školení v oblasti životního stylu a náhrady jídla v programu SlimFast, si o několik let později vedli podstatně hůře než skupina, která právě prošla školením. Uvažuje se o tom, že motivace učit se a provádět strategie zdravého stravování byla podkopána závislostí na náhradách jídla jako na vhodné berličce. Než aby lidé jedli celkově méně jídla, je možná lepší nechat je jíst větší množství nízkokalorických potravin.

Než byl spam nechtěným e-mailem, který zahlcuje naše schránky, byl SPAM průmyslově zpracovaný konzervovaný masný výrobek oblíbený na Havaji. Výzkumníci se pokusili převést lidi na Havaji na tradiční, bez-SPAM, havajskou stravu založenou na rostlinných potravinách. Zkoumaní jedinci zhubli v průměru sedm a půl kilogramu za pouhých 21 dní. Příjem kalorií klesl o 40 procent, ale ne proto, že by jedli méně jídla. Subjekty zhubly sedm a půl kilogramu za tři týdny a jedly víc jídla, denně téměř dva kilogramy. ●





Přechod na zdravou stravu 2/

Když změníte svůj jídelníček, dochází k řadě změn i ve fungování vašeho těla. Můžete zaznamenat zpočátku i některé nepříjemné pocity.

Z knihy Johna McDougalla McDougallův plán. Vydaly Prameny zdraví.

Někteří lidé pocívuji během prvního týdne na zdravé stravě únavu a slabost. V naší společnosti se masu mylně přisuzuje, že dodává sílu. Na stravě, která maso neobsahuje, můžete mít zpočátku pocit, že vám něco chybí. Měly by vás uklidnit experimentální studie, které prokázaly, že vytrvalost se dá zvýšit až třikrát, když člověk přejde ze stravy založené na konzumaci masa a sýrů na stravu založenou na konzumaci škrobů. V jedné velmi optimistické studii se ukázalo, že cyklisté byli schopni vydržet o 300 procent větší zátěž, když přešli z tuků jako hlavního zdroje energie na uhlohydráty. Doba, kterou dokázali šlapat na stacionárním bicyklu, se prodloužila v průměru z 57 minut na 167 minut.

Pokud však budete konzumovat příliš málo kalorií, může dojít k reálným pocitům slabosti, zvláště pokud stále ještě konzumujete stejné porce jako dříve. Strava založená na komplexních uhlohydrátech obsahuje velmi málo kalorií. V takovém případě postačí zvýšení dávek potravy. Slabost se také běžně vyskytuje u lidí, kteří užívají léky na krevní tlak (zvláště u skupiny léků, kterým se říká beta-blokátory), léky na cukrovku a sedativa. Je nutné pod dohledem lékaře dávky podáváných léků přizpůsobit.

Bolesti kloubů a hlavy

U některých lidí může po přechodu na zdravou stravu dojít k záchvatu dny. Člověk, který trpí dnou, měl ledvinové kameny z kyseliny

močové anebo má vysokou hladinu kyseliny močové v krvi, je vystaven riziku, že během prvních dvou týdnů po přechodu na zdravý jídelníček se u něj vyskytne bolestivost kloubů. U lidí, kteří problémy s kyselinou močovou nemají, k tomu nedojde. Když se začne podávat zdravá strava, která obsahuje málo purinů, což jsou sloučeniny, jež předcházejí tvorbě kyseliny močové, začne se vyplavovat kyselina močová uskladněná ve tkáních lidského těla. Může se usadit v kloubech a způsobit tak záchvat artritidy. Ke stejnému jevu dochází při ztrátě nadváhy, ať už stojí v pozadí jakákoliv dieta, a v počáteční fázi užívání léku zvaného alopurinol, který snižuje hladinu kyseliny močové. Lidé, u kterých se předpokládá, že mají problémy s kyselinou

močovou, mohou pod dohledem lékaře užívat při přechodu na zdravou stravu po dobu až tří měsíců lék zvaný kolchicin.

Bolest hlavy je častým příznakem abstinčních příznaků při odstranění určité chemické látky ze stravy. Odvykání kofeinu prakticky vždy doprovází bolesti hlavy, které trvají několik dní. Po týdnu většina abstinčních příznaků mizí. Bolesti hlavy jsou zřídka tak silné, že by bylo nutné podávat silnější léky než mírná analgetika. Migrény mohou být důsledkem alergie na tak běžné potraviny, jako jsou pomeranče nebo pšenice.

Pocity hladu

Během prvních pár dnů si lidé běžně stěžují na pocity hladu. Měli byste na tyto pocity reagovat a jíst trochu více. Komplexní uhlohydráty jsou chudé na kalorie, můžete tedy sníst hodně a přitom si udržet štíhlou postavu. Rychlý návrat hladu je dobře známý při stravě s velkým obsahem zeleniny. Jistě jste slyšeli známou stížnost po návštěvě čínské restaurace: „Hodinu po jídle mám zase hlad.“ Pocit plnosti, který přináší konzumace potravin s vysokým obsahem uhlohydrátů, se liší od pocitu, kterého se vám dostane, když spořádáte pořádnou flácku svaloviny s tukem, jež se běžně servíruje na naše stoly. Brzy se však přizpůsobíte a přijedete na to, že obiloviny, luštěniny, brambory, zelenina a ovoce přinášejí plné uspokojení vašemu žaludku, a to bez trávicích a jiných problémů, které jsou tak běžné po stravě obsahující hodně tuku.

Trávicí problémy

Když jíme syrovou cibuli, papriky, okurky a ředkvičky, můžeme se běžně setkat s trávicími problémy. Tyto druhy zeleniny jsou lépe stravitelné, když se upraví vařením. Podobně to platí u některých lidí o zelí, jak syrovém, tak vařeném. Šťávy připravované z citrusových plodů, rajčat, ananasu a jablek jsou hodně kyselé a u mnoha lidí způsobují pálivé pocity v jícnu a žaludku. Paradoxem je, že citrusové plody a jiné druhy ovoce, když se jí v celku, pomáhají mnoha lidem proti trávicím problémům.

Existuje dlouhá řada možných individuálních senzitivních reakcí na určité potraviny. Pokud nějakou takovou přecitlivělost u sebe objevíte, měli byste inkriminovanou potravinu ze svého jídelníčku zcela vyloučit. Pálivá paprika, mletý pepř (chilli, kajenský pepř, bílý a černý pepř) a výrobky připravené za použití těchto koření, jako je např. mexická salsa, vám mohou doslova spálit trávicí trakt

od jednoho konce k druhému. Dávejte si na ně pozor.

V běžné stravě jsou nejčastějšími příčinami trávicích problémů tuky, alkohol a kofein. Je však pravda, že i některé zdravé potraviny mohou způsobit u velmi citlivých lidí nepříjemné reakce. Pokud jste dobrým pozorovatelem a jste schopni na své poznatky reagovat, dokážete si rychle sestavit vlastní ideální jídelníček na základě toho, co nikdo jiný posoudit nemůže – vašich pocitů po jídle.

Ztráta nadváhy

Někteří lidé mohou být nepříjemně překvapeni rychlým ztrácením nadváhy. Při stravě s vysokým obsahem obilovin, luštěnin, brambor, zeleniny a ovoce můžete za první týden zhubnout až 4,5 kilogramu. Velkou část této ztráty ovšem tvoří ztráta vody, protože se již neživíte přesolenými potravinami a konzumujete mnohem méně olejů – výsledkem je, že se v těle zadržuje méně tekutin. U většiny lidí s nadváhou se tuk ztrácí rychlostí asi jed-



ného až dvou a půl kilogramů týdně. Klesání hmotnosti se zastaví, jakmile dosáhnete své ideální hmotnosti. Pokud se jinak těšíte dobrému zdraví, můžete doplnit svoji stravu vysokokalorickými rostlinnými potravinami. Lépe jsou tolerovány jednoduché cukry např. ze sušeného ovoce než rostlinné potraviny, které obsahují hodně tuku.

Vášim problémem může být také příliš pomalé ubývání na váze. Dodržujete nový dietní plán opravdu věrně? Pokud ano, měli byste zařadit do svého jídelníčku větší množství brambor a kukuřice. Vyhýbejte se chlebu a pečivu a možná omezte i množství luštěnin. Ovoce nekonzumujte více než tři kusy denně. Zelená a žlutá zelenina, jako je např. celer, cibule, mrkev, hlávkový salát, zelené fazolky či

cuketa, jsou ideálními potravinami pro hubnutí; jejich kalorická koncentrace je totiž velmi nízká. Když budete denně aktivní a zařadíte i pravidelný pohybový režim, váš výdej kalorií se zvýší, což uspiší úbytek hmotnosti.

Zvýšení hladiny triglyceridů

Triglyceridy jsou tuky, které se nalézají v obíhající krvi. Pokud se testovací ampulka s krví nechá přes noc stát, na vrchu se shromáždí vrstva tuku, podobně jako na slepičí polévce přes noc umístěné v chladničce.

Zvýšená hladina triglyceridů je spojena s vyšším rizikem srdečních onemocnění. Vysoká hladina triglyceridů zpomaluje proudění krve, zvyšuje její srážlivost a způsobuje inzulinovou rezistenci. Tyto faktory mají za následek zdravotní problémy.

Strava s vysokým podílem uhlohydrátů dokáže u některých citlivých jednotlivců zvýšit hladinu triglyceridů. U většiny lidí však potraviny s vysokým obsahem komplexních uhlohydrátů a průvodní ochranou zajištěnou dostatkem vlákniny zabrání zvýšení hladiny triglyceridů, dokonce naopak způsobí její pokles u těch, kteří ji měli před přechodem na nový jídelníček zvýšenou.

Populace v zemích třetího světa, které se živí přirozenou stravou založenou na konzumaci potravin s vysokým obsahem uhlohydrátů, mají nízké hladiny triglyceridů. Pouze když celá léta „jedeme na špatné palivo“ – potraviny s vysokým obsahem kalorií – ztrácí tělo svoji schopnost regulovat metabolismus uhlohydrátů a triglyceridů.

Maximální zvýšení hladiny triglyceridů, ke kterému dochází u citlivých jednotlivců, se dá očekávat asi tři až pět týdnů po přechodu na zdravou stravu. U prakticky všech těchto lidí se následně hladina triglyceridů vrátí na počáteční úroveň. Vzestup hladiny triglyceridů způsobují jednoduché cukry (včetně cukrů, které se nalézají v ovoci), alkohol, polynenasycené a nasycené tuky, kofein a potraviny, které neobsahují dostatečné množství vlákniny. Člověk, který má zvýšenou hladinu triglyceridů, by se měl těmto produktům zcela vyhnout, a to dokonce někdy i včetně ovoce.

Časté močení

Během prvního týdne po přechodu na zdravou stravu je běžné časté močení, které je výsledkem toho, že strava neobsahuje mnoho soli. I ovoce a zelenina obsahují hodně vody, což dále přispívá ke tvorbě většího množství moči. ●

Čistý vzduch

Vědci zjistili, že pro snížení rizika šíření nemoci je mnohem lepší být venku než v místnosti, protože kapičky viru se rozptylují na čerstvém vzduchu.

Z knihy Dona Halla *Boost Your Immune System*. Vydal Pacific Press.

Viry se šíří vzduchem v malých vodních kapičkách vylučovaných kašlem, kýchnutím nebo dokonce mluvením. Nošení roušek pomáhá omezit šíření těchto kapiček, ale pobyt venku je ještě větší ochranou, protože na čerstvém vzduchu rychle mizí. Ve vnitřních prostorách se mohou kapičky viru hromadit, což zvyšuje riziko nákazy.

Lékaři doporučují zavést čerstvý vzduch, aby se snížilo riziko infekce. Otevřete dveře a okna. Vpusťte dovnitř čerstvý vzduch. Lékaři doporučují v kancelářích a učebnách ventilační systém, který několikrát za hodinu vymění vzduch v místnosti, aby se snížilo riziko infekce.

Ve zdravotní zprávě o koronavirech z Velké Británie člen Vědecké poradní skupiny

pro mimořádné události uvedl: „Vědecké poznatky naznačují, že pobyt venku na slunečním světle a dobré větrání jsou oba vysoce ochranné proti přenosu viru.“ Zpráva doporučuje procházky v parku nebo piknik venku. Odborníci z Londýnské školy hygieny a tropické medicíny uvádějí, že částičky vlhkosti, v nichž se drží viry, se čerstvým vzduchem rozředí, a dodali, že UV záření ze slunce také pomáhá viry ničit.

Odborník na infekční nemoci z Nottinghamské univerzity uvedl: „Využívání venkovních prostor je jednou z nejméně rizikových forem činnosti.“ Uvedl, že má v úmyslu chodit na ryby a hrát golf. Chodte na procházky. Jezděte na kole. Užijte si svobody pobytu venku a udržujte si zdraví.

Výzkumníci z Kalifornské univerzity v Davisu a Oregonské univerzity zveřejnili v časopise *mSystems* (časopis Americké mikrobiologické společnosti) zprávu, v níž uvádějí následující doporučení pro zdravější pracovní prostory:

- Otevřete okna pro lepší cirkulaci vzduchu.
- Otevřete závěsy a žaluzie, aby se dovnitř dostalo více přirozeného slunečního světla.

Pobyt na čerstvém vzduchu je lepším zdrojem energie než tradiční šálek kávy nebo energetický nápoj. Čerstvý vzduch a kyslík vitalizují krev.

To platí pro učebny, kanceláře, denní stacionáře, domovy pro seniory, univerzity, státní úřady, kostely i naše vlastní domovy. Tyto jednoduché návrhy mohou mít významný vliv na zdraví člověka. Využijte těchto dvou přírodních prostředků, které jsou zdarma od Boha, ke zlepšení svého zdraví.

Přínosy čerstvého vzduchu

Přínosů čerstvého vzduchu je mnohem více. Odhaduje se, že v roce 2011 způsobilo znečištění ovzduší v USA přibližně 107 000 úmrtí. Královská lékařská fakulta odhaduje, že ve Velké Británii každoročně zemře 40 000 lidí v důsledku znečištění ovzduší. Skupina britských lékařů uvedla následující výhody čerstvého vzduchu:

Zvyšuje energii, zejména pokud jste venku v přirozeném prostředí. – Pobyt na čerstvém vzduchu je lepším zdrojem energie než tradiční šálek kávy nebo energetický



Předpokládá se, že zvýšený obsah kyslíku zvyšuje hladinu serotoninu uvolňovaného v těle, což vám následně pomůže cítit se šťastnější a uvolněnější. Zvyšuje se také počet neutrofilů a monocytů (bílé krvinky, které zabíjejí choroboplodné zárodky), což posiluje imunitní systém.

nápoj. Čerstvý vzduch a kyslík vitalizují krev a přenášejí více kyslíku do celého těla. Čerstvý vzduch je obzvláště prospěšný pro mozek, protože pomáhá udržovat duševní bystrost.

Zlepšuje trávení. – Po jídle se projděte na čerstvém vzduchu, abyste zlepšili trávení.

Čistí plíce. – Každý ví, jak je důležité nekouřit, což je nejhorší typ znečištění ovzduší, který má v USA ročně za následek více než 440 000 úmrtí. I v každodenním ovzduší se nachází určité znečištění: prachové částice, viry nebo výfukové plyny z automobilů. Hluboké dýchání čistého vzduchu vám pomůže vyčistit plíce. Hlen zachycuje prachové částice a viry. Hluboké dýchání, a v případě potřeby i kašel, pomáhá plicím odstranit zachycené znečištění. Pití alespoň dvou litrů vody denně také pomáhá vytvářet více hlenu v dýchacích cestách, který odstraňuje nečistoty.

Uvolňuje stres a úzkost. – Při pocitu úzkosti se zastavte a zhluboka se nadechněte čistého vzduchu, nejlépe venku, kde můžete cítit vůni stromů a květin. Předpokládá se, že zvýšený obsah kyslíku zvyšuje hladinu serotoninu uvolňovaného v těle, což vám následně pomůže cítit se šťastnější a uvolněnější. Několikrát se zhluboka nadechněte a vzduch pomalu vypustte. Vnímejte, jak z vašeho těla odchází napětí. Je to přirozený relaxační prostředek pro tělo i mysl.

Posiluje imunitní systém. – Větší množství čerstvého vzduchu při cvičení stimuluje imunitní systém. Zvyšuje počet přirozených zabijáčů v krvi (T-buněk) – speciálních buněk, které obkličují a zabíjejí patogeny a viry. Zvyšuje se také počet neutrofilů a monocytů (bílé krvinečky, které zabíjejí choroboplodné zárodky), což posiluje imunitní systém.

Vzhledem k těmto výhodám má smysl často chodit ven a dýchat léčivý elixír přírody – čistý vzduch. Jakmile se zvýší množství kyslíku v krvi, prospěje to každé buňce vašeho těla.

Pozor na kouření

Jednou ze zřejmých příčin nečistého vzduchu, jak již bylo zmíněno, je kouření. Kouření potlačuje imunitní systém a výrazně zvyšuje riziko onemocnění. Například jedna studie v Číně zjistila, že u kuřáků je třiapůlkrát vyšší pravděpodobnost, že budou mít těžší zkušenost s koronavirovým onemocněním, než u nekuřáků. Kouření zvyšuje také riziko chronických onemocnění, včetně rakoviny, srdečních chorob, mrtvice, chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN), cukrovky a Alzheimerovy choroby. Je zřejmé, že pokud chcete snížit riziko onemocnění, měli byste se vyhnout veškerému tabáku. ●

Sluneční světlo

Sluneční světlo je pro život nezbytné. Je také přirozeným způsobem ničení virů, které mohou způsobit infekci.

Z knihy Dona Halla *Boost Your Immune System*. Vydal Pacific Press.

Jedna studie zkoumala životaschopnost virů v tmavých i světlých místnostech. Poločas rozpadu virů se zkrátil z 32 minut v tmavé místnosti na 2,4 minuty v jasně osvětlené místnosti. Pusťte k sobě slunce. Pomáhá dezinfikovat každou místnost.

Při nedávné cestě letadlem za vnučaty jsme s manželkou chtěli minimalizovat riziko, a tak si vzala přenosné ultrafialové světlo, které lze snadno přenášet v kabelce. Ozáření prostoru kolem našich sedadel zničilo všechny viry, čímž se naše bezprostřední okolí stalo bezpečnějším. Totéž dělá i sluneční světlo, pokud je k dispozici. Některé výzkumy ukázaly, že sluneční světlo dokáže zničit viry v malých kapičkách páry, které lidé vydechují, dříve než se rozptýlí. Sluneční světlo je přirodní dezinfekční prostředek.

Sluneční světlo má mnoho dalších zdravotních výhod. Na kůži vytváří vitamin D, který je nezbytným vitamínem pro dobré zdraví. Ačkoli vitamin D lze nalézt také v některých potravinách nebo doplňcích stravy, slunce je pro většinu lidí hlavním zdrojem vitaminu D.

O vitaminu D a jeho vlivu na imunitní systém bylo provedeno mnoho výzkumů. Mnohé je stále neznámé, ale některé věci víme:

Všechny imunitní buňky mají receptory pro vitamin D, což potvrzuje, že vitamin D je důležitý pro správnou funkci imunitního systému.

Bylo prokázáno, že vitamin D pomáhá aktivovat T-lymfocyty, které se aktivně podílejí

na zabíjení rakovinných buněk, virů a buněk, které v těle produkují viry.

Předpokládá se, že vitamin D pomáhá modulovat imunitní systém, čímž pomáhá předcházet nadměrné reakci imunitního systému, a tím snižuje zánět.

Jedna rozsáhlá studie se zabývala hladinou vitaminu D v populaci evropských zemí a rizikem onemocnění nebo úmrtí na COVID-19. Výzkumníci zjišťovali průměrnou hladinu vitaminu D u obyvatel dvaceti evropských zemí a dávali ji do souvislosti s počtem případů a úmrtí na toto onemocnění. Objevili významnou souvislost mezi hladinou vitaminu D a případy a zejména úmrtností způsobenou touto infekcí. Nejzranitelnější skupinou populace jsou senioři, včetně obyvatel domovů důchodců. Ti mají také největší nedostatek vitaminu D a jsou nejvíce ohroženi. Jednalo se o asociativní studii, takže nedokazuje, že nedostatek vitaminu D způsobil nadměrný počet případů a úmrtí na COVID-19, ale poskytuje důkazy naznačující, že dostatek vitaminu D může tělu pomoci vypořádat se s infekčními chorobami.

Víme, že vitamin D má mnoho dalších zdravotních výhod než jen boj s infekcemi. Je důležitý zejména pro zdraví kostí i svalů, proto dbejte na to, abyste se pravidelně vystavovali mírnému slunečnímu záření (vyhněte se přitom spálení).

Pokud je hladina vitaminu D stále nízká, může být užívání doplňku vitaminu D zdraví prospěšné. Obvyklá denní dávka doplňků je asi 2 000 IU, ale za bezpečnou se považuje denní dávka až 4 000 IU. ●





Mikrobi jsou vaši přátelé

Konstatování: Nemáte-li zdravá střeva, nebudete zdraví ani vy.

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

Popřemýšlejte, jak jsou na tom vaše střeva a co byste mohli udělat pro jejich zdraví.

Sedm důležitých faktů o střevech

Ve střevech žije asi 40 bilionů organismů. – V lidském těle je tolik bakterií, že by se člověk mohl označit za chodící sbírku bakterií. Součástí tohoto mikrobiálního společenství jsou i kvasinky, plísňe a paraziti. Mimoto se ve střevech rádi usadí i další původci potíží: bakteriofágy (malinké potvůrky, ve skutečnosti viry, které přenášejí nákazu na dobré bakterie a požírají je); archea (kyselomilné mikroorganismy produkující metan, který se uvolňuje při větrech).

Miniaturní ekosystém vašich střev, tzv. mikrobiom, se velmi podobá mikrobiomu vaší matky. – Děti narozené přirozenou cestou jsou při průchodu porodními cestami poprvé naočkovány matčíným mikrobiomem. Zde však podobnost nekončí. Vědci zjistili, že střevní mikrobiom – pro každého člověka

jedinečný – se nejvíce podobá mikrobiomu jeho matky (a pak mikrobiomu jeho sourozenců). Takže na všech těch řečech o předporodních či poporodních vlivech něco je. Co se týče rodinných podobností, sahají až do hloubi našich střev!

Střevní mikrobiom se od dětství vyvíjí a stále se může měnit. – Před narozením dítěti nemají střevní mikrobiom vůbec vyvinutý. Jakmile ale projdou porodními cestami, bude jej v prvních sedmi letech do značné míry ovlivňovat strava a hygiena. Posílí ho kontakt s jinými bakteriemi (např. hraní si ve špině nebo s domácími zvířaty). Na jeho základ bude mít výrazný dopad i místo, kde dítě žije, a další faktory životosprávy. I když se střevní flóra a fauna může v pozdějším věku změnit k lepšímu, vždy si zachová „mikrobiální otisk“ z prvních – tedy velice důležitých – let života dítěte.

Střevní mikrobiom působí na mozek. – Ovlivňuje náladu, spokojenost, motivaci,

a dokonce i duševní výkonnost. A to proto, že přibližně 90 % serotoninu neboli neurotransmiteru štěstí v těle produkuje mikrobi ve střevech. Dále je tu bloudivý nerv, jehož prostřednictvím střevní bakterie neustále komunikují s mozkem. Ano, zní to docela děsivě. Je tu však dobrá zpráva: to, co se děje ve střevech, i to, jak to působí na vaše myšlenkové pochody, můžete vy sami ovlivnit tím, co jíte! To je důvod, proč se střevům říká druhý mozek.

V těle neustále zuří bakteriální bitva. – V lidských útrokách proti sobě válčí „hodní“ a „zlí“. Když hodní drží zlé na uzdě, je ekosystém těla v rovnováze a vše je v pořádku. Jakmile však „zlí“ porazí „hodné“, přichází nemoc. Těmi „zlými“ mohou být bakterie, viry, patogeny nebo paraziti a jiní původci infekce. K „hodným“ patří bílé krvinky a dobré bakterie, které se brání virům podobně, jako se ochranka brání bandě zlodějů. Tělo bylo navrženo tak, aby se umělo přirozeným

způsobem bránit původcům nemocí. Tuto obranyschopnost má na starosti imunitní systém. Infekce znamená jen to, že proti sobě bojují zákeřné škodlivé organismy a hodní obránci těla.

Skladba střevních mikrobů je indikátorem tloušťky či štíhlosti. – Vědci zjistili, že na základě střevního mikrobiomu mohou s 90% přesností určit, zda se jedná o člověka tlustého nebo štíhlého. Z toho vyplývají ohromující důsledky pro osoby s nadváhou, protože změnou stravy a životního stylu lze pozitivně ovlivnit chemické procesy ve střevech.

Na kvalitě fungování střev závisí vstřebávání živin. – Zdraví střevního mikrobiomu má vliv na to, jak dobře tělo získává energii a živiny z přijímané potravy. Zdravá střeva jsou také těsně spjata se zdravým metabolismem.

Dejte si pozor na své slabůstky

Mnozí lidé se na konci dne cítí unavení a vyčerpání. Stav vyčerpání oslabuje imunitní systém. Toto oslabení vycítí plísně a „zlé“ bakterie a využijí je k tomu, aby se začaly množit. Jak útočníků přibývá, roste i chuť na rafinované sacharidy, cukr, čokoládu, pivo, víno nebo tvrdý alkohol. Pokud tyto chutě uspokojíte, zejména v noci, ve skutečnosti tak krmíte právě ty „zlé“ mikroby. Proto i jedna večerní sklenka vína, kterou mnozí považují za neškodný způsob relaxace, může „hodným“ bojovníkům ve střevech značně ztížit život.

Průměrný Čech sní denně 15 g vlákniny, zatímco pro zdravá střeva by jí bylo zapotřebí 35 g. Běžná strava navíc obsahuje 10 % potravin rostlinného původu, 60 % průmyslově zpracovaných potravin a 30 % živočišných produktů.

Ve střevech jsou „hodné“ bakterie, které rozpoznávají ty „zlé“ a vyhánějí je; pomáhají tělu vstřebávat živiny a přeměňovat je na energii; se snaží udržet „zlé“ bakterie mimo důležité tělesné orgány – což je ve střevech, kde se s nimi lze vypořádat.

Velká část boje o zdraví a o nadváhu nad imunitním systémem se tedy vyhrává nebo prohrává v našich střevech.

Jak doba jídla ovlivňuje zdraví střev

V noci, když jdete spát, vstupuje tělo do ozdravné fáze odpočinku, oprav a regenerace. Když je tělo a mysl v režimu „vypnutí“, veškerá nadbytečná energie se přesune do největší části imunitního systému – do tlustého střeva.

„Hodné“ střevní bakterie jsou jako vždy na stráži. Jsou připraveny zaútočit na ten obrovský zástup parazitických mikrobů („zlé“

bakterie a plísně), které jim zkříží cestu, a pohltnit je. Pokud se ale před spaním najíte, zejména dáte-li si něco sladkého, pak to znamená, že nad vámi „zlé“ bakterie žijící ve vašem trávicím traktu vyzrály. Životní energie tolik potřebná k pohlcování parazitických vtrčelců se totiž nyní musí přeměrovat na trávení právě snědené potravy.

Střevo se neustále vyvíjí

Mikrobi žijící ve střevech se zde nevyskytují stále. Jak obyvatelé prosperujícího města, tak i obyvatelé vašeho mikrobiálního prostředí časem přicházejí a zase odcházejí. Vědci tvrdí, že je-li mikrobiom rozmanitější, je také zdravější. Tedy čím více druhů zdravých střevních bakterií v organismu působí, tím lépe. Výsledkem této rozmanitosti je zdatnější a odolnější střevo.

Dobrou zprávou je, že to, jaké druhy bakterií budou žít v našich střevech, můžeme ovlivnit. Zatímco některé faktory působící na náš mikrobiom změním jen stěží nebo vůbec (např. genetické dispozice, nemoci či stresující události), své stravovací zvyklosti a životní styl upravit a regulovat můžeme.

Co chutná „zlým“ střevním bakteriím

1. Průmyslově zpracované potraviny a/ nebo rafinované sacharidy
2. Cukr (i umělá sladidla)
3. Živočišné produkty

I když se střevní flóra a fauna může v pozdějším věku změnit k lepšímu, vždy si zachová „mikrobiální otisk“ z prvních – tedy velice důležitých – let života dítěte.

Další věci, které střevům nesvědčí: alkoholické nápoje, antibiotika, některé léky, příliš mnoho stresu, nepravidelný spánek a jídlo, strava s nízkým obsahem vlákniny, nedostatek spánku.

Pět zásad pro zdravá střeva

Rostlinná strava. – Rostlinná strava s vysokým obsahem vlákniny je pro střevní bakterie

optimální. Různé druhy ovoce, luštěnin, zeleniny a celozrnných obilovin zvyšují rozmanitost střevního mikrobiomu, proto jsou pro zdraví střev nejvhodnější.

Přírodní potraviny. – Rostlinná strava ještě nemusí být zdravá. Klíčem je jíst rostlinné potraviny v co nejpřirozenějším, neupraveném stavu. Výborná je zelenina ze zahrady a špatná jsou naopak průmyslově zpracované potraviny.

Co nejméně pesticidů. – Při nákupu ovoce a zeleniny, o nichž je známo, že obsahují nejvíce pesticidů, se snažte hledat produkty z ekologického zemědělství, z domácích zdrojů nebo vypěstované bez použití chemických látek. Neekologickou zeleninu lze také omývat ve vodě s jedlou sodou.

Vysoký obsah vlákniny. – I když se věnuje hodně pozornosti probiotikům, největší zásluhu na zdraví střev má vláknina. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny, zejména rostlinného původu, jsou pro dobré bakterie vhodnou volbou.

Pestrá strava. – Různé bakterie, i ty dobré, mají rády různé potraviny. Zpestřete si jídelno například tím, že budete jíst podle ročních období; zkrátka vyhybte se rutině a zkoušejte nové věci. Konzumace pestré škály ovoce a zeleniny je jednou z nejlepších věcí, které můžete pro svá střeva udělat.

Superpotraviny pro zdravé střevní bakterie

Tyto potraviny posilují imunitu, zvyšují metabolismus, bojují proti zánětům a pomáhají předcházet rakovině tlustého střeva.

Banány: jsou protizánětlivé, stabilizují střevní bakterie.

Fazole: zvyšují pocit sytosti a urychlují vstřebávání živin, uvolňují mastné kyseliny s krátkým řetězcem.

Borůvky: posilují imunitní systém, ničí škodlivé bakterie.

Brokolice: bohatá na síru, působí proti zánětům a rakovině.

Celozrnné potraviny: pomáhají sytit, „pěstovat“ a posilovat zdravé střevní bakterie.

Polenta: má vysoký obsah vlákniny a skvělou chuť.

Jogurt na rostlinné bázi: podporuje zdraví zažívacího traktu a imunitní systém.

Tempeh: hubí špatné bakterie, napomáhá vstřebávání živin.

Akční plán

Projděte si znovu tento článek. Jaké změny ve stravování by mohly vašim střevům prospět? Udělejte si seznam.

Naplánujte si, jak tyto změny realizovat, a pusťte se do toho! ●

Deprese a demence spolu souvisejí

V poslední generaci se výrazně zvýšil výskyt depresí i demence.

Neil Nedley, NedleyHealth.com

Ačkoli je deprese mnohem častější než demence, v roce 2020 žilo na celém světě 55 milionů lidí s demencí. Předpokládá se, že toto číslo se každých 20 let zdvojnásobí. Předpokládá se, že v roce 2030 bude mít demenci 78 milionů lidí a v roce 2050 s ní bude žít 139 milionů lidí. Přibližně každé 3 sekundy je diagnostikována demence u dalšího člověka.

Tento zvýšený výskyt demence je spojen také s velkou finanční zátěží. Celosvětové náklady na demenci nyní přesahují 1,3 bilionu dolarů ročně a do roku 2030 se předpokládá, že vzroste na 2,8 bilionu dolarů ročně. Demence také způsobuje více úmrtí než

rakovina prsu a prostaty dohromady a v současnosti je sedmou nejčastější příčinou úmrtí v Americe. Každé třetí úmrtí u seniorů je způsobeno demencí.

Deprese je považována za psychiatrické onemocnění, což znamená, že je diagnostikována na základě konstelace příznaků, nikoliv prostřednictvím objektivního patologického vyšetření. Demence je však považována za neurologické onemocnění, což znamená, že je definitivně diagnostikována na základě patologických vyšetření, jako jsou amyloidní plaky v mozkové biopsii nebo cévní onemocnění mozku viditelné na MRI/MRA mozku.

Souvisejí deprese a demence?

Jelikož jsou tato dvě onemocnění tak odlišná, proč spolu tedy souvisejí? Nebo je to jen náhoda? Asociace nemusí nutně znamenat příčinnou souvislost.

Pro lepší objasnění této souvislosti sledovali švédští vědci téměř 120 000 mužů a žen, u nichž byla diagnostikována klinická deprese – sledovali je po dobu až 35 let a porovnávali je s vrstevníky, kteří depresí netrpěli.

Demence se rozvinula u 5,7 % těch, kteří trpěli depresí, ve srovnání s 2,6 % těch, kteří depresí netrpěli. Deprese zvyšovala riziko demence více než dvakrát. U osob starších 50 let, u kterých byla právě diagnostikována deprese, však bylo riziko vzniku demence o rok později více než 15krát vyšší. Dokonce i o 20 let později zůstávalo riziko demence vyšší u těch, kteří trpěli depresí.

Stejní vědci pak zkoumali 25 000 párů sourozenců, u nichž bratr nebo sestra trpěli depresí, ale jejich sourozenec nikoli. U sourozence, který trpěl depresí, byla více než 20krát vyšší pravděpodobnost vzniku demence ve srovnání s emočně zdravým sourozencem. Toto riziko zůstalo zvýšené i více než 20 let po stanovení diagnózy deprese.

Riziko demence bylo ještě vyšší u těch, u nichž byla diagnostikována těžká deprese, ve srovnání s těmi, kteří měli jen mírnou depresi. Je důležité si uvědomit, že ne u každého, kdo trpí depresí, se nakonec vyvine demence, ale nabízí se otázka, proč existuje tak silná souvislost?

Proč tak silná souvislost?

Domnívám se, že důvodem, proč existuje silná souvislost mezi depresí a pozdějším rozvojem demence, je přinejmenším zčásti mnoho stejných rizikových faktorů pro obě onemocnění. Oxidovaný LDL cholesterol a/nebo hypertenze zvyšují riziko deprese a obou nejčastějších příčin demence (Alzheimerovy choroby a vaskulární demence). Zdá



V roce 2020 žilo na celém světě 55 milionů lidí s demencí. Předpokládá se, že toto číslo se každých 20 let zdvojnásobí. Předpokládá se, že v roce 2030 bude mít demenci 78 milionů lidí a v roce 2050 s ní bude žít 139 milionů lidí. Přibližně každé 3 sekundy je diagnostikována demence u dalšího člověka.

se, že jak deprese, tak demence mají podobnou, ne-li totožnou nepříznivou metabolickou příčinu, proto cukrovka, obezita, kouření a nedostatek fyzické aktivity zvyšují riziko deprese i demence.

Co lze dělat?

Strava s vysokým obsahem antioxidantů může pomoci předcházet depresi a úzkosti. Strava s vyšším obsahem omega-3 mastných kyselin může pomoci předcházet oběma nemocem a může dokonce pomoci depresi zvrátit. Bylo prokázáno, že omega-3 (DHA) s dlouhým řetězcem na bázi řas (nikoli ryb) zlepšuje paměť u osob s „věkem podmíněným poklesem kognitivních funkcí“, což je ve skutečnosti raná demence. Dlouhé řetězce snižují triglyceridy, což napomáhá metabolismu, a spolu s EPA s dlouhým řetězcem mohou zlepšit náladu u osob trpících depresí.

Pokud u některého ze svých pacientů diagnostikují depresi nebo demenci, zdůrazním, že je důležité kontrolovat jeho krevní tlak (ideálně rovný nebo nižší než 115/80) a LDL cholesterol (optimálně nižší než 2,3 mmol/l). Kromě toho doporučím, aby vyřadil nasycené tuky, jako je kokosový a palmový olej, a kladl důraz na ořechy, které mají vyšší poměr polynenasycených a nasycených tuků, jako jsou mandle, vlašské ořechy, pekanové ořechy či lískové ořechy. A doporučím dietu s nízkým obsahem sodíku, tedy že má jíst pouze jídla (a potraviny), jež mají méně miligramů sodíku/porci než kalorií/porci. Tím si zajistíte méně než 2000 mg sodíku denně. Pokud přijímáte pouze 1000 mg sodíku denně, může to snížit váš systolický krevní tlak o 15–20 mm.

Kromě konzumace rostlinných zdrojů omega-3 (například mletého lněného semínka a semínek chia, konopného semínka a vlašských ořechů) vám doporučím také doplňky stravy s omega-3 mastnými kyselinami na rostlinné bázi (například Opti-3 nebo Algae Omega), což jsou rychlé a snadno dostupné omega-3 na rostlinné bázi.

Proč místo doufání, že nedostaneme depresi nebo demenci, nejednat už dnes, abychom oběma nemocem předešli? Mám mnoho pacientů, u kterých jsme pomocí paměťového testu MCI zjistili počínající demenci. Když přešli na rostlinnou stravu a zlepšili svůj životní styl k lepšímu, včetně každodenního kvalitního kardiocvičení, progres jejich demence se často zcela zastavila. Pokud si nyní osvojíte zdravější životní styl, můžete také drasticky snížit riziko poklesu kognitivních funkcí a prožít šťastnější a plnohodnotnější život jak nyní, tak i v budoucnu. ●

Povzbuzujte své děti

Kolikrát jste tento týden povzbudili své děti? Povzbudit doslova znamená „dodat někomu odvahy nebo chuti, podnítit, vzpružit“.

Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta v rodině*. Vydal *Návrat domů*.

Dbejte na to, abyste své děti neochuzovali o povzbuzení, které potřebují, a to proto, že budete mít plná ústa kritiky, budete perfekcionistačtí nebo je budete tlačit k lepším výkonům, aby maximálně využily svůj potenciál. Toto selhání ze strany rodičů se odráží v mnoha dopisech, které dostávám od dospělých dětí:

„Můj otec byl velmi kritický. Vždycky jednu minutu posiloval moje sebevědomí, abych pak vydržel dalších devětapadesát minut, kdy mě srážel.“ – „Vynikal jsem ve sportu, ale táta se přišel podívat jen na jeden zápas v kóškové.“ – „Můj otec nikdy nepřišel na žádný koncert naší skupiny, i když jsem byl hlavním kytaristou skupiny.“

V srdci každého dítěte je prázdné místo, které je třeba naplnit láskyplným ujištěním od maminky a tatínka. Povzbuzení je pro děti zásadně důležité, aby mohly v tomto světě uspět, jak to Bůh zamýšlí.

Děti od nás potřebují slyšet: „Dokážeš to! Můžeš takový být!“ Touží slyšet: „Podívej, co jsi dokázal..., jakým ses stal. Skvělé!“

Nedostatek povzbuzení může vést ke kázeňským problémům. Naše děti se proti nám mohou bouřit ne proto, že jsou „zlobivé“, ale proto, že se cítí znechucené a poražené.

Spisovatelka Margie Lewisová vypráví o otci, kterému jednu večer zatelefonovala jeho dcera, studující na vysoké škole. Byla vyloučena pro porušování pravidel. Po dlouhém mlčení otec řekl: „No, Cindy, asi bys měla chytit nejbližší letadlo domů.“ Odmlčel

se a snažil se vymyslet, jak jí smysluplným způsobem předat lekci, kterou by se měla naučit. Nakonec řekl: „Pamatuj, že když podstoupíš od obrazu, uvidíš, že osobitý ráz a krásu mu obvykle dodávají tmavé linie.“

To byl moudrý výrok, plný naděje. Tento otec v klidu ukázal, že i když dítě nesplňuje naše očekávání, můžeme ho dál milovat, inspirovat... a povzbuzovat.

K účinnému povzbuzení někdy úplně stačí přistupovat ke svým dětem pozitivně. Nemluvím tu o nerealistickém nebo naivním přístupu, nýbrž o schopnosti jasně vyjádřit daný problém, nastínit plán dalšího postupu a vzbudit v dětech víru, že dokážou krizi překonat.

Vždy existuje nějaká kladná stránka věci, pokud ji hledáme. V této souvislosti si vzpomínám na ženu, které řekl, že je tak optimistická, že by něco dobrého viděla i v tom, co dělá samotný ďábel. Pohotově odpověděla: „No, přece je vytrvalý!“

Když se ohlížím na to, jak jsme se spolu s manželkou snažili povzbuzovat naše děti, vybavují se mi tři hlavní oblasti, na které jsme soustředili své úsilí: povzbuzovat je v jednotlivých životních okolnostech; povzbuzovat je v tom, jací jsou a co dělají; povzbuzovat je v tom, kým a čím se mohou stát.

Rozhodněte se být povzbuzujícími rodiči, protože věříte, že Bůh dal vašim dětem nadání a duchovní dary pro své záměry. Stejně jako chce použít nás, má v úmyslu používat i naše děti. ●



Bud'te krotiteli duchů

Poprvé jsem si jí všiml, když vycházela z autobusového nádraží. Belhala se směrem ke mně zachumlaná ve starém kabátě, převázaném v pase kusem provazu.

Z knihy Roba Parsonse Jak žít a přežít manželství. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Zrovna prohrabala jednu popelnici a přesouvala se ke druhé. Tlačila nákupní vozík, stejně jako mnoho jiných žen, jen v tom jejím nebyl žádný nákup, ale hromada odpadků. Starý kabát vedle štosu novin, pár bot spočívající vedle campingového grilu. Byly tam knihy, šátky, hrnky a konzervy, a ona nic z toho neopustila ani na minutu. Dokonce, i když šátrala v popelnici, jednu ruku pořád držela na vozíku a chránila si svou sbírku odpadků.

Dobře se na ni podívejte – to jste vy. Stejně jako tato stará žena i my si tlačíme svou minulost v nákupním vozíku, plném vzpomínek, emocí, radostí i žizev. A tlačíme ji před sebou do všech našich vztahů. Naivně věříme, že když uzavíráme manželství, vstupujeme do něj s prázdnými rukama, ve skutečnosti do něj ale vjíždíme s podobným vozíkem. Naše minulost často ovlivňuje, jak v mnohých situacích reagujeme; ať už v situacích běžných, jako je servírování a příprava jídla, nebo v hlubších. Někdy má náš vliv na to, jak jsme schopni dávat a přijímat lásku. A někdy nám může připadat, že ačkoliv se minulost pokoušíme odložit, nechce se nás pustit.

Stalo se to během pozdního nedělního večera uprostřed zimy. Byli jsme s ženou na večeři u manželů, kteří se právě vrátili z líbánek. On uklidil a ona uvařila vynikající večeři. Bylo zjevné, že se před námi chtěli trochu vytáhnout.

Byl to naprosto dokonale večer, dokud nedošlo na dezert. Vaření moc nerozumím, ale dokonce i já jsem si všiml, že moučník trochu připomínal talíř na frisbee (létající talíř). To by

nijak nevadilo, kdyby to manžel rádoby vtipně nekomentoval. Musím uznat, že mi dezert připomínal frisbee od začátku. Netušil jsem ale, že novomanželka hodlá testovat jeho aerodynamické vlastnosti. Přistál jejimu muži přímo na hlavě a ona pak s pláčem utekla.



Moje žena šla za ní nahoru do pokoje a já jsem mu pomáhal odstraňovat šlehačku ze záclon. „Co se to stalo?“ ptal se mě. „Navštívil nás duch,“ odvětil jsem mu.

Slyšel jsem, jak se pláč nahoře uklidňuje, ale odhadoval jsem, že máme ještě chvíli, a tak jsem začal mluvit o tom, jak si vysvětlují, co se tu vlastně seběhlo. Povídali jsme si o jeho tchánovi, kterého jsem osobně znal. Ačkoliv věřím, že měl svou ženu rád, z nějakého důvodu, který znal jen on, ji

permanentně ponižoval na veřejnosti. Byl jsem svědkem posměchu za její oblečení, nadváhu i za to, jak vařila. Mladá žena, která teď plakala nahoře v pokoji, zažila, jak její otec zdrtil sebevědomí své ženy do posledního zbytku a nakonec tak úplně zničil i její lásku k němu. Když její matka před pár lety opustila domov, bylo to kvůli vědomí vlastní hodnoty.

Rekl jsem mu: „Vaše čerstvá manželka ho ve vás zahlédla. Pořád je živý – je to, jako by se zjevil duch.“ On už pak moc nemluvil, ale ten večer se v něm cosi změnilo. Stalo se to již před mnoha lety. Dnes je z něj jeden z nejchápavějších manželů, jaké znám.

Minulost se takto může zjevit kdykoliv a může být velmi silná. Je třeba vzít ji na vědomí a vypořádat se s ní. Může to znamenat mnohokrát se zamyslet nad tím, proč prožívám určité pocity. Proč říkám, co říkám. Proč něco vnímám jako problém. Nic z toho není snadné; vyžaduje to trpělivost a pochopení, ale je možné získat vhled do způsobu, jakým na určité situace reagujeme. Nestací však, když to víme my. Je třeba, abychom ohledně svých zranění zklamání a bolesti byli upřímní i ve vztazích se svými partnery a partnerkami.

Naučme se rozpoznávat své staré vlastnosti, zranění minulosti, hnidopišské postoje a názory. Všechnu tu zátěž včerejška, která se nás snaží proradně připravit o lásku dnes. Když je vezmeme na vědomí, hodně vlastních reakcí a chování pochopíme, a především je budeme moci změnit. Pomůže nám to, když přijdou na návštěvu duchové. ●

Změna špatných návyků – nadobro!

Zlozvyky – máme je všichni. Americký spisovatel Elbert Hubbard řekl: „Zlozvyk ušetří hodně energie.“ Měl naprostou pravdu.

Vicki Griffin, z knihy *Living Free: Finding Freedom from Habits that Hurt*

Zvyky jsou našimi přáteli – pokud jsou dobré. Zvyky jsou rutiny, které nám pomáhají opakovat bezpečné a efektivní chování a budují v našem životě konzistenci a jistotu.

Špatné návyky se však mohou stát závislostmi. V minulosti se termín závislost používal pouze pro problémy s látkami, jako jsou drogy, alkohol nebo nikotin. Závislosti však mohou zahrnovat mnoho chování a činností, včetně hazardních her, nakupování, přepracování, sexu, zneužívání internetu a jídla.

Mozek na roztrhání

Charakteristickým znakem závislosti je pokračující sebedestruktivní chování navzdory nepříznivým následkům. Co se při vzniku závislosti děje v mozku? Za prvé, obvody potěšení v mozku se „zmocní“ návykové látky nebo chování, což vyvolává intenzivní touhu.

Spletité kořeny závislosti. – Závislosti mají mnoho možných kořenů, včetně emočních, duchovních, fyzických, environmentálních a genetických. Závislosti jsou silné – ale zbraně, které jsou k dispozici k vítězství ve válce se závislostí, jsou ještě silnější. V každé válce je důležité mít plán, abychom dosáhli rozhodného vítězství.

Lze se zbavit špatných návyků? Bůh stvořil lidský mozek – a platí to i v dospělosti – s mocnou schopností přetvářet se podle toho, co se naučí, a dokonce si vypěstovat nová spojení neboli neurony. Psychiatr John Ratey vysvětluje: „Zkušenosti, myšlenky, činy a emoce mění strukturu našeho mozku. Pokud se na mozek budeme dívat jako na sval, který lze oslabit nebo posílit, můžeme uplatnit svou schopnost určovat, kým se staneme. Jakkmile pochopíme, jak se mozek vyvíjí,



můžeme svůj mozek trénovat pro zdraví, vitalitu a dlouhověkost.“

Dobré návyky se mohou stát stejně silnými jako ty špatné! Vytváření dobrých návyků funguje stejně jako vytváření návyků špatných. Děláním stále stejných věcí se v mozku vytváří vzorec, který vytváří návyk.

Klíče ke svobodě

K dispozici jsou silné, mocné a ochranné zbraně, které vám pomohou vytvořit a udržet trvalou změnu v průběhu času. Patří mezi ně například vytváření prostředí – vnitřního i vnějšího.

Věnujte pozornost svému vnitřnímu prostředí – svým myšlenkám. Místo negativity pěstujte vděčnost. Co si usmyslíte, to budete mít. „Jak člověk smýšlí ve svém srdci, takový je.“ (Příslaví 23,7) John Ratey to formuluje takto: „Změnou vnějšího prostředí nebo vnitřního prostředí našeho těla můžeme lépe využít své silné stránky a odstranit slabiny. Jedním z nezbytných předpokladů změny je však často změna postoje.“

Věnujte pozornost svému vnějšímu prostředí – věcem, které vás obklopují. Ujistěte

se, že vám vaše okolí pomáhá, a ne škodí. Vytvořte si prostředí, ve kterém bude snazší učinit pozitivní volbu. Odstraňte pokušení. Praktikujte nové chování. Například místo misky se sladkostmi nebo popelníku postavte na pult misku s čerstvým ovocem. Vycházkovou obuv si nechte u dveří. Mějte v autě sportovní tašku, abyste k ní měli snadný přístup.

Vytvoření životního stylu

Pozitivní volba životního stylu chrání mozek a tělo, což usnad-

ňuje zvládání stresu a radost z nových životních aktivit. Každodenní cvičení zlepšuje učení, zvyšuje energii a snižuje úzkost. Konzumace množství čerstvého ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků, luštěnin a ořechů posiluje duševní sílu a zmírňuje stres. Pravidelný odpočinek a dostatek vody osvěžují tělo i mysl a připravují je na nové výzvy.

Vytváření vztahů. – Navažte kontakty s přáteli, kteří vás povzbudí ve vašich nových rozhodnutích. Osobní růst probíhá v interakci s ostatními. Spojení mohou poskytnout podporu a odpovědnost, které zvyšují dlouhodobý úspěch. Sem patří i spojení s Bohem.

Trénujte cíleně! Všichni jsme slyšeli rčení „cvičení dělá mistra“. Cílevědomé opakování vytváří dobré návyky. Čím vícekrát se pozitivní myšlenka nebo činnost opakuje, tím více se v mozku upevňuje. Úspěšní lidé nejsou bezchybní – jen se odmítají vzdát. Osvojení si zdravých životních a myšlenkových návyků vyžaduje odhodlání. Vědomí, že mozek se může ze závislosti zotavit a posunout se vpřed, však dává naději. ●

Ekologický kompost

Nyní má nějaký systém ochrany asi sedmáct procent pevniny a deset procent moří. Signatáři se také zavázali zdvojnásobit objem investic do ochrany a obnovy živé přírody oproti současnému stavu, a naopak snížit objem škodlivých dotací a používání pesticidů. Dohoda je však zároveň kritizována za to, že se nedostatečně věnuje řešení příčin ztráty biologické rozmanitosti.

Češi jsou s životním prostředím spokojeni

Podle průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění, který se ptal 800 lidí nad patnáct let, jsou Češi se stavem životního prostředí nejspokojenější od začátku sledování v roce 2002. Ke stavu životního prostředí v místě bydliště se pozitivně vyjádřilo 84 procent lidí, stav přírody v celé ČR potom kladně ohodnotilo 75 procent lidí.

Nejvíce si obyvatelé v této oblasti cení aktivity obecních úřadů a ekologických organizací, nejhůře naopak dopadla činnost parlamentu. Naprostá většina dotazovaných pak souhlasila s tím, že dělat něco pro životní prostředí je žádoucí, přestože to stojí peníze a čas. Více než polovina oslovených ale zároveň přiznává, že pro ně osobně je nějak přispět obtížné.

Pryč s pyrotechnikou

Vědci z Akademie věd České republiky doporučují výrazně omezit, či zcela zakázat zábavní pyrotechniku. Obrovské množství nebezpečných látek, které se kvůli ohňostrojmům uvolňuje do ovzduší, přináší vážná zdravotní

rizika nejen pro člověka. Chemik Petr Klusoň se například domnívá, že kdyby takový objem toxických sloučenin vypouštěl průmyslový podnik, došlo by k jeho uzavření. Až pětsetkrát zvýšené hodnoty hořčíku, titanu, rubidia, barya nebo mědi jsou v ovzduší měřitelné ještě za několik dní, poté se dostávají do vody a půdy a vstupují do potravních řetězců. Bezpečněji se přitom dá slavit například za použití světelných show a hologramů.

Obalový bizár

Anticenu za nejbizarnější obal roku 2022 obdrželo celkem šest nesmyslných produktových obalů. Za ty vůbec nejhorší označila hlasující veřejnost banány na polystyrenovém sáčku obalené fólií, krájená jablka v plastovém pytlíku a krajíce žitného chleba jednotlivě zabalené v plastu. U odborné poroty potom „zvítěžila“ zmíněná jablka, taška z kukuřičného škrobu jako příklad greenwashingu a doplňky stravy v nepřiměřeně velké krabičce.

Cílem soutěže je upozornit na absurdní, nadměrné nebo klamavé spotřebitelské obaly, a vytvořit tak tlak na výrobce, aby za ně převzali zodpovědnost a ideálně je z trhu stáhli.

Opakující se tragédie

V Kaspickém moři uhynulo loni v prosinci zhruba 2500 kriticky ohrožených tuleňů kaspických. Těla ploutvonožců byla vyplavena poblíž Machačkal, hlavního města ruské autonomní republiky Dagestán. Na stejném místě bylo už v roce 2020 nalezeno asi 300 mrtvých tuleňů včetně březích samic.

Zástupci více než 160 zemí světa uzavřeli na prosincové konferenci OSN v Montrealu dosud nejambicióznější dohodu o ochraně biodiverzity. Jejím hlavním cílem je zajistit do roku 2030 ochranu alespoň třiceti procent suchozemských a mořských oblastí.

Připravila Adéla Fischerová, přetištěno z časopisu Sedmá generace.

K hromadnému úhynu tentokrát došlo pravděpodobně kvůli nedostatku kyslíku způsobenému výronem zemního plynu. Za posledních sto let se populace tuleně kaspického snížila asi o devadesát procent, a to především kvůli nadměrnému lovu a znečištěnému moři od těžby ropy a zemního plynu.

Evropě přihořívá

Podle zprávy agentury Copernicus byl loňský celoroční průměr teplot v Evropě druhý nejvyšší v historii záznamů. Na prvním místě zatím zůstává rok 2020, dosud vůbec nejteplejší však bylo minulý evropské léto. Celosvětový loňský teplotní průměr obsadil v dosavadním žebříčku páté místo.

Zpráva agentury ve shodě s dalšími podobnými výzkumy také upozorňuje, že teplota v Evropě se za posledních třicet let zvýšila více než dvakrát oproti celosvětovému průměru a že v porovnání s ostatními kontinenty stoupá nejvíce. V souvislosti s růstem teplot znamenal loňský rok pro Evropu i nejvyšší objem emisí škodlivých plynů z lesních požárů za posledních patnáct let.

Ubíráme plyn

Loňská spotřeba zemního plynu byla v Česku nejnižší za posledních osm let. Celkově dosáhla hodnoty 7 544 milionů metrů krychlových, přičemž v roce 2021 to bylo o dvacet procent více. Meziročně klesla spotřeba plynu ve všech měsících roku 2022, nejvýrazněji pak v květnu, a to o 33,3 procenta. Vedle

extrémního zvýšení ceny plynu stála za snížením spotřeby i teplota, která byla průměrně o 0,9 °C vyšší, než kolik činí dlouhodobý teplotní normál. Největší úspory měli na svědomí podnikatelé se středním odběrem (22,2 procenta) a domácnosti (20 procent).

Průkaz na psa

Španělský parlament schválil nový zákon týkající se především domácích mazlíčků. Zakazuje například prodej koček, psů či fretkek ve zverimexech. Tato zvířata si budou občané moci pouze adoptovat z útulku, nebo koupit výhradně od chovatelů zapsaných v oficiálním registru. V platnost vstoupila také povinnost absolvovat před pořízením psa test týkající se znalostí chovu, ale i veterinárních a legislativních pravidel. Zákon též stanovuje, že majitelé smějí svého psa nechat doma o samotě maximálně jeden den, ostatní zvířata nejvýše tři dny. Součástí nové normy je i zákaz využívání určitých zvířat v cirkusech nebo při pouličních slavnostech; býčích zápasů se však netýká.

Osud spalovacích motorů zpečetěn

Státy Evropské unie odhlasovaly pravidla k postupnému ukončení prodeje aut se spalovacími motory do roku 2035. Nová auta a dodávky budou muset mít od zmíněného data nulové emise oxidu uhličitého. Evropská unie by se tak měla stát prvním regionem na světě, který přejde na automobily

s alternativním pohonem. Již vyrobená auta na benzin či naftu ale budou lidé moci nadále používat, stejně tak bude stále umožněno kupovat i prodávat ojetá auta se spalovacími motory. Proti novému závazku hlasovalo pouze Polsko, zdržela se Itálie, Rumunsko a Bulharsko.

Biden opouští sliby

Zcela v rozporu se svými dřívějšími sliby schválil americký prezident Joe Biden těžbu ropy na severu Aljašky. Vysloužil si tím ostrou kritiku od ekologických organizací i některých komunit původních obyvatel, díky čemuž existuje naděje, že se rozhodnutí ještě změní v důsledku soudních sporů. Projekt Willow má být jedním z největších svého druhu ve Spojených státech a během tří desetiletí počítá s těžbou ropy a zemního plynu na třech místech v Národní ropné rezervaci na Aljašce. Celkem by se mělo jednat až o 199 vrtů s produkcí 180 tisíc barelů ropy denně. Díky příslibu vyšších místních investic má projekt na Aljašce vysokou politickou podporu.

Čistý vzduch pro šachisty

Z analýz kvality odehraných šachových partií vyplývá, že šachisté a šachistky častěji a hůře chybují, pokud jsou vystaveni znečištěnému ovzduší. Studie porovnávala skutečné výkony 121 šachistů a šachistek na třech turnajích v Německu s optimálními tahy určenými šachovým programem Stockfish. Do míst konání turnajů byly umístěny tři senzory kvality ovzduší sledující koncentraci oxidu uhličitého, jemných prachových částic a teplotu. Ukázalo se, že při mírném nárůstu jemných prachových částic se pravděpodobnost chyb zvýšila o 2,1 procentního bodu. Přestože se výzkum zaměřil pouze na šachové experty, podle autorů jsou výsledky relevantní pro všechny, jejichž práce vyžaduje usilovné přemýšlení.

Mechanický slon nadějí pro slony živé

V jednom z chrámů v indickém státě Kérala budou při náboženských obřadech živi sloni nahrazeni mechanickým slonem v životní velikosti. Železného robotického slona vážícího 800 kilogramů věnovala chrámu organizace na ochranu zvířat PETA. Ta dlouhodobě upozorňuje na znepokojivé zacházení s těmito zvířaty, která jsou při chrámových slavnostech spoutaná, osedlaná a nazdobená. Nezřídka jsou sloni také vystaveni extrémně hlasitým zvukům, nebo dokonce krutým trestům. Hlavní duchovní chrámu Rádžkumar Nambúthiri doufá, že se další chrámy inspiřují a s pomocí mechanických slonů zbaví hinduistické rituály krutosti. ●



Organizace na ochranu zvířat PETA dlouhodobě upozorňuje na znepokojivé zacházení se slony, kteří jsou při chrámových slavnostech spoutáni, osedláni a nazdobeni. Nezřídka jsou také vystaveni extrémně hlasitým zvukům, nebo dokonce krutým trestům.

Odkud pochází sedmidenní týden?

Sedmidenní týden dnes lidé dodržují na celém světě. Proč vůbec máme koncept nějakého týdne? Kde se vzal sedmidenní týden?

Jim Hughes, Creation.com

Věřící Bibli znají odpověď – Bůh stanovil vzor šesti dnů práce následovaných dnem odpočinku (Genesis 1:1–2:3) a vložil tento vzorec do mravního zákona (Exodus 20:8–11).

Bůh mohl stvořit celý vesmír během okamžiku. I když je to pravda, zdá se, že hlavním důvodem, proč tvořil po dobu šesti dnů a sedmý den odpočinul s rozjímáním o svém stvořitelském díle (Genesis 1:31), byl příklad pro lidstvo: „Je to věčné znamení mezi mnou a syny Izraele. V šesti dnech totiž Hospodin učinil nebe i zemi, ale sedmého dne odpočinul a nabral dech.“ (Exodus 31:17). Lidský týden je norma odvozená od Boha a náš týden má mít sedm dní – se šesti dny pro práci a jedním dnem pro rozjímání o slávě a vznešenosti našeho Stvořitele v uctívání.

Dávné pokusy změnit sedmidenní týden

Ne vždy se však sedmidenní týden dodržoval. Od počátku věků lidé napadali Boha a dělali si, co považovali za správné ve svých vlastních očích (Genesis 6:5; Soudců 17:6). Byly učiněny pokusy, ať už z úmyslného hříchu, nebo z hříšné nevědomosti, zrušit stvořitelský řád sedmidenního týdne. Zdá se například, že staří Egypťané používali formu týdne s deseti dny (tj. jedna třetina měsíce). Vypadá to, že i Babyloňané používali ne zcela sedmidenní týden (s dny odpočinku připadajícími na každý sedmý den v měsíci), ale museli provádět úpravy, protože lunární měsíce netrvaly přesně 28 dní. Později také Římané zjevně měnili své týdny mezi sedmi nebo osmi dny, aby rozdělili lunární měsíc na čtvrtiny.

Nedávné snahy o změnu sedmidenního týdne

Novější pokusy obejít sedmidenní týden jsou lépe doloženy. V roce 1793, po francouzské revoluci, vláda zavedla desetidenní týden. Občané ale protestovali, protože museli devět dní pracovat, než si mohli vzít počinu.



Na-leon obnovil po- v zemi sedmidenní týden v roce 1806. Podobně byly v bývalém sovětském Rusku učiněny pokusy o standardizaci na pětidenní týden a poté na šestidenní týden. Jedním z důvodů Stalínových experimentů bylo odstranění neděle s jejími silnými vazbami na náboženství.

V roce 1940 se vrátili k sedmidennímu týdnu.

Nevěřící svět tvrdí, že sedmidenní týden není nic jiného než pozůstatek starověké kultury. Představa, že existuje univerzální vrozený smysl o potřebě odpočívat jeden den v sedmi, připadá nevěřícím směšná.

Proč sedm dní?

Článek, který vyšel v časopise The Economist, hovoří o historii týdne a uvádí [zkráceno]:

„Týden je zvláštní. ... Sumerové ... uctívali sedm bohů podle pozorovaných těles na obloze. Po těchto sedmi nebeských tělesech uctívali pojmenovali dny svého týdne ... Pro samotné Sumery byla sedmička velmi zvláštní číslo. Představovali si sedmiramený Strom života a sedm úrovní nebes ... Navzdory tomu všemu nebyl Urův sedmý den svatý. Naopak představoval nebezpečí a temnotu. Bylo riskantní v takové chvíli něco dělat. Tak se stal dnem odpočinku.“

Od dob, kdy Abraham putoval z Uru na západ, pomáhal mezopotámské vlivy utvářet hebrejské tradice. Židé získali příběh o Potopě od Sumerů. Sedmidenní týden je napadl natolik brzy, že ho použili ve zprávě o stvoření uvedené v Genesis. I když v přenosu mohlo dojít k nějakému zkreslení. Sumerové nevyličili Stvořitele jen jako spokojeně odpočívajícího sedmého dne; jim se zdálo, že moudře zastavil práci, protože o cokoli se toho dne pokusíte, musí skončit v slzách.

Týden dorazil do Indie z Mezopotámie před více než 2 000 lety, a v té době se dostal do některých hinduistických písem. ... Nikdy



Experimenty ukazují, že včely přistávají bezpečně jednoduše zajištěním toho, že přibližující se povrch se v jejich zorném poli zvětšuje stejnou rychlostí. Matematické modelování ukázalo, že jednoduchá vizuální technika včelího autopilota fungovala na téměř každém typu povrchu – včetně stěn a květín – a nepotřebovala žádné informace o vzdušné rychlosti nebo vzdálenosti od cíle.

však nepřijali sabat... Jinde byli staří bohové s jejich planetami nově přejmenováni. Přesto si v udivujícím rozsahu zachovali svou identitu – a udrželi si svá místa v pořadí dnů v týdnu. ...

Přítom sedmička je nešikovné číslo. Dává nám rok s 52 týdny (další neohranbané číslo) plus otravný jeden nebo dva dny navíc, které nás nutí kupovat stále nové kalendáře.“

Tento článek v časopisu Economist je předpojatý a neuznává, že Písmo je Slovo Boží. Je třeba upozornit na konkrétní chyby v článku, mezi které patří:

Abraham a Židé nekopirovali Sumery. Hebrejové měli přístup k popisu ustanovení týdne (nyní zaznamenané v Genesis) z doby před Potopou. To mohlo být také doručeno Sumerům, kteří se řídili vzorem stvoření.

I když je pravda, že znalost sedmidenního týdne pocházela z Blízkého východu, je nepodložený předpoklad, že obsah Genesis 1–2 byl poprvé zaznamenán až po době Sumerů. Přijímat jiné historické dokumenty a odmítat rané rukopisy a původ Bible bylo vždy v módě.

Článek nedokládá, proč sedmý den v týdnu představoval v Uru nebezpečí a temnotu, a že to je počátek zastavení činnosti a odpočinku sedmého dne. Ale i tak je to v rozporu s výslovným prohlášením v Genesis 2:3, kde čteme, že Bůh požehnal den sobotní a učinil jej svatým.

Sumerská kosmologie zahrnovala pět planet viditelných bez dalekohledu za ideálních pozorovacích podmínek (Merkur, Venuše, Mars, Jupiter a Saturn) a Slunce a Měsíc – tedy sedm mimozemských objektů. Je však stejně možné a dokonce pravděpodobnější, že sedmidenní týden byl už ve starověkém Sumeru znám a spíše pojmenovali dny po svých astrologických bozích, než aby vytvořili týden podle okolních objektů na obloze.

Článek v The Economist uvádí, že sedmidenní týden přijaly všechny kultury (starověké i moderní). Poznamenává také, že pokusy zrušit sedmidenní týden selhaly. To poukazuje na skutečnost, že sedmidenní týden tak jak ho známe je fenomén, který není odvozen od výsledku pozorování oblohy – ale spíše je dán Božským zjevením.

Vytvořen pro určitý účel

Neobvyklost sedmidenního týdne, která nezapadá do žádného přirozeného cyklu (rok, měsíc, den), jasně ukazuje na Boží stvoření. Bez přijetí Božího slova selžou všechny pokusy vysvětlit, proč má týden sedm dní.

To, že sedmidenní týden je od Boha (viz Římanům 1:19–20), mají všichni lidé vrozené. Možná si nepřejí zachovávat sobotu, ale každou neděli jsou postaveni před začátek nového týdne, který ohlašuje Boží stvořitelské dílo, jeho spasitelné dílo a jeho den odpočinku. ●

Prevence před havárií při přistávání

Bezpečné přistát je obtížnou součástí letu, protože rychlost při dosedání musí být snížena téměř na nulu. Toto je dost těžké na vodorovných plochách, ale ještě náročnější je to při zvýšení sklonu, tj. při přistávání na plochách s různou orientací. Ale včely to zvládají snadno, stokrát za den.

K úžasu inženýrů, kteří ve snaze navrhnout autonomní přistávací systémy pro létající roboty neúspěšně vyzkoušeli lasery, radary, sonary a technologii GPS, je strategie navádění včel překvapivě jednoduchá. Experimenty ukazují, že včely přistávají bezpečně jednoduše zajištěním toho, že přibližující se povrch se v jejich zorném poli zvětšuje stejnou rychlostí. Jedná se o formu monitorování optického toku.

Jak vysvětluje Mandyam Srinivasan, profesor zrakové neurovědy na australské univerzitě v Queenslandu: „Pokud se přibližujete při přistávání konstantní rychlostí, pak s přibližováním se jakoby zvětšuje i obraz přistávací dráhy. Ale pokud udržíte rychlost zvětšování obrazu v závislosti na přibližování, pak automaticky zpomalíte a ve chvíli dosedu se pohybujete téměř nulovou rychlostí.“

Matematické modelování ukázalo, že jednoduchá vizuální technika včelího autopilota fungovala na téměř každém typu povrchu – včetně stěn a květín – a nepotřebovala žádné informace o vzdušné rychlosti nebo vzdálenosti od cíle.

Profesor Srinivasan uvedl, že s pomocí jednoduché a lehké videokamery mohou být robotická letadla brzy vybavena tak, aby napodobovala strategii přistávání včely. Stejně tak může být tato technika přistávání aplikována také na vojenská letadla typu *stealth* (která nepřítel nedokáže detekovat) a na kosmické lodě (navádění při přistávání na jiných planetách bez GPS). Nicméně je nanejvýš pochybné, že počítač potřebný pro toto programování bude stejně malý jako mozek včely!

Je evidentní, že tato naváděcí strategie nevznikla sama od sebe. A od Toho, kdo navrhl včelu, jsme i my dostali „naváděcí strategii“, abychom se vyhnuli konečné „havárii při přistání“ (viz Koloským 1:16–20, Římanům 10:9, Zjevení 20:15).

David Catchpole, *Creation.com*



Jak se seznámit s Bohem

Bože, vše je pro mě nové. Někdy si ani nejsem jistý, jestli v Tebe věřím, a snad ani nevím, kdo jsi a kde přebýváš. Rád bych se o Tobě dověděl mnohem více. Chci se učit a více Tě poznávat. Můžeš-li, pomoz mi v tom, prosím.

Holly Messengerová, z knihy Prožívání radosti. Vydal Advent-Orion.

Budilo ji to v noci, pronikalo to do jejích snů, šepetem to přerušovalo její myšlenky; zůstávaly jako přetržené, vlající nit. Byla tmavá noc. Zapomenuté hvězdy se rozspaly po sametové obloze. Zavřela oči.

V myšlenkách se vracela do jednoho parného odpoledne, kdy stála u hrobu svého spolužáka. Květiny vadly, jen co dopadly na čerstvě vykopanou hlínu. Přemítala: „Jsme-li skutečně jen shlukem atomů a molekul, které se propojují a rozpojují, slučují a dělí, jak může ztráta člověka, kterého ani neznáte tak dobře, jak byste si přáli, tak ukrutně bolet? K čemu šance žít, když je nakonec stejně k ničemu? A jestli existuje nějaká vyšší moc, kdy si přestane užívat siesty?“

Zadali jste někdy do internetového vyhledávacího slova „Bůh“? Vyhledal by vám mnohem více výsledků než u jmen slavných osobností na vrcholu jejich popularity. Existuje dokonce webová stránka nazvaná god.com (bůh.com), kde se lidé mohou dovědět něco o Bohu. Jsme tvorové posedlí zájmem o vyšší moc a o všechno nadpřirozené. Dokonce i zarytí ateisté se pouštějí do diskuzí na toto téma

se svými věřícími přáteli. Ozývá se v nás neodbytná otázka: Co když Bůh opravdu existuje, a proto po něm lidstvo tolik dychtí? A jaký je? Jak můžeme poznat bytost, kterou nevidíme, které se nemůžeme dotknout?

Bůh se rozhodl představit sebe lidstvu v podobě Ježíše Krista, Božího Syna, který žil 33 let životem služby a lásky v Izraeli. Během svých posledních dnů na Zemi mluvil s Bohem o lidech, které nazval svými přáteli, a žádal svého Otce, aby jim dal věčný život. Vyjádřil to takto: „A život věčný je v tom, když poznají tebe, jediného pravého Boha, a toho, kterého jsi poslal, Ježíše Krista.“ Věděl, že svou existencí umožnil lidstvu poznat Boha stejně tak důvěrně, jako znají své blízké přátele.

Existují tři způsoby, jakými člověk získává informace: rozumem, zkušeností a zjevením. Žádný z nich neexistuje sám o sobě. Vždy musíme srovnávat svou zkušenost s rozumem a náš rozum a životní zkušenosti máme podřizovat Božímu zjevení.

Chci vám vyprávět pozoruhodné příběhy lidí, kteří zcela bytostně poznali Boha – svým

intelektem, vlastní zkušeností i prožitkem Božího zjevení. Chci vám vyprávět o tom, jakou hodnotu přikládali svému vztahu s ním.

Mojžíš. – Mojžíš se pravděpodobně moc nepodobal herci Charltonu Hestonovi ze slavného hollywoodského filmu. Nejspíše vypadal o něco exotičtěji. Přece jen to byl egyptský princ. Byl vzdělaný, ovládal válečné zákony, byl vznešený a měl vybrané chování. Byl také vznětlivý. Když jednou spatřil, jak někdo nespravedlivě trestal otroka, okamžitě jednal. Zabil vojáka a jeho tělo pohřbil v písku. Tak se ocitl v exilu, na poušti, kde pásł ovce. Co z toho, že byl princem nejmocnějšího impéria té doby.

Bůh se však chystal Mojžíšovi představit. Vybral si místo na úbočí hory, kde se mu zjevil jako hořící keř, kterého oheň nesežehl. Bůh byl pro Mojžíše oheň a zár. Setkání s ním inspirovalo Mojžíše k tomu, že se vrátil do Egypta, kde, veden Bohem, osvobodil izraelské otroky. Když pak Izraelce zajímalo, jak mají žít, dal Bůh Mojžíšovi deset přikázání – Desatero. Mojžíš tenkrát naléhavě Boha prosil, aby mu zjevil svou božskou tvář.

A Bůh to pro Mojžíše udělal: „Obklopil Mojžíše svou přítomností, a když před ním procházel, pronesl tato slova: „Jsem Hospodin, soucitný Panovník a laskavý Bůh. Jsem shovívavý, milující a věrný.““ To, co nás na Bohu přitahuje, není jeho božská podstata, ale jeho charakter – něco, čeho si vážíme i na lidech.

Šalomoun. – Šalomoun byl také princ. Narodil se rodičům, kteří věřili v Boha, a přesto byli vinni z vraždy a cizoložství. Byl velmi moudrý, vše s přehledem zvládal a sledoval, jak jeho starší bratři jeden po druhém ztráceli kvůli svému sobectví a pošetilosti právo na korunu. Když mu jeho otec David na smrtelné posteli předal své království, Šalomoun si byl vědom toho, že má před sebou obrovský úkol. Zanedlouho se pak ve snu setkal s Bohem a požádal jej o vnímavé srdce, aby dovedl rozlišovat mezi dobrem a zlem a moudře vládl. Pro mladého Šalomouna znamenal Bůh moudrost.

Avšak na konci své životní dráhy, poté co vystavěl chrám (který se stal jedním z divů světa), poté co se dvořil nejpůvabnějším ženám světa, zaujal Šalomoun k životu cynický postoj: „I pohlédl jsem na všechno, co bylo mými rukama vykonáno, na své klopotné pachtění, a hle, všechno je pomíjivost a honba za větrem; a žádný užitek z toho pod sluncem není.“

Viděl a do sytosti si užil všeho, co mu mohl svět nabídnout, a zjistil, že je to všechno jen marnost. Stárnoucí Šalomoun našel smysl života v Bohu. „A tak jsem došel k názoru, jestli není pro člověka nejlepší jíst a pít, a při všem plahočení se alespoň tak mít dobře. Vždyť i tyto dary jsou od Hospodina. Kdo může jíst a užívat si bez něho?“

Jezábel. – Královna Izraele a kněžna Sidónu, Jezábel, měla pověst kata. Poté co jako manželka krále Achaba přišla do Izraele, rozhodla se zbavit se nepotřebností a začala u Božích služebníků. Když se domnívala, že jsou všichni mrtví, najala si pro svou hýčkanou bohyni Ašéru své vlastní kněze.

Bůh se jí však stavěl do cesty. Poslal svého proroka Elijáše, který zemi předpověděl sucho a hladomor. Diví se někdo, že přestalo pršet? Království postupně odumíralo a stala se z něj prašná krajina. A tak se král Achab rozhodl vzít věci do svých rukou a Elijáše vyhledal.

Výsledkem byla obrovská show na vrcholu hory. Vystoupilo zde čtyři sta padesát nejmocnějších kněží od Jezábel proti jedinému Božímu muži. Úkol byl jasný: přivodit oheň z nebe. Kněží Jezábel kolosálně neuspěli a zaplatili za to svými životy. Když se o tom Jezábel dověděla, poslala Elijášovi zprávu: „Ať se mnou bohové naloží, jak chtějí, ale přísahám,

že tě do zítřka nechám zabít, tak jako jsi připravil o život všechny mé proroky!“

Považovala se za ženu, se kterou by si nikdo neměl zahrávat, ani Bůh, který seslal všepohlcující oheň z nebe. Pro Jezábel byl Bůh otravnou překážkou. Jejich výhružných 24 hodin pominulo – a Elijáš byl stále naživu a zdráv ve svém úkrytu. Bůh měl pro Elijáše jistý úkol a Jezábelina moc nestačila na to, aby Boží plány překazila.

Ozeáš. – Nejspíš to byl obchodník. Než se setkal s Bohem, byl Ozeáš průměrným chlápkem. Poté napsal knihu rozhovorů, které sám s Bohem vedl. Jeho příběh se tak dovídáme z jeho vlastních slov. Bůh někde cestou požádal Ozeáše, aby se oženil s ženou lehkých mravů. Zároveň ho upozornil na to, že jeho žena nepřestane vyhledávat jiné muže, ať ji bude Ozeáš prosit sebevíc, aby zůstala doma a milovala jej. A aby toho nebylo málo, Bůh Ozeášovi řekl, aby ji i nadále miloval a aby hledal způsoby, jakými by si získal její srdce a lásku.

Ozeášovi se to zdálo bláznivé. Tímto způsobem mu však Bůh chtěl ukázat, jak moc miluje lidi, přestože si je vědom, že jejich láska k němu je tak přelétavá. Řekl: „Zasnoubím si tě navěky, zasnoubím si tě spravedlností a právem, milosrdenstvím a slitováním, zasnoubím si tě věrností a poznáš Hospodina.“ Ozeáš svůj vztah s Bohem detailněji nepopisoval, z knihy však lze vyvodit, že to musel být vztah velmi blízký a důvěrný, jestliže dokázal snášet tak nešťastné manželství.

Jonáš. – Jonášův vztah s Bohem musel být bouřlivý, podobný tomu, čemu říkáme „italská domácnost“. Jonáš byl poslán do Ninive s poselstvím pro tamního krále a lid. Bůh byl hluboce znepokojen nespravedlností a padlou morálkou v jejich městě a chtěl, aby je Jonáš oslovil a přivedl k lepšímu způsobu života. Ale Jonáš přece nebude jen tak něčím poslíčkem. Místo cesty do Ninive se rozhodl pro plavbu opačným směrem, do Tarsu.

Když se tato loď ocitla v bouři, která ohrožovala existenci celé posádky, bál se, že jej pronásleduje sám Bůh, a tak se nechal hodit přes palubu. Co měl Bůh dělat? Jonáš měl důležitý úkol a místo toho, aby nesl poselství do Ninive, se teď bezdůvodně topí někde v moři. A tak rychle poslal obrovskou rybu, aby Jonáše spolkla a poskytla mu, i když poněkud slizký, dopravní prostředek k cestě na pevninu. Ta ho po třech dnech vyvrhla na pobřeží. Jonáš se umyl a neochotně se loudal do Ninive, aby tam kázal o zhoubě a zkáze.

Jenomže Ninivští si vzali Boží poselství k srdci: litovali špatností a změnili svůj způsob života. Bůh na oplátku za jejich upřímnost město nezničil. Jak byl Jonáš vzteklý! Pro Jonáše byl Bůh někým příliš shovívavým

a odpouštějícím. Měl za to, že Bůh sám sebe shodil tím, že jej vyslal lidi kárat, aniž by jeho misi zakončil patřičným trestem. Vůbec nepochopil hlavní smysl svého poslání.

Mladý bohatý vládce. – Všichni neprožijí tak obrovskou zkušenost ze setkání s Bohem. Byl jednou jeden mladý právník, politický lídr, který vyrostl v bohatství a přepychu. Měl všechno – peníze, ženy i moc. Chtěl však ještě víc. Byl na vrcholu, přesto cítil, že mu něco schází. Vyhledal tedy Ježíše a zeptal se ho, kde najde Boha. Na to mu Ježíš řekl, aby prodal všechno, co má – aby se vzdal luxusu a svého postavení a strávil pár let putováním po venkově s malou skupinou rybářů.

Pro tohoto majetného právníka byl Bůh příliš prostý. Toužil po něčem, co by zapadlo do jeho komplikovaného života a dalo smysl prázdnotě, která ho obklopovala. Když mu však Ježíš poradil, jak se této prázdnoty zbavit, nebyl toho schopen. Nebyl ochoten vzdát se své životní úrovně a dosaženého postavení.

Marie. – Činy Marie Magdalské zastiňovaly schopnosti a talent její starší sestry Marty. Pak se však setkala s Ježíšem, mužem, kterého nemohla posuzovat podle jeho příjmu. Byla jím fascinována. Seděla u jeho nohou a hlala učení, které nabourávalo všechno, čemu ona, její sestra a bratr doposud věřili. Byla šťastná, když Ježíš slovem vzkřísil jejího bratra.

Pro Marii byl Bůh láska. Dokonce tak opravdová a hmatatelná, že utratila velké jmění, aby mohla projevit svou vděčnost v jednoduchém, pokorném skutku lásky. Umyla jeho nohy jedním z nejdražších parfémů té doby, setřela je pak svými vlasy a líbala je.

John. – Angličan John Wycliffe, učelec z Oxfordu, člověk obrovských znalostí. Bůh se mu představil v jeho akademické činnosti a John pochopil, že kultura, kterou byl obklopen, takového Boha velmi potřebuje. Díky tomu, že uměl latinsky a řecky, měl jedinečnou příležitost poznat Boha skrze Písmo. Lidé v okolních vesnicích měli jen omezené možnosti, jak opravdově zakusit Boha, protože neměli přístup ke vzdělání jako on. Pro Johna byl Bůh někým, kdo má o lidi zájem.

John byl první za 1000 let, kdo přeložil Bibli z latinských a řeckých rukopisů do běžného jazyka. Tenkrát poprvé mohlo být Boží slovo čteno v angličtině. Od té doby měl každý, kdo uměl číst, možnost setkat se s Bohem stejně jako John. John našel smysl svého života v tom, že přepisoval Boží slovo do anglického jazyka.

Joseph. – Joseph Bates byl americký námořník. Z mladého pomocníka se

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. vodoléčbu 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 2023 činí 7 690 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou počítat se slevou 5 %. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Obiloviny stokrát jinak

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s praxí v domácí kuchyni. Vyzkoušejte nejoblíbenější postupy autora, který denně připravuje výživné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravých obilovin.

Recepty pocházejí z **Obilovinové kuchařky Petra Klímy**. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.

Vločková květáková polévka

Polévky s obsahem lepku nedělám moc často. Do restaurace totiž chodí hodně lidí, kteří lepek nesnesou, takže polévky, které ho obsahují, na menu nezařazujeme. Naše polévky bývají často zahuštěné uvařenými bramborama. V tomto receptu polévku zahušťují špalďové vločky, které jsou v ní orestované a potom rozmixované.

90 g špalďových vloček, 2 menší cibule, 350 g květáku, 2 mladé mrkvičky, 1 lžička sypkého zeleninového bujonu, 1 lžička soli, 1 lžička drceného kmínu, 2 stroužky česneku, špetka mletého pepře, 1 lžíce majoránky, pažitka nebo jarní cibulka na posyp

Vločky vsypeme na pánev a nasucho restujeme asi 7 minut, než začnou hnědnout. Cibuli osmahneme na oleji do růžova. Zalijeme 1 l vody, vsypeme 70 g vloček, přidáme 200 g květáku, bujon, kmín, osolíme a pozvolna vaříme, dokud květák nezměkne. Poté polévku oepříme, přidáme utřený česnek a rozmixujeme.

Do malého kastrůlku vložíme zbytek květáku nakrájeného na malé růžičky, mrkev na kolečka a zalijeme trochou vody, aby byla zelenina ponořená. Osolíme a krátce povaříme do změknutí asi 7 minut.

Zeleninu vlijeme i s vývarem do hotové polévky. Zасыpeme majoránkou, přisypeme zbytek celých vloček a dle potřeby ochutíme solí. (Trochu opražených vloček si můžeme nechat na posypání.)

Polévku v misce posypeme najemno nakrájenou pažitkou nebo jarní cibulkou.

Tip: Polévku můžete zjemnit rostlinnou smetanou. V sezoně můžete k zelenině také přidat hrst mladého hrášku.

Kuskus s fenylem, pečeným lilkem a černou solí

Kuskus připravuji na nejrůznější způsoby, u nás v restauraci je vždy populární a zmizí velice rychle. Oblíbený je především v pokrmech s orientálním kořením, to funguje náramně. Já si rád koření směsí kombinuji a míchám sám, vyzkoušejte třeba tuto.

1 větší lilek, olivový olej, mořská sůl, 150 g pšeničného kuskusu, 2 lžičky hořčičného černého semínka, 1 středně velký fenylek, 1 mrkev, 1 červená cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička kurkumy, 1 lžička mleté papriky, 1/2 lžičky mleté skořice, 1/2 citronu, 2 lžičky černé soli, svazek petrželky, bílé tofu na posyp (není nutné)

Lilek nakrájíme na kostky, osolíme a necháme vypotit, poté lehce setřeme ubrouskem. Polijeme jej olejem a pečeme v troubě asi 25 minut do měkka.

Kuskus zalijeme 1,5 násobným množstvím horké vody a necháme nabobtnat, bude tak pěkně sypký. Dle potřeby můžeme i trochu vody přilít. Necháme jej zatím stranou.

Do většího hrnce vlijeme 5 lžic oleje, rozehřejeme, přidáme hořčičné semínko a při občasném míchání jej necháme během pár sekund popraskat. Vsypeme na nudličky nakrájenou mrkev a fenylek (u toho je potřeba odříznout vrchní tuhé lodyhy a vnitřní košťál) a restujeme asi 5 minut. Přidáme na hrubší kostky nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a opět krátce orestujeme.

Vsypeme koření, které osmahneme během pár vteřin. Podlijeme asi 300 ml vody, přidáme černou sůl a 5 minut dusíme, dokud se voda téměř nevyvaří. Vsypeme připravený



kuskus, upečený lilek a nasekanou petrželku a vše zamícháme. Dle potřeby opět ochutíme solí.

Tip: Tato směs je velice univerzální základ chutného jídla, můžete přidat například hrášek, krájená konzervovaná rajčata a pro ještě výraznější chuť třeba chilli anebo zázvor.

Banánový chlebíček s vlašskými ořechy

Tento jednoduchý a rychlý moučník se u nás doma stal hitem. Žádné mléko, žádná vejce, bez cukru... to zní jako výzva, co myslíte? A navíc velice dobrý způsob, jak v domácnosti využít nadbytek zralých banánů.

3 větší zralé banány, 3 vrchovaté lžíce medu, 1/2 najemno nastrohaného jablka (bez slupky), 1/2 bio citronu, 1 větší hrst rozinek (můžeme předem namočit), 1 menší lžička skořice (může být i koření do perníku), 50 g sójového jogurtu (cca 2 vrchovaté lžíce), 80 g slunečnicového oleje, 250 g hladké pšeničné mouky, 1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů, 1/2 lžičky jedlé sody, 2 malé hrstky nahrubo nasekaných vlašských ořechů

Banány rozmačkáme ve větší míse vidličkou, přidáme med, jablko, citronovou šťávu (lze použít i kůru), rozinky a skořici a vše zamícháme. Dále přidáme jogurt a vlijeme olej a opět zamícháme. Do směsi přesejeme mouku, přidáme obě kypřidla, zamícháme stěrkou a nakonec vmícháme ořechy.

Vlijeme do podélné litrové formy na chléb (vymaštěné tukem a vysypané moukou), vložíme do trouby, vyhřáté předem na 180 °C, a pečeme 40–45 minut, dokud není špejle po zapíchnutí a vytažení suchá. (Ke konci je dobré troubu ztlumit na 170 °C, aby se chlebíček nepřipálil.)

Vyklopíme z formy a krájíme až po vychladnutí. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2023

6.–13. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....□

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)
737 303 796 (telefonicky)
www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Jak se seznámit...

Pokračování ze strany 25

vypracoval až na kapitána lodi. S Bohem se setkal tak, že četl Bibli, kterou mu do kufru zabalila jeho žena. Přidal se k obrozeneckému hnutí v Nové Anglii a dál studoval Bibli. Bylo to pro něj Boží slovo. Pro Josepha byl Bůh pravda, kterou našel v Bibli. Joseph přišel na to, že v Bibli je sedmý den v týdnu sobota. Uprostřed kultury upřímných křesťanů, kteří si mysleli, že je pomateným bláznem, žil Joseph svůj život bezúhonně, se zapálením pro Boha.

Martin. – Martin Luther King Jr. byl kazatel s velkým posláním. Setkal se s Bohem a setkal se také s krutým útlakem. Chápal, že život není spravedlivý, ale toužil po něčem víc a skrze víru v Boha našel sílu jít za svými ideály. Pro Martina Luthera Kinga ml. znamenal Bůh svobodu a jednotu. Prohlásil: „S vírou, že budeme schopni vytesat z hory beznaděje kámen naděje. S vírou, že budeme schopni přetvořit drnčící disharmonické akordy našeho národa v krásnou symfonii bratrství.

S touto vírou budeme schopni společně pracovat, společně se modlit, společně trpět, společně jít do vězení, stát společně za svobodou, s vědomím, že jednoho dne budeme svobodní.“

Ty. – Nejspíše ses už setkal s mnoha různými lidmi, kteří ti vyprávěli své příběhy o tom, co pro ně samotné Bůh znamená. Některé z nich možná vzbudily tvou zvědavost. Jiné tě naopak zcela odradily. Bůh zjevně udělal různé neuvěřitelné a podivuhodné věci jen proto, aby získal pozornost různých lidí. Zapálil keř. Dal lidem moudrost a smysl. Seslal oheň z nebe a velrybu jako záchrannou loď. Do životů lidí však přichází i tiše. Třeba skrze něco, co si lidé přečetli a pak zakusili ve svém všedním životě.

Bůh je víc než jen příběh. Je víc než energie v Einsteinově slavné rovnici. Je bytost, kterou musíš zakusit. Dovol Bohu, aby k tobě promluvil, aby se ti osobně představil. Říká o sobě: „Stojím u dveří a klepu. Kdo uslyší můj hlas a otevře, k tomu vejdu a budu s ním večerět jako s přítelem.“ A ještě něco: Bůh je všude. Je všudypřítomný. Nemusíš nikam chodit, abys jej našel. On existuje. Hledá a nachází každého z nás. ●

KROTITELÉ PANDEMIE



Publikaci objednávejte na
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
www.magazinzdravi.cz

