

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2023

prameny

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

zdraví



Prevence srdečních
onemocnění

4

Nesed'te
a hýbejte se!

10

Strategie pro
úspěšné hubnutí

12



Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31



Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12



Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuane

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

25. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:17



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019 6:14



Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58



Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38



Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13



Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01



Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:27



Je máslo skutečně zpátky? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:40



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

30. 10. 2019 4:52




Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51



27-HC z oxidovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu

25. 10. 2019 7:23



Vejsle a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Na stránkách našeho časopisu se už několik desítek let snažíme upozorňovat na prověřené cesty ke zdraví ve všech jeho oblastech – tělesné, duševní, sociální i duchovní. Informace samotné (jakkoli by byly perfektní) ale nestačí. Je třeba se podle nich také zařídit.

Jednou z nejradostnějších aktivit jsou pro mne v této souvislosti kurzy hubnutí, které již několik let pořádáme. Tady se teorie promítá do praxe. Tady se setkávám s živými lidmi (ano, zatím všichni přežili ☺). I s jejich – často těžkými – osudy. Zde se podle oněch stále opakovaných rad skutečně řídíme. Tady mohu být svědkem, že se „dějí věci“. Zde si mohu i já osobně „zařídit“ a účastníci – většinou dokonce rádi – poslouchají. ☺

Máme všechno pod kontrolou. (Vlídna přísnost, jak to kdy si zformuloval dr. Slaviček. ☺) Každý den k vyplňování jednatřicet políček v tabulce sbírání bodů do programu. Každý týden podvečerní skupinka a hlášení váhy. Každé čtyři týdny měření, psychotesty, laboratoř... A víte co? Ono to funguje.

Když jsem začínal, netroufnul jsem si žádat účastníky o to, aby plnili velmi náročný program na více než 80 % (doufal jsem přitom, že jej snad zvládnou aspoň na 70 %). Dnes vím, že většina z nich dokáže plnit i na 90 % či více.

Životy těch, kteří vytrvají, se mění. Nejedná se jen o perspektivu pár let života navíc, zlepšuje se kvalita života *tady a teď*. To se mi – cholerikovi – líbí. ☺ Melancholická část má maličkosti má pak příležitost trápit se – spolu s těmi, kteří se trápí. Jak říká apoštol Pavel: „Radujte se s radujícími, plačte s plačícími.“

V současné době školím další lektory tohoto programu; někteří už na regionální úrovni zahájili svoji činnost. Lektori se stávají závislími na účastnících (aspoň v mém případě) – a (přinejmenším někteří) účastníci na lektorech. Lepší než být závislý na alkoholu či na jídle, nemyslíte? ☺ Viz jedna absolutka programu, která mi napsala: „Jak mám rozumět tomu, že nastavíš tu nejužasnější terapii na světě a pak mi řekneš, že se uvidíme až za rok? Nepřípustné!“ ☺

Chodil jsem teď pár měsíců po doktorech – patní ostruha. Byl jsem tak opět konfrontován se systémem zdravotní péče, který vás „zkrmí“ – na léky a na výkony. A u problému s patní ostruhou si můžete i pěkně připlatit. Jestli se uzdravíte, to až tak nikoho moc nezajímá...

Je skvělé, když máte možnost dělat něco, u čeho můžete vidět výsledky. Lidé se uzdravují (ano, obezita je nemoc), životy mění. Jistěže ne u všech, ale aspoň u některých. Přál bych to každému zdravotníkovi. A přeji to také vám. ☺

Srdečně a zprostřed babího léta,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační choroby

4 Prevence srdečních onemocnění

zdraví a nemoc

8 Co a kdy jíst a nejíst

výživná poradna

10 Neseďte a hýbejte se!

nadváha a hubnutí

12 Strategie pro úspěšné hubnutí

duševní zdraví

14 Mozkové neurotransmitery

příběh

15 Šel za světlem

partnerské vztahy

16 Probouzíte v druhém to nejlepší?

závislosti

17 Alkohol: Proč ne?

výchova dětí

18 Jak být rodičem a nepřijít o rozum

životní prostředí

20 Ekologický kompost

evoluce vs. stvoření

22 Existuje Richard Dawkins?

k zamyšlení

24 Stvoření: Nebe a země

produkty a recepty

26 Podzimní polévky

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

Prevence srdečních onemocnění

Zdravé srdce je základem celkového dobrého zdraví. Každý náš úkon a každá myšlenka závisí na tom, zda srdce vysílá výživu do každé buňky těla.

Z knihy Dona Halla *The Vegetarian Advantage*.

Pokud srdce přestane bít, do dvaceti nebo třiceti sekund upadneme do bezvědomí. Pokud se náš krevní oběh neobnoví do několika minut, začnou odumírat mozkové buňky a krátce nato skončí život. Řčení, že nás od věčnosti dělí jen jeden úder srdce, je jistě pravdivé. Možná by nás tedy nemělo překvapit, že srdeční choroby jsou v naší zemi příčinou úmrtí číslo jedna.

Nejčastěji slyšíme o koronární srdeční chorobě, která způsobuje anginu pectoris (bolest srdce) a srdeční infarkty. Infarkt často přichází náhle a bez varování. Jeden den může být člověk v pořádku, nemá žádné příznaky srdečních potíží a druhý den má silnou bolest na hrudi, pocení, dušnost a nevolnost – infarkt. Co se stalo?

Je pravděpodobné, že v průběhu let probíhal v koronárních tepnách, které zásobují srdce kyslíkem a živinami, chorobný proces zvaný ateroskleróza. Ateroskleróza je hromadění cholesterolu, tuku a dalších látek, které poškozují stěny tepen. Poškozené místo připomínající jizvu se nazývá aterosklerotický plát.

Tento plak zdrsňuje výstelku stěny tepny, způsobuje turbulence v toku krve a zužuje tepnu, čímž ztěžuje průchod krve. Příznaky problému se projeví až ve chvíli, kdy je tepna z 90–95 % ucpaná nebo člověk prodělá srdeční infarkt.

K infarktu dochází, když zánět způsobí prasknutí aterosklerotického plaku. Na ránu v tepně se pak začnou lepit krevní destičky,

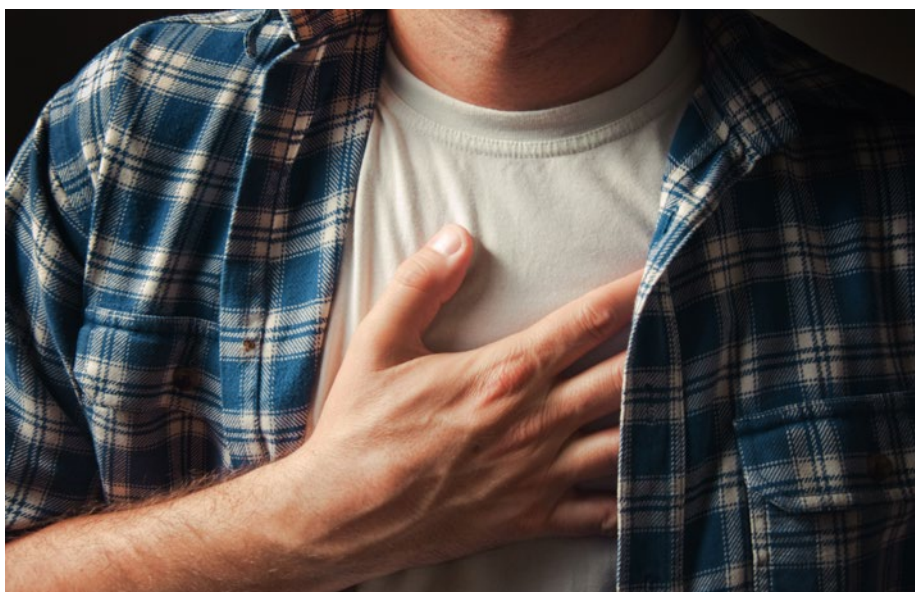
kteří se snaží zastavit průtok krve a zacelit poškození. Když se sraženina zvětší natolik, že ucpe tepnu a krev nemůže procházet, nedostatečný oběh připraví srdce o kyslík a výživu a svalová tkáň začne odumírat, čímž se sníží funkce srdce. (Srdce je v podstatě jen specializovaný sval.) Pokud odumře příliš velká část srdce, nebude již dostatečně fungovat a oběť infarktu zemře také. V mnoha případech poškození způsobí, že srdce bije nepravidelně, čímž se sníží přísun kyslíku. Pokud někdo nepoužije defibrilátor, aby dal srdci šok a obnovil krevní oběh, oběť infarktu zemře. I když přežije, poškození zůstane a sníží funkci srdce.

Co způsobuje aterosklerózu – toto ucpávání tepen? Jednou z příčin je příliš mnoho cholesterolu v krvi. Čím více ho je, tím je pravděpodobnější, že se část z něj nahromadí ve stěně tepny, poškodí ji a nakonec tepnu ucpe.

Aterosklerózu způsobují i další příčiny, které poškozují stěnu tepny. Toto poškození zvýší rychlost ukládání cholesterolu a tuku v tepně. A co poškozují stěny tepen? Kouření, vysoký krevní tlak a velmi vysoké hladiny cholesterolu, zejména oxidovaného cholesterolu.

Při onemocnění tepen hraje roli také zánět. Při poškození stěny tepny může dojít k jejímu zanícení, což urychluje tvorbu aterosklerotického plaku. Zánět může také způsobit prasknutí plaku, což urychlí srdeční infarkt.

Co můžeme udělat pro prevenci srdečních onemocnění a infarktů? Musíme se vyvarovat všeho, co poškozují tepny. Mezi zloduchy patří obezita, vysoký krevní tlak, kouření, vysoká hladina cholesterolu, oxidovaný cholesterol a dokonce i vysoká hladina stresu. Naštěstí změna stravy a životního stylu může tyto příčiny srdečních onemocnění do značné míry zneškodnit; může také snížit zánět. Dvě z nejlépe prozkoumaných prospěšných



Infarkt často přichází náhle a bez varování. Jeden den může být člověk v pořádku, nemá žádné příznaky srdečních potíží a druhý den má silnou bolest na hrudi, pocení, dušnost a nevolnost – infarkt.

změn životního stylu jsou snížení nadměrné tělesné hmotnosti (zde pomáhá vegetariánská strava) a přidání pravidelné fyzické aktivity. Obě pomáhají snižovat hladinu vysoce citlivého C-reaktivního proteinu (CRP), markeru zánětu, který úzce souvisí s koronárním rizikem. S poklesem zánětu se snižuje i pravděpodobnost tvorby a prasknutí plaků, které urychlují srdeční infarkt.

Prevence srdečních onemocnění

Vegetariánská strava pomáhá předcházet srdečním onemocněním několika způsoby. Prvním krokem v prevenci aterosklerózy je snížení vysoké hladiny cholesterolu v krvi, konkrétně hladiny LDL cholesterolu, což je typ cholesterolu, který je hlavní složkou plaků, jež způsobují poškození a přerušují průtok krve. Se snižováním hladiny LDL cholesterolu se snižuje i riziko srdečního infarktu.

I když cholesterol získáváme z potravy, kterou jíme, většinu cholesterolu, který koluje v krvi, si naše tělo vytváří samo. Množství cholesterolu v našem těle závisí na tom, kolik nasycených tuků sníme. Cholesterol a nasycené tuky v naší stravě pocházejí především z živočišných potravin – masa a plnotučných mléčných výrobků, včetně másla, smetany, zmrzliny, sýrů, plnotučného mléka a vajec. Když lidé tyto potraviny ze svého jídelníčku vyloučí, může hladina cholesterolu v krvi rychle klesnout – až o 20–30 % během několika týdnů.

Nemůžeme z naší stravy vyloučit všechny nasycené tuky, ale měli bychom se snažit jíst jich co nejméně. Na druhou stranu potřebujeme některé tuky, které se nacházejí v rostlinné říši – rostlinné oleje; konkrétně polyne nasycené tuky.

Pro zdravé srdce zdravá strava

Výzkum o tucích a zdraví srdce, který zveřejnila Harvardova univerzita, ukazuje, že nahrazení živočišných tuků, tedy nasycených tuků, rostlinnými tuky, tedy polyne nasycenými tuky, výrazně snižuje hladinu LDL cholesterolu i úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční. Jinými slovy, konzumace menšího množství masa, mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku a ostatních nasycených tuků a jejich nahrazení zdravými tuky z rostlinných zdrojů, jako jsou rostlinné oleje, ořechy, olivy, mleté lněné semínko, avokádo apod. výrazně snižuje riziko infarktu.

Harvardští vědci také uvedli, že potraviny rostlinného původu chrání srdce i jinými

způsoby – způsoby, které mohou být pro prevenci srdečních onemocnění ještě důležitější než druh tuku, který jíme. Zde jsou jejich doporučení.

Jezte hodně ovoce a zeleniny. – Nejenže neobsahují cholesterol a mají nízký obsah nasycených tuků, ale mají také nízký obsah kalorií, vysoký obsah vlákniny (která pomáhá tělu zbavit se přebytečného cholesterolu) a vysoký obsah antioxidantů. Obsah antioxidantů je důležitý, protože pomáhá zabránit oxidaci



cholesterolu v krvi a oxidovaný cholesterol je jediný druh cholesterolu, který se ukládá v tepnách.

Když vědci chtějí u výzkumných zvířat vyloučit aterosklerózu, přidávají jim do stravy dvě věci – nasycené tuky (např. máslo) a oxidovaný cholesterol. Veškeré potraviny s vysokým obsahem cholesterolu, například vejce v prášku, maso a zrající sýry, které jsou vystaveny působení vzduchu, oxidují. Zdá se, že vejce v prášku patří mezi nejhorší pachatele – a používají se v mnoha pekařských výrobcích, včetně směsí na palačinky a dorty.

Studie INTERHEART se zúčastnilo téměř třicet tisíc lidí z dvaapadesáti různých zemí. Tato studie zjistila, že u lidí, jejichž strava obsahuje poměrně velký podíl ovoce a zeleniny, se riziko srdečních onemocnění snižuje o 30 procent.

Jezte hodně celozrnných potravin. – Kromě toho, že celozrnné potraviny neobsahují cholesterol, jsou dobrými antioxidanty, mají vysoký obsah minerálních látek důležitých pro zdraví srdce a poskytují velké množství vlákniny.

Strava obsahující hodně vlákniny může být stejně ochrannou proti srdečním onemocněním jako strava s nízkým obsahem nasycených tuků. Játra využívají cholesterol k produkci žlučových kyselin, které pomáhají trávit tuky. Jakmile tyto kyseliny vykonají

svou práci, jsou znovu vstřebány a recyklovány. Když však vláknina zachytí žlučové kyseliny, jsou místo toho vyloučeny. Játra pak musí z krve odebírat další cholesterol, aby mohla vyrobit další žlučové kyseliny. To snižuje hladinu cholesterolu v krvi – je to jediný způsob, jak se tělo zbavuje přebytečného cholesterolu. Čím více vlákniny a ve vodě rozpustné vlákniny sníme, tím více cholesterolu můžeme vyloučit.

Studie Adventist Health Study zjistila, že pokud se část stravy lidí skládala z celozrnných obilovin, snížilo se u nich riziko srdečních onemocnění o 50 %.

Mezi dobré zdroje vlákniny patří celá zrna, jako je oves a ovesné otruby, ječmen, celozrnná pšenice a hnědá rýže. Všechny jsou účinné při snižování hladiny cholesterolu. Mezi další potraviny s vysokým obsahem vlákniny patří luštěniny, ovoce, zelenina, semínka psyllia (nejlepší vláknina pro snižování cholesterolu), ořechy a mleté lněné semínko.

Jezte více ořechů a luštěnin. – Bylo zjištěno, že ořechy mají obzvláště ochranný vliv na srdce. Mají vysoký obsah pro srdce zdravých minerálů a tuků a některé z nich, například vlašské ořechy, mají vysoký obsah omega-3 mastných kyselin. Nedávná analýza čtyř největších studií o ořechích a srdci zjistila, že u těch, kteří jedli ořechy alespoň pětkrát týdně, se výskyt koronárních srdečních onemocnění snížil o 35 %. Studie Adventist Health Study zjistila, že lidé, kteří jedli ořechy denně, měli přibližně o polovinu nižší úmrtnost na srdeční onemocnění než lidé, kteří ořechy jedli zřídka. Podobně chrání i luštěniny – hrách, fazole, cizrna, sója atd. Jedna studie, které se zúčastnilo 9 632 mužů a žen, zjistila, že ti, kteří jedli luštěniny čtyřikrát nebo vícekrát týdně, měli o 22 % nižší riziko srdečních onemocnění než ti, kteří jedli luštěniny méně než jednou týdně.

Jezte potraviny s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin. – Četné studie ukazují, že tyto speciální tuky velmi chrání srdce, i když mají malý vliv na hladinu cholesterolu v krvi. Mají protizánětlivé účinky, jsou důležité pro kontrolu srážlivosti krve a pomáhají předcházet nebezpečným arytmiím (abnormálním tepům) srdce. Tyto polynenasycené tuky s dlouhým řetězcem se nacházejí v potravinách, jako je mleté lněné semínko, vlašské ořechy, řepkový olej, sójové potraviny, listová zelenina (a ryby, které ovšem z jiných důvodů nemůžeme doporučit k pravidelné konzumaci – pozn. redakce). ●



Traumatické zážitky v dětství a zdraví dospělých

Řada studií zabývajících se nepříznivými zážitky z dětství, jako je zneužívání nebo zanedbávání, ukázala, že mohou vést k tělesným onemocněním, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění či cukrovka, a k poruchám duševního zdraví, jako jsou deprese, úzkost a závislosti v dospělosti.

Studie provedená na 805 dvojicích dětí a rodičů ukázala, že pokud děti vnímaly své rodiče jako velmi vřelé a vstřícné, měly vyšší příjem zdravých a výživných potravin, zatímco děti, které vnímaly své rodiče jako méně přátelské či vstřícné, měly vyšší příjem nezdravých vysoce kalorických potravin.

Fyzická aktivita posiluje duševní zdraví

Studie publikovaná v Archives of Internal Medicine zjistila, že senioři, kteří vynakládají nejvíce energie na každodenní povinnosti, mají menší pravděpodobnost, že se u nich ve stáří zhorší kognitivní funkce. U účastníků z neaktivnější skupiny byla po pěti letech o 91 % nižší pravděpodobnost poklesu paměti, koncentrace a jazykových schopností než u účastníků z nejméně aktivní skupiny.

Senioři z neaktivnější skupiny uváděli, že více chodí pěšky a do schodů, více se věnují pečovatelské a dobrovolnické činnosti a celkově se více pohybují. Ačkoli tyto fyzické aktivity nejsou obvykle považovány za cvičení, zvyšují srdeční frekvenci, zlepšují krevní oběh a zároveň chrání mozkové funkce.



S flavonoidy proti demenci a za lepší paměť

Přestože neexistuje účinná léčba demence, mohou pomoci některá preventivní opatření. Flavonoidy, silné antioxidanty obsažené v rostlinných potravinách, mohou potenciálně zabránit zhoršování mozkových funkcí.

Výzkumníci zkoumali mírný subjektivní kognitivní pokles (SCD) u 49 493 žen a 27 842 mužů v průběhu více než 30 let. Vyšší příjem celkového množství flavonoidů byl spojen s nižším rizikem SCD.

Potraviny byly seřazeny podle síly tohoto účinku. Na prvních místech se umístily borůvky, jahody, jablka a pomeranče, na konci seznamu byly brambory.



Hudba a kriminalita mládeže

Studie provedená v Nizozemsku zjistila, že dvanáctiletí žáci, kteří se v raném věku stali fanoušky různých typů rockové, heavymetalové, punkové, rhythm-and-bluesové, hiphopové a elektronické taneční hudby, se ve svých šestnácti letech častěji dopouštěli drobné kriminality. Naopak u dospívajících, kteří dávali přednost klasické hudbě, se s věkem snižovaly delikventní sklony.

Hudba, kterou posloucháme, ovlivňuje naše rozhodnutí. Vyberte tedy správně; vyhněte se tak problémům.





Navštěvování bohoslužeb snižuje úmrtnost

Podle studie provedené na více než 92 000 starších ženách snižuje pravidelná návštěva kostela (modlitebny) riziko úmrtí přibližně o 20 %. Při kontrole přínosů spojených se sociální interakcí a dalšími faktory souvisejícími se zdravím výsledky ukázaly ochranný účinek, který lze přičíst samotné účasti na bohoslužbě.

Proč nepřehodnotit své zvyklosti při návštěvě kostela a nevíť si k srdci apoštolova slova: „Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdrav – tak jako se dobře daří tvé duši.“



Hrst ořechů denně

Výzkumná studie publikovaná v časopise New England Journal of Medicine zjistila, že lidé, kteří pravidelně konzumovali 30 gramů vlašských ořechů, mandlí, kešu ořechů nebo jiných stromových ořechů denně, měli během tří desetiletí trvající studie o 20 % nižší riziko úmrtí z jakékoli příčiny než ti, kteří ořechy nejedli. Studie zjistila, že konzumenti ořechů se dožívají delšího věku, i když necvičí, vyhýbají se ovoci a zelenině a mají nadváhu.

Nahrazením některých prázdných kalorických potravin hrstí ořechů můžete snížit riziko úmrtí na rakovinu, srdeční choroby a řadu dalších příčin. Takže si dopřejte ořechy a žijte lépe.

Dobrý spánek zlepšuje imunitu

Důkazy nashromážděné v posledních několika desetiletích ukazují, že dostatečný spánek zlepšuje schopnost imunitního systému odolávat infekcím.

Kratší doba spánku u jinak zdravých lidí je spojena se zvýšeným rizikem vzniku nachlazení. V jedné studii vědci zjistili, že 50 % osob, které v předchozím týdnu spaly méně než 5 hodin denně, se nakazilo. Z těch, kteří spali v průměru více než 7 hodin, se nakazilo pouze 18 %. Chronická spánková deprivace také přispívá ke zvýšenému riziku obezity.

Zvyšte odolnost svého těla vůči infekcím tím, že budete každou noc spát alespoň 7–8 hodin.



Přepřacování může zabíjet

Výzkumníci porovnávali lidi, kteří pracují více než 55 hodin týdně, s těmi, kteří dodržují obecně uznávanou pracovní dobu 35–40 hodin týdně. Ti, kteří pracovali déle, měli o 35 % vyšší riziko mrtvice a o 17 % vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění. Vědci odhadli, že v roce 2016 došlo (v USA) k 745 194 úmrtím na ischemickou chorobu srdeční a mozkovou mrtvici.

Největší riziko přepřacování se vyskytuje u pracovníků středního a vyššího věku. Dbejte na přestávky a vyváženou pracovní dobu odpočinkem a dalšími smysluplnými a zdravými aktivitami.



Co a kdy jíst a nejíst

Kniha Ministry of Healing (doslova Služba uzdravování), z níž přinášíme ukázkou, byla poprvé vydána v roce 1905. Možná vás udiví, do jaké míry její poznatky a doporučení předběhly dobu – a jsou aktuální a cenné i dnes (pozn. redakce).

Z knihy Ellen G. Whiteové Cesta ke zdraví a životní harmonii. Vydal Advent-Orion.

Výběr potravin

Měly by se vybírat takové potraviny, které nejlépe dodávají prvky potřebné pro stavbu těla. Při tomto výběru není chuť k jídlu bezpečným vodítkem. Chuť k jídlu se díky nesprávným stravovacím návykům zvrhla. Často se dožaduje jídla, které poškozuje zdraví. Nemůžeme se bezpečně řídit zvyklostmi společnosti. Nemoci a utrpení, které všude převládají, jsou z velké části způsobeny omyly v oblasti stravování.

Abychom věděli, jaké potraviny jsou nejlepší, musíme studovat původní Boží plán pro stravování člověka. Ten, kdo člověka stvořil a kdo rozumí jeho potřebám, určil Adamovi jeho stravu. „Hle,“ řekl, „dal jsem vám ... každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“ Po opuštění Ede- nu, aby získal obživu obděláváním země pod kletbou hříchu, dostal člověk povolení jíst také „polní byliny“.

Obiloviny, ovoce, ořechy, semena a zelenina tvoří stravu, kterou pro nás vybral náš Stvořitel. Tyto potraviny, připravené co nejjednodušším a nejpřirozenějším způsobem, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dodávají sílu, vytrvalost a čilost intelektu, které složitější a povzbuzující strava neposkytuje.

Strava určená člověku na počátku nezahrnovala živočišnou potravu. Maso nikdy nebylo nejlepší potravou, ale jeho užívání je

nyní dvojnásob nevhodné, protože nemocí u zvířat tak rychle přibývá. Účinky masité stravy se nemusí projevit okamžitě; to však není důkazem, že není škodlivá. Mnozí umírají na nemoci, které jsou zcela způsobeny konzumací masa, zatímco skutečnou příčinu netuší ani oni sami, ani ostatní.

Morální zlo masité stravy je neméně výrazné než tělesné neduhy. Masitá strava škodí zdraví, a cokoli ovlivňuje tělo, má odpovídající vliv na mysl i duši. Pomyslete na krutost vůči zvířatům, kterou konzumace masa zahrnuje. Zvířata jsou často převážena na velké vzdálenosti a jsou vystavena velkému utrpení, než se dostanou na trh. Který člověk s lidským srdcem, jenž se někdy staral o domácí zvířata, by se jim mohl podívat do očí, tak plných důvěry a náklonnosti, a dobrovolně je poslat na jatka?

K udržení zdraví je zapotřebí dostatečný přísun dobrého a výživného jídla. Pokud budeme moudře plánovat, lze zajistit to, co zdraví nejvíce prospívá. Rýže, pšenice,



Obiloviny, ovoce, ořechy, semena a zelenina tvoří stravu, kterou pro nás vybral náš Stvořitel. Tyto potraviny, připravené co nejjednodušším a nejpřirozenějším způsobem, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dodávají sílu, vytrvalost a čilost intelektu, které složitější a povzbuzující strava neposkytuje.

kukuřice a oves se exportují do světa, také fazole, hrách a čočka. Tyto potraviny, domácí nebo dovezené ovoce a rozmanitá zelenina, která roste v každé lokalitě, dávají možnost vybrat si stravu, která je plnohodnotná bez použití masných výrobků.

Všude, kde se dá ovoce pěstovat v hojném množství, by se měly připravit bohaté zásoby na zimu, a to konzervováním nebo sušením. Drobné ovoce, jako je rybíz, angrešt, jahody, maliny a ostružiny, lze s výhodou pěstovat na mnoha místech. Všude tam, kde je možné získat sušené ovoce, jako jsou rozinky, sušené švestky, jablka, hrušky, broskve a meruňky za mírné ceny, se zjistí, že je lze používat jako základní potraviny mnohem častěji, než je obvyklé, a to s nejlepšími výsledky pro zdraví a vitalitu všech tříd pracovníků.

Ořechy nahrazují masné výrobky. S ořechy lze kombinovat obiloviny, ovoce

a některé hlízy, aby vznikly pokrmy, které jsou zdravé a výživné. Je však třeba dbát na to, aby se nepoužíval příliš velký podíl ořechů. Správně připravené olivy, stejně jako ořechy, nahrazují máslo a maso. Olivový olej je mnohem vhodnější než živočišný tuk.

Zwieback neboli dvakrát pečený chléb je jednou z nejsnáze stravitelných a nejchutnějších potravin. Obyčejný chléb nakrájejte na plátky a sušte v teplé troubě, dokud nezmižou poslední stopy vlhkosti. Poté jej nechte po celé délce mírně zhnědnout. Na suchém místě lze tento chléb uchovávat mnohem déle než obyčejný chléb, a pokud jej před použitím znovu ohřejete, bude stejně čerstvý jako nový.

V potravinách se běžně používá příliš mnoho cukru. Koláče, sladké pudinky, zá-

Bible nikde neschvaluje užívání opojného vína (nebo jiných alkoholických nápojů). „Vino je posměvač, opojný nápoj je křikloun; kdo se v něm kochá, ten moudrý není.“ Víno, které Kristus na svatební hostině v Káně připravil z vody, byla čistá šťáva z hroznů.

I čaj působí jako stimulant. Podobně (a silněji) působí káva a mnoho dalších oblíbených nápojů. Čaj ani káva tělo nevyživují. Když vliv stimulantu pomine, nepřírozená síla poleví a výsledkem je odpovídající míra ochablosti a slabosti. Ve vztahu k čaji, kávě, tabáku a alkoholickým nápojům je jediným bezpečným postupem nedotýkat se jich, neochutnávat je, nemanipulovat s nimi. Ti, kdo se pokusí tyto stimulanty vysadit, budou po určitou dobu pociťovat ztrátu a budou bez nich trpět. Vytrvalost však překonají touhu

než se chuť stane přirozenou a než se žaludek vzpamatuje z týrání, kterému byl vystaven. Ale ti, kteří vytrvají v užívání zdravé stravy, ji po čase shledají chutnou. Ocení její jemnou a lahodnou chuť a budou ji jíst s větším požitkem, než jaký mohou dodat nezdravé pochoutky.

Načasování příjmu potravin

Zásadní význam má pravidelnost ve stravování. Pro každé jídlo by měl být stanoven určitý čas. V tuto dobu ať každý sní, co tělo vyžaduje, a pak ať si až do dalšího jídla nic dalšího nebere. Je mnoho lidí, kteří jedí v době, kdy tělo žádné jídlo nepotřebuje, v nepravidelných intervalech a mezi jídly, protože nemají dostatečnou sílu vůle, aby odolali chuti. Při cestování někteří neustále uždibují, pokud je v jejich dosahu něco požitelného. To je velmi škodlivé.

V mnoha případech je slabost, která vede k touze po jídle, způsobena tím, že trávicí orgány byly během dne příliš zatěžovány. Po zpracování jednoho jídla si trávicí orgány potřebují odpočinout. Mezi jednotlivými jídly by mělo uplynout alespoň pět nebo šest hodin a většina lidí, kteří tento plán vyzkouší, zjistí, že dvě jídla denně jsou lepší než tři.

Všeobecně se shledává, že praxe jíst pouze dvě jídla denně je zdraví prospěšná; za určitých okolností však mohou lidé vyžadovat třetí jídlo. To by však mělo být velmi lehké, pokud se vůbec přijímá, a mělo by být z co nejsnáze stravitelných potravin. Nejvhodnějšími potravinami pro večerní jídlo je zwieback a ovoce nebo obilná káva.

Dalším škodlivým zvykem je jíst těsně před spaním. Pravidelná jídla sice byla přijata, ale protože se dostaví pocit slabosti, snižuje se více jídla. Požitkářstvím se tato nesprávná praxe stává zvykem a často je tak pevně zafixována, že se má za to, že bez jídla nelze usnout. V důsledku pozdních večeří pokračuje proces trávení i v době spánku. Spánek je často rušen nepříjemnými sny a ráno se člověk probouzí neodpočatý a s malou chutí na snídání. Pro osoby se sedavým zaměstnáním jsou pozdní večeře obzvláště škodlivé.

Vážným zlem je jíst po intenzivním nebo nadměrném cvičení, když je člověk hodně vyčerpaný nebo zahřátý. Také když je člověk rozrušený, úzkostný nebo spěchá, je lepší nejíst, dokud nebude moci spočinout a nepřejde úleva.

Není dobré jíst ovoce a zeleninu při stejném jídle. Pokud je trávení slabé, způsobuje konzumace obojího často potíže a neschopnost vynaložit duševní úsilí. Je lepší jíst ovoce při jednom jídle a zeleninu při jiném.

Pokračování příště



kusky, želé, džemy jsou aktivní příčinou zažívacích potíží. Zvláště škodlivé jsou pudinky a nákypy, jejichž hlavní složkou je mléko, vejce a cukr. Je třeba se vyhnout volnému používání mléka a cukru dohromady.

S nárůstem nemocí zvířat bude používání mléka a vajec stále nebezpečnější. Lidé by se měli všude učit, jak vařit pokud možno bez mléka a vajec, a přitom mít jídlo zdravé a chutné. Máslo je méně škodlivé, když se jí na chlebu, než když se používá při vaření; zpravidla je však lepší se od něj zcela oprostít. Sýr je ještě nevhodnější; je zcela nevhodný k jídlu.

Čím méně stimulující jídlo je, tím lépe. Hořčice, pepř, dráždivá koření, nakládaná zelenina a další věci podobného charakteru dráždí žaludek. Brzy běžná strava neuspokojí chuť k jídlu. Tělo pociťuje touhu po něčem povzbuzujícím.

Lidé, kteří si zvykli na bohatou a vysoce stimulující stravu, mají nepřírozenou chuť a nedokážou si hned vychutnat jídlo, které je prosté a jednoduché.

a přestanou pociťovat nedostatek.

Lidé, kteří si zvykli na bohatou a vysoce stimulující stravu, mají nepřírozenou chuť a nedokážou si hned vychutnat jídlo, které je prosté a jednoduché. Trvá nějakou dobu,

Nesed'te a hýbejte se!

V dnešní době si 80 % pracovních míst nežadá žádnou fyzickou aktivitu. Pracovníci v kancelářích sedí v průměru dvanáct hodin denně a průměrný člověk prosedí denně více než devět hodin.

Z knihy Eddie Ramireze a Cori Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví (knihu je možno objednat v redakci).

Sezení je rizikovým faktorem, který výrazně poškozuje zdraví. Proč?

Když sedíte 30 minut, tělo se stává méně citlivým na inzulín a elektrická aktivita a svaly dolní části těla a nohou jsou „vypnuté“. Enzymy přesouvající špatný tuk z tepen do svalů, kde se může spálit, zpomalují svou činnost, mozková aktivita se začne snižovat; metabolismus klesá až o 90 % a aktivita spalování kalorií výrazně klesá.

Když sedíte dvě hodiny, odbourávání nebezpečných krevních tuků se zpomaluje a HDL („hodný“) cholesterol klesá o 20 %. Když sedíte čtyři hodiny, riziko úmrtí z jakékoli příčiny se zvyšuje o 50 % a riziko kardiovaskulární příhody se zvyšuje až o 125 %.

A když sedíte šest hodin, snižuje se spotřeba kyslíku, a tak se i jednoduchá cvičení stávají namáhavějšími; riziko rakoviny tlustého střeva se přitom zvyšuje na dvojnásobek a riziko rakoviny konečníku o 44 %.

Se sezením souvisejí i další onemocnění: rakovina prsu, cukrovka, deprese, demence. Sezení je nebezpečnější než kouření, zabijí více lidí než HIV a je zradnější než seskok padákem. „Usedíme se“ k smrti. Židle se nás snaží zabít.

Dnešní sedavý způsob života je spojen s více než třiceti chronickými zdravotními potížemi, nemluvě o prudce rostoucích nákladech na zdravotní péči. V jedné studii vědci zjistili, že nečinnost je příčinou 9 % předčasných úmrtí na celém světě.

Pohyb a infekce

Absence pohybu vede ke vzniku břišního tuku. V důsledku toho někteří, za normálních okolností „hodní“ buněční strážci, známí jako makrofágy, infiltrují tukové buňky a vyvolávají chronický zánět, který nakonec vede k onemocnění. Ve snaze zabránit infekci reagují buněční strážci imunitního systému přehnaně a „povolávají“ příliš mnoho „vojáků“. Tato přehnaná reakce vede k velmi nebezpečné cytokinové bouři, kdy tělo ve snaze porazit virus začne napadat vlastní orgány. Výsledkem je poškození tkání v různých orgánech, zejména v plicích.

Lenošení oslabuje imunitní systém a zvyšuje riziko nemocí. Přiměřené cvičení na-



Vědci zjistili, že jedním z nejrychlejších způsobů, jak své zdraví zlepšit, je aktivní pohyb. Budete-li se aktivně hýbat alespoň sedm hodin týdně, snížíte riziko předčasného úmrtí o 40 % oproti těm, kteří jsou aktivní jen 30 minut týdně.

Lenošení oslabuje imunitní systém a zvyšuje riziko nemocí. Přiměřené cvičení naopak imunitní systém posiluje.

opak imunitní systém posiluje. Přetřénování a nadměrná míra pohybu (zejména při nemoci) odebírá životně důležitou energii, již imunitní systém potřebuje k boji proti infekcím.

Fyzická aktivita je jedním ze způsobů, jak si lze vyvolat umělou horečku. Během dlouhého a intenzivního cvičení může tělesná teplota vystoupat až na 40 °C. Když se tělesná teplota zvyšuje, buňky zaplaví kyslík a energie a začnou se spalovat odpadní látky. Dojde k odbourávání toxinů usazených v tkáních, a to dokonce až na buněčné úrovni.

Tomu, kdo má dost síly a vytrvalosti, pravidelné intenzivní cvičení o délce 1–2 hodin velkou měrou napomůže k obnově integrity

vnitřního buněčného prostředí i celkového zdraví.

Výhody pohybu

Vědci zjistili, že jedním z nejrychlejších způsobů, jak své zdraví zlepšit, je aktivní pohyb. Budete-li se aktivně hýbat alespoň sedm hodin týdně, snížíte riziko předčasného úmrtí o 40 % oproti těm, kteří jsou aktivní jen 30 minut týdně.

Pravidelný pohyb přináší mnohé prospěšné účinky, k nim se řadí lepší nálada, méně stresu, více energie, lepší spánek, kontrola tělesné hmotnosti, prevence obezity, zdravější hodnoty glukózy v krvi,



zmírnění zánětu, nižší krevní tlak, menší riziko in-

fark-tu a mrtvice, nižší hodnota cholesterolu, silnější imunitní systém, zdravější plíce, větší vytrvalost, lepší rovnováha a menší riziko pádů.

Nejen kliky, také dřepy

Zapomeňte na sezení a stání. Správná otázka zní: Nechcete si raději dřepnout?

V dějinách byl po většinu času oblíbenou formou odpočinku právě dřep. Ve většíně „modrých zón“ (oblastí světa, kde lidé žijí nejdéle) většina lidí sedává v dřepu. V mnoha částech světa lidé v dřepu dojí krávy, sklízí mořské řasy, starají se o rýži... nebo vykonávají potřebu. V dřepu se svaly trupu zapojují více než vsedě či vestoje. Možná proto mají lidé, kteří často dřepí, zdravější kyčle i páteř.

A mají též nižší riziko úmrtí v následujících šesti letech. Jak bylo zjištěno, schopnost snadno se zvednout z dřepu nebo ze sedu na podlaze (a přitom se co nejméně dotýkat země) dokáže předpovědět, jak brzy můžete zemřít.

Chůze u pacientů s nemocným srdcem

Bylo prokázáno, že pravidelné cvičení zlepšuje srdeční funkce a zpomaluje vývoj onemocnění u pacientů s onemocněním srdce. Podle zjištění je dvanáctiměsíční cvičební program pro stabilní pacienty s onemocněním srdce lepší než angioplastika.

Chůze je jedním z nejlepších druhů pohybu pro udržení či zlepšení fyzické kondice a snížení bolestivosti. Chodte pravidelně co nejvyšším tempem, které dokážete udržet po dobu 3–10 minut. Odpočivejte, dokud se neobjeví středně silná až silná bolest nohou.

Srdeční infarkty spojené s námahou jsou poměrně vzácné, představují pouhých 5 % zástav srdce.

Intervalový trénink

Vezměte si na sebe pohodlné oblečení. Udržujte pitný režim. Zvolte si pěší trasu s místy k odpočinku. Najděte si společníka. Držte se doporučení o chůzi a odpočinku a začněte s jakoukoli pro vás přijatelnou délkou procházky. Postupně zvyšujte rychlost chůze i délku procházek. Jestliže vás bolí klouby, vyhýbejte se chodníkům; chůze po pěšinách a po trávě klouby tolik nezatěžuje. Necítíte-li se dobře, nikam nechodte. Pocítíte-li bolest na hrudi, závratě nebo jiné potíže, vyhledejte lékařskou pomoc. Buďte trpěliví! Ke zlepšení obvykle dochází až za několik týdnů.

Chůze podporuje lepší spánek, soustředění, vitalitu, zdraví srdce a cév, zdraví kloubů a svalů, přiměřenou tělesnou hmotnost, zdraví plic, zmírnění stresu.

Bud'te fit!

Chcete-li být fit a v dobré kondici, mějte na paměti formulu určující základní charakteristiky vašeho pohybového programu:

- F = frekvence (jak často?)
- I = intenzita (jak těžké?)
- T = čas (jak dlouho?)
- T = typ (jaký?)

Akční plán

Popřemýšlejte, kolik času denně prosedíte. Jak můžete sezení omezit, je-li ho už přespříliš?

Zvládnete-li to fyzicky, zkuste si dřepnout. Jak byste mohli tuto pozici zahrnout do svého denního programu?

Pokud jste schopni chodit, začněte chodit každý den, i kdyby to pro začátek znamenalo jen několikrát přejít místnost. Sestavte si plán podle principu „FITT“. ●

Strava, antioxidanty a astma

Strava živočišného původu bývá spojována se zvýšeným rizikem vzniku astmatu.

Ze studie, které se zúčastnilo přes sto tisíc dospělých osob žijících v Indii, vyplývá, že ti, kdo maso konzumovali denně nebo dokonce i jen příležitostně, byli významně náchylnější k astmatu než ti, kdo ze svého jídelníčku maso i vejce zcela vyloučili.

Vejce je společně se sodou spojováno s astmatickými záchvaty u dětí a s dýchacími potížemi, jako je sípání, krátkodochost a kašel vyvolaný náročnějším pohybem. Vyřazení vajec a mléka z jídelníčku nemocných dětí přineslo zlepšení funkce plic, a to už během osmi týdnů.

Jakým způsobem váš jídelníček ovlivňuje záněty dýchacích cest? Mezi výstelkou respiračního traktu a okolním vzduchem je tenká vrstva tekutiny, která tyto orgány oblévá. Představuje první linii obrany proti volným radikálům způsobujícím astmatickou hypersenzitivitu dýchacích cest, stažení dýchacích cest a produkci hlenu. A proti těmto volným radikálům bojuje právě pomocí antioxidantů získaných z ovoce a zeleniny.

Vedlejší produkty oxidace mohou být měřeny ve vydechaném vzduchu a jsou významně nižší, pokud se zkoumaný jedinec posune v jídelníčku směrem k rostlinné stravě.

Ale pokud jde o antioxidanty, proč nestačí brát je v doplňcích stravy? Spolknout pilulku je přece mnohem jednodušší než chroupat celé jablko.

Důvod je jednoduchý: doplňky zřejmě nefungují. Studie opakovaně prokázaly, že doplňky stravy s antioxidanty nemají žádný pozitivní vliv na dýchací obtíže nebo problémy s alergií, a v důsledku toho je nutné zdůraznit význam konzumace skutečné potravy oproti polykání pilulek, ve kterých jsou obsaženy jen jednotlivé komponenty.

Např. z harvardského výzkumu vyplynulo, že ženám, které získávaly vysokou hladinu vitamínu E ze stravy bohaté na tento prvek, hrozilo skoro o polovinu nižší riziko astmatu než u těch, které vitamín E ve stravě nepřijímaly. Avšak ženy, které tento vitamín doplňovaly pomocí pilulek, z toho neměly sebemenší prospěch.

Michael Greger

Strategie pro úspěšné hubnutí

Hubnutí je běžným problémem, který řeší mnoho lidí na celém světě.

Cami Gotshallová, Nedley Health

Navzdory množství módních diet a rad, které lze najít v knihách a na internetu, může být obtížné najít spolehlivá doporučení, která jsou vhodná pro běžného člověka. Proto doporučujeme zaujmout holistický přístup, který zohledňuje stravu, fyzickou aktivitu a životní styl, pokud jde o účinné hubnutí a udržení zdravého těla.

Přínos hubnutí pro zdraví

Shazování přebytečných kilogramů přináší řadu výhod pro naše fyzické zdraví, ale hraje také významnou roli při zlepšování naší duševní pohody. Pokud jde o fyzické zdraví, hubnutí může pomoci snížit riziko různých chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak a cukrovka 2. typu. Může také zlepšit celkové zdraví kardiovaskulárního systému tím, že sníží hladinu cholesterolu a zátěž srdce.

Snížení hmotnosti může rovněž vést ke zvýšení hladiny energie a zlepšení pohyblivosti. Nadměrná hmotnost představuje zátěž pro klouby a svaly, což ztěžuje každodenní činnosti. Dosažením zdravé hmotnosti mohou jedinci pocítovat menší bolesti kloubů, méně se u nich rozvíjí artritida a snáze se věnují fyzickým aktivitám, které je baví. Mezi další výhody snížení indexu tělesné hmotnosti (BMI) patří snížení zánětlivosti, zlepšení stavu spánkové apnoe, polycystických vaječníků a neplodnosti a nepravidelnosti menstruace.

Výhody snížení hmotnosti přesahují rámec fyzické pohody. Pravidelná fyzická aktivita spojená s hubnutím uvolňuje endorfiny – chemické látky v mozku, které působí jako přirozené povzbuzovače nálady. Bylo zjištěno, že nižší tělesná hmotnost zlepšuje

příznaky úzkosti a deprese a podporuje pocit pohody. Dosažení cílů v oblasti hubnutí často zvyšuje sebevědomí a zlepšuje vnímání postavy. Toto nově nabyté sebevědomí může dále pozitivně ovlivnit další oblasti života, jako jsou vztahy a kariérní úspěch.

Běžné překážky na cestě k ideální váze

Častou překážkou na cestě k hubnutí jsou zkreslené myšlenky a mylná přesvědčení související s dietami a tělesnou schránkou. Tyto

hmotnosti. Takové přístupy jsou obvykle neudržitelné a mohou vést k nedostatku živin nebo nezdravému vztahu k jídlu.

K účinnému boji proti zkresleným vzorcům myšlení je důležité mít realistická očekávání a používat kognitivně-behaviorální terapii. Změny životního stylu by měly být dlouhodobě udržitelné.

Dr. Neil Nedley, lékař a specialista medicíny životního stylu (a i u nás známý autor), zformuloval na základě své více než třicetileté praxe čtyři doporučení pro úspěšné a trvalé zhubnutí.

Přerušovaný půst

Konzumace největšího jídla při snídani, následovaná obědem o 5–6 hodin později a vynecháním večerního jídla představuje pro zhubnutí a dosažení ideální váhy i optimálního zdraví klíčové opatření. Tento přístup, známý jako přerušovaný půst, zahrnuje každodenní (odpolední a noční) přestávku v přijímání potravy v délce 17–18 hodin. Při praktikování tohoto modelu již po několika týdnech mnozí klienti uvádějí, že jejich večerní hlad zcela vymizel.

Nejedení mezi hlavními jídly

Svačení může bránit pocitu nasycení a často vede k přejídání. Přibližně jeden ze tří pacientů trpí nadváhou nikoliv kvůli tomu, co jí při hlavním jídle, ale kvůli tomu, co jí mezi hlavními jídly. Tím, že nebudete svačit, snížíte svůj kalorický příjem. Vynechání svačinek umožní žaludku a tělu odpocívat mezi jídly, což usnadní jejich optimální fungování.

Pokud se svačkami bojujete, je důležité nechodit nakupovat na lačný žaludek



zkreslené myšlenky často zahrnují negativní vnímání sebe sama, nerealistická očekávání a myšlení typu „všechno nebo nic“. Zkreslené vzorce myšlení mohou vést k pocitům frustrace a viny a v konečném důsledku sabotovat úsilí o hubnutí.

Mnoho lidí padá do pastí módních diet, které slibují rychlé výsledky, ale neposkytují trvalé řešení. Tyto diety často propagují přísné stravovací návyky nebo vyřazují celé skupiny potravin s příslibem rychlého úbytku



Snažte se věnovat minimálně 45 minut aerobnímu pohybu alespoň šest dní v týdnu. Aerobní cvičení jsou aktivity, které zvyšují srdeční frekvenci a vyžadují kyslík.

a držet se při nakupování seznamu těch nejlepších potravin – aby se k vám domů lákavé pochoutky vůbec nedostaly. Máte-li nějaká nezdravá pokušení doma, rozdejte je nebo vyhodte. Mezi jídly by vám měla projít ústy pouze voda.

Optimální jídelníček a pitný režim

Jako optimální pro duševní a fyzické zdraví doporučujeme nezpracovanou rostlinnou stravu. Ideální jsou celé potraviny konzumované vcelku. Konzumace pestré škály ovoce, zeleniny, obilovin a luštěnin dodá vašemu tělu důležité živiny a sytící vlákninu, kterou potřebuje. Při snaze o snížení nebo udržení hmotnosti se vyhýbejte kaloricky hutným, rafinovaným a zpracovaným potravinám. Časem se vaše chuťové buňky přizpůsobí této stravě bohaté na živiny a vy naleznete uspokojení i bez přejídání.

Zásadní je udržovat pomocí vody dobrou hydrataci. Současně je nezbytné vyhábat se

nápojům slazeným cukrem, s kofeinem či obsahem alkoholu; ty přidávají zbytečné kalorie. Konzumace alkoholu současně potlačí činnost čelního mozkového laloku, řídicího centra lidského mozku. Vůle je oslabena a člověk nevládně odolá pokušení.

Vypítí dvou sklenic vody patnáct až třicet minut před každým jídlem pomůže vytvořit pocit sytosti, což vede ke konzumaci menšího množství kalorií během jídla. Pro zajištění správné hydratace je třeba vypít přinejmenším 1,75 litru vody denně (podle podmínek a tělesné hmotnosti i více).

Každodenní pohyb

Snažte se věnovat minimálně 45 minut aerobnímu pohybu alespoň šest dní v týdnu. Aerobní cvičení jsou aktivity, které zvyšují srdeční frekvenci a vyžadují kyslík. To znamená, že během těchto aktivit vaše srdce, plíce a oběhový systém spolupracují, aby dodaly kyslík do vašich svalů.

Mezi příklady aerobních cvičení patří mimo jiné rychlá chůze, běh, plavání, jízdá na kole, tenis, skákání přes švihadlo, veslování, lyžování, chůze po schodech a intervalový trénink. Pokud se při těchto aktivitách potíte, děláte je správně. Spalování kalorií prostřednictvím fyzické aktivity má zásadní význam pro hubnutí a hraje významnou roli při zlepšování fyzického i duševního zdraví.

Před zahájením intenzivního cvičení doporučujeme konzultaci s lékařem, pokud máte nějaké srdeční onemocnění nebo jste byli delší dobu neaktivní. Může vám doporučit postupné zařazování upravených aktivit nebo fyzikální terapii v rámci přípravy na pravidelné aerobní cvičení. ●

Citrusy chrání DNA

Když zahrnete do své stravy citrusovou kůru, přidáte do ní nejenom barvu, chuť a vůni, aroma a trochu kulinářského umu, ale také výživné látky. Kůra citrusových plodů jídlo oživuje a totéž zřejmě činí se schopností vašeho těla obnovovat DNA. V průměru je člověk vystaven osmi stovkám útoků na vlastní DNA za hodinu. Pokud není DNA uvedena do původního stavu, může to způsobit mutace vedoucí až k rakovině. Při srovnání jednovaječných dvojčat – chlapců přišli výzkumníci na to, že pouze část schopnosti obnovy DNA je u člověka dána geneticky.

A prvkem, který ve stravě nejlépe přispívá k opravě DNA, jsou citrusové plody. Během dvou hodin poté, co sníte citrus, výrazně stoupne odolnost vaší DNA vůči poškození, což pomáhá objasnit, proč je konzumace citrusových plodů dávana do souvislosti s nižším rizikem vzniku rakoviny prsu. Některé složky citrusů, o nichž se experti domnívají, že jsou za to odpovědné – ty, které se koncentrují v prsu a zvyšují schopnost obnovy DNA – se však nacházejí ve slupce plodů. Nejspíše proto vykazují lidé, kteří konzumují alespoň trochu citrusové kůry, nižší míru rizika vůči rakovině kůže než ti, kdo ji nejedí vůbec.

Držte se celých plodů, protože potravinové náhražky, jak se zdá, nezvyšují vaši schopnost opravy DNA a šťáva z citrusových plodů zřejmě rovněž nepomáhá.

Typy potravin spadajících do zelené zóny jsou vždy tím nejlepším řešením a citrusy budou pro podporu vašeho zdraví mnohem účinnější, když do svého jídelníčku přidáte trochu nastrouhané kůry. Rád citrony, limetky a pomeranče zmrazují celé, abychom je měli vždy po ruce a mohli si kdykoli nastrohat trochu kůry do pokrmu, který tím získá jiskru a výjimečnou chuť.

V souvislosti s konzumací citrusů vás však musím upozornit na jednu věc: Nezapomeňte povědět svému lékaři, že jíte grapefruity. Mohou potlačovat působení enzymů, které pomáhají zpracovat polovinu běžně předepisovaných léků, což znamená, že budete mít vyšší hladinu léků v těle (enzymy je nezpracují).

Michael Greger

Mozkové neurotransmitery

Příznaky nedostatku serotoninu v mozku jsou pocit úzkosti, třes, chvění a napětí.

Z Nedleyho programu pro zotavení z deprese a úzkosti. Vydala organizace NedleyHealth.

Nedostatek serotoninu může způsobovat i neschopnost zůstat v klidu, nespavost nebo občasné pocity paniky či hrozící zkázy. Frustrační tolerance má tendenci klesat, což znamená, že i mírné až středně silné stresory člověk nezvládá dobře.

Pocity hlubokého smutku s návaly pláče nebo pocity prázdnoty bývají často důsledkem nedostatku serotoninu. Další projevy spolu s chybami myšlení mohou vést k obsedantně kompulzivní poruše nebo sociálním fobiím. Při takových příznacích nebo projevech je nezbytné, aby jedinec udělal vše, co je nezbytné pro přirozené zlepšení hladiny serotoninu.

Léky, které manipulují se serotoninovými receptory, mohou přinést selektivní a omezené zlepšení některých z těchto příznaků, ale s častým zhoršením impulzivitu a postojem „je mi to jedno“, a to i ve věcech, na kterých by nám mělo záležet natolik, že bychom se měli snažit je změnit. I při těchto přínosech polovina lidí ukončí užívání léků kvůli obtěžujícím fyzickým vedlejším účinkům.

Pokud tedy máte některý z těchto příznaků, může vám zvýšení hladiny serotoninu přirozenou cestou změnit život. K tomu je zapotřebí nejen tryptofan, prekurzor serotoninu,

ale i dostatek sacharidů, aby se tryptofan dostal do mozku. Kromě toho může pomoci vyšší množství hořčičku a vitamínu B₆, jasné světlo a fyzické cvičení.

Pokud tato opatření nepřinesou výraznou odezvu do dvou týdnů, může pomoci doplněk stravy 5-HTP. Pokud je příznakem nespavost, může pomoci užívání 5-HTP v blízkosti spánku.

Noradrenalin

Mezi příznaky nedostatku noradrenalinu v mozku patří nesoustředěnost, problémy s únavou, možná denní ospalost (nebo touha stále spát), podrážděnost, zamlžené myšlení, ztráta paměti a potíže při výuce nebo činnostech, které vyžadují přemýšlení nebo rozpoznávání vzorců. Když se hladina noradrenalinu zlepší, pacienti shodně uvádějí, že jsou spokojenější, mají více energie a jasnější myšlení.

Zvýšení hladiny noradrenalinu vyžaduje nejen potraviny s vysokým obsahem tyrozinu, ale také potraviny s nižším obsahem bílkovin a vyšším obsahem přírodních sacharidů. Kromě toho je pro tvorbu jeho dostatečného množství nutný dostatek folátů (vitamin B₉) a vitamínu B₁₂. Proto mohou lidé s nízkým

obsahem vitamínu B₁₂ po injekci B₁₂ zaznamenat obrovský nárůst energie.

Mezi dobré zdroje vitamínu B₁₂ patří například potravinářské kvasnice značky Red Star, obohacené snídaňové cereálie, obohacená rostlinná mléka a doplňky stravy s vitamínem B₁₂ (hydroxykobalaminem).

Dopamin

Mezi příznaky nedostatku dopaminu patří apatie, snížení schopnosti prožívat potěšení a nedostatek motivace. Lidé s poměrně závažným deficitem dopaminu se často co nejvíce stahují ze společnosti a aktivit. Někdy, když se je členové rodiny snaží přimět, aby s nimi šli na jídlo do restaurace, pokud tam jdou, zatímco všichni jedí a baví se, jediné, na co osoba s dopaminovým deficitem myslí, je to, jak se nemůže dočkat, až odejde a vrátí se domů.

Nedostatek dopaminu může negativně ovlivnit sociální vztahy. V některých případech může vést ke sníženému libidu a nechuťtenství (což vede k anorexii). Kromě toho může také negativně ovlivnit touhu po lásce a přátelství.

Jedním z nejčastějších příznaků nedostatku dopaminu nebo dopaminových receptorů je ztráta chuti učit se novým věcem. Mnoho případů předčasného ukončení školní docházky je způsobeno právě deficitem dopaminu. Dopamin zvyšuje motivaci. Způsobuje také, že chceme, toužíme, hledáme a pátráme.

K tvorbě dopaminu musíme mít v mozku dostatek tyrosinu, folátů a vitamínu B₁₂. Velmi pomáhají rostlinné zdroje s nižším obsahem bílkovin a vyšším obsahem přírodních sacharidů, které se konzumují v celých rostlinných zdrojích, vcelku (ne odšťavněné nebo rafinované).

Nezdravá strava (bohatá jídla, sladké bonbony a čokoláda) a nezdravé sexuální praktiky snižují dopaminové receptory a hladinu dopaminu. To může mít za následek větší citlivost a podrážděnost při běžných životních nepříjemnostech. Úzkost pak stoupá.



Snížená kontrola impulzů má za následek oslabenou schopnost předvídat následky a oslabenou vůli. To je důvod, proč někteří lidé s deficitem dopaminu bojují se závislostí na jídle a/nebo sexu a proč někteří lidé přibývají na váze a stávají se obézními. Obnovení dopaminu i dopaminových receptorů někdy vyžaduje 90denní restart, kdy člověk zcela abstinuje od návykových potravin a/nebo sexu, aby se obnovila hladina dopaminu i dopaminových receptorů.

Lidé s depresí nebo úzkostí mají často nedostatek více než jednoho z těchto důležitých neurotransmiterů a někteří mají nedostatek všech tří.

Žádný cholesterol a kyselina arachidonová

Vyhýbání se cholesterolu a kyselině arachidonové v potravě podporuje optimální zdraví mozku. Začněte tím, že vyřadíte maso, sýry, vejce a mléko. Pokud to nemůžete udělat najednou, začněte tím, že nejprve vyřadíte maso, pak sýry, pak vejce a nakonec mléko, přičemž tyto potraviny nahradíte zdravými potravinami doporučenými v této části. Snížení příjmu nasycených tuků (sádlo, máslo, kokosový a palmový olej) vám také pomůže výrazně snížit hladinu cholesterolu v krvi. Experimentujte se zeleninovými náky a vylučte/omezte smažené pokrmy.

Výživa pro mozek

Tryptofan: dýňová, sezamová a slunečnicová semínka, tofu, květák, vlašské ořechy, lněné semínko a hroznové víno.

Tyrosin: meloun, mandle, čočka, celozrnné obiloviny (pšenice a oves), banány, fazole líma, avokádo, mořské řasy (spirulina) a sušené pražené sójové boby.

Bez cholesterolu: celozrnné produkty, ovoce, zelenina a ořechy.

Železo: mořské řasy, sójové boby, dýňová a sezamová semínka, kešu oříšky, rozinky a sušená rajčata.

Thiamin: makadamové ořechy, pistácie, čerstvý zelený hrášek, edamame, tmavé fazole a chřest.

Cholin a betain: quinoa, špenát, zelené sójové boby a červená řepa.

Resveratrol: borůvky, černé hrozny, arašidy a brusinky.

Omega-3: vlašské ořechy, pekanové ořechy, červená paprika, avokádo, borůvky, římský salát, špenát, len, chia a konopná semínka.

Foláty: černý hrách, fazole pinto, černé fazole, cizrna, chřest a špenát.

B₁₂: Obohacené snídaně cereálie a obohacená rostlinná mléka, pivovarské kvasnice. ●

Šel za světlem

Mnohý chlapec nebo děvče si přejí mít pro svoji zábavu nějakého ptáčka v kleci. Nejinak tomu bylo i u nás.

Z knihy Ludvíka Švihálka *Příběhy o příležitosti*. Vydal Advent-Orion.

Tak dlouho děti žadonily, dokud jsme nekoupili klec i s malou korelou. Při hledání jména jsme příliš fantazie neprojevili, byl to prostě Pepík. Brzy se s námi sžil. Časem až příliš. S oblibou si vykračoval po stole a tahal nám nudle z polévky. Do klece se vracel bez problémů. Stačilo mu u dvířek podržet malé zrcátko – a hup, byl uvnitř.

Jednou mě napadlo vzít klec na zahradu. To se mu líbilo. Popiskoval si a zvědavě vykukoval z klece. Snad mě přepadla lítost nad ním nebo zvědavost, co udělá – otevřel jsem dvířka klece a spoléhal se na zrcátko. Pepík nejprve opatrně vyhlédl do nezvykle velkého prostoru. Poté hopkal po okraji dvířek a pak frnk – vylétl ven. Udělal malý okruh kolem mě. To jsem již rychle ke dvířkům dával zrcátko. Pepík ho zahlédl, snesl se na klec a pak hbitě sešplhal do klece.

Od toho dne jsme klec občas vynášeli ven, aby se papoušek proletěl. Pan soused nás však varoval: „Nevěřte mu příliš!“ Neposlechli jsme ho a Pepíka dál vypouštěli na malý výlet. Pak přišel ten den. Jako již mnohokrát předtím klíčka spočinula na stole a já otevřel Pepíkovi dvířka ke svobodě. Vycházel jsem ze zkušenosti, že ji nikdy nezneužil. Jako obvykle vylétl, udělal oblet kolem nás, děti tleskaly a smály se, ale jen na chvíli. Pepík si to tentokrát zamířil výš, přeletěl přes střechu a zmizel.

Popadl jsem klec i zrcátko a běžel za uprchlíkem. Letěl nad ulicí mezi domy, chvillemi se mi ztrácel z očí. Pak jsem jej zahlédl, jak sedá na dům s vysokou střechou. Doběhl jsem před dům. Pepík, zřejmě unavený, seděl přímo na vršku štítu. Nad lesem kroužilo káně, ze země se na něj díval a olizoval se velký kocour. Zesláblý ptáček by pro ně byl snadnou kořistí. Navíc byly už chladné podzimní noci. S Pepíkovou budoucností to nevydávalo moc dobře. Ví o tom?

Připravil jsem si klec. V ruce jsem držel zrcátko a pohyboval s ním tak, aby zachytilo sluneční paprsky, jejichž záblesky by mohl Pepík zahlédnout. Chvilé napětí. Uvidí světlo zrcátka, nebo ne? Náhle otočil hlavičku směrem dolů a roztáhl křídélka. Kam zamíří? Zase dál do neznáma, nebo ke mně? Rozhodl se správně. Letěl za světlem, letěl ke svému domovu. To nebyla klec, omezení, vězení. Naopak, bylo to útočiště a ochrana před vším tím nebezpečím tam venku. Zlákala jej zdánlivá svoboda. Jen díky tomu, že jsem ho hledal, dostal příležitost k návratu, který pro něj znamenal život. Využil ji.

Světlo a útěchu pro naši duši nenajdeme na ozářených, hlučících ulicích, i když se v nich můžeme cítit svobodní a volní. Naopak nám je přinese ztišení nad dobrou knihou s potěšujícími myšlenkami, které prosvětlí každý den našeho života a povedou nás do bezpečí. ●



Probouzíte v druhém to nejlepší?

Vzájemně ze sebe dostávají to nejlepší. Je to skvělý kompliment, ale co to vlastně znamená?

Z webových stránek organizace Prepare/Enrich.

Je to něco, co přichází přirozeně, nebo na tom můžete pracovat? Vytrácí se to časem? Jak poznáte, že se to děje?

I když neexistuje žádný vědecký vzorec, zde je osm spolehlivých znaků toho, že vy a váš manžel či manželka v sobě navzájem vyvoláváte to nejlepší.

1. Máte zdravou úroveň sebevědomí.

Možná vám od doby, kdy jste se seznámili se svým partnerem, vzrostlo sebevědomí. Nebo jste si možná zdravé sebevědomí za dobu společného života udrželi. Ať

tak či onak, je to dobré znamení, že se navzájem důsledně budujete. Pokud jste neustále kritičtí, a to i ve zdánlivě drobných věcech, mohou tyto drobné připomínky podryvat sebevědomí vašeho partnera. Pokud se oba cítíte dobře, svědčí to o tom, jak se k sobě navzájem chováte.

2. Můžete být plně sami sebou.

Pokud oba dokážete slevit z ostražitosti a být plně sami sebou – s chybami, zvláštnostmi a vším ostatním – znamená to, že se cítíte v pohodě, jste přijímáni a je vám spolu dobře. Nutnost skrývat části sebe sama nebo si v manželství na něco hrát je vyčerpávající a neudržitelná. Když se cítíte milováni takoví, jací skutečně jste, jste v neoptimálnější pozici, abyste mohli být co nejlepší.

3. Vzájemně si pomáháte růst.

Růst má mnoho podob. Může to být vzájemné poskytování nových perspektiv nebo společné učení se aktuálním dovednostem či informacím. Může to být vzájemné respektující zpochybňování názorů nebo vzájemné vytlačování z vašich komfortních zón. Podpora



růstu – individuálního i párového – je skvělým znamením, že něco děláte správně.

4. Společně se smějete a bavíte.

Je to celkem jednoduché, ale pokud se spolu často smějete a obecně se dobře bavíte, je to dobrý odraz celkové atmosféry vašeho vztahu. Pokud se cítíte nešťastní nebo kritizovaní, bude těžké tento autentický pocit radosti předstírat. To neznamená, že jste šťastní na 100 %, ale slabá místa jsou spíše výjimkou než normou.

5. Navzájem si pomáháte řešit problémy.

I když nemůžete udělat práci za partnera, děláte další nejlepší věc: poskytujete mu podporu, povzbuzení a pochopení, které potřebuje ke zpracování a uzdravení osobních problémů a traumat. Jste také schopni poskytnout mu užitečný pohled a radu, pokud o ni požádá.

6. Oba se cítíte pohodlně, když se sdílíte s nějakým problémem.

Se sebedůvěrou přichází schopnost být asertivní. Tato dovednost mění pravidla hry, pokud jde o produktivní řešení problémů

a konfliktů. Nebojte se na věci upozornit ze strachu, že dojde k velké hádce. Místo toho jste vytvořili dynamiku, která vítá diskusi a umožňuje vám žádat o to, co ve vztahu chcete a potřebujete.

7. Daří se vám v mnoha oblastech života.

Když se ve svém párovém vztahu cítíte sebejistě a bezpečně, jste lépe připraveni vkládat energii i do dalších oblastí svého života – do práce, vztahů s rodinou a přáteli, koníčků a zájmů atd. Vnímáte, že žijete naplno a vzájemně si pomáháte udržovat dobrou rovnováhu

mezi pracovním a soukromým životem.

8. Vaše osobnosti jsou ve správné rovnováze.

Ať už máte podobné nebo nápadně odlišné osobnosti, všechny osobnostní rysy mají své pozitivní i negativní stránky. Když se cítíte psychicky a emocionálně vyrovnaní, je pravděpodobnější, že budete projevovali pozitivní stránky svých osobnostních rysů. Když jste ve stresu nebo se potýkáte s problémy, je běžné, že se u vás projevují méně žádané stránky. Pokud se oba většinu času nacházíte „v plusu“ nebo si dokážete vzájemně pomoci se do něj vrátit, když se jeden z vás cítí vychýlen z rovnováhy, je to skvělé znamení.

Vzájemné vyzdvihování toho nejlepšího vám může připadat přirozené. Nebo možná kdysi bylo, ale teď to tak vždycky nevypadá. To je běžné. Doufáme, že vám tyto znaky poslouží jako připomínka toho, co děláte správně – nebo jako výchozí body pro oblasti, na kterých je třeba zapracovat, pokud se chcete vrátit tam, kde jste kdysi byli. ●

Alkohol: Proč ne?

Kdybyste měli psa, který by pokousal každého třetího člověka, jenž by k vám přišel, nechali byste si ho?

Vicki Griffinová, Lifestyle Matters

Značné procento lidí, kteří užívají alkohol s mírou a pouze pro společenské účely, se stane na alkoholu závislým. Ve Spojených státech se přibližně 30 % dospělých osob setkalo během svého života s „poruchou způsobenou užíváním alkoholu“. Nadměrné pití alkoholu vede k tisícům úmrtí ročně a zkracuje život zemřelých v průměru o 30 let. Alkohol je nejčastěji užívanou návykovou látkou. Alkoholické nápoje jsou legální, společensky přijatelné a relativně levné – nikoliv však neškodné.

Otřesné studie

Podle nové analýzy 87 studií byly zde uváděné přínosy alkoholu pro zdraví srdce a dlouhověkost ve všech studiích kromě šesti „silně předpojaté“, v nejlepším případě „nejisté“. U mnoha studií stála v pozadí alkoholová lobby, zbývající studie žádný přínos neprokázaly. Doporučení v některých zemích (např. USA či Anglie) dnes již uvádějí, že „neexistuje bezpečná míra“ konzumace alkoholu a že i malé množství alkoholu zvyšuje riziko některých druhů rakoviny. Při míře běžné při společenském pití (dokonce i při míře považované za bezpečnou pro řízení) alkohol vyvolává prudký nárůst destruktivní aktivity volných radikálů, která souvisí s celou řadou chronických onemocnění, včetně poškození jater.

Účinky na tělo a mozek

Molekuly alkoholu jsou malé a rozpustné v tucích i ve vodě. Snadno pronikají téměř do všech částí těla. Alkohol dráždí sliznici trávicího traktu a zvyšuje riziko rakoviny úst a jater, žaludečních vředů, zánětu slinivky břišní a zánětu žaludku. Rozsáhlá analýza ukázala,

že u žen, které si dají jen tři skleničky týdně, se výrazně zvyšuje riziko rakoviny prsu.

V malých dávkách působí alkohol jako stimulant, ve středních a vysokých dávkách naopak tlumí mozkovou činnost (a je klasifikován jako depresivum). Již v malých dávkách ale alkohol poškozuje mozek: zpomaluje se reakční doba, úsudek je zastřený, zvyšuje se chybovost, to vše, aniž by si konzument alkoholu zhoršení svého stavu uvědomoval. Možná i to je jeden z důvodů, proč je alkohol spojován

se 40 %

choroby v kalifornském Berkeley, poznamenává, že „vyhýbání se alkoholu spolu se zvýšenou fyzickou aktivitou a vyloučením jednoduchých cukrů z jídelníčku by mělo být součástí každé strategie na snížení nadváhy a obezity. Alkohol je totiž mj. i velmi kalorický. Sklenka vína obsahuje tolik kalorií jako tyčinka Snickers – tedy zhruba tolik, kolik jich spálíme při jednom kilometru chůze.“

Užíval Ježíš alkoholické nápoje?

V naší kultuře si pod vínem obvykle představíme kvašený alkoholický nápoj. Řecké slovo pro víno (*oinos*) může znamenat jak zkvašenou, tak nezkvašenou šťávu. Ježíš pil nezkvašenou šťávu. Proměnil galony vody ve sladkou, čerstvou nezkvašenou hroznovou šťávu (Jan 2,1–11). Takové nápoje byly mezi lidmi vysoce ceněny a měly Boží požehnání (Izajáš 65,8). Písmo naopak opakovaně varuje před alkoholem, viz například: „A nakonec uštkne jako had a štípane jako zmije“ (Příslaví 23,32).

Ochrana bez problémů

Adventistické zdravotní studie prokázaly, že strava bohatá na antioxidanty a vlákninu z ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin a ořechů či semen, plus pravidelný pohyb zlepšují funkci srdce a imunitního systému, snižují stres a vysoký krevní tlak i riziko mrtvice, demence či rakoviny. Přidává také roky kvalitního života.

Pro optimální zdraví užívejte víno v podobě celých hroznů, případně nezkvašené šťávy z hroznů. To je nepochybně nejbezpečnější, nejmoudřejší a nejzdravější způsob, jak přijímat zdraví prospěšné látky z hroznového vína. ●



pracovních úra-
zů a 50 % všech smrtelných úrazů při řízení.

Čelní mozkový lalok, centrum pro emoce a plánování, je obzvláště náchylný k poškození alkoholem.

Nižší úmrtnost na srdeční choroby u Francouzů souvisela s jejich nízkou spotřebou nasycených tuků (a vysokou spotřebou zdravějších tuků po dobu více než 30 let), nikoli s konzumací vína (jak se dlouhá léta mylně uvádělo – a někde ještě uvádí).

Dr. Robert Superko, bývalý ředitel Institutu pro cholesterol, genetiku a srdeční

Jak být rodičem a nepřijít o rozum

Chápu autora výroku: Šílenství je dědičné – dostanete ho od svých dětí.

Z knihy Roba Parsonse *Jak žít a přežít manželství*. Vydala Familia.

Těžko si představit, že bych své děti miloval více, přesto si často říkám, proč jen nás s manželkou nikdo nevaroval, jak se s jejich příchodem změní náš vzájemný vztah? Kdysi jsme s Dianou trávili večery společnými procházkami, návštěvami přátel a předčítáním u krbu. A najednou jsme v noci kroužili ulicemi, prozpěvovali ukolébavky a vypořádávali se s poporodní depresí – u mne!

A proč jen nás nikdo nepřipravil na rodičovství? Pro ty z vás, kdo ještě nemají děti, Colin Bowles vypracoval dvanáct jednoduchých testů, podle kterých poznáte, zda jste připraveni. Tady jsou tři z nich.

Ženy: V rámci přípravy na mateřství si oblečte župan a napeňte si do něj zepředu obrovský polštář. Noste toto přestrojení po devět měsíců. Po devíti měsících z polštáře vyndejte deset procent vycpávky.

Muži: V rámci přípravy na roli otce jděte do lékárnky, vysázejte na pult obsah své peněženky a řekněte lékárníkovi, ať si s tím nějak poradí. Pak jděte do supermarketu a zařídte, aby vám zaměstnavatel posílal mzdu rovnou do jeho ředitelství. Jděte domů, vezměte si noviny a naposledy si je v klidu přečtěte.

Vydržíte nepořádek, který kolem sebe dělají děti? Můžete si to snadno vyzkoušet, když vymáčknete tubu sardelové pasty na gauč a záclony namažete marmeládou. Za hifi věž zakopněte pár rybích prstů a nechejte je tam přes léto. Strčte ruce do záhonku a otřete je o čistou bílou zeď. Zamalujte fleky pastelkami. Jak to vypadá teď? Vydlabejte meloun a udělejte mu ze strany malou díru. Zavěste ho na strop a houpejte ode zdi ke



zdi. Nyní vezměte mísu namočených cereálií a zkuste lžící, s kterou předstíráte, že je lžátko, nacpat jídlo do otvoru houpajícího se melounu. Pokračujte, dokud se vám nepodaří takto přemístit polovinu cereálií. Zbytek si vysypte do klína, větší část rozsypejte po podlaze. Nyní jste připraveni nakrmit dvanáctiměsíční dítě.

To jsou ale ještě ty méně náročné části. Mnohem těžší je zajistit, aby – zatímco se utváří vztah s touhle novou osobou – neutrpl váš vztah s partnerem. Rodičům často připomínám, aby trávili čas se svými dětmi. Ovšem když se jeden z rodičů stane posedlým péčí o dítě natolik, že vyloučí svého partnera, manželství začne fungovat stejně, jako když dochází k partnerské nevěře. Ono k ní totiž dochází.

Zde je deset rad, jak se vyhnout tomu, aby čerstvě narozené dítě narušilo váš vztah.

To největší, co mohou rodiče udělat pro své děti, je milovat jeden druhého (dr. Benjamin Salk, rodinný psycholog).

Dávejte dítěti maximum lásky, ale chraňte své soukromí. I když ho občas vezmete k sobě do postele, buďte natolik moudří, abyste to nedělali příliš často. Je-li to možné, nechávejte dítě co nejčastěji spát v jiné místnosti.

Konverzujte také o jiných tématech, než je dětská výživa a kroužky na prořezávání zoubků.

UVědomte si, jak snadno se může otec cítit nepotřebný a vyloučený zároveň.

Podělte se o co nejvíce úkolů, i když to bude znamenat, že nebudou provedeny

dokonale. Dítě přežije i s plenkou napůl omanou kolem hlavy.

Uvědomte si, jak je pouhá péče o malé dítě pro mnohé ženy fyzicky vyčerpávající.

Pokud sex není po nějakou dobu hlavním tématem, ujistěte se, že to není chápáno jako odmítnutí, a snažte se projevovat důvěrnou blízkost mezi vámi jiným způsobem.

Nepřerušujte kontakt s přáteli.

Nevyhýbejte se tomu, aby vám dítě na pár hodin někdo pohlídal. Někteří rodiče by ne nechali hlídat své dítě ani legendární chůvě Mary Poppins.

V plánování aktivit svých dětí buďte umírnění. Můžete snadno unavit jak je, tak sebe. Dobře si promyslete, je-li skutečně tak důležité, aby šestileté dítě chodilo na balet a kung-fu a k tomu hrálo na tři hudební nástroje.

Problém se nám podaří pochopit v celé šíři, teprve když nám malé dítě doroste do třinácti. Tehdy se za dřívějšími roky ohlížíme jako za procházkou růžovou zahradou. Děti se nám promění v pubertáky zcela nečekaně a vždycky nás to zastihne nepřipravené. Co se to jen stalo s tou roztomilou holčičkou, která se vás tak ráda držela za ruku, když jste šli nakupovat? Dnes by vyšla ven ve vaší společnosti, jedině kdybyste měli na hlavě papírový pytlík. A kam zmizel ten milý chlapec, který vám ochotně povídal o všem, co ten den zažil, jakmile přišel ze školy domů? Teď si můžete gratulovat, když aspoň zamumlá pozdrav vašim směrem.

Neztrácejte elán, když s dospívajícími dětmi procházíte náročným obdobím. Věřte, že je to těžké i pro ně. Nacházejí se právě v té neurčitě zóně mezi dětstvím a dospělostí a testují své síly. Neztrácejte trpělivost. Nepouštějte se

do žádných bojů navíc. Nedělejte si starosti kvůli tomu, že brblají a odmítají. Kolem dvaceti začne většina z nich zase mluvit normálně.

Zejména nedopusťte, aby vás tyhle každodenní mrzutosti s pubertálními dětmi rozdělily či postavily proti sobě. Nebývá neobvyklé, že dítě v pubertě dělá jednomu z rodičů větší problémy, nebo dokonce poštvává jednoho proti druhému. Stůjte jeden za druhým, komunikujte o problémech, snažte se neobviňovat jeden druhého a sdílejte své úspěchy

i prohry s jinými rodiči – a také se učte sami sobě zasmát.

Především však prokazujte jeden druhému úctu při zastávání rodičovské úlohy. To je nezbytné zvláště v rodinách, kde je jeden z rodičů v domácnosti a pečuje o malé děti. Společnost se často na takové rodiče dívá pohrdavě, jako by neměli řádné zaměstnání. Když partner tento dojem posiluje poznámkami typu „A co jsi celý den dělal/a?“, v dětech se to ukládá. Působil jsem jako konzultant v mnoha firmách, převážně právnických, což jsou poměrně složité organizace, vyžadující schopnost plnit více úloh současně. Nikdy jsem se tam ale nesetkal s takovými nároky, jaké vyžaduje péče o malé děti.

Chodíte do práce?

Když jste v domácnosti a pečujete o malé děti, máte hrůzu z otázky, která padá obvykle na večírcích: „A kde pracujete?“ Mé sympatie má matka tři děti, která odpovídá takto:

„Pracuji na projektu společenského rozvoje, momentálně se třemi věkovými skupinami. První jsou batolata a malé děti, na což jsou potřeba základní znalosti medicíny a dětské psychologie. Dále je to skupina dospívajících, tam musím přiznat, že se nedaří dosahovat tak dobrých výsledků. Poslední věková skupina mne zaměstnává o večerech a víkendech, je to devětatřicetiletý muž vykazující všechny známky krize středního věku, což vyžaduje jistou erudici z oboru psychiatrie. Celkově se při práci neobejdu bez vy-

nikajícího plánování, akčního přístupu a dovedností krizového managementu. Bývala jsem mezinárodně uznávanou modelkou, ale už jsem se trochu nudila.“

Podporujte se vzájemně v plnění rodičovské úlohy a udržujte rovnováhu mezi plněním závazků k dětem a k sobě navzájem. Určitě je důležité udělat

si čas na děti, ale je životně důležité, abyste měli čas jeden na druhého. Děti potřebují, abyste udržovali lásku mezi sebou živou.

A závěrem: Od chvíle, kdy se narodí, se připravujte na chvíli, kdy vás opustí. Může se to stát tak rychle, že vám to vezme dech. Dejte jim všechny, čeho jste schopni, avšak nebudujte svůj život výhradně kolem nich. Když se na ten den připravovat nebudete, hrozí, že za nějakých osmnáct let přijдете domů, postavíte si vodu na čaj a podíváte se na svého partnera či partnerku s otázkou: „A ty jsi kdo?“

Jedlá soda (hydrogenuhličitan sodný)

Jedlou sodu látku znáte také jako prášek do pečiva. Někteří vrcholoví sportovci jedlou sodu používají ve velkých dávkách proti únavě při silových a sprinterských závodech a vy ji možná užíváte, když vás páli žába, ale zde je několik zajímavých tipů pro její vnější použití.

Vnitřní užívání v ambulanci raději nedoporučujeme, jedlá soda má totiž svá rizika a své limity: vysoký obsah sodíku, krátký neutralizační účinek při pálení žáhy (trvá jen asi 30 minut), je spojena s přirozenou tendencí k opětovnému použití v krátké době, což představuje riziko pro jícen, protože nejen kyseliny, ale i zásady mohou způsobit chemické poškození sliznic. Opakované používání je současně spojeno s rizikem narušení chemické rovnováhy vnitřního prostředí (pH).

K čemu a jak se jedlá soda užívá?

Jedlá soda potlačuje zápach nohou. – Přidejte 1–2 polévkové lžičky jedlé sody do lavoru/umyvadla s vodou a udělejte si koupel nohou.

Jedlá soda zmírňuje bolest a svědění po kousnutí hmyzem či v případě pokožky postižené břečtanem, kopřivami apod. – Z prášku a trochy vody připravte hustší pastu, kterou potřete postižené místo a nechte ji alespoň 30 minut působit.

Jedlá soda zmírňuje bolest při spalení sluncem. – Dejte si vlažnou koupel a do vody přidejte 2–5 polévkových lžiček jedlé sody.

Jedlá soda zmírňuje bolesti v krku způsobené infekcí a podporuje hojení afů. – Rozpusťte půl čajové lžičky jedlé sody v šálku vlažné vody a kloktejte (při bolesti v krku) nebo si vyplachujte ústa (v případě aftů) každé 3–4 hodiny.

Jedlá soda potlačuje tvorbu zubního plaku a má mírný bělicí účinek. – Opláchněte zubní kartáček vodou, poté jemně namočte špičky jeho štětinok do jedlé sody a čistěte si takto zuby jednou až dvakrát denně (jedlá soda je méně agresivní ke sklovině než většina bělicích past)

Igor Bukovský, Ambulance klinické výživy



Ekologický kompost

Australští vědci zjistili, že houby *Aspergillus terreus* a *Engyodontium album* dokáží během 140 dnů beze zbytku zpracovat polypropylen, tedy materiál, z nějž je vyrobena zhruba třetina světových plastů.

Karolína Kupková a Adéla Fischerová, přetištěno z časopisu Sedmá generace

Obě houby se tak zařadily po bok více než 400 druhů mikroorganismů, které dokáží přirozeně odbourávat plast.

Podle vědců jde o drobné krůčky, které nám nakonec umožní plasty efektivně likvidovat. Mikroorganismy nám ale dost možná pomohou i s oxidem uhličitým. Chemici z Jižní Koreje totiž objevili bakterie se schopností přeměňovat CO₂ na biologicky odbouratelný plast.

Rakouským Alpám dochází led

V rakouských Alpách byl v roce 2022 zaznamenán nejrychlejší úbytek ledovců v historii jejich měření. Podle Rakouského alpského spolku přišly tamní ledovce loni průměrně o 29 metrů délky, což představuje nejmasivnější úbytek od konce 19. století.

Největší rakouský ledovec Pasterze v Korutanech se za loňský rok zmenšil o neuvěřitelných 14,7 milionu krychlových metrů ledu. Rekordní ztrátu způsobil nedostatek sněhu, dlouhé a extrémně teplé období tání a usazování prachu ze Sahary.

V roce 2021 činila pro porovnání ztráta ledové masy jedenáct metrů. Podle odborníků

budou rakouské Alpy zcela bez ledu nejpozději do roku 2075.

Deštné pralesy po anglicku

Británie se rozhodla obnovit a rozšířit své „keltské“ deštné pralesy mírného pásma. Pod dozorem organizace Manx Wildlife Trust a díky penězům pojišťovny Aviva mají první pralesy vzniknout v severním Walesu a na ostrově Man v Irském moři. V plánu jich je ale ještě daleko více, neboť v Británii aktuálně z původních lesů zbývá jen jedno procento. Kromě toho ale stát podporuje obnovu pralesů i v zahraničí. Do fondů Amazonského pralesa přispěl stem milionů dolarů, tedy více než dvěma miliardami českých korun, aby napomohl zvýšit jeho ochranu.

Recyklační sliby Applu

V polovině dubna společnost Apple oznámila, že urychluje snahy o používání recyklovaných kovů ve svých produktech. Do roku 2025 chce v bateriích všech zařízení využívat pouze recyklovaný kobalt, v deskách plošných spojů pouze recyklovaný cín a zlato a magnety mají být z recyklovaných vzácných

kovů kompletně. Již nyní jsou v přístrojích Applu recyklované dvě třetiny používaného hliníku a tři čtvrtiny všech vzácných kovů. I díky tomu se má Apple stát do roku 2030 uhlíkově neutrálním.

Kus medvěda z automatu

Na jednom z nádraží v japonském městě Semboku, ležícím v severní prefektuře Akita, je nově v provozu automat s čerstvým medvědí masem. Za čtvrt kila masa z něj zaplatí zákazník v přepočtu asi 360 korun.

Automat před svůj obchod umístil prodáváč nudi Daiši Sato, údajně především proto, aby do města nalákal turisty. Maso vykupuje od místních lovců, kteří medvědy chytají do pastí nebo loví v horách, a jeho chuť přirovnává k hovězímu s příměsí „divokosti“.

Asijský medvěd usatý je zařazen mezi zranitelné druhy, v Japonsku je ale legálně loven, protože se z důvodu nedostatku potravy v lesích stahuje do obydlených oblastí.

Mapa afrických stromů

Díky satelitním snímkům s vysokým rozlišením aktuálně vzniká mapa stromů v Africe. Její autoři, dánský vědec a vědkyně z Kodaňské univerzity, ji doslova nazývají „mapou každého stromu“, jejímž cílem je přesně mapovat deforestaci a účinně jí zabraňovat. Zhruba třicet procent stromů v Africe totiž nenajdeme v lese, ale v malých shlucích různě v krajině.

Při velkoplošném sledování úbytku stromů není jejich zmizení nijak výrazné, ve fungování lokálních ekosystémů ale hrají klíčovou roli. Mapa tak má umožnit zejména jejich efektivnější ochranu. Podobný projekt by měl proběhnout rovněž v Evropě, kde mimo lesy stojí zhruba čtvrtina stromového porostu.

Vylepšené dopravní tepny

Enormní environmentální dopad dopravy se snaží zmenšit hned několik projektů. Ze švédské dálnice E-20, spojující tři největší města, se postupně stává nabíjecí silnice pro elektromobily. Do středů jejich jízdních pruhů bude vložena infrastruktura vysílající elektromagnetické signály do cívků na podvozku auta, čímž se stroj bude nabíjet. Významnou změnou by tak mohla projít zejména kamionová doprava, pro niž bylo dosud fungování na elektřinu nevýhodné kvůli množství baterií, které by elektrická nákladní auta musela vozit.

Trochu jinou strategii v boji s dopady dopravy zvolil švýcarský start-up Sun-Ways. Ten pokládá na vlakové koleje solární panely, jež je možné kdykoliv jednoduše odstranit a provést údržbu kolejí, což do

této doby uskutečnění podobných projektů znemožňovalo.

Pro jedovatost na smrt

Desítky mrtvých rejnoků byly vyplaveny na pláž v severozápadním Mexiku zhruba týden poté, co nechalo vedení města stovkám těchto paryb vytrhat jedové ostny. Důvodem byly podle vyjádření jednoho ze zaměstnanců blíží se velikonoční oslavy, během nichž chtělo město Huatabampo umožnit turistům nerušené koupání a zábavu.

Rejnoci nejsou agresivní, v tomto období roku se však schovávají v písku teplých vod na pobřeží a mohou žahnout člověka, který na ně šlápně. Při zahnutí přijdou o část ostnu, který jim následně doroste. Pokud je jim ovšem vytrhnut násilím, může dojít k vnitřnímu zranění až smrti. Rejnoci jsou přitom v Mexiku chráněni.

Konec plýtvání v USA?

Přestože se Spojené státy zavázaly do roku 2030 plýtvat potravinami o polovinu méně, k dosažení tohoto cíle se dosud nic moc nedělo.

Nový korálový útes

V podmořské rezervaci u souostroví Galapágy objevili vědci z ekvádorské Charles Darwin Foundation a z univerzity v Essexu nový korálový útes. Důležitá je zejména jeho nedotčenost, neboť dokazuje, že jedny z nejdůležitějších světových ekosystémů mohou přežívat a prospívat i v dnešní době.

Klíč podle vědců leží v hloubce, v níž se korálový útes nachází – většina známých korálových útesů leží v mělkých pobřežních vodách. Zdá se, že hloubka útes efektivně chrání před všemi vlivy člověka. Vědci se proto chtějí do budoucna zaměřit na objevování podobných v hloubce ležících korálových útesů a na jejich případné umělé vytváření na jiných světových lokalitách.

I rostliny křičí

Vědci a vědkyně z Telavivské univerzity prokázali, že rostliny stejně jako živočišné vydávají zvuky ve stresujících situacích, například při nedostatku vody. Rostlinná řeč je podle nich podobná pukání popcornu a její hlasitost se téměř rovná lidské, probíhá ale



Na konci dubna proto několik významných institucí, jako Harvardská univerzita či Světový fond na ochranu přírody, spojilo své síly a vytvořilo Zero Food Waste Coalition. Hned vzápětí také zveřejnily akční plán, který se budou snažit prosazovat, a předložily americkému Kongresu své požadavky. Je mezi nimi zvýšení investic do celého systému produkce potravin či peníze pro projekty komunitních kompostů.

na vyšší frekvenci, kterou lidské ucho nezachytí. Výzkum také odhalil, že podoba zvuků se liší v závislosti na rostlinném druhu. Zvuky rostlin jsou pravděpodobně schopni detekovat například netopýři, hlodavci, hmyz a jiné rostliny.

Zjištění by mohlo být významným přínosem pro zemědělství, kde by zvukové senzory předávaly farmářům důležité informace o zdravotním stavu plodin. ●

Existuje Richard Dawkins?

Richard Dawkins je britský evoluční biolog a autor, ale především také nejznámější a nejhlasitější evolucionista, antikreacionista a ateista za poslední desítky let – a samozřejmě zarytý obdivovatel Charlese Darwina.

Ellen Barringtonová, z webu kreacionismus.cz

Věříte v existenci Richarda Dawkinse? Pokud vaše odpověď zní ano, tak proč?

Většina z nás předpokládá jeho existenci jen na základě velmi mála důkazů. Budu-li mluvit za sebe, nikdy jsem se s ním nesešla. A i když jsem viděla pár videozáznamů, pár obrázků a jeho jméno jako autora v řadě knih, tak když se nad tím zamyslíte, není to tak podstatné. Stejně tak jsem viděla i videoklipy a obrázky „Santa Klause“. A autoři neustále používají pseudonymy, takže se nedá říci, kdo skutečně napsal knihy *The God Delusion* (Boží blud) nebo *The Greatest Show on Earth* (Největší show na světě).

Teď si nejspíš pomyslíte: „Samozřejmě, že existuje; sice jsem nikdy neviděl žádný přímý důkaz, ale mám dobrý důvod věřit, že ano.“ Je rozumné se vašeho přesvědčení držet, i když je založeno na víře. Nakonec nic na tomto světě nelze vědecky dokázat se 100% jistotou. Jako lidé s chybným uvažováním a omezenými zdroji musíme často dospět k podobným závěrům jen na základě váhy důkazů založených na víře.

V každodenním životě často používáme takové uvažování, zahrnující logické dedukce a závěry. Proto jsem uvěřila, že jsem obklopena vzduchem, i když ho nevidím. A proto věřím, že existuje země jménem Uzbekistán, tisíce kilometrů daleko od mého domova, i když jsem tam nikdy nebyla.

A stejně tak jsem se přesvědčila i o existenci Boha, konkrétně Boha Bible, který stvořil svět a vše co je na něm. Ve skutečnosti mohu tvrdit, že jsem viděla mnohem více důkazů pro existenci Boha než pro existenci Dawkinse. Pochybujete? Podívejme se na některé důkazy pro Boha Stvořitele.

Boha nelze přímo měřit nebo detekovat vědeckými prostředky, a tak větší část vědecké komunity tvrdí, že je to dobrý důvod popřít Jeho existenci. Dr. Scott Todd, imunolog z Kansas State University prohlásil, že „i kdyby všechna data ukazovala na inteligentního



Přírodní výběr je proces, který se v přírodě sice vyskytuje – upřednostňuje druhy, které jsou lépe přizpůsobeny svému prostředí, nicméně přírodní výběr není evoluce.

návrháře, je taková hypotéza z vědy vyloučena, protože není naturalistická“. Jinými slovy, nadpřirozené stvoření a zázraky jsou filozoficky vyloučeny, ať už jsou pravdivé nebo ne.

Existence všeho kolem nás

Většina evolucionistů věří, že hmota a energie v celém vesmíru, i samotné fyzikální zákony se v podstatě objevily z ničeho, odnikud, bezdůvodně. Poté astronomický vesmír – tedy uspořádaný systém hvězd, galaxií a planet – vznikl zcela přirozenými procesy, jen sám od sebe.

I kdybychom připustili pravdivost tohoto neuvěřitelného tvrzení, další otázkou je

vznik života na Zemi. Evolucionisté tvrdí, že k němu došlo abiogenezi, tj. život vznikl z neživé hmoty, sám od sebe. Nicméně současné vědecké důkazy podporují pouze biogenezi, tj. že život vzniká jen z živé hmoty.

Biogeneze je jedním z nejzákladnějších biologických zákonů. Ačkoli se dnešní vědci směji myšlenke „samoplození“ – teorii převládající v 19. století, která předpokládala, že život může samovolně vzniknout z neživé hmoty (například červi samovolně vznikající z hnijícího masa) –, myšlenka abiogeneze je přesně totéž, tedy samovolný vznik života z neživota! Daleko logičtější je připisovat

existenci hmoty, života a vesmíru Inteligentnímu Konstruktérovi.

Nezjednodužitelná složitost a nemožnost evoluce

Michael Behe, docent biochemie z Lehigh University, studoval velice podrobně buňku a mnoho biochemických systémů. Ze svých studií došel k závěru, že mnoho z těchto pozoruhodných systémů vykazuje složitost, kterou nebylo možné zjednodušit, tj. nemohla vzniknout přirozenými prostředky, protože každá část toho konkrétního systému (např. systém srážení krve v těle, chemie zraku a další) je nepostradatelná i pro fungování každé další části buňky, a proto celý systém, jak existuje dnes, musel vzniknout najednou. Ne krok za krokem, kdy každý krok je platný, jak to vyžaduje evoluce.

Behe ve své knize Darwin's Black Box: The Biochemical Challenge to Evolution (Darwinova černá skříňka: Biochemická výzva evoluci) došel k závěru, že „ten, kdo se ve svém bádání nenechá svazovat rámcem pouze neinteligentních příčin, dojde k jednoznačnému závěru, že všechny ty biochemické systémy byly navrženy“. Totéž platí nejen pro buňky, ale i pro jiné složité orgány, a dokonce i pro ekosystémy.

Koneckonců i sám Darwin si uvědomoval ohrožení své teorie neredukovatelnou složitostí, když prohlásil, že „kdyby se někdy ukázalo, že existuje jakýkoli složitý orgán, který zjevně nemohl být vytvořen nesčetnými, po sobě jdoucími nepatrnými úpravami, pak by se moje teorie naprosto zhroutila.“

Vynecháme-li neredukovatelnou složitost, je evoluce fyzikálně nemožná. I když existují přirozené variace v genofondu různých druhů zvířat, které jsou zodpovědné za velkou část rozmanitosti v dnešní době, není snadné vysvětlit myšlenku, že z rybníčního bahna se nakonec stali lidé. Evolucionisté tvrdí, že pomocí mutací a přírodního výběru je evoluce „od-bahna-k člověku“ možná, nicméně mutace jsou zpravidla škodlivé, a dokonce i ty takzvané prospěšné jsou prakticky vždy degenerativní – tj. představují ztrátu informací.

Přírodní výběr je proces, který se v přírodě sice vyskytuje – upřednostňuje druhy, které jsou lépe přizpůsobeny svému prostředí, nicméně přírodní výběr není evoluce. Jde tu o vyřazovací proces, který genetické variace naopak omezuje a nic nepřidává. A pokud evoluce nedokáže vysvětlit existenci tak složitých organismů, jaké vidíme dnes, pak jediným logickým vysvětlením je Bůh Stvořitel.

Trnem v oku jsou také přechodové fosilie pro jejich nepřítomnost. Darwin ve svém díle „O původu druhů“ uvedl, že fosilní záznam by měl obsahovat obrovské množství sérií

„nespočetných přechodových forem“, a zlobil se na chudobu fosilního záznamu, protože v jeho době žádné takové přechodové formy nebyly nalezeny. V průběhu let pak byla vytvořena sotva hrstka kandidátů, o kterých se

k přesvědčení, že uspořádanost vesmíru a života samotného lze připsat Božskému Stvořiteli.

Informace, které nacházíme v živých organismech, konkrétně v DNA, jsou vysoce



Většina z nás předpokládá existenci Richarda Dawkinse jen na základě velmi mála důkazů. Budu-li mluvit za sebe, nikdy jsem se s ním nesetkala. A i když jsem viděla pár videozáznamů, pár obrázků a jeho jméno jako autora v řadě knih, tak když se nad tím zamyslíte, není to tak podstatné. Stejně tak jsem viděla i videoklipy a obrázky „Santa Klause“. A autoři neustále používají pseudonymy, takže se nedá říci, kdo skutečně napsal knihy The God Delusion (Boží blud) nebo The Greatest Show on Earth (Největší show na světě).

tvrdilo, že jsou to ony „mezičlánky“. Ty byly obvykle vyhlašovány se zářivou publicitou, aby předvedly evoluci a každého přesvědčily. Když je ale časem váha protargumentů smetla jako chybné, jejich odvolání (pokud k němu vůbec došlo) se odehrálo obvykle jen v tichosti a další generace vědců zase upřednostňují své vlastní exempláře.

Jak lze odvodit design

Co kdybych vám řekla, že váš počítač vzešel nejspíš z přírodních procesů, bez inteligentního návrhu výrobce počítače? Nebo že dům či budova, ve které se nacházíte, vznikly přírodními prostředky díky větru, dešti a erozi krajiny? Všichni dokážeme rozpoznat, kdy bylo něco navrženo.

William Dembski, matematik a filozof, určil dva faktory, díky nimž poznáme, že něco bylo navrženo – nízká pravděpodobnost samovolného vzniku a specifická informace. Když vidíme něco s vysoce specifickou informací odpovídající rozpoznatelnému vzoru, něco, co nemohlo vzniknout náhodou, pak to považujeme za design. Tyto faktory vedly mnohé

specifikované a mají extrémně nízkou možnost náhodného vzniku. DNA je daleko nejlepší mechanismus pro ukládání informací, jaký kdy člověk spatřil. Jedna špendlíková hlavička DNA obsahuje tolik informací, kolik by se uložilo na 2 miliony pevných disků o kapacitě 2 TB. Dokonce i sám Dawkins přiznává, že „biologie je studium komplikovaných věcí, které vzbuzují zdání, že byly navrženy pro určitý účel“.

Bůh zanechal ve světě kolem nás dostatek důkazů, jasně svědčících o Stvořiteli (Římanům 1,20). Jenže pokud máme všude tolik důkazů, že jsme byli stvořeni, kdo nás tedy stvořil? Vědecké, geologické, archeologické a historické důkazy ukazují na Boha Bible jako našeho Stvořitele.

Závěr

Důkazy, které jsem osobně viděla pro existenci Richarda Dawkinse, jsou mnohem méně průkazné než důkazy o existenci Boha. Upřímně řečeno, jsem si celkem jistá, že Dawkins existuje. Ale existenci Boha jsem si ještě jistější. ●



Stvoření: Nebe a země

Stvoření je prvním důkazem víry v Boha (Židům 11,1–3). Proto se stvoření stalo hlavní zkouškou víry.

Z knihy Jacquesa Doukhana Genesis. Vydalo nakladatelství Pacific Press.

Je příznačné, že kritičtí biblisté 19. století zpochybňovali historickou, a tedy i filozofickou pravdivost biblické zprávy o stvoření. Tvrdili, že biblický text je vzhledem k použití odlišného Božího jména složen ze dvou různých zdrojů. Dnes, po téměř dvou stoletích biblického bádání, se k této tzv. dokumentární hypotéze přestali hlásit i ti nejkritičtější badatelé, byť mnozí z nich se stále drží jejich filozofických předpokladů (např. myšlenky evoluce) a na ně navazující metodologie.

Nové literární studie prokázaly, že oba příběhy o stvoření – Genesis 1,1–2,4a a Genesis 2,4b–25 – si neodporují a nepocházejí z různých zdrojů. Naopak, nabízejí vzájemně se doplňující pravdy. Podobně jako symfonie, která spojuje kontrastní melodie, podávají

obě vyprávění zprávu o události božského stvoření paralelně a v harmonii.

Tyto dva paprsky světla povedou naše kroky do zprávy o stvoření, odhalí její tajemné obrysy a hloubku a naučí nás pěti základním lekcím. Za prvé, budeme konfrontováni s obrazem Boha, nekonečně vzdáleného, a přesto osobně přítomného a blízkého. Za druhé budeme žasnout nad poetickou krásou textu o stvoření, byť nepřestaneme být vystaveni výzvě jeho historické a teologické autentičnosti. Za třetí pochopíme a oslavíme pravdu o stvoření v čase soboty, která je znamením věčnosti. Za čtvrté odhalíme tajemství člověka, stvořeného k Božímu obrazu z dechu života a hlíny/prachu. A nakonec se pokusíme pochopit tajemství stromu poznání dobrého a zlého.

Bůh je daleko i blízko

První příběh o stvoření začíná důrazem na velkého Boha *Elohim*. Jeho jméno znamená majestátní velikost a moc. Slovo *Elohim* je odvozeno z hebrejských slov evokujících přednost. Slovo *elon* označuje nejmajestátnější strom – dub; slovo *ajil* odkazuje na berana – nejmocnější ovci, která vede stádo. Je příznačné, že odkaz na Boha se objevuje přesně uprostřed prvního hebrejského verše (Genesis 1,1). Starověké židovské liturgické čtení tuto poučku zachovalo. V hebrejské Bibli je důrazný přízvuk (atnach), který rozděluje verš na dvě části a signalizuje jeho vyvrcholení, umístěn pod jménem *Elohim*. Když předzpěvák v synagoze zpívá hebrejský text, zvýrazňuje úctu k velkému *Elohim*

slavnostním zkrášením melodie, která jej doprovází.

Na rozdíl od představy Boha, který je vzdálený a jehož moc a transcendence jsou obsaženy ve jménu *Elohim*, druhý příběh o stvoření zdůrazňuje jméno JHVH – Bůh, který je blízko. Toto jméno je odvozeno od kořene h-j-h (h-v-h) „být“ ve větě „budu, co budu“ v Exodu 3,14, která naznačuje Boží blízkou přítomnost. JHVH označuje Boha dějin, osobního Boha, Boha Abrahama, Izákova a Jákobova.

Ve zprávách o stvoření odráží tuto skutečnost poměr výskytu, který se vztahuje k Bohu, v porovnání s počtem výskytu, který se vztahuje k lidem. Zatímco *Elohim*, „Bůh“, je v první zprávě o stvoření zmíněn pětadvacetkrát, JHVH, „Hospodin“, se ve druhé zprávě objevuje pouze jedenáctkrát. Zatímco v prvním popisu stvoření se zmínka o člověku objevuje pouze dvakrát, ve druhém popisu stvoření se objevuje šestnáctkrát. V první zprávě o stvoření člověk vstupuje na konec příběhu (Genesis 1,26), ve druhé zprávě o stvoření se objevuje na začátku (Genesis 2,7) a v celé kapitole. V prvním příběhu o stvoření Bůh k lidem promlouvá pouze dvakrát, a to obecně. Informuje je o jejich postavení v řádu stvoření (Genesis 1,28) a o svém daru potravy (verš 29). Lidský hlas není slyšet. Naproti tomu ve druhém vyprávění Bůh k člověku promlouvá osobně. Prikazuje mu, aby nejedl ze stromu poznání dobra a zla (Genesis 2,16.17), a člověk poprvé promluví v reakci na Boží stvoření ženy (verš 23).

Zkušenost, že Bůh je zároveň daleko i blízko, je bohatá a obsahuje významné poučení pro proces spásy a prožitek uctívání. Toto napětí nám pomáhá pochopit událost spásení. Kdyby byl Bůh pouze transcendentní, ignoroval by lidi a nezajímal by se o jejich záchranu. Kdyby byl Bůh pouze blízko, neměl by moc nás zachránit. Tato pravda je podstatná i pro vykonávání bohoslužby. Uctívání Boha znamená jak úctu před všemohoucím Bohem, tak radost ze zkušenosti s Bohem, který je s námi v kontaktu a miluje nás. Žalmista vyzývá uctívající, aby se „radovali s chvěním“ (Žalm 2,11). Boha bychom neuctívali, kdyby byl příliš daleko, protože bychom ho neznali a byl by pro nás nedosažitelný. Boha bychom neuctívali, kdyby byl příliš blízko, protože by byl jako my a my bychom jím pohrdali. Ježíš si toto napětí uvědomuje na začátku modlitby Páně: „Otče náš, který jsi na nebesích“ (Matouš 6,9). Kdyby dnešní církve dokázaly pochopit a ocenit tuto rovnováhu, většina hádek při uctívání by zmizela.

Stvoření je krásné a pravdivé

Protože stvoření nebes a země je Božím nádherným mistrovským dílem, hebrejský básník pod vlivem božské inspirace ztvárnil krásu stvoření prostřednictvím mistrovského literárního díla. Biblický příběh o stvoření je píseň, v níž se projevuje nádherná poezie. Vyprávění o stvoření v 1. knize Mojžíšově je psáno vypravěčským stylem, obsahuje však také mnoho básnických výrazů. Patří k nim společné a chiastické paralely mezi celými větami nebo mezi oběma příběhy o stvoření (Genesis 1,1–2,4a; 2,4b–25), asonance, slovní hříčky a onomatopoeie (zvukomalebná



Zkušenost, že Bůh je zároveň daleko i blízko, je bohatá a obsahuje významné poučení pro proces spásy a prožitek uctívání. Toto napětí nám pomáhá pochopit událost spásení. Kdyby byl Bůh pouze transcendentní, ignoroval by lidi a nezajímal by se o jejich záchranu.

slova). Ještě důležitější je však všudypřítomný rytmus sedmi. Mnohá slova, nebo dokonce fráze se opakují sedmkrát. Tento literární prostředek není motivován pouze estetic-ky – má hluboký teologický význam, neboť

evokuje myšlenku dokonalosti. Ještě důležitější však je, že ve specifickém kontextu zprávy o stvoření má zdůraznit historické zasazení týdne.

Stvoření není jen krásné, je pravdivé. Skutečnost, že biblický autor o něm mluví poeticky, neznamená, že příběh je třeba vykládat jako básnický výtvor lidské fantazie. Ve většině starověkých blízkovýchodních spisů není hranice mezi prózou a poezií jasná. Tento literární fenomén je zvláště přítomný v hebrejských Písmech, kde se vášnivá próza velmi blíží poezii. Na druhou stranu se poezie často používá ke zprávě o historické události, jako je potopa (Genesis 7–9), obětování Izáka (Genesis 22,1–19) nebo Jákobův zápas (Genesis 32,22–32).

Kromě toho řada indicií z textu naznačuje, že biblický autor chtěl zdůraznit historickou pravdivost svého příběhu. Příběh o stvoření je nejen napsán stylem rodopisu, ale také výslovně označen jako rodopis (Genesis 2,4). Tato stylistická charakteristika spojuje vyprávění o stvoření s ostatními rodopisy a patriarchálními příběhy. Zpochybnění historicity vyprávění o stvoření by znamenalo zpochybnění historicity patriarchálních příběhů a nakonec i celé knihy Genesis.

Četné antimytologické polemiky ve vyprávění o stvoření proti textům z doby před Kristem ukazují na autorův záměr distancovat se od těchto literárních tradic. Například v Genesis 1,16 označuje Slunce a Měsíc slovy „větší světlo“ a „menší světlo“, čímž se vyhýbá jakémukoli mytologickému podtextu, který by mohl být spojen s jejich běžnými jmény – *šemeš*, „slunce“, a *jareach*, „měsíc“.

Paralely mezi popisem stvoření v Genesis 1,1–2,4a a popisem stvoření v Genesis 2,4b–25 učí, že stvoření nebes a země podléhalo stejné historické realitě jako stvoření Adama a Evy. Vzhledem k tomu, že Adam byl stvořen jako dospělý a stromy v rajské zahradě byly stvořeny plně zralé, lze usuzovat, že při stvoření nebes a země proběhl stejný proces nadpřirozeného zkrácení času.

Šabat je věčnost v čase

Humorný rabínský příběh o sobotě vypráví o tom, jak Bůh jednoho dne dal Izraeli slib: „Přijmete-li mé zákony, dám vám věčnost ve svém budoucím království.“ Lid, který čtyřicet let putoval pouští, začal být netrpělivý: „Tvé budoucí království v nebi? To je příliš pozdě a příliš daleko od nás. Dej nám tedy a teď znamení tohoto království.“ A Bůh jim dal sobotu.

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

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

Jaké jsou ceny?

Cena týdenního pobytu v roce 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.

Podzimní polévky

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

Z blogu Petra Klímy Greenwayfood.cz.

Rychlá fazolová polévka s kukuřicí

Díky použití konzervovaných fazolí je tato výživná polévka, která vás svojí chutí milé překvapí, hotová velmi rychle.

1 červená cibule, 4 lžice olivového oleje, 2 stroužky česneku, 140 g redukováného rajského protlaku, 1 vrchovatá lžice třtinového cukru, 1 vrchovatá lžice koření Chakalaka, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 červená paprika, 1 plechovka (400 g) uvařených bílých fazolí, 1 malá plechovka (250 g) sladké kukuřice, mořská sůl, petrželka hladká

Do většího hrnce s rozpáleným olejem vložíme najemno nakrájenou cibuli, česnek, protlak, cukr a směs koření. Vkládáme každou surovinu postupně a každou zvlášť orestujeme. Po orestování koření zalijeme 1 l vlažné vody, vložíme bujon, na malé kostičky nakrájenou papriku a povaříme asi 5 minut. Dále vsypeme scezené fazole, kukuřici a necháme pozvolna asi 10 minut probublávat.

Dochutíme solí, dle potřeby i šťávou z citronu nebo limetky. Servírujeme s nasekanou petrželkou a čerstvým pečivem.

Tip: Nevšední chuť této polévce dodává jemně pikantní jihoafrická směs koření Chakalaka (Sonnentor), která se velmi dobře hodí i k orientálním jídlům z luštěnin, do kuskusu či pomazánek.

Krémová polévka z pečeného celeru a česneku

1 palička česneku (asi 7 stroužků), 450 g oloupaného celeru, 1 lžička provensálských bylinek, panenský olivový olej, 1 cibule, 3 lžice jáhel, 1 menší brambor (80 g), 2 lžice citronové šťávy, špetka mletého muškátu, mořská sůl, 1 dl mandlové smetany, čerstvé bylinky na zdobení (petrželka, pažitka)

Celer oloupeme a nakrájíme na větší kostky, česnek oloupeme, vložíme na pekáč, polijeme olejem, posypeme provensálským kořením a pečeme v troubě na 170 °C asi 20–30 minut do zlatova.

Na oleji osmahneme na kostičky nakrájenou cibuli do růžova, vsypeme jáhly, krátce orestujeme, přidáme nakrájenou bramboru, zalijeme 2 l vody, osolíme, přidáme špetku mletého muškátu a vaříme pozvolna asi 20 minut, dokud brambora nezměkne.

Do polévky vsypeme upečený celer s česnekem, přidáme citronovou šťávu, rozmixujeme a zjemníme smetanou.

Dle potřeby osolíme, na talíři posypeme čerstvou petrželkou či pažitkou.

Dýňová kari polévka s červenou čočkou

Jedinečnou chuť této krémové polévce dodává upečená dýně a nasládlé (nepálivé) kari koření.

1 kg dýně hokkaido (cca 800 g po oloupaní), 100 g loupané červené čočky (celé), 2 středně velké cibule, 1 lžice kari koření, 1 lžice čerstvých bylin, 3 stroužky česneku, hrst sušených rajčat v nakládaných v oleji, 1 lžička mořské soli, 1 lžička či kostka zeleninového bujonu, 1/2 čerstvé limety, 1–2 dcl kokosového mléka (dle hustoty), olivový olej

Troubu si přehřejeme v horkovzdušném režimu na 180 °C. Dýni omyjeme, rozkrojíme na půl, zbavíme jader a nakrájíme na hrubší kostky. Vložíme na pekáč s pečicím papírem, zlehka polijeme olejem, posypeme bylinkami, zamícháme a vložíme do trouby. Pečeme do zlatova asi 40 minut, občas promícháme.

Oloupanou cibuli nakrájíme na hrubší kostky, osmahneme do růžova, ke konci přidáme oloupaný a nahrubo nasekaný česnek,



chvíli restujeme. Vsypane kari, které několik vteřin rovněž orestujeme. (Doporučuji hrnec při restování koření odstavit z plotýnky, aby se koření nepřipálilo a nezhořklo.) Zalijeme 1,5 litrem vody, přidáme čochku, sušená rajčata, osolíme a zvolna vaříme, dokud není čochka měkká, tj. asi 15 minut.

Přidáme upečenou dýni, štávu z limety, kokosové mléko a rozmixujeme. Dle potřeby dochutíme solí.

Tip: Ozdobíme čerstvými bylinkami nebo nasekanými dýňovými semínky.

Pečená zelenina s cizrnou

Pečená zelenina je velice vděčným jídelm, chutná snad skoro všem. Kořenová zelenina všeho druhu je navíc klasikou a velmi dostupnou zimní surovinou.

2 větší mrkve, 1/2 bulvy celeru, 1 konzerva vařených cizrny, 5 lžic olivového oleje, 1 lžice tekutého medu, 2 lžice směsi Zdobení na zeleninu, 2 lžička mořské soli

Mrkve a celer očistíme (dobře by fungovala i petržel nebo dýně hokkaido), nakrájíme na hrubší hranolky, cizrnu propláchneme a necháme v sítku okapat, vše přesuneme do větší mísy.

Do malé mísky dáme zbytek surovin, zamícháme a vlijeme na zeleninu, důkladně zamícháme. Vložíme na plech s pečícím papírem. Pečeme v předem předehřáté na 180 °C asi 40 minut dozlatova, občasně promícháme.

Na talíři posypeme nasekanou petrželkou.

Tip: Pokrm jsem obohatil cizrnou, která by neměla ve vašem jídelníčku chybět. Na ochucení jsem vybral zajímavou kořenici směs Zdobení na zeleninu (Sonnetor), obsahuje pár velice neobvyklých koření, jako jsou kopřivová semínka, psyllium, černý kmín, kousky rajčat a několik dalších. ●

Stvoření: Nebe...

Pokračování ze strany 25

Sobota je skutečně znamením věčnosti v čase. Jak to nádherně vyjádřil Abraham Heschel: „Šabat je prvním místem na zemi, kde se Bůh rozhodl přebývat. Na rozdíl od lidí, kteří se rychle unaví, věčný Bůh nepotřebuje odpočívat (Izajáš 40,28). A přesto Bůh sestoupil, stal se tělem a odpočíval jako lidé. Sobota je prvním aktem Božího vtělení. Je příznačné, že Ježíš se ztotožnil se sobotou a prohlásil, že je pámem soboty (viz Matouš 12,8).

Boží odpočinek je sdílen s lidmi. Někdy rád škádlím své studenty a naznačuji jim, že Bůh dal Adamovi a Evě sobotu, protože je chtěl odměnit za tvrdou práci, kterou vykonali během uplynulého týdne stvoření. Ironií je, že Adam a Eva odpočinek nepotřebovali ani si ho nezasloužili, protože během týdne stvoření žádnou práci nevykonali. Bůh pro ně pracoval ještě předtím, než byli stvořeni. Vzhledem k této skutečnosti by sobota neměla být chápána jako čas, který muž nebo žena obětují Bohu. Naopak, tento odpočinek je čistou Boží milostí – nezaslouženým darem, který Bůh poskytuje lidem. Sobota je tedy definována jako Boží odpočinek, do kterého jsou lidé pozváni vstoupit a přijmout jeho požehnání (Matouš 11,28; Židům 3,18; 4,1–11).

Na rozdíl od ostatních dnů stvoření, které jsou zmíněny pouze jednou, se slova „sedmý den“ opakují třikrát (Genesis 2,2,3). A toto opakování je uvedeno v rytmu sedmi slov jako zdůraznění, které má naznačit důležitost sedmého dne. Bůh je v sedmý den přítomen více než v ostatní dny. Text nás staví před zvláštní paradox. Ačkoli bylo právě řečeno, že šestého dne „byla dokončena nebesa a země“ (verš 1), teprve sedmého dne „Bůh dokončil své dílo“ (verš 2). Je zde zamýšleno hluboké poučení o víře. Pokud sedmý den neodpočíváme, pokud si nedopřejeme tento prostor nečinnosti, úkol, kterým jsme se zabývali během týdne, nebude nikdy dokončen, protože mu bude chybět podstatné požehnání Boží milosti.

Všimněte si, že Bůh žehná a posvěcuje pouze sedmý den, nikoliv další, a to nejen proto, že během tohoto dne odpočíval, ale také proto, že je to jediný den, kdy jeho stvoření dosáhlo své dokonalosti. Sobota,

která přichází sedmého dne, oslavuje historickou pravdu o dokončení události stvoření. Trojí opakování sedmi vyjadřuje její dokonalou krásu.

Člověk je stvořen z hlíny k Božímu obrazu

V prvním příběhu o stvoření byli muž a žena stvořeni k Božímu obrazu (Genesis 1,27). Tento výjimečný jazyk znamená, že každý člověk je stvořen jako jedinečný, stejně jako je jedinečný Bůh (Deuteronomium 6,4). Jak vysvětluje Ellen Whiteová: „Každá lidská bytost, stvořená k obrazu Božímu, je obdařena silou podobnou Stvořitelově – individualitou.“ Proto bytost podle knihy Genesis neměla zabíjet lidskou bytost, „neboť člověka Bůh učinil, aby byl jeho obrazem“ (Genesis 9,6). V prostoru a čase není nikdo jako on, ona, ty nebo já, stejně jako není nikdo jako Bůh (Deuteronomium 32,39).

Tento nadpřirozený zázrak je nejmáratelnějším důkazem Boží existence. Každá lidská bytost má v sobě něco jedinečného, co nemá nikdo jiný – něco, co je daleko za hranicemi našeho chápání. Tento princip „Božího obrazu“ se odráží v Božím požadavku: „Buďte svatí, neboť já jsem svatý“ (Leviticus 11,44,45). Protože jsme stvořeni k Božímu obrazu, každý jednotlivec obdržel schopnost být svatý a ve vztahu s Bohem je obdařen odpovědností reprezentovat ho na zemi.

Strom poznání dobrého a zlého

Dar života, který Bůh udělil lidstvu, nebyl bezpodmínečný. Lidé nejsou od přírody nesmrtní, protože „(Bůh) jediný je nesmrtný“ (1. Timoteovi 6,16). Je velmi významné, že Bůh spojil problém života a smrti se stromem poznání dobrého a zlého. V souvislosti s tímto stromem Adama a Evu jasně varoval: „V den, kdy bys z něho pojeď, propadneš smrti“ (Genesis 2,17).

Boží zákaz jíst ze stromu poznání dobrého a zlého nebyl příkazem despoty ve stylu „protože jsem to řekl“. Bylo to prostě uznání lidské moci volby. Dar volby je základem Božího království lásky. Volba Adama a Evy, zda poslechnout, nebo neposlechnout, zda dát přednost dobru před zlem, byla otázkou života a smrti. O stáletí později apoštol Pavel tuto věčnou pravdu zopakoval. „Mzdou hříchu je smrt, ale darem Boží milosti je život věčný“ (Římanům 6,23; srov. Ezechiel 18,20). ●

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.



Roztocká 5/44
160 00 Praha 6 - Sedlec
tel. 737 303 796
redakce@pramenyzdravi.cz
www.magazinzdravi.cz

