

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2020

# prameny zdraví

červenec-září

ročník XXVI. | cena 38 Kč | 1,69 €

4 Cukrovka,  
nebo spíše  
„tukovka“?

Role medicíny  
životního  
stylu 8

14  
Komunikace  
v manželství



9-771803-597004

## Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

### Nejnovější videa



**Nejlepší strava proti cukrovce**

6. 12. 2019 5:20



**Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy**

4. 12. 2019 5:31



**Platí přínosy pítí kávy pro všechny?**

2. 12. 2019 7:12



**Jídlo, které nejvíce kazí zuby**

29. 11. 2019 5:33



**Pesticidy v marihuáně**

27. 11. 2019 5:54



**Mléčné výrobky a rakovina**

25. 11. 2019 7:41



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

22. 11. 2019 4:47



**Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu**

20. 11. 2019 8:21



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

18. 11. 2019 6:14



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

15. 11. 2019 4:58



**Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?**

13. 11. 2019 4:24



**Ovlivňují mobilní telefony spánek?**

11. 11. 2019 4:38



**Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?**

8. 11. 2019 5:13



**Příznivé účinky datlí na tlusté střevo**

6. 11. 2019 5:01



**Je jídlo s marihuanou bezpečné?**

4. 11. 2019 5:27



**Je máslo skutečně 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 oxldovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu**

25. 10. 2019 7:23



**Veřce a rakovina prsu**

23. 10. 2019 4:35



## Milí čtenáři,

Jistě se mezi vám najdou někteří (možná i mnozí), kteří si podobně jako já všimnuli, že týdny nucené karantény, jimž jsme byli všichni vystaveni, vypověděly leccos o nás i o době, ve které žijeme. Vlastně jsme byli přinuceni vrátit se k základům a zamyslet se nad tím, co je v životě skutečně důležité. Rodina, zdraví, mít co jíst, zdroj příjmů, životní perspektiva (naděje, víra)...

Spousta věcí, kterými běžně trávíme čas, odpadla. Nedalo se chodit nakupovat, nedalo se chodit za kulturou, odmíchl se svět sportu, nedala se navštěvovat občerstvovací zařízení, nešlo navštěvovat druhé. Někteří lidé zcela přestali vycházet. (Jiní se naopak setkávali s podezřívavými pohledy, i když jen vyrazili mimo místo svého bydliště.) Cestování do zahraničních destinací pak samozřejmě nebylo vůbec možné. Naopak o jiné záležitosti jsme byli „obohaceni“. Manželky začaly stříhat manžele a manželé začali stříhat živé ploty (anebo jako já šušovat dlaždice na terase). ☺ Televizní zpravodajství se stalo monotematickým a v některých rodinách zavládla ponorková nemoc.

Snad mi odpustíte, když výše zmíněné (a bylo by toho mnohem více) shrnu těmito slovy: Náš vyumělkovaný svět se všemi svými pečlivě propracovanými atributy, na které jsme si tolik zvykli (a na nichž se mnohdy stali více či méně závislími), se postavil doslova na hlavu. Stačilo pár dní a všechno bylo jinak.

Jak jsem psal ve svém prvním letošním úvodníku, někteří si u příležitosti příchodu nového roku dáváme předsevzetí, že „všechno bude jinak“. Letos tomu tak skutečně je (a v lecčems zřejmě i bude) – a to bez jakéhokoliv našeho přičinění.

Máme se radovat či si máme zoufat? Odpověď nehledejte u mne. ☺ Záleží na každém z nás, jak se k této krizi postavíme, zda si z ní vezmeme poučení, jestli bude pro nás příležitostí k pokání, ztišení a zamyšlení – či ke kritice, negaci a stěžování. Záleží na každém z nás, jestli se nám stane příležitostí k novému začátku.

A víte co? Já osobně se raduji z toho, že naše letošní pobyty NEWSTART jsou již skoro zaplněné. ☺ A ještě mnohem více z toho, že díky velké Boží milosti mohou vědět, že „všecko napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha.“

Srdečně váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

civilizační choroby

## 4 Cukrovka, nebo spíše „tukovka“?

imunita a zdraví

## 8 Role medicíny životního stylu

přírodní léčba

## 10 17 tipů, jak bojovat s virózou

duševní zdraví

## 12 Předpovídání budoucnosti

vztahy a komunikace

## 14 Komunikace v manželství

výchova a vzdělávání

## 16 S vnitřní motivací a bez soutěžení

fejton

## 18 Obývací pokoj

poradna lékaře

## 19 Česnek na srdce i na tlak

lidé a společnost

## 20 Co nás mají naučit pandemie a požáry

tajemství stvoření

## 22 Existuje Stvořitel?

zdravý muž

## 23 Prostata a strava

k zamyšlení

## 24 Co Bible říká o soudu

produkty a recepty

## 26 Zeleninová kuchařka

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

# Cukrovka, nebo spíše „tukovka“?

Hlavním rizikovým faktorem u diabetu 2. typu je zátěž přebytečného tuku, který nosí lidé s touto nemocí na těle. Až devadesát procent z nich má nadváhu. Jaký je vzájemný vztah nadváhy a nemoci? Fenomén zvaný efekt přelévání.

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

Ľeční dokážou změřit hladinu tuku volně putujícího krevním oběhem. Běžně je to něco mezi 1,7–4,2 mmol/l u dětí a 3,3–5,6 mmol/l u dospělých. Avšak lidé, kteří jsou obézní, mají 6–8 mmol/l. Stejně vysoké hladiny mohou dosáhnout ti, kdo jedí stravu chudou na sacharidy a bohatou na tuky. Dokonce i sportující osoba, která jí hodně tuků, může mít tuto hladinu na úrovni osmi set mikromolů, takže astronomické hodnoty nejsou u obézních lidí nijak vzácné. Jelikož trávicí trakt těch, kdo jedí stravu bohatou na tuky, předává velké množství těchto tuků do krve, je u nich hladina volných tuků v krvi stejně vysoká jako u silně obézních osob.

I kdyby obézní člověk celý den jedl jen zdravou stravu, stejně by se jeho krevní výsledky podobaly výsledkům člověka s průměrnou váhou, který by se naopak cpal celý den jen slaninou a máslem. Je to z toho důvodu, že tělo obézního člověka ustavičně chrlí do krve tuky, bez ohledu na to, co zrovna jí. A ať už je zdroj tuků ve vaší krvi jakýkoli, s jejich stoupající hodnotou klesá vaše schopnost vypudit z krve cukry vzhledem k inzulinové rezistenci – příčině cukrovky druhého typu.

Mezi lidmi, jejichž jídelníček je založen na rostlinné stravě, je jen malý zlomek postižených cukrovkou, na rozdíl od těch, kdo



pravidelně jedí maso. S tím, jak je strava postupně stále více založena na rostlinných produktech, postupně klesá také úroveň rizika onemocnění cukrovkou.

Jak je to možné? Je to jen z toho důvodu, že ti, kdo jedí rostlinnou stravu, jsou schopni lépe kontrolovat svou váhu? Ne tak docela. Dokonce i v případech, že mají stejnou tělesnou váhu jako ti, kdo pravidelně jedí maso, vegani, jak se zdá, vykazují o více než polovinu nižší riziko vzniku cukrovky. Tento rozdíl mohou způsobovat odlišnosti mezi živočišným a rostlinným tukem.

## Nasycené tuky a cukrovka

Ne všechny tuky postihují naše svalové buňky stejným způsobem. Kupříkladu palmitát, druh nasyceného tuku, který se nachází ve směs v mase, mléčných výrobcích a vejcích, vyvolává inzulinovou rezistenci. Na druhé straně oleát, monosaturovaný tuk, jež najdeme ve směs v oříšcích, olivách či avokádu, vás může naopak chránit před zhoubnými účinky satureovaných tuků.

Satureované tuky mohou ve svalových buňkách zapříčinit všechny možné druhy neduhů. Mohou způsobit hromadění toxických

odpadních produktů (jako je ceramid a diacylglycerol) a volných radikálů, vyvolat zánětlivost, a dokonce i mitochondriální dysfunkci – tj. mohou postihnout fungování oněch malých elektrárén (mitochondrií) v našich tělních buňkách. Tento fenomén je znám jako lipotoxicita (*lipo* znamená tuk, jako je tomu ve slově liposukce). Když u pacientů provedeme biopsii svaloviny, nárůst nasycených tuků v membránách svalových buněk odpovídá inzulinové rezistenci. Na druhé straně monosaturované tuky vykazují větší sklon k tomu, že se stanou součástí procesu detoxikace nebo že si je tělo uloží tak, aby nám neškodily.

Tento rozpor může vysvětlovat, proč jsou jedinci konzumující rostlinnou stravu lépe chráněni před cukrovkou. Vědci srovnali inzulinovou rezistenci a obsah tuku ve svalectech veganů a těch, kdo jedí maso. Jelikož lidé s rostlinnou stravou jsou v průměru štíhlejší, vědci zařadili do studie také ty, kdo jedí maso a přitom mají stejnou váhu jako vegani, kteří tvořili druhou sledovanou skupinu. Mohli tedy sledovat, zda rostlinná strava dokáže zbavit naše svaly tuků a tím nám pomáhá hubnout.

A výsledek? V buňkách nacházejících se hluboko v lýtkových svalectech veganů bylo nalezeno podstatně méně tuku než u osob, které jedí maso. Ukázalo se, že ti, kdo konzumují rostlinnou stravu, vykazují lepší citlivost na inzulin, nižší hladinu cukru v krvi, vyšší hladinu inzulinu, a dokonce lepší funkčnost beta buněk – buněk slinivky, které produkují v první řadě inzulin. Jinými slovy, lidé, jejichž strava je založena na rostlinných produktech, mají lepší výsledky jak v produkci, tak i při využití inzulinu.

Saturované tuky mohou být rovněž toxické pro buňky slinivky produkující inzulin. Když je nám přibližně dvacet let, přestane naše tělo produkovat nové beta buňky. Pokud jsou pak zničeny, nic už je nenahradí. Pitevnické studie potvrzují, že pokud je později v těle diagnostikována cukrovka druhého typu, bývá u takového člověka již polovina beta buněk mrtvých.

Toxicitu nasycených tuků je snadné prokázat. Když v laboratorních podmínkách vystavíme beta buňky nasycenému tuku nebo LDL („špatnému“) cholesterolu, beta buňky začínají umírat. Je třeba dodat, že tento účinek nebyl pozorován u monosaturovaných tuků koncentrovaných v plodinách s vysokým obsahem tuků, jako jsou ořechy. Když ale ve své stravě přijímáte nasycené tuky, jak účinek inzulinu, tak i sekrece inzulinu jsou během několika hodin

omezeny. Čím více nasyceného tuku máte v krvi, tím vyšší hrozí riziko, že u vás dojde k vývinu cukrovky druhého typu.

Samozřejmě ne každý, kdo konzumuje nasycené tuky, onemocní cukrovkou druhého typu – podobně jako neplatí, že by každý kuřák onemocněl rakovinou plic. Svou roli zde hraje také genetika. Nicméně u těch, kdo k tomu mají genetické dispozice, je strava obsahující velké množství kalorií a bohatá na nasycené tuky pokládána za příčinu cukrovky druhého typu.

### **Snížení tělesné váhy pomocí stravy založené na rostlinných produktech**

Jak již bylo uvedeno, dokonce i když se vyhnete tučným jídlům, může tuk, který na sobě nosíte, vyvolat efekt přelévání – což je způsobeno tendencí přetížených tukových buněk vypuzovat tuk do krevního oběhu. Výhodou snižování tělesné váhy konzumací celých potravin rostlinného původu je to, že nemusíte kontrolovat velikost porcí, vynechávat jídla či počítat kalorie, protože většina rostlinné potravy má nízký objem kalorií a je přirozeně plná živin a minerálů.

Když se podíváme na váhové objemy brokolice, rajčat a jahod, které obsahují sto

kalorií, ve srovnání s porcemi kuřete, sýra a ryby o stejném množství kalorií, nemůžeme si nepovšimnout, že ač je objem kalorií stejný, objem porcí je rozdílný. Porce rostlinné stravy odpovídající stu kalorií váš žaludek dokonale naplní, zatímco porce živočišné či zpracované stravy jej naplní jen z poloviny. Proto jsou jídla založená na rostlinné stravě tak vhodná pro ty, kdo rádi hodně jedí, neboť člověk toho může v zásadě sníst tolik, kolik chce, aniž by přitom musel dávat pozor na kalorie.

Randomizovaný, klinický test s přímým srovnáním hodnot dospěl k závěru, že potrava založená na rostlinných produktech je efektivnější než strava doporučená Americkým sdružením pro výzkum cukrovky, sestavená s cílem snížit tělesnou váhu. A to aniž by bylo zapotřebí zmenšit velikost porcí, které účastníci testu jedli, nebo počítat kalorie či množství sacharidů.

Následná studie navíc odhalila, že vedle redukce tělesné váhy bylo u osob, které přijímaly stravu založenou na rostlinných produktech, zaznamenáno zlepšení režimu krevního cukru stejně jako snížení rizika vzniku kardiovaskulárních chorob ve srovnání s těmi, jejichž strava zahrnovala více živočišných produktů.

Takové jsou výhody potravy založené na rostlinných produktech. ●





## Nepřeceňujeme rybí tuk?

Kvůli doporučení, že by lidé ohrožení onemocněním srdce měli užívat omega-3 rybí tuk, se kapsle s ním staly multimiliardovým průmyslem. Každý rok se zkonsumuje více než sto tisíc tun rybího tuku. Ale co na to věda? Nejsou domnělé výhody užívání rybího tuku jako prevence a léku na onemocnění srdce pouhou povídačkou?

Systematická studie a meta-analýza publikované v časopise JAMA sledovaly všechny významné randomizované klinické studie, které vyhodnocovaly vliv omega-3 mastných kyselin na délku života, srdeční smrt, náhlou smrt, infarkt a mrtvici. Vědci dospěli k závěru, že žádné zvláštní výhody z pohledu celkové úmrtnosti, úmrtnosti na infarkt ani mrtvici rybí tuk nepřináší.

## Vláknina, vláknina, vláknina...

Kromě obecně známých prospěšných účinků na funkci střev nejspíš zvýšený přísun vlákniny omezuje riziko rakoviny tračníku a prsu, cukrovky, srdečních chorob, obezity a předčasného úmrtí. Z řady studií nyní vyplývá, že vyšší přísun vlákniny může přispět i k odvrácení mrtvice.

Vlákninu v přirozeném stavu a vysoké koncentraci najdeme pouze v kvalitní rostlinné stravě. V průmyslově zpracovaných potravinách je jí méně a produkty živočišného základu ji neobsahují vůbec. Zvířata drží pohromadě kosti, u rostlin tuto funkci plní vláknina.



## Výživa v cele smrti

Jíme tak, jako by nám nezáleželo na budoucnosti. A máme data, která to potvrzují.

Studie nazvaná „Výživa v cele smrti: zvláštní závěry studie posledních jídel“ analyzovala přání ohledně posledního jídla odsouzenců na smrt v průběhu pěti let. Ukázalo se, že se tato přání příliš neliší od toho, co lidé běžně jedí. Pokud budeme jíst tak, jako by to bylo naše poslední jídlo, také to tak dopadne.

Jaké procento lidí je schopno řídit se sedmi jednoduchými doporučeními, která vydala Americká kardiologická asociace? Z 1933 sledovaných mužů a žen většina dokázala dodržovat dvě nebo tři, ale téměř nikdo nebyl schopen dodržet všech sedm. Ve skutečnosti se tím mohl pochlubit pouze jeden respondent.

## S brokolicí proti rakovině plic

V jedné studii požádali skupinu dlouhodobých kuřáků, aby konzumovali pětadvacetkrát více brokolice než průměrní Američané – což znamená, aby snědli jednu růžičku denně. V porovnání s těmi, kteří se brokolicí vyhýbali, měli tito brokolicevní jedlíci po dobu deseti dní o 41 % nižší hladinu mutace DNA v krvi. Brokolice vybudila k aktivitě detoxikační enzymy v játrech, což pomohlo vyčistit karcinogenní látky, ještě než pronikly do zdravých buněk.

Pokud se snažíte přestat s kouřením, zelenina jako brokolice, hlávkové zelí či květák vám pomohou předjet dalšímu poničení vašeho organismu.





## Na hypertenzi s červenou řepou

Ve studii financované Britskou nadací pro zdravé srdce pila polovina zkoumaných osob po čtyři týdny každý den šálek šťávy z červené řepy, zatímco druhá polovina dostávala nápoj vypadající úplně stejně, pouze byl z placebo a bez nitrátů.

Výzkumníci zjistili, že u těch, kdo pili šťávu z červené řepy, systolický tlak nejenže klesl o 8 %, navíc se účinek neustále zlepšoval, což naznačovalo, že by se krevní tlak účastníků ještě dále snižoval.

Vědci dospěli k závěru, že „zelenina bohatá na nitráty může být nejen výhodná z hlediska nákladů, je i snadno dostupná a pro léčbu hypertenze je evidentně velmi příhodná“.

## Vegetariáni a ledvinové kameny

Již v 70. letech se podařilo shromáždit dostatek důkazů na to, aby experti začali řešit, jestli nemají lidé trpící opakovaným výskytem ledvinových kamenů přestat úplně jíst maso. Studie o riziku vzniku ledvinových kamenů u vegetariánů se však objevila až v roce 2014.

Vědci z Oxfordské univerzity zjistili, že u jedinců, kteří nejedí maso vůbec, existuje podstatně nižší riziko, že skončí v nemocnici s ledvinovými kameny. A naopak u konzumentů masa platí, že čím více jej snědí, tím většímu riziku se vystavují.



## Není rýže jako rýže

Vědci z Harvardovy univerzity zjistili, že zatímco pravidelná konzumace celozrnné (neboli hnědé) rýže je spojována se sníženým rizikem vývinu cukrovky 2. typu, požívání bílé rýže může oproti tomu znamenat nárůst nebezpečí rozvoje této choroby.

Pokud někdo jí bílou rýži každý den, hrozí mu o 17 % vyšší riziko cukrovky. Když by ale nahradil jednu třetinu své denní dávky celozrnnou rýží, může se toto nebezpečí snížit o 16 %. Jestliže nahradíme bílou rýži celozrnným ovsem a ječmenem, dosáhneme ještě lepších výsledků: pokles rizika je šestatřicetiprocentní.

## Na velikosti stolice záleží

Čím více a častěji se vyprazdňujete, tím jste zdravější. Na základě studie třidvaceti skupin obyvatelstva ve dvanácti různých zemích se ukázalo, že výskyt rakoviny tlustého střeva výrazně stoupá, pokud je množství stolice za den menší než zhruba dvě stě gramů. U těch, kteří vylučovali jen kolem stovky gramů, je riziko vzniku rakoviny tlustého střeva až trojnásobné.

Hmotnost vaší stolice můžete snadno zjistit na osobní váze. Ne tak, jak vás asi teď napadá, ale zvážením se „před a po“.



# Role medicíny životního stylu

Pandemie COVID-19 nás všechny znepokojila – a oprávněně. Naučili jsme se udržovat fyzický distanc, praktikovat pečlivou hygienu rukou a dbát opatrnosti při interakci s našimi spoluobčany, zejména seniory a lidmi s existujícími zdravotními problémy.

**Mark Blencowe a Sam Manger, Australasian Society of Lifestyle Medicine**

Uprostřed globální konverzace ohledně nutných opatření byla role medicíny životního stylu zmiňována jen zřídka; přitom jde o jednu z nejdůležitějších oblastí, na které bychom se měli soustředit. Jsou totiž mnohé důkazy, že celá řada faktorů z oblasti životního stylu dokáže nejen zlepšit celkové zdraví člověka, ale

také výrazně ovlivnit funkci jeho imunitního systému.

## Cigarety a alkohol

Dlouhou dobu víme, že kouření cigaret zvyšuje riziko mikrobiální infekce. Kouření má ničivý dopad na naši schopnost bojovat s infekcí, narušuje mukociliární eskalátor, funkci imunitních buněk a oslabuje epitel dolních cest dýchacích, čímž se zvyšuje pravděpodobnost vážných respiračních syndromů a zpomaluje se zotavení, které

navíc nemusí být úplné. U COVID-19 bylo riziko úmrtí u lidí, kteří někdy kouřili, ve srovnání s nekuřáky 14x vyšší. Ačkoliv přestat kouřit může být pro někoho hodně těžké, nikdy k tomu nebyla tak vhodná příležitost, jako právě teď.

Alkohol konzumuje u nás většina obyvatel pravidelně. I když některé studie naznačily, že umírněná konzumace alkoholu u zdravých dospělých, konkrétně pití vína a piva, neměla velký vliv na imunitní systém, doporučuje se nicméně z řady dobrých důvodů pití maximálně omezit – čím méně, tím lépe. A pokud máte příznaky podobné chřipce, je nejbezpečnější volbou jednoznačně abstinence.

## Výživa

To, co jíme, má obrovský vliv na naše zdraví. Výživa je dobře známým a hlavním rizikovým faktorem v rozvoji obezity, kardiovaskulárního onemocnění, cukrovky 2. typu a řady dalších civilizačních chorob. Typická západní strava překypuje rafinovanými cukry, nadbytkem soli, bílou moukou, zpracovaným masem, živočišnými tuky a přídavnými látkami. Naopak postrádá dostatek vlákniny, vitaminů, minerálů a antioxidantů. Taková strava podporuje příjem nadbytečných kalorií a obezitu, která narušuje imunitní funkci. Strava tohoto typu může poškozovat imunitu prostřednictvím řady mechanismů, například snížené schopnosti reagovat na invazi patogenů, částečně kvůli zmenšení počtu a síly bílých krvinek.

Ačkoliv obezita zůstává velkým zdravotním problémem, strava chudá na nezpracované potraviny může vést také k nedostatku živin. Nedostatek mikroživin včetně esenciálních aminokyselin, kyseliny listové, vitaminů A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C a E, mědi, železa a selenu může uškodit prakticky všem imunitním funkcím. Jsme pak vůči patogenům méně odolní.

Konzumace těchto mikroživin v současně doporučených nebo vyšších dávkách je pro optimalizaci funkce imunitního systému nezbytná. Zařazení více ovoce, zeleniny, ořechů, semen, celozrnných obilovin, souběžně s minimalizováním příjmu zpracovaných potravin, zůstává uznávaným výživovým doporučením. Takové stravování podporuje i zdravou střevní mikroflóru, která dokáže zesílit obranné mechanismy proti útočícím patogenům.

Některé potraviny mohou být výjimečně prospěšné. Například kiwi, které obsahuje vitamín C, karotenoidy, polyfenoly a vlákninu, v některých studiích





prokázalo schopnost zmenšit četnost a závažnost infekcí horních cest dýchacích.

Stojí také za to zmínit vliv stravy na astmatiky, populaci, která je v současnosti obzvláště ohrožena. Astmatici konzumující typickou západní stravu mají vyšší riziko exacerbace (tj. náhlého zhoršení příznaků základního chronického onemocnění) – která může být vyvolána virovou infekcí – než astmatici konzumující sedm porcí ovoce a zeleniny denně. Ti měli míru exacerbace 20 %, zatímco astmatici na západní stravě, s pouhými třemi porcemi ovoce a zeleniny denně, měli míru exacerbace 40 %.<sup>15</sup> Důkazy z randomizovaných kontrolovaných studií naznačují, že tohoto výrazného zlepšení v míře exacerbace můžeme dosáhnout už po 14 dnech zvýšeného příjmu ovoce a zeleniny.

A ještě jeden poznatek. Genetické studie s použitím viru coxsackie (patří mezi enteroviry) a chřipky – dvou velmi odlišných patogenů – zjistily, že mutace zvyšující virulenci předvídatelně vznikají, když je nakažen výživově kompromitovaný hostitel, zejména pak člověk s nedostatkem selenu a přebytkem železa. Přínosy zdravého stravování tím pádem přesahují osobní odpovědnost jednotlivce a pronikají až do oblasti globální lidské komunity.

## Pohyb

Středně náročná pohybová aktivita, například 5x týdně se zvýšením srdečního tepu po dobu třiceti minut, prokazatelně posiluje imunitu a snižuje výskyt infekcí horních cest dýchacích i počet potíží při těchto infekcích. Ačkoliv největší účinek je pozorován po třech měsících téměř každodenní středně náročné pohybové aktivity, zvýšení počtu imunitních buněk v oběhu nastává během každé fyzické aktivity a přetrvává až tři hodiny po jejím skončení. Povzbudivou zprávou pro ty, kteří nyní vedou sedavý způsob života, je to, že právě oni – a ještě více pokud jsou již v seniorském věku – získávají největší přínosy ze zařazení pohybu pro zvýšení imunity. Sedavý způsob života je totiž spojován s chátráním imunitního systému a zvýšeným rizikem infekce zvláště u stárnoucích jedinců.

Skvělé je věnovat se fyzickým aktivitám na čerstvém vzduchu, venku. Vystavení se slunci posílí tvorbu vitamínu D (většina lidí v našich zeměpisných šířkách jej má nedostatek), který je spojován se sníženým rizikem respiračních infekcí. Vitamín D stimuluje proliferaci monocytů a tvorbu antimikrobiálních peptidů, které zlepšují odstraňování virů z těla. Důležité rovněž je, že

hladiny vitamínu D jsou nepřímo úměrně spojeny s klinickými ukazateli astmatu a také závažností exacerbací.

Ještě lepší je, když se vám podaří uniknout na pár hodin z města; to také může mít příznivý vliv na váš imunitní systém. Série studií provedených v Japonsku zkoumala účinek lesní turistiky, kdy zdraví dobrovolníci z řad mužů i žen po několik dní chodili do lesa. Po výletě se prováděly imunitní testy a ty odhalily zvýšenou aktivitu NK buněk (přirozených zabijáků) a jejich zvýšené počty; účinek přitom minimálně týden. I několikahodi-



nový pobyt v přírodě jednou za týden je velmi prospěšný a příznivě posílí vaši imunitu.

## Spánek

Když si člověk udělá čas na pohyb a bude se co nejvíce vystavovat dennímu světlu, je téměř jisté, že se zlepší i kvalita jeho spánku. V současnosti strádá nejméně třetina dospělých obyvatel v rozvinutých zemích nedostatkem spánku. To narušuje schopnost imunitního systému bránit se infekci a také se z ní rychle zotavit. O spánku je dobře známo, že posiluje imunitní odpověď; většina imunitních buněk reaguje na ohrožení s největší silou právě během noci. Špatná kvalita spánku a jeho nedostatek pak nepříznivě ovlivňují schopnost reagovat na virové i bakteriální infekce.

## Zmírnění stresu

Stres se zdá být synonymem moderního způsobu života. Stres působí prostřednictvím různých hormonů (například kortizolu) nepříznivě na funkci imunitního systému, ovlivňuje aktivitu NK buněk, účinnost a proliferaci lymfocytů a tvorbu protilátek. Je prokázáno, že stres celkově zvyšuje náchylnost

k infekčnímu onemocnění a jeho závažnost; riziko virové infekce horních cest dýchacích stoupá společně se stoupajícími hladinami kortizolu.

Je známo, že nadměrné užívání sociálních médií koreluje se zvýšenou úzkostí a stresem, což našemu imunitnímu systému nesvědčí. I když je jisté dobré vědět, co se děje, udržování interakce se sociálními médii v rozumných hranicích může duševnímu i fyzickému zdraví člověka jen prospět.

Vzhledem k tomu, že zvyšující se hladiny stresu nepříznivě působí na imunitní funkci, je dobré svoji hladinu stresu aktivně snižovat. Zkuste se na chvíli od všeho odpojit a zařadit do své každodenní rutiny modlitbu (pokud tak již nečiníte). Prospěje to vašemu duševnímu zdraví – a jsou i důkazy o tom, že to může příznivě ovlivnit funkci imunitního systému.

## Sociální podpora

A nakonec, být ve spojení s rodinou a přáteli je nanejvýš důležité pro udržení dobrého duševního a fyzického zdraví. Sociální spojení je pro imunitu velmi přínosné, metaanalýza 81 studií nalezla silnou spojitost mezi sociální podporou a posilováním imunitních funkcí. Dobré sociální vazby jsou spojeny s lepší tvorbou protilátek po podání vakcíny proti chřipce a experimentální data ukazují, že jedinci se širšími sociálními okruhy mají menší riziko rozvoje příznaků při kontaktu s rinovirem, tedy virem běžného nachlazení.

Pandemie COVID-19 nás během několika mála týdnů uvrhla do časů a situací, které bychom si dříve nedokázali vůbec představit. Každý z nás ale může výrazně přispět k tomu, aby se dopady této i jakékoliv další podobné krize zmírnily.

Vládní opatření, dobrá hygiena a udržování odstupu od ostatních zpomalí přenos onemocnění z člověka na člověka. Budeme-li o sebe pečovat a učiníme-li byt jen malé příznivé změny ve svém životním stylu, posílíme tím svůj imunitní systém a vyjdeme vstříc tomu, aby průběh onemocnění – pokud bychom se náhodou nakazili – byl u nás lehčí a kratší. Jako jednotlivci i jako společenství tak můžeme přispět k tomu, že se systému zdravotní péče odlehčí a šíření nebezpečných a ohrožujících infekčních onemocnění se zpomalí.

Pro každého z nás může taková krize představovat příležitost – nejen ke změně životního stylu, ale také ke změně ve vnímání toho, co je v životě skutečně důležité. ●

# 17 tipů, jak bojovat s virózou

Pokud máte závažné příznaky virového onemocnění, užíváte léky nebo trpíte nějakým chronickým onemocněním, například cukrovkou, srdečním onemocněním či rakovinou, poraďte se před nasazením těchto přírodních léčebných prostředků se svým lékařem.

Z materiálů Uchee Pines Institute, USA



**N**aordinujte si střídavou sprchu. – Při prvním náznaku nachlazení nebo chřipky si dejte „střídavou sprchu“. Čím dříve to uděláte, tím účinnější to bude. Tato procedura zvyšuje počet bílých krvinek proudících v krvi a dokáže odvrátit úplné propuknutí infekce.

Nejprve si pusťte horkou vodu, nejteplejší, jakou snesete (40,5 °C – 43,3 °C). Po třech minutách pak pusťte studenou vodu. Začněte s menším rozdílem teplot. Pomůže vám, když budete u sprchování studenou vodou skákat na místě a třít si kůži. Studenou vodu nechejte proudit asi 30 vteřin. Nikdy ji nenechte téct tak dlouho, abyste prochladli – to je nežádoucí. Pokud je vám zima, pusťte znovu horkou vodu a ohřejte se; poté zkuste kratší dobu pod studenou sprchou, nebo si tentokrát pusťte studenou o trochu méně ledovou. Střídání

horké a studené vody zopakujte celkem třikrát. Skončete studenou sprchou. Rychle se osušte a uložte se alespoň na hodinu do postele. Tento postup opakujte 1–2× denně.

Pokud trpíte cukrovkou, srdečním onemocněním nebo jinou poruchou krevního oběhu, výrazně rozdíl mezi teplotami zmenšete.

Odpočívajte. – Pokud budete nadále stejně aktivní jako běžně, obvykle zhoršíte své příznaky a prodloužíte dobu trvání nemoci. Zejména s horečkou byste měli ulehnout do postele a nechat tělo nerušeně vykonávat léčebný proces.

Pokud je to možné, neužívejte antibiotika. – Nachlazení a chřipku způsobují viry. Antibiotika léčí pouze bakteriální infekce, například streptokokovou infekci krku. Antibiotika navíc mohou narušit zdravou bakteriální rovnováhu v trávicím ústrojí. Vyzkoušejte

bylinné přípravky, například česnek nebo echinaceu – mohou tělu pomoci v boji s infekcí i bez škodlivých vedlejších účinků. (Echinaceu užívejte, pouze když máte infekci; jinak může ztratit svoji účinnost.)

S objevením prvních potíží nasadte vitamín C. – Vitamín C prokazatelně zmírňuje závažnost potíží a zkracuje délku trvání nachlazení nebo chřipky (1 000 mg ráno a 500 mg odpoledne).

Jezte jednoduchou stravu. – Vyvarujte se konzumace cukrů a tuků. Vyřadte mléčné výrobky, ty zhoršují problémy související se zahleněním. Pijte hodně tekutin. Voda, polévka či zeleninový vývar jsou vhodné možnosti. Vypijte až 2,3 litru denně.

Udržujte ruce, chodidla, krk a uši v teple. – Průtok krve nosními dutinami klesá společně s poklesem teploty končetin. Virům prospívá

výsledné snížení teploty a zpomalený průtok krve nosními dutinami. Právě proto je člověk při prochlazení méně odolný vůči infekcím horních cest dýchacích.

Nadýchejte se čerstvého vzduchu, ale pozor na průvan. – Udržujte v místnosti teplo (20–22°C), ale ne horko. Provádějte cvičení s hlubokým dýcháním, ideálně venku.

Dopřejte si trochu slunečních paprsků, ale neprochladněte. – Sluneční světlo posiluje imunitní reakci a zvyšuje tvorbu prospěšných hormonů, díky kterým se budete cítit lépe.

Nesnažte se za každou cenu zmírňovat horečku. – Horečka je obranný mechanismus těla pro boj s infekcí. Pokud je vám chladno, jste v zahřívacím stádiu horečky. Udělejte něco, co vás zahřeje. Když je vám horko a potíte se, přesunuli jste se do ochlazovacího stádia horečky. Často se tomu říká „srážení horečky“.

Uvolnění ucpaného nosu. – Pijte horký vývar nebo čaj, například mátový nebo zázvorový. Do polévek přidávejte hodně česneku a cibule, jezte je horké. Používejte slané kapky do nosu: rozpusťte 1/4 lžičky soli a 1/4 lžičky jedlé sody v 1 šálku teplé vody – nalijte do čisté lahvičky od očních kapek nebo nosního spreje. Používejte vodní odpařovač s eukalyptovou silicí. Na ucpané dutiny si přikládejte horký obklad. Kupte si v lékárně speciální náplast na uvolnění nosu.

Úleva od bolesti v krku. – Kloktejte slanou vodu: ¼ lžičky soli na 1 šálek teplé vody. Cucejte pastilky se zinkem. Zvlhčujte vzduch v místnosti, zejména v noci. Přikládejte si na krk teplé obklady.

Proti kašli. – Pijte mátový nebo zázvorový čaj

se lžičkou medu. Med smíchaný s čerstvou citrónovou šťávou může také utišit kašel, ale nepřehánějte to s ním. Používejte vodní odpařovač s eukalyptovou silicí. Dejte si na hrud horký zábal.

Užívejte přípravky s *Lactobacillus acidophilus*. – Mohou pomoci v boji s virovými i bakteriálními infekcemi tím, že zajistí hojnost prospěšné střevní mikroflóry.

Zmírněte stresovou zátěž. – Nepřemýšlejte neustále nad tím, jak se cítíte a o co všechno přicházíte. Čtete oddechovou a pozitivní literaturu nebo posloucháte příjemnou hudbu. Podle výzkumu provedeného na Carnegie

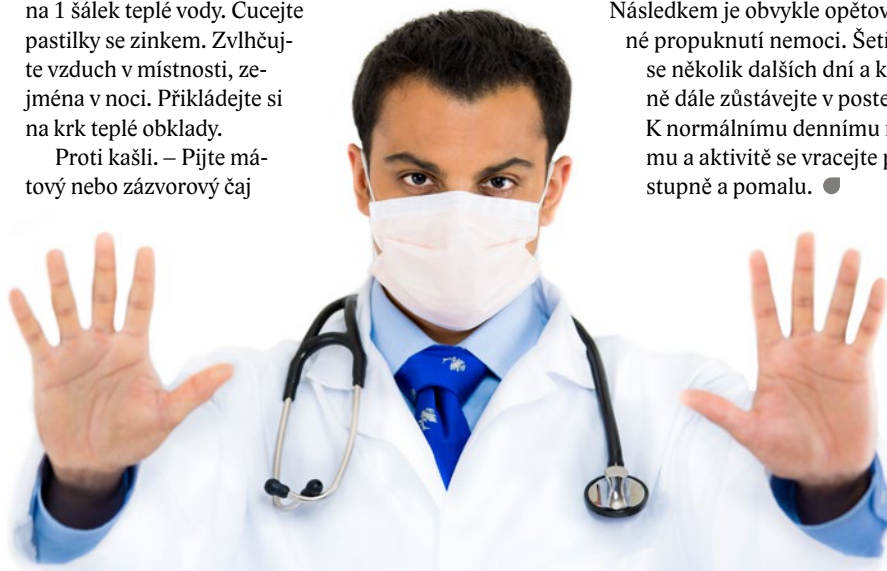
Mellon University v Pittsburghu má pozitivní nálada schopnost zmenšovat závažnost příznaků.

Pokud máte závažné příznaky, navštivte lékaře. – Mezi závažné příznaky patří horečka nad 40 °C (nebo 38,8 °C, když trvá déle než jeden den). Dále silná a přetrvávající bolest v krku, bolest uší, ztuhlý krk, vlhké zvuky jdoucí z hrudi, barevný hlen nebo chrchel a kašel přetrvávající více než týden po odeznění ostatních příznaků. Tyto příznaky mohou značit závažnější onemocnění.

Nesířte infekci. – Zůstaňte doma. Používejte jednorázové kapesníky při každém zakašlání, kýchnutí a smrkání. Nepřipravujte jídlo pro ostatní, neseďte a nestůjte v blízkosti ostatních lidí. Myjte si pravidelně ruce.

Jakmile se začnete cítit lépe, nevracejte se ihned to normálního režimu. – Následkem je obvykle opětovné propuknutí nemoci. Šetřete se několik dalších dní a klidně dále zůstaňte v posteli. K normálnímu dennímu režimu a aktivitě se vraťte postupně a pomalu. ●

## Sluneční světlo posiluje imunitní reakci a zvyšuje tvorbu prospěšných hormonů, díky kterým se budete cítit lépe.



## Více je někdy méně

Řada populačních studií ukázala, že lidé, kteří jedí významné množství luštěnin (tj. fazolí, hrachu, cizrny a čočky), mají tendenci snižovat svou tělesnou váhu. Mají také štíhlejší pas, jsou méně obézní a mají nižší krevní tlak ve srovnání s těmi, kdo jedí luštěnin málo. Co když ale tyhle výhody nejsou ani tak spojeny s luštěninami jako s tím, že se všeobecně stravují zdravěji?

Abby podpořili tuto teorii, vědci použili nejsilnější nástroj každého výzkumu: intervenční testy. Namísto toho, aby pouze pozorovali, co lidé jedí, přiměřli je změnit jejich jídelníček, aby viděli, jaký to bude mít dopad. V daném případě luštěniny podrobili speciálnímu testu, když srovnali jejich zvýšený příjem přímo s omezením příjmu kalorií.

Redukce břišního tuku dokáže ve velké míře zabránit tomu, aby se prediabetes přeměnil v plně vyvinutou cukrovku. Všechny metody vedoucí ke snížení tělesné váhy v první řadě omezují přísun kalorií. Přesto většina těch, kdo snížili svou hmotnost zmenšením porcí, později zase nějaká ta kila nabrala. Hladovění nikdy nemá dlouhodobý účinek na naši váhu. Nebylo by proto úžasné, kdybychom našli způsob, jak jíst více, a přitom si snižovat svou váhu?

Výzkumníci rozdělili lidi s nadváhou do dvou skupin. První měla jíst pět šálků čočky, cizrny nebo bílých fazolí – neměla však svou stravu dále nijak měnit. Druhá skupina dostala za úkol snížit příjem kalorií o pět set denně. Hádejte, která z obou skupin byla zdravější? Ta, která toho snědla více než předtím. Konzumace luštěnin se ukázala být stejně účinná při zeštíhlování pasu a zlepšení kontroly krevního cukru jako omezení přísunu kalorií. Skupina, která jedla luštěniny, navíc zlepšila regulaci hladiny cholesterolu a inzulinu.

To je povzbuzující zpráva pro jedince s nadváhou, kteří jsou vystaveni riziku vzniku cukrovky druhého typu. Namísto toho, aby jedli menší porce a redukovali množství potravy, které snědí, mohou zlepšit kvalitu své stravy tím, že budou konzumovat jídla bohatá na luštěniny.

Michael Greger

# Předpovídání budoucnosti

Láďa se vyklonil z okna a úzkostlivě vyhlížel světla automobilu na začátku ulice. „Kde ty děti jsou?“ prohlásil ustaraně. „Slíbily, že přijedou do půlnoci, ale už jsou dvě. Muselo se stát něco hrozného...“

Z knihy Neila Nedleyho *Ztracené umění myslet*. Vydal Advent-Orion.

Jakmile to vyslovil, mysl mu zaplavily obrazy děsivých tragických havárií. Představoval si, že brzy zazvoní telefon z nemocnice. Srdce se mu sevřelo při představě, že dorazí příliš pozdě a nebude se moci se svými dětmi ani rozloučit. Tělo mu pokrýl studený pot, když si představoval sama sebe, jak identifikuje jejich mrtvá těla.

Láďa podléhá kognitivnímu omylu nazývanému „předpovídání budoucnosti“. Ten se projeví tehdy, kdy jsme o svých odhadech budoucích událostí skálopevně přesvědčeni, bez ohledu na jejich statistickou pravděpodobnost. „Věštci“ většinou očekávají špatný výsledek a své tušení považují za fakt.

Tento kognitivní omyl s sebou přináší řadu nebezpečných a potenciálně destruktivních jevů: očekávání zkázy a katastrof, pesimistický pohled na život,

negativní sebenaplňující proroctví, úzkost, nepřiměřené obavy a panické ataky, myšlenky na sebevraždu, předčasné závěry, rozbité vztahy, zvýšenou pravděpodobnost obsedantně kompulzivního chování, uchylování se k obhajobě „účel světi prostředky“, popírání altruistického myšlení, rozvoj závislosti, finanční ztráty, krach firmy, rozvod, nemoc.

Láďa nijak nekorigoval své myšlenky a díky tomu se mučil tragédií, která se ve skutečnosti vůbec nemusela stát. Existovalo mnoho jiných vysvětlení, proč se děti opozdily. Mohlo se jim rozbít auto na místě, kde není mobilní signál. Děti mohly na veřejném místě zavolat domů. Pokud se jednalo o dospělé děti, možná že se jen s tatínkem špatně dohodly

a přijedou jindy. Děti se možná chovaly nezodpovědně, což ovšem není důvod, aby Láďa prožíval hrůzu a dēs.

## Katastrofické scénáře

Předvídaní strašlivých konců a tragédií ve chvíli, kdy tomu nic nenasvědčuje, v nás vyvolává zbytečnou úzkost a strach. Katastroficky myslící člověk si v hlavě přehrává detailně propracované scénáře budoucích událostí, jež se s každou uplynulou hodinou jen zhoršují. Opakované přehrávání děsivých vizí může vést ke vzniku deprese a úplné ztrátě naděje.

Pokud se přistihnete při předpovídání strašné budoucnosti nebo katastrofickém myšlení, je důležité pokusit se na věc podívat z odstupu a ptát se: „Co opravdu nejhoršího by se mohlo stát?“ Nezapomínejte, že ve vztahu k budoucnosti existují jen dvě možné varianty. Varianta, které se bojíte, se nerealizuje, což znamená, že jste se trápili úplně zbytečně. Anebo se nejhorší varianta opravdu stane, což znamená, že jste utrpení prožívali nejen v té chvíli, ale také mnohokrát předtím ve své mysli.

Když se neodbytně zabýváte nejhoršími možnými scénáři v situaci, která není nikterak vážná, může pomoci přirovnat ji ke škále fyzických zranění. Ve srovnání se zraněními, nacházejícími se na prvních příčkách (smrt, ochrnutí od pasu dolů, ztráta dominantní paže) jsou modřina nebo tržná rána, která vyžaduje šití, vlastně prkotiny. Klíčem je vnímat vše ve správné perspektivě.

Jedinec je náchylný vůči katastrofickému myšlení v obdobích, kdy se nachází pod tlakem. Každý má jinou toleranci vůči stresu a úzkosti, ale pokud dojde k vychýlení chemické rovnováhy mozku významným způsobem, důsledkem může být ztráta smyslu pro perspektivu. Během složitých okamžiků je zvláště důležité, aby se člověk vyhybal



katastrofickým myšlenkám, protože snižují jeho schopnost situaci zvládnout. Nejenže musí člověk čelit obtížným vnějším okolnostem, ale navíc jim čelí mozkiem, který je zaplaven chemickými sloučeninami, vzniklými v důsledku negativních myšlenek. Obtíže života lze mnohem lépe zvládnout, jestliže se naučíme čelit iracionálním myšlenkám čistou logikou, která udusí jakoukoli tendenci předpovídat katastrofický výsledek.

### Opít se rohlíkem

Mnozí lidé očekávají, že je v budoucnosti potká to nehorší. To ovšem není jediná možnost předpovídání budoucnosti. Jiní lidé mají nerealisticky optimistická očekávání, která jsou podobně nesprávná, jen s opačným znaménkem. Bývalý starosta New Yorku, Eliot Spitzer, který se v kampani prezentoval jako „pan Čistý“, tvrdil, že bude rázně bojovat proti korupci. Nepochopitelně doufal, že se neprovalí jeho vlastní nemorální chování. Nicméně byl přistižen, když si objednával prostitutky. Dopad této aféry byl tak velký, že se z vrcholného politika stal během několika dní odpadlík.

Jinému druhu předpovídání budoucnosti podléhají alkoholici a lidé podobně závislí, kteří snadno uvěří, že věci dopadnou dobře, navzdory tomu, že jejich chování povede dříve či později ke katastrofě. Gamblerů mají ne-realistická očekávání výhry, byť matematická pravděpodobnost říká něco jiného. Realita je taková, že pokud hrajete dost dlouho, přijdete vždycky o víc peněz, než vyhraje. Jak říká jeden moudrý výrok: „Kasino a automaty jsou zdanění lidí, kteří neumějí příliš dobře počítat“.

Bez ohledu na to, zda předpovídáte, že situace dopadne katastrofálně, nebo naopak úplně růžově, chyba spočívá v tom, že se domníváte, že můžete znát budoucnost. Pokud toto přesvědčení aplikujeme v důležitých oblastech našich životů, jako jsou třeba vztahy nebo finance, může se jednat o značně nebezpečnou situaci. Většina lidí si myslí, že přesně ví, kudy vede jejich cesta ke štěstí, a chovají se, jakoby o výsledku romantických nebo obchodních vztahů, které si vysnili, bylo rozhodnuto věčným osudem.

### Cesty k úspěchu

Když se snažíme vyhnout kognitivnímu omylu zvanému „předpovídání budoucnosti“, nesmíme zapomenout, že nikdy dopředu nevíme jistě, co se stane a co nás čeká. Budoucnost nelze stoprocentně předvídat, ale můžeme si osvojit jisté životní principy, které zvyšují pravděpodobnost dosažení určitých výsledků.

Často máme předem strach z věcí, které se vůbec nikdy nestanou. Pokud vám takové



## PŘEDPOVÍDÁNÍ BUDOUCNOSTI

„Kdo může zvonit v pět hodin ráno? Proč by mě měl někdo budít? Něco strašného se muselo stát! Možná je to policie a chtějí mi oznámit, že někdo zemřel. To nezvládnou! Snad odejdou, když neotevřu. Je mi zle.“

### Přesnější myšlení

„To je divné, že někdo zvoní takhle brzo ráno. Možná že soused má nějaký problém a potřebuje pomoc. Třeba se něco stalo s autem. Možná je to moje přítelkyně a chce se se mnou dívat na romantický východ slunce. Každopádně to zvládnou. Jdu otevřít!“

úzkostné myšlenky běží hlavou, označte si je jako „předpovídání budoucnosti“. Jakmile se znovu dostanete do bludného kruhu obav, připomeňte si, jak dopadla podobná situace v minulosti. Lidé, kteří trpí nadměrnými obavami, málokdy reflektují své předchozí zkušenosti. Kupříkladu očekáváme-li nějakou katastrofu, a ta se neuskuteční, oddechne si a jdeme dál. Pokud se ale stejná či podobná situace opakuje, nevzpomínáme na minulou zkušenost a znovu prožíváme stejný strach. Když se naše obavy opět naplní, znovu si oddechne úlevou, ale znovu

také opakujeme cyklus zapomínání dobrých konců.

Pokud cítíte, že máte tendenci předpovídat nepravděpodobné vyústění jistých situací, ať negativně, či pozitivně, zkuste si zapisovat, kolikrát jste se mylili a kolikrát jste měli pravdu. Jakmile se přistihnete při dalším „věštění“ budoucnosti, zkuste změnit své myšlení.

Jakmile přijdou obsesivní (nutkavé) myšlenky, odvedete pozornost tím, že se zaměstnáte jinak. Pusťte se třeba do praní prádla, poslouchajte hudbu nebo si jděte zaběhat. Pokud jim nebudete věnovat pozornost, myšlenky se postupně začnou objevovat s menší frekvencí a budou zvládnutelné.

Konfrontujte své předpovědi s realitou pravděpodobností toho, že nastanou. Vezměte v potaz logické faktory ovlivňující situaci. Pamatujte si, že neexistuje žádný „magický strach“, který by přinášel varování. Někdy se riziko v budoucnosti ani nedá zmenšit tím, že změníme své myšlení nebo vykonáme cvičení, které sníží úroveň prožívaného stresu. Napište si na papír některé pravdivé myšlenky, které mohou nahradit obsesi, a vědomě si dovoďte prožívat jen emocionální reakce a chování, jež jsou plně pravdivé.

Chemii v mozku může také ovlivnit strava, cvičení a světelná terapie.

Je možné vyhnout se předpovídání budoucnosti, potlačit očekávání nehoršího a slepě optimistické myšlenky ve svém životě snížit na minimum. V tomto procesu pomáhá vnímání každé životní situace z racionální perspektivy a pečlivé promyšlení pravděpodobnosti vzniku drastických scénářů. Pokud svůj boj s „věštěním“ zvládnete, budete prožívat větší štěstí, menší stres a lepší vztahy. ●



# Komunikace v manželství

Dobrá komunikace je jednou z nejdůležitějších složek vydařeného manželství. Páry udělají jen dobře, když budou dbát na to, aby komunikační linky, které mezi sebou mají, zůstaly otevřené a v dobrém stavu.

**Z knihy Carla Mitchella Křesťanská rodina. Vydalo Eastern European Mission.**

**K**omunikace se někdy definuje jako „mluvení, naslouchání a porozumění“. Je to proces, kterým mezi sebou lidé sdílejí myšlenky a pocity. Jsou ale faktory, které mohou být ještě důležitější než slova. Může jít o řeč těla, tón hlasu, pozornost a vnímání toho, co se odehrává v okolí, i toho, co se asi děje v mysli naslouchajícího.

V dnešní době naneštěstí mnozí dosáhnou dospělosti, aniž by se naučili dobře komunikovat. Může to mít celou řadu příčin, nicméně jednou z hlavních je ústřední role, kterou v mnoha rodinách hraje televize (anebo počítač či mobil). Mnohokrát již lidé došli k závěru, že čím více času tráví rodinní příslušníci s obrazovkami všeho druhu, tím více zanedbávají vzájemnou komunikaci.

Někteří sice dobře komunikovat dokážou, ale z různých důvodů se rozhodnou nekomunikovat nebo se vyhýbat určitým tématům. Lidé žijí pod celou řadou nejrůznějších tlaků, které je v komunikaci brzdí. Mnozí z nich

komunikaci přeruší, když se obávají, že je ten druhý začne napadat. Jindy je důvodem k přerušení komunikace obava, aby neublížili nějaké třetí osobě. Někdy lidé nechtějí hovořit sami o sobě – nechtějí odhalit své nitro. Jindy komunikují pouze na povrchní úrovni, protože tomu druhému nedůvěřují. A na závěr můžeme uvést nízkou motivaci ke skutečné komunikaci, když máme dojem, že druhá strana o ni vlastně nestojí.

## Co komunikaci prospívá

Má-li se komunikace dařit, musí být splněny určité podmínky. Velice důležité je poznání sebe sama. Lidé, kteří nerozumějí sami sobě, budou totiž těžko rozumět někomu druhému. Člověk si musí být vědom svých vlastních názorů a pocitů a převzít za ně zodpovědnost. Jen pak může chápat, jak je lze konstruktivně zapojit do procesu komunikace. Jiné lidi musíme považovat za svébytné a jedinečné bytosti – jen pak budeme schopni správně

posoudit jejich situaci a stav. Jedním z nejobtížnějších aspektů komunikace je schopnost neudělat si úsudek dříve, než získáme ucelené a přesné informace. Je dobré pamatovat na pravidlo, že pochopení musí předcházet hodnocení! Důležitou součástí procesu učení je chápání rozdílů mezi lidmi. Je třeba, aby-chom byli schopni vidět věci, jaké skutečně jsou, a nedovolili svým prožitkům či emocím, aby nám zkreslovaly realitu. Dobrá komunikace nastává, když jsou lidé ochotni se druhým odhalit a když jsou přitom schopni objektivně vnímat názorové rozdíly, které mezi nimi existují.

Lidé schopní dobře komunikovat mají zpravidla rozvinutý funkční systém sdělování, přijímání a zkoumání přesnosti toho, co je komunikováno. Jsou soustředění, klidní a laskaví; poskytují dostatek informací o okolnostech, říkají pravdu v lásce a všímají si načasování. Vyhýbají se slovům, která snadno popudí (kupříkladu „ty

vždycky“, „ty nikdy“, „proč nemůžeš“ nebo „proč neuděláš“, snaží se, aby komunikace byla harmonická (aby řeč těla, tón hlasu i vyřčená slova sdělovaly totéž poselství), a – což je patrně nejdůležitější – umí dobře naslouchat.

Ti, kdo dobře komunikují, jsou si vědomi, že dobrá komunikace nepřijde sama od sebe. Rovněž dobře vědí, že špatná komunikace často vyvolává zmatek, a pokud ji nezlepšíme, může vést k vážným problémům. Vědí, že to, co bylo řečeno, mnohdy neodpovídá tomu, co chtěl dotyčný vlastně sdělit, a že ani to, co naslouchající slyšel, nemusí být to, co chtěl hovořící vyjádřit. Proto musí komunikující lidé neustále používat zpětnou vazbu, aby si ověřili, zda je zamýšlené sdělení totožné s přijatým.

### Důležitost naslouchání

Již bylo zmíněno, že naslouchání je jednou z nejdůležitějších složek komunikace. Před více než čtyřmi tisíci lety moudrý vezír Ptahhotep dvorním úředníkům radil:

„Úředník, který musí naslouchat stížnostem klientů, by měl naslouchat trpělivě a bez zášti, protože ten, kdo přichází s prosbou, chce být především slyšen. Je to pro něj dokonce důležitější než to, zda dosáhne splnění své prosby.“

Pravda je, že každý z nás chce být slyšen! A snad každý z nás někdy zažil situaci, kdy se nám někdo naprosto cizí začal svěřovat s důvěrnými podrobnostmi ze svého života – tak silná byla jeho potřeba najít někoho ochotného naslouchat. Jeden z mnoha psychoterapeutických směrů se nazývá „terapie zaměřená na klienta“. Tento terapeutický postup se soustřeďuje více na naslouchání než na udílení rad a návrhy řešení. Tento přístup vychází z přesvědčení, že lidé potřebují být vyslechnuti. Terapeuti používající tuto metodu tvrdí, že pokud jejich klienti najdou posluchače, který je neodsuzuje, najdou mnohdy řešení sami a tím se stávají samostatnějšími.

### Každý mluví trochu jinak

Ženy bývají zpravidla hovornější než muži a v zásadě si povídají raději než muži. Liší se i oblíbený námět hovoru. Ženy rády hovoří o oblečení, účesech, nábytku, vaření a péči o manželovi, dětech, o zdraví a často i o náboženství. Mají sklon uvádět více podrobností a rozebírají i své pocity. Rády mluví o tom, co se daného dne přihodilo, a o lidech, které potkaly. Komunikace a zájem jsou u žen úzce propojeny a nedostatek komunikace považují za projev nezájmu. Ženy

jsou zpravidla lepší posluchačky a dokážou věnovat hovořícímu plnou pozornost. Používají i odlišný slovník. Pro ženy je komunikace způsobem, jak rozvíjet vztah. Když žena mluví, dává tím najevo, že bere vážně přítomnost druhého člověka. Mlčení pro ni signalizuje nezájem či nelibost. Dlouhá období ticha jsou ženě nepříjemná a může se při nich dokonce cítit trapně.



Muži mluví rádi o sportu, autech, politice, o svém zaměstnání, méně však o manželce, o dětech či o náboženství. Mlčení mužům nevádí. Když řeknou, co říci chtěli, klidně v přítomnosti svých přátel mlčí. Považují se za racionální, analytické a praktické. Dávají

Ženy bývají zpravidla hovornější než muži a v zásadě si povídají raději než muži.

Komunikace a zájem jsou u žen úzce propojeny a nedostatek komunikace považují za projev nezájmu.

jí přednost tomu, aby jejich hovor měl nějaké jasné téma, a smysl rozhovoru vidí v předávání nebo přijímání informací. Proto v rozhovoru nejraději předávají souhrnné informace. Tyto informace ale zpravidla nebyvají důvěrné a osobní povahy. Důvodem není to, že by snad muži postrádali emoce; své city ale častěji než ženy vyjadřují svou přítomností nebo svým jednáním.

Když ženy vstoupí do manželství, začnou často pociťovat nespokojenost a zklamání. Vadí jim, že si s manželem málo povídají, a kromě toho by raději hovořily o jiných věcech než manžel. Žena často začne mít pocit, že její muž nesdílí její potřebu povídat si a naslouchat. Vzhledem k tomu, že je pro ženu komunikace úzce spojena se zájmem o toho druhého, začne mít dojem, že je ohrožen jejich vzájemný vztah. Pokud manželovi řekne, že si musí promluvit, jeho první reakcí bývá nepříjemný pocit, a pokud na něho žena tlačí, zaujme obranný postoj. A když vidí, že manželka o rozhovor stojí opravdu hodně, zareaguje třeba slovy: „Dobrá, tak o čem si chceš povídat?“ Potřebuje, aby rozhovor měl jasné téma. Pokud všechno ostatní v manželství funguje, manžel nesdílí manželčiny obavy o kvalitu jejich vztahu.

Manželé mají sklon manželské problémy nevnímat. Někdy jako by zaujali postoj, že když se o problémech nebude mluvit, samy zmizí nebo se prostě nějak vyřeší.

Psychologové si již mnohokrát všimli, že pokud se manželství ocitne v problémech, právě manželky si to častěji přiznají a jako první hledají pomoc zvenčí. Někteří manželé zaujmou postoj, že pokud je v manželství něco špatné, může za to manželka, a když se manželka dá do pořádku, vše bude zase takové, jak má být.

### Běžné chyby při komunikaci

I lidé, kteří se při komunikaci snaží tomu druhému horlivě pomáhat, se někdy dopouštějí vážných chyb. Jsou to chyby, kterých si většina lidí všimne, a přitom se jich nejspíš občas dopouštíme všichni.

Jistý badatel popisuje člověka, který se pokoušel komunikaci napomáhat tím, že se neustále snažil zajistit, aby komunikující popsal každou podrobnost správně. K tomu dochází v manželství poměrně často, když se jeden z partnerů pokouší vylíčit jiným lidem příhodu, která se stala jim oběma. Ten, kdo se snaží „pomoci“, neustále hovořícího přerušuje, aby mu připomenul nějakou nepřesně popsanou podrobnost. To může vést k hádce o to, jak to vlastně přesně bylo. Přítomní naslouchající si připadají trochu trapně a ten, kdo daný příběh vypráví, se naštve. Je lepší mlčet a nesnažit se dosáhnout shody, i když máme na některé detaily odlišný názor. Snahou o přesnost bychom totiž mohli všechno pokazit.

# S vnitřní motivací a bez soutěžení

Psycholožka Jana Nováčková dospěla k názoru, že současný školský systém je nereformovatelný. Naději však vidí v unschoolingu – vzdělávání bez škol v tradičním slova smyslu.

**Rozhovor s dr. Nováčkovou připravila Veronika Charvátová. Přetištěno z časopisu Sedmá generace.**

## Jak jsou na tom podle vás obecně české školy?

V nynějším tradičním systému, který v Česku máme bez větších změn pomalu 250 let, je hodně rozdílná kvalita škol. Tak to vychází i v různých mezinárodních srovnáních. Třeba v často uváděném Finsku se snaží, aby byla úroveň všech škol srovnatelná, ať je to v malé vesničce, nebo v Helsinkách. U nás máme pořád školy příšerné a zároveň školy velmi dobré, tedy v limitech systému. Dobré školy se poznají především podle respektujícího postoje k žákům. Zrovna tak jsou dobří lidé v pedagogickém sboru a zároveň i ti, kteří by tam vůbec neměli být. Naneštěstí je fakt, že špatní učitelé pak kazí práci těm dobrým

a učí děti pomocí vnější motivace, což je velká překážka. Seberízené učení je totiž vnitřně motivované.

## Co všechno patří mezi vnitřní motivaci?

To, co děláme z vnitřní motivace, naplňuje naše potřeby. Většinou si lidé myslí, že z vnitřní motivace děláme jenom to, co nás baví, avšak zapomínají na tu druhou velmi důležitou část, a sice že z vnitřní motivace můžeme dělat i věci, které nás sice nebaví, ale vidíme v nich smysl. To je hranice mezi vnitřní a vnější motivací.

Z vnější motivace pak děláme věci, které bychom jinak nedělali, nebýt toho, že nám hrozí postih, nebo nás čeká pochvala či

odměna. Vnější motivace je hodně zničující, a i když byste si říkali, že vás daná činnost baví a že ji chcete dělat, když vám za ni začnou dávat odměny, vnitřní motivace postupně hasne a činnost se znehodnocuje na pouhý prostředek k získání odměny.

## Jak nahlížíte hodnocení dětí ve školách?

Hodnocení považují za jedno z vůbec největších zel ve vzdělávání. Nejenže pořád za dítě rozhoduje učitel, tedy vybírá, co má dítě podle něj zajímat a co má znát, ale pak ho za to ještě hodnotí. To je také jedním ze základních rozdílů mezi unschoolingem a tradiční školou – škola děti známkuje a známky se stávají znakem úspěšnosti či neúspěšnosti. Začnou tak fungovat vnější motivace a stane se z nich odměna či trest. Jak už bylo zmíněno, poté děti ztrácejí motivaci učit se pro učení samé.

## Vidíte v této oblasti šanci na změnu?

Myslím si, že se změny ve školství ještě dlouho dít nebudou. Tradiční škola má totiž v sobě zabudovaný ďábelský mechanismus, a sice že od prvních dnů školy vnuká dítěti přesvědčení, že si za všechno může samo. Dítě si pak myslí, že je všechno pouze na něm, a to si přenáší až do dospělosti. Rodiče místo toho, aby útočili na systém, tak útočí právě na dítě. Málokomu dochází, na čem je systém školství založen a jak funguje. Takže rodiče raději zpekují dítě, aby jim domů nosilo jedničky, a pak už nemají důvod, proč systém nějak měnit. Je to silný mechanismus.

## Myslíte si, že úprava RVP něčemu pomůže?

Tím si nejsem jistá, myslím si, že učitelé by si měli uvědomit volnost, kterou jim RVP, tedy



*To, co děláme z vnitřní motivace, naplňuje naše potřeby. Z vnitřní motivace můžeme dělat i věci, které nás sice nebaví, ale vidíme v nich smysl. To je hranice mezi vnitřní a vnější motivací.*



Rámcový vzdělávací program dává, a víc využít toho, co jim umožňuje. Třeba v jedné škole posunuli některé učivo i o několik ročníků. Podle učitelů jsou děti schopny porozumět procentům už ve třetí třídě, protože umět si spočítat slevu je velmi užitečná dovednost pro život, a děti tak brzy zajímá. Některé učivo zase posunuli na později, až budou děti vyspělejší. Já mám kacířskou myšlenku, že by obsahy předmětů měli dělat lidé, kteří v nich nejsou odborníky, protože by tam vybrali věci, které vidí jako opravdu užitečné jak pro rozvoj myšlení, tak i pro život.

### Takže plánovaná změna RVP tyto změny nepřinese.

Ono když je něco založeno na špatných principech, tak to můžete opravovat, jak chcete, ale k ničemu to nebude. Třicet let jsem se snažila pomáhat tradiční škole a dospěla jsem k názoru, že to není ta správná cesta. Na druhé straně samozřejmě má smysl, když se jednotliví lidé snaží, protože je rozdíl, když dítě prožije devět let ve škole, kde na něho řvou, ponižují jej a zažívá šikanu, anebo se učí v respektujícím prostředí.

### Nejste zastánkyní

#### školních soutěží, v čem je s nimi problém?

Časté vystavování dětí soutěžím může vést k soutěživosti, která je v odborné literatuře jednoznačně považovaná za naučenou, nikoli vrozenou. Děti pak mají potřebu neustále se srovnávat s druhými a snaží se dokázat, že ostatní jsou horší. Mnohým dospělým navíc uniká, že výchova k soutěživosti nezačíná až první účastí v soutěži, ale daleko dříve zdánlivě nevinnou otázkou: „Kdo bude první převlečený do pyžamka?“ A pokračuje řadou srovnávání a dávání za vzor.

### Co se tedy bude dít, když dospělí dovedou děti k soutěživosti?

Takové děti získají návyk vidět ostatní především jako soupeře, kteří mne potenciálně ohrožují. Ten si pak přenášejí i do dospělosti. Problémem je, že následně tyto lidé i v situacích, v nichž je potřebné spolupracovat, mají tendenci soutěžit. Méně též vyhledávají sociální kontakty, zatajují informace vedoucí k řešení problémů, bojí se ústupků, protože

je vnímají jako vlastní slabost, nenavikají si na dělení práce a zbytečně se přetěžují, nebo nepřiznávají vlastní chybu.

### Jak časté bývá soutěžení ve školách?

Ve škole se děti se soutěží setkávají poměrně často. Soutěže jsou buďto jasné dané, nebo skryté, což je třeba známkování, srovnávání dětí mezi sebou nebo veřejné pochvaly. Pro kvalitní učení by měl učitel zajistit bezpečné klima ve třídě, jehož součástí jsou i dobré vztahy mezi dětmi. Soutěžení však působí přesně naopak. Mezi základní lidské potřeby totiž patří i potřeba úspěchu a uznání. Potřebujeme prožít uspokojení, že se něco daří, že naše úsilí má pozitivní výsledky a také že okolí to uznává. To je i důvodem, proč se zejména menší děti do soutěží ochotně zapojují. Většina dětí však nikdy nevyhrává, a některé jsou tak vždy jen v roli poražených. Důvodem, proč některé děti odmítají soutěžit, může být i to, že naopak nechtějí být v roli vzdvihaného vítěze. Mohou si totiž připadat trapně a také to může zapříčinit jejich neoblíbenost v kolektivu a pomstu poražených.

### Čím má učitel soutěžení nahradit?

Pokud mají soutěže

současně zábavný či hravý charakter, lze přeměňovat soutěživá pravidla na kooperativní. Příležitostí jsou také různé přehlídky výtvořů, masek, hudební a divadelní festivaly, které nemusí vůbec zahrnovat vyhlásování vítězů. Ve třídě by se měly vystavovat všechny práce, aby si děti mohly samy porovnat svůj výkon s výkony druhých, vidět, co je možné udělat jinak či lépe. To je úplně odlišná situace od srovnávání, které je veřejné a provádí ho učitel jakožto autorita.

### Takže soutěže eliminovat úplně?

Netvrdím, že by dospělí nebo děti nemohli bez rizika hrát na soutěži založené hry nebo nemohli sportovat. Podstatné je ale postoj při nich – zůstat u vnitřní motivace. Pokud do soutěživých aktivit vstupujeme s tím, že především chceme strávit hezké chvílky s přáteli, bavit se, protáhnout si tělo a je nám jedno, na kterém místě skončíme, pak si můžeme užít i tyto soutěživé hry, aniž by nám ublížily. ●

## A žili spolu šťastně až do smrti?

Jedním z nejhorších druhů pomýleného předpovídání budoucnosti, který je dnes mimořádně rozšířen, je očekávání, že novomanželé spolu budou žít šťastně až do smrti. Stačí pohled do statistik rozvodovosti, aby člověk zjistil, že většině párů se manželské štěstí vyhybá. Přesto mladí lidé nepřestávají snít o kouzelné svatbě, krásném princí (nebo princezně) a bezstarostném životě, který následuje.

Některé hormony (např. feromony) přímo vedou člověka k tomu, aby věřil v happy end v mileneckých vztazích. Proto by bylo lepší analyzovat vztah na základě ověřených principů. Nerealistický pohled do budoucnosti bývá důvodem, proč některá manželství končí. Kdyby některé páry měly správná a realistická očekávání, pravděpodobně by se ani nevyzaly, a tak by se vyhnuly i nešťastnému rozvodu.

Druhá vážná chyba, které se manželské páry dopouštějí, je přesvědčení, že rozvod je učení šťastnějšími. Psychologové z Chicagské univerzity zkoumali 5232 nešťastných manželských párů a zjistili, že lidé, kteří se rozvedli, nebyli o nic šťastnější než ti, kdo v manželství zůstali. Studie navíc ukázala, že dvě třetiny lidí, kteří žili v manželství a kteří krizi společně přestáli, po pěti letech výzkumu tvrdili, že jsou znovu šťastní. Překvapivě nejšťastnější se cítili ti, kdo byli před pěti lety v nejhlubší krizi. Jednoduše řečeno, psychologové došli k závěru, že páry, které považují rozvod za cestu k osobnímu štěstí, se velmi pravděpodobně mýlí.

*Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. Vydal Advent-Orion.*



# Obýváková církev

Pokud se dnes hovoří v médiích o církvi, je to většinou v negativním duchu – boj o majetek, zneužívání dětí atd. Nemůžeme se proto divit, že většinová populace v naší zemi si církve neváží.

**Z knihy Vlastíka Fürsta Pastorův blog. Vydal Advent-Orion.**

**N**emohou za to novináři. Na vině jsme my, křesťané. Kdybych vás nechal hádat, o které církvi dnes budu psát, zřejmě byste neuhodli. Jedná se o nejstarší ze všech křesťanských církví, ale klidně jí také může být jen pár dnů nebo týdnů.

Bible popisuje její vznik takto: „Ti, kteří Petra poslechli, byli nakonec pokřtěni. Toho dne se připojilo k Ježíšovým následovníkům okolo tři tisíc lidí... Všichni se společně shromažďovali každý den v jeruzalémském chrámu. V menších skupinkách se pak scházeli po domech a jedli společně s radostí a upřímností.“ (Skutky 2)

První církev vzniká z lidí, kteří věří, že jim Ježíš dává možnost začít znovu. Popisované společenství nemělo pevnou strukturu a ani hotovou věrouku. To a mnohé další se postupně vyvíjelo a vlastně vyvíjí až dodnes. Jedno jim ale bylo jasné už od začátku – chtěli být spolu a proto otevřeli své domovy jeden druhému.

Vázím si církve, pro kterou se jen těžko hledá jméno. Je to společenství, které většinou tvoří malá skupinka lidí. Možná bychom pro ni mohli použít termín „obýváková“ církev, protože ke své činnosti nepotřebuje kostely ani modlitebny, ale stačí třeba obývací panelák.

K čemu je taková církev dobrá? Dává lidem, kteří do ní patří, prostor pro nalezení



party přátel, mezi kterými se cítí dobře. Mezi skutečnými přáteli se nemusíme stydět za své pocity. Naopak, víme, že nás kamarádi povzbudí a případně i podepřou, když to budeme potřebovat. V takovém prostředí se učíme odpuštění i schopnosti přiznat svou chybu. Poznáváme, že laskavá upřímnost je účinnější způsob řešení problémů než neomalenost.

Je to také prostor, kde se učíme tolerovat odlišné názory. Všichni přece nemusí přemýšlet a cítit stejně jako já. Často je tato různorodost v názorech velice obohacující a také inspirující a motivující k dalšímu hledání. Nejdůležitějším principem malé skupinky je potřeba vzájemné důvěry. Není snadné se jí učit. Snadnější je ji ztratit. Ale

i pak se dá znovu budovat. Obýváková církev potřebuje ke svému životu ještě něco. Bude funkční, pokud její členové budou pořádat společné akce. Přátelé spolu potřebují něco prožívat.

Ve středu se jedna taková církev, které si vážím, sejde u nás v obývací. Tvoří ji naši kamarádi s rodinami. Scházíme se takto uprostřed týdne pravidelně. Pokaždé u někoho jiného. Náplní našich setkání je vyprávění zážitků, zpěv, čtení zajímavé knihy a následná diskuze, vzájemné povzbuzování a společné modlitby. Ale to není vše. K životu této církve patří i dobré jídlo, stejně, jako jsme o tom četli v úvodním textu Bible. Tuto středu to budou „pečené kobližky“, dalaňky, které

také upeče naše trouba, dobrá pomazánka, čaj a trocha ovoce. Scházíme se tak v průběhu celého roku. Už dvakrát jsme spolu prožili dovolenou v horách, kde jsme se ještě lépe poznali.

Církev, které si vážím, ale může tvořit i parta přátel, kteří nemají pro svou víru pochopení doma. Nebo ji naopak může tvořit rodina, ve které jsou všichni naladěni na křesťanskou strunu. Rád do jedné takové rodinné církve jezdím. Někdy se nás v jejich domečku pod horami v Beskydech schází i víc jak dvacet. Je to radostná a veselá rodina.

Ke zprávě o vzniku církve patří ještě následující slova: „Chválili Boha a byli všemu lidu milí. A Pán denně přidával k jejich společenství ty, které povolával ke spáse.“ (Skutky 2)

V naší zemi je mnoho lidí, kteří věří v Boha, jsou jim sympatické křesťanské myšlenky, ale odmítají být součástí nějaké organizované církve. Vinu na tom neseme my, křesťané. Ne vždy o nás platí, že „jsme všemu lidu milí“. Původní křesťanství bylo pro svět radostnou zprávou. Měnilo životy lidí i celou společnost. Jestli chceme, aby se křesťanství zase stalo pozitivní silou měnící naši

Jestli chceme, aby se křesťanství zase stalo pozitivní silou měnící naši nemocnou společnost, musíme se vrátit k jeho počátkům. Otevřít své domovy lidem a jednat tak, abychom „byli všemu lidu milí“.

nemocnou společnost, musíme se vrátit k jeho počátkům. Otevřít své domovy lidem a jednat tak, abychom „byli všemu lidu milí“.

Vážím si těch malých obývacích a rodinných církví. Právě v nich vyrůstají křesťané, kteří mohou změnit svět. Nejdřív ale musí dovolit Bohu, aby změnil je. Máte doma jeden večer v týdnu volný obývací? Zkuste si takovou církev založit u vás doma. Stojí to za to. Znáám to z vlastní zkušenosti.

P. S. Proč jsem dnes nepsal o své církvi, jejímž jsem členem? Bylo by to nošení dříví do lesa. Kdybych si jí nevážil, nemohl bych do ní patřit. Ale vím, že bez těch malých obývacích a rodinných církví by ani ona nebyla tím, čím je. ●

# Česnek na srdce i na tlak

Ve starověkém Řecku bylo umění medicíny rozděleno do tří oblastí: léčba stravou, léky a chirurgií. Hippokrates napsal, že česnek je jednou z takových léčivých potravin. Jenže to mluvil o léčbě neexistujícího stavu nazývaného přemístění dělohy – i starověká moudrost měla své limity. ☺

## Faktaozdravi.cz

**D**nes se ovšem ukazuje, že ti, kteří jedí více než stroužek česneku denně, mají lepší funkci tepen než ti, kteří jedí méně než stroužek denně. Vztah příčiny a následku však potvrdíme jedině řádným testováním.

Pacienti se srdečním onemocněním byli náhodně přiřazeni do placebo skupiny nebo do skupiny užívající sušený česnek, a to denně po dobu tří měsíců. A ti, kteří měli to štěstí, že byli ve skupině s česnekem, se dočkali výrazného zlepšení funkce tepen, konkrétně o 50 %. Přitom užívali jen 800 mg prášku ze sušeného česneku denně, tj. asi čtvrtinu čajové lžičky sušeného česneku. Zlepšení funkce tepen o 50 % jen za pár desítek haléřů denně.

Jestliže něco takového dokáže obyčejný česnekový prášek, co teprve vychytané doplňky stravy s výtažky z fermentovaného česneku? Jsou třicetkrát dražší a – vůbec neúčinkují. Čtyři týdny sledování a žádné významné zlepšení.

Když byly sloučeny výsledky desítek studií o česneku, ukázalo se, že česnek dokázal snížit hladinu cholesterolu v krvi o více než 0,4 mmol/l. Mohl by tedy zpomalovat postup aterosklerózy? Tablety se sušeným česnekem vs. placebo tablety po dobu 3 měsíců. Stav lidí v placebo skupině se zhoršil, k čemuž obvykle časem dochází. Když stále jíte

stravu, která vám ucpává tepny, budou se ucpávat i nadále. Nicméně v česnekové skupině se rozvoj onemocnění zpomalil a nakonec i zastavil. Bylo by samozřejmě ještě lepší, kdyby se tepny začaly znovu zprůchodňovat, ale na to by člověk do své stravy musel přidat více rostlin než jen česnek. Přesto však i zde lze čtvrtinu čajové lžičky sušeného česneku, tedy lehce dostupného koření, považovat za doplňkovou léčbu aterosklerózy, onemocnění, které je největší zabijákem mužů i žen nejen u nás, ale i v mnoha dalších částech světa.

A co česnek a krevní tlak? Systematický přehled a metaanalýza z randomizovaných kontrolovaných studií nám ukázaly, že česnek má statisticky i klinicky významnou schopnost příznivě ovlivňovat systolický i diastolický krevní tlak. První číslo snižuje takřka o sedm jednotek, druhé číslo zhruba o pět. To nemusí znít jako moc, ale takové snížení diastolického krevního tlaku sníží riziko mrtvice asi o třetinu a riziko srdečního onemocnění o 25 %.

Rostlinná medicína poskytuje příznivé účinky, které jsou provázené jen drobnými nebo dokonce žádnými vedlejšími účinky. V porovnání s jinými typy medicíny také vychází finančně přívětivěji. Je to tak, denní dávka česneku vyjde na pár haléřů. ●



# Co nás mají naučit pandemie a požáry

Co má současná pandemie COVID-19 společného s rozsáhlými australskými požáry?

**Geh Min, převzato z časopisu Sedmá generace**

**O**bě dvě události ovládly titulky médií, byly vykresleny jako katastrofy, které stojí lidské životy, způsobují utrpení a mají devastující společensko-ekonomické následky. O obou se hovořilo jako o bezprecedentních a neočekávaných. Ani jedna z nich přitom bezprecedentní není.

Virus i rozsáhlé požáry předpovídali odborníci dávno předtím, než se o ně začala zajímat veřejnost. Řada vědců varovala, že po SARS přijde další pandemie. Stejně tak zkušenosti hasiči upozorňovali na závažnost a nepředvídatelnost australských požárů. Ani přes tato varování se však australská ani čínská vláda – jedna demokraticky zvolená, druhá autoritářská a formálně komunistická – nedokázala vyhnout kritice občanů, že krizovou situaci dostatečně nezvládá.

## Hybridní pohromy

Zda za katastrofy může příroda, nebo jsou zaviněné člověkem, je těžké posoudit. Stále častěji se setkáváme s tzv. hybridními

pohromami, mezi které patří i australské požáry a pandemie COVID-19. Na obě měly alespoň částečný vliv špatná ochrana a nadměrné využívání přírodních zdrojů. Pokud by byly tyto oblasti zvládnuty dobře, dalo by se událostem alespoň částečně předcházet. Ačkoli klimatická změna neútočí s takovou rychlostí jako pandemie viru, už nyní se pohybujeme za hranicí, kdy je možné ji zcela zastavit. Posunuli jsme se od zmírňování jejich dopadů k adaptačním řešením.

Klíčovou roli v době krize zastávají vlády. Silná společenská struktura a nadšení dobrovolníků mohou být efektivní, pokud je vláda slabá, jak se ukázalo v případě australských požárů. Přesto nyní nutně potřebujeme schopné a výkonné vedení. Alespoň tak to Australané vysvětlili svému premiérovi Scottu Morrisonovi, jenž od obětí požárů sklídlil posměšky a musel se nakonec veřejně omluvit, že krizi nezvládl.

Jaká by tedy měla být vláda, která obostojí tváří v tvář ještě znepokojivějším událostem, než jsou pandemie a požáry?

## Schopná, výkonná a efektivní

Krizy vyžadují přístup shora dolů („top-down“) a jasné srozumitelné příkazy, které by za normálních okolností mohly být vnímány jako nepřijatelné a příliš tvrdé. Dokonce i západní média a další kritici čínského režimu museli ocenit jeho působivé úspěchy při vypořádávání se s epidemií, která by se v méně autoritářském režimu šířila mnohem rychleji. Avšak každá pohroma je jiná a k tomu, abychom se ji mohli snažit odvrátit, potřebujeme dostatek důvěryhodných informací. Přesně v tomto momentu většinou přílišná centralizace zklame.

Ohromilo mě, když v počátcích epidemie singapurští ministři uznali, že i po zkušenosti se SARS představuje COVID-19 zcela novou výzvu plnou neznámých, a strategii je tudíž potřeba přizpůsobit novému poznání.

Důraz na rychlá řešení ve jménu efektivity může mít katastrofické důsledky, jak se stalo během Maovy éry. Tehdejší čínský vůdce se v rámci snahy zvýšit čínskou produkci obilí rozhodl vyhubit vrabce, které považoval za hlavní škůdce. Toto narušení přírodního cyklu způsobilo kritický nárůst počtu hmyzu, jež sám zničil úrodu obilí a v zemi tak způsobil hladomor.

S rostoucí mocí roste také potřeba přístupu k důvěryhodným informacím. Čína se ze své lekce evidentně nepoučila. Avšak to samé platí i o dalších zemích, kde úroveň zdravotnictví a ochrany přírody rozhodně neodpovídá úrovni ekonomického rozvoje.

## Férová, spravedlivá a důvěryhodná

Je zcela přirozené, že lidé čelící pohromě cítí strach a snaží se přednostně ochránit sami sebe bez ohledu na širší komunitu. Davy lidí utíkající z Wu-chanu, panické skupování potravinových zásob a roušek v Singapuru, ostrakizace možných přenašečů viru – to jsou jen některé příklady chování vedoucího k chaosu. Singapur se povedlo zabránit šíření strachu poměrně rychle, a to díky důvěře obyvatel ve vlastní vládu. V řadě dalších zemí ale nebylo možné dosáhnout stejné úrovně spolupráce a kontroly. Kvůli nižší míře důvěry ve vládu lidé upřednostňovali vlastní „přežití“ nad dobrem celku.

V první řadě musí politici ujistit své občany, že základními principy, od kterých se bude odvíjet veškerá jejich činnost, jsou spravedlnost a férovost. Musí zajistit, aby měli všichni stejný přístup k nedostatkovému zboží a službám. Mezi příklady toho, jak může vláda v době krize jednat, patří distribuce roušek a přísná pravidla proti umělému stanovení tržních cen. Každý občan by si měl být také jistý, že mu bude poskytnuta

dostatečná zdravotnická péče, což pro řadu zemí stále není samozřejmostí.

Singapur má výhodu poměrně stále vlády, která má za sebou dlouhodobé výsledky, čímž se liší jak od Číny, tak od Austrálie, jejichž vedení se ze zákona obměňuje co tři roky a v poslední době dokonce ještě častěji. V době krize je vláda souzená podle svého výkonu, nikoli slibů. Komunikace singapurských lídrů směrem k občanům byla jasná a srozumitelná. Informace konzultovali s odborníky a pravidelně je aktualizovali. Takové jednání mělo v době krize nesmírně uklidňující efekt.

---

Pandemie COVID-19 a klimatická změna jsou pohromy ovlivněné lidskou činností a nabízejí nám spoustu příležitostí se poučit.

---

## Prozíravá, přizpůsobivá a odolná

Žádná vláda nedokáže předpovídat budoucnost. Se zhoršujícím se stavem životního prostředí a neudržitelným populačním růstem by však měla alespoň předpokládat, že pandemie a požáry budou stále častější a závažnější. Naneštěstí, řada zemí má už nyní problém řešit neznámé, o kterých ví. Na neznámé, o kterých ani neví, už nezbyvá čas.

Dokonce ani ty nejbohatší a nejrozvinutější státy nemají připraveny komplexní strategie a sahají po řešeních, která jen reagují na aktuální události a jsou dlouhodobě neudržitelná. Mezi ně patří třeba pozastavení dodávek elektrické energie veřejným institucím a domácnostem za účelem snížení rizika požáru nebo příslibů miliard dolarů na kompenzace pro oběti záplav, které jsou většinou nekonceptně využity pouze na rekonstrukci staveb v ohrožených oblastech.

Vlády potřebují více než plán B a v době bez historických a vědeckých precedentů dokonce i více než plán C, D, E nebo F. Nemožou jen opatrně ohmatávat kamínky v řece a pomalu si hledat cestu. Musí do rozbouřené řeky skočit a plavat proti proudu i se všemi sociálními, historickými a kulturními břemeny. Některých z nich se dokonce budou muset vzdát. Vzpomínám si, jak nám jeden významný profesor během přednášky řekl, že celých 50 procent z toho, co se na medicíně naučíme, už bude v době našeho nástupu do praxe zastaralé. Háček je v tom, že nikdo neví, kterých 50 procent to bude. V dnešním rychle se proměňujícím světě může toto číslo ještě narůst.

Čína se stala terčem kritiky za pomalé jednání v době, kdy ještě měla možnost virus udržet v jeho raném stadiu. Po později vyvrátila Světová zdravotnická organizace, která naopak pochválila čínské úsilí jakožto „vysocí ambiciózní, rychlé a intenzivní“.

Otázka v případech předběžných opatření tkví v tom, kdy a jak přísně je uplatňovat. Pokud by po nich politici sahalí příliš často, byli by nazýváni „alarmisty“. Navíc by se museli potýkat s nákladnými společensko-ekonomickými důsledky. Pokud se naopak rozhodnou vyčkávat, hrozí jim, že budou označeni za „nedbalé“ a „neschopné“.

## Lekce pro globální obec

Pandemie COVID-19 a klimatická změna jsou pohromy ovlivněné lidskou činností a nabízejí nám spoustu příležitostí se poučit. Je evidentní, že žádná země zatím nemá úspěšnou strategii, jak se s těmito událostmi vypořádat. Některé státy k nim přistoupily o mnoho lépe než ostatní, přesto

by neměly podléhat pocitu uspokojení nebo povýšenosti.

Tohle není soutěž o nejlepší krizové řízení. Právě naopak, jsme součástí globální sítě, ve které nás nejslabší články činí zranitelnými. Je nezbytné posilovat vzájemnou

spolupráci a bránit fragmentaci. To je naše naděje do budoucna.

Možná bychom se na pandemii COVID-19 měli dívat jako na zkoušku. Ukazují nám, čemu budeme čelit, pokud nezačneme usilovněji pracovat na zmírnění dopadů klimatické změny – a na sobě. ●



# Existuje Stvořitel?

Víte, jaký tvor je vůbec nejsložitější? Jste to vy a já. Ale odkud jsme se tu vzali? Jsme vzdálení příbuzní opic, nebo dílo moudrého Stvořitele? Pokud ano, je biblický popis stvoření vůbec reálný?

**Z DVD Jobe Martina Neuvěřitelné zázraky přírody. Vydalo Štúdio Nádej a Maranatha.**

**K**dyž si přečtete svědectví prvních kapitol Bible o tom, jak Bůh stvořil prvního muže, zjistíte, že ho nestvořil jako malé dítě. Pouhou minutu starý Adam byl dospělý muž na vrcholu sil. Podobně i první žena. Někteří křesťané se ale domnívají, že mohou nebo dokonce mají míchat Bibli s evolucí dohromady. Dělají tohle evolucionisté? Učí některý z nich o evoluci ženy z žebra? Jistěže ne!

Co ale říká Bible? „Bůh vyňal z mužova boku žebro a vybudoval z něj Evu“. Takže když se potom Adam probudil a spatřil poprvé Evu, uviděl dospělou ženu. Jak stará byla? Možná pár sekund. Pokud opravdu věříme biblické zprávě, potom bychom měli věřit tomu, že Bůh stvořil celou přírodu v plné zralosti včetně člověka.

Co na to řekneme? Dokázal by to Bůh? Bible na třech místech zmiňuje, že Ježíš Kristus je Stvořitel: V listu Koloským, Židům a v evangeliu podle Jana. Prvního člověka stvořil jako dospělého muže. Podobně i první ženu. Vše bylo v plné zralosti: stromy i plody. Když Eva ochutnala broskev, zeptala se muže. „Adame, jak dlouho trvá vypěstovat broskev?“, „Tři dny, Evo. Bůh totiž vše stvořil před třemi dny“. Pokud chceme opravdu věřit biblické zprávě o stvoření, potom tohle všechno musíme přijmout.

Měl Ježíš Stvořitel schopnost to vše vytvořit? Dělal Ježíš zázraky? Jan, druhá kapitola popisuje proměnu vody ve víno. Ježíš použil šest nádob s vodou, a když potom správce ochutnal, řekl, že je to to nejlahodnější víno.

Ale jak vzniká dobré víno? Musí vyzrát. Jenže tohle bylo minutu staré. Všimněte si, šest nádob na vodu na svatbě a šest dnů stvořitel-

---

Když vám někdo říká „miluji tě“, napadne vás vůbec, že ta krásná slova slyšíte díky vibracím menším než je atom vodíku? No řekněte, není to zázrak?

---



ského týdne při stvoření světa.

Genesis První kapitola hovoří o stvoření světa v plné zralosti a Jan Druhá kapitola hovoří o stvoření vína v plné zralosti. Je to náhoda? Nemyslím si! Jak Bůh stvořil člověka?

Když se podíváte například na jeho ucho, asi vás napadne: „To je ale divná věc“. A přitom každý z nás máme hned dvě tyhle podivné věci. A co zvířata, mají také uši? Ano, ale ne všechna, a některá slyší, i když uši nemají.

My ale uši máme a uvnitř každého z nich se skrývá malý

zázrak – bubínek. Jeho pohyby jsou tak jemné, že je nelze ani změřit. Někteří vědci přirovnávají výchylku bubínku vyvolanou běžnými zvuky ke vzdálenosti přibližně jedné setiny rozměru molekuly vodíku. To je ta vůbec nejmenší molekula!

Díky těmto malým a rychlým pohybům bubínku pak dokážete rozlišit mezi trumpetou a bubnem, poznáte, kdy po vás máma chce, abyste si ustlali, nebo kdy vám táta vysvětluje, že vám večer nepůjčí auto, protože jste se včera nevrátili včas. Právě díky těmto rychlým mikropohybům dokáže bubínek současně zachytit všechny možné zvuky, ty se pak přenáší do mozku, a ten je interpretuje.

Potom víte, kdy mluví máma, kdy táta nebo kdy hraje symfonický orchestr. A když nám někdo říká „miluji tě“, napadne nás vůbec, že ta krásná slova slyšíme díky vibracím menším než je atom vodíku?! No řekněte, není to zázrak! Co všechno se děje v naší hlavě!

A co oko? To je podobný zázrak! Víte, že se vědcům dosud nepodařilo napodobit funkci lidského oka? Například čočka! Který fotograf by si nepřál mít jen jedinou čočku dávající ostrý obraz na dálku i nablízko? Čočka lidského oka to dokáže, nemyslím teď samozřejmě oko, které už potřebuje brýle. Navíc oko neustále jemně vibruje – přitom obrazy, které vidíme, jsou nehybné jako skála. Jak je to možné?

Souvisí to se způsobem, jakým Bůh oko sestavil, jako dynamický komplex svalů, motorických nervů a signálových cest, kudy se do mozku přenáší změněná obrazová informace. Jsou známy pokusy, při kterých lidé nosili speciální brýle převracující obraz. Za necelé dva týdny byli schopni řídit auto, protože jejich mozek se s touto změnou dokázal vypořádat.

Na těchto příkladech můžete vidět, jak lidské tělo funguje. Možná už teď budete nahlížet nejen na člověka, ale i na některá zvířata docela jinak. Už ne očima neosobní, náhodné a slepé evoluce, ale očima inteligentního návrháře.

Existuje Stvořitel? Myslím opravdový génius schopný navrhnout a sestavit v krátkém čase systémy a vztahy všech velikostí a typů v dokonalé symbióze? Génius, z jehož ruky vzešli všichni ti úžasní tvorové popírající evoluci?

Důkazy o jeho existenci jsme viděli a známe i jeho jméno. Je to Ten, kdo se spojil se svým umírajícím stvořením v osobě Pána Ježíše Krista. On je tím geniálním návrhářem i Stvořitelem, který má moc vše takto stvořit a který zároveň touží po trvalém vztahu s každým z nás. ●

# Prostata a strava

Zvětšení prostaty označujeme termínem „benigní hyperplazie prostaty“, BHP. Prostata obklopuje močovou trubici těsně pod močovým měchýřem. Pokud se příliš zvětší, může snižovat normální tok moči.

## Faktozdravi.cz

**P**ak se objevují potíže jako slabý proud moči a nedostatečné vyprazdňování močového měchýře. Pacient musí často vstávat v noci kvůli nucení na močení. Vede to k podráždění, dochází k zadržování moči; moč stagnuje a snadno se může rozšířit infekce. Objevují se i problémy s ejakulací.

Ve Spojených státech postihuje BHP přibližně 50% padesátiletých mužů a 80% osmdesátiletých mužů – je to epidemie! Celkem 16 milionů Američanů. Stav se postupně zhoršuje, prostata se neustále zvětšuje. Na léčbu je každoročně vynakládána miliarda dolarů, další miliardu utratí nemocní za doplňky stravy. Nemocní podstupují i chirurgickou léčbu. Provádí se různými způsoby, které se popisují řadou zkratk, například TUMT, TUNA a TURP. Popisují nepříjemné výkony.

Zkratka „TU“ znamená transuretrální, tedy přes močovou trubici v penisu. Do močové trubice je zaveden přístroj zvaný resekotoskop. Dále podstupujete mikrovlnnou termoterapii a následuje transuretrální jehlová ablace. Po zavedení jehly je aktivována dávka páry. Někdy je třeba použít laser. To vše jsou „minimálně invazivní“ možnosti. Zlatým standardem zůstává transuretrální resekce prostaty, kdy se resekční kličkou vyřezává vlastní tkáň. Nežádoucí účinky zahrnují pooperační diskomfort.

Co si o tom myslíte? Musí snad existovat nějaké lepší řešení! V západním světě je naprosto běžné, že většina lékařů tento stav považuje za nevyhnutelný důsledek stárnutí. Ale podívejme se na další místa světa.

V Číně uvedli zástupci lékařských fakult, že BHP se vyskytovala nikoli u 80% populace, ale celkově bylo zaznamenáno 80 případů. Konkrétně 84 případů během 15 let. V Číně se skutečně jednalo o ojedinělý výskyt, ale současná incidence jak BPH, tak rakoviny prostaty, se začala rychle zvyšovat. Nyní je výskyt BHP v Číně odpovídající výskytu ve vyspělých zemích. Proč tomu tak je?

Vědci tvrdí, že to lze vysvětlit stejně jako ohromný nárůst v počtu výskytů rakoviny prostaty: přesunem od tradiční rostlinné stravy ke stravě s živočišným tukem a bílkovinami. BPH může mít původ jako srdeční onemocnění; nejedná se o přirozený důsledek stárnutí, ale o důsledek konzumace nezdravé stravy. Když jíte běžnou západní stravu, může být pak zcela běžné, že budete trpět BHP a že zemřete na srdeční infarkt. Pokud se zdravě stravujete, pak pro vás zkratka TVP představuje strukturované rostlinné bílkoviny (texturované vegetable protein), ale pokud vás otázka zdravého stravování nezajímá, TVP budete spíše znát jako zkratku pro transuretrální elektrovaporizaci prostaty. ☺



## Co Bible říká o soudu

Jednoho dne našel žebřák na tržišti plný kožený měšec. Když ho rozvázal a nahlédl dovnitř, zjistil, že v měšci je sto zlatých mincí. Za chvilku zaslechl, jak nějaký kupec zoufale volá: „Odměna! Nabízím odměnu tomu, kdo najde můj měšec!“

Daniel Duda, z knihy *Prožívání radosti*. Vydal Advent-Orion.

**Ž**ebřák byl čestný muž, protlačil se ke kupci a měšec mu předal se slovy: „Zde je váš měšec. Mohl bych dostat odměnu?“ – „Odměnu?“ ušklíbl se kupec a chamtivě přepočítával své zlato. „Za co? Měšec, který jsem ztratil, obsahoval 200 dukátů. Ukradl jsi více, než byla celá odměna. Zmiz, než na tebe zavolám strážníky.“ – „Jsem čestný muž, nic jsem neukradl,“ odpověděl rázně žebřák. „Pojďme tedy k soudu.“

Soudce trpělivě vyslechl obě strany a řekl: „Věřím vám oběma a spravedlnosti bude učiněno zadost. Kupče, tys tvrdil, že v měšci, který jsi ztratil, bylo 200 mincí. Měšec, který našel žebřák, obsahoval pouze 100 zlatáků. Z toho plyne, že toto není měšec, který jsi ztratil.“ Soudce měšec vzal a podal ho žebřákovi.

Když lidé slyší slova „soud“ a „spravedlnost“, automaticky se jim vybaví také slovo „trest“. Spravedlnost ve všedním životě znamená „dostat, co si člověk zaslouží“. Slavný americký spisovatel a cynik H. L. Mencken jednou prohlásil: „Nespravedlnost se relativně unést ještě dá; co je ovšem nesnesitelné, je spravedlnost.“

Bůh říká, že jednoho dne bude soudit Zemi. Všichni budou odměněni podle toho, co v životě vykonali, a to nás děsí. Je nám totiž jasné, že kdyby nás Bůh podle dokonalé spravedlnosti odsoudil k tomu, co si zasloužíme, bylo by to pro nás přinejmenším nepřijemné.

Co tedy říká Bible o Božím soudu? Je to něco, čeho bychom se měli obávat, nebo je to pro nás dobrá zpráva?

Boží soud v dějinách lidstva probíhá ve třech etapách.

### Soud na kříži

Ježíš se o soudu vyjádřil takto: „Nyní je soud nad tímto světem, nyní bude vládce tohoto světa vyvržen ven.“ Spojuje soud se svým „vyvýšením“ na kříž. Právě na kříži byl satan poražen a Kristus „přitáhl“ všechny lidi k sobě.

Bůh soudil celé lidstvo skrze Ježíše Krista na kříži. Ježíš přišel, aby na sebe v lidském těle vzal hříchy všech lidí všech věků. Právě ve chvíli Ježíšovy smrti satan ztratil vlastnický nárok na ty, kteří podlehl hříchu. Kristus satana porazil.

Na velikonoční neděli vzkřísil Bůh Toho, jenž „nepoznal hřích“ a kdo nemohl být



z žádného hříchu usvědčen. A tak v něm byla naplněna všechna zaslíbení daná lidstvu. Zatímco na kříži byl Kristus odsouzen za hříchy všech, skrze jeho vzkříšení byl všem lidem dán nový život.

Soud na kříži se vztahuje na všechny lidi. Cena za každý náš hřích byla zaplácena Ježíšem ve chvíli, kdy na kříži zemřel místo nás. Naše odsouzení se stalo příčinou jeho odsouzení. Jeho ospravedlnění se tím stalo našim ospravedlněním a jeho vzkříšení je zárukou vzkříšení všem, kteří přijímají Ježíše Krista do svého srdce a života.

## Hlásání dobré zprávy

Druhou etapou soudu je podle apoštola Jana hlásání evangelia a je přímým pokračováním té první. Hlásáním evangelia jsou lidé vyzýváni, aby přijali soud, který proběhl na kříži. Pokaždé, když je lidem zvěstován Kristus a jeho smrt na kříži, probíhá soud a lidé musí ke Kristu a jeho oběti zaujmout stanovisko. Právě tato odpověď rozhoduje o jejich životě nebo smrti.

Každý z nás se musí sám rozhodnout, na kterou stranu se přidá: buď si ponechá svůj hřích a pak bude spolu s tímto hříchem odsouzen, anebo přijme oběť Krista, který byl vzkříšen a oslaven. Tím, jaký postoj k Ježíši Kristu zaujmeme, sami nad sebou vlastně vyhlášíme rozsudek.

## Soud na konci věků

Třetí a poslední etapa Božího soudu proběhne na konci věků. Tento soud je pouze potvrzením a zveřejněním výsledků prvních dvou částí soudu. Odmítneme-li nyní slova života, konečný důsledek spatříme v den soudu. Naopak ti, kteří zůstávají „v Kristu“, budou spolu s ním oslaveni i v den soudu. Soud na konci věků se také skládá ze tří částí:

### Předadventní soud

První část eschatologického soudu (na konci věků) proběhne před druhým Ježíšovým příchodem. Ježíš řekl, že jedni „vstanou k životu“ a druzí „vstanou k odsouzení“. Vzhledem k tomu, že lidé vstanou k životu při druhém příchodu Ježíše Krista, samo vzkříšení je již vyhlášením rozsudku. Proto musí soud proběhnout ještě předtím.

Ježíš hovořil o lidech, kteří budou „hodni dosáhnout budoucího věku a vzkříšení z mrtvých“. Vzkříšení k životu nebo proměnění „naráz, v okamžiku, až se naposled ozve polnice“, je výsledkem i potvrzením soudu, jenž tomu předcházela.

Při studiu 7. kapitoly knihy Daniel narážíme na tzv. předadventní soud. Záměrem tohoto soudu není, aby Bůh určoval, kdo bude spasen; jeho cílem je poskytnout důkazy

stvořeným bytostem v celém vesmíru, že vykoupění jsou spaseni oprávněně a nejsou hrozbou bezhráznému vesmíru.

## Soud během milénia

Poselství knihy Daniel 7,27 bude naplněno druhým příchodem Ježíše Krista: „Království, vladařská moc a velikost všech království pod celým nebem budou dány lidu svatých Nejvyššího. Jeho království bude království věčné a všechny vladařské moci ho budou uctívat a poslouchat.“

Následující slova popisují, co bude úkolem vykoupěných během milénia: „Viděl jsem trůny a na nich usedli ti, jimž byl svěřen soud.“ Bezbožní byli zabiti při druhém příchodu Ježíše „dechem jeho úst“ a zničeni jeho „slavným příchodem“. Právě v této době, během tisíciletí, budou vykoupění soudit bezbožné lidi i padlé anděly. Tento soud nerozhoduje o tom, kdo bude spasen, poněvadž to bylo vyřešeno již během předadventního soudu.

O čem tedy tento soud rozhoduje?

Ježíšův druhý příchod způsobí konečné a nezvratné rozdělení lidstva na dvě skupiny. Stane se, že budou rozdělení manželé, rodiny, přátelé či spolupracovníci. Otázka, která bude všem vykoupěným nevyhnutelně ležet na srdci, zní: „Proč zde nejsou s námi? Proč nebyli spaseni?“

Bůh před lidmi nebude nic skrývat. Jeho rozhodnutí byla a jsou správná, založená na respektu ke svobodné vůli všech lidí. Bůh vykoupěným dovolí zkoumat veškeré záznamy (knihy) o životě lidí, kteří nebyli vzkříšeni. Vykoupění budou mít dostatek času (1 000 let), aby pochopili, že Bůh respektoval rozhodnutí každého člověka. Aby ve vesmíru již navždy zavládl pokoj, bude nezbytné, aby se každý z vykoupěných sám přesvědčil, že Bůh už nemohl pro spasení bezbožných udělat víc.

## Soud po tisíciletí

Tisíciletí začíná a končí vzkříšením. „Ostatní mrtví však nepovstanou k životu, dokud se těch tisíc let nedovrší.“ Jedná se o vzkříšení, které Ježíš nazval „vzkříšením k odsouzení“.

Celé svaté město, Bůh se svými vykoupěnými, se vrací zpět na Zemi. A nyní nastává poslední část soudu. Objevuje se „veliký bělostný trůn a mrtví (kteří byli vzkříšeni), mocní i prostí, stojí před trůnem a byly otevřeny knihy... A mrtví byli souzeni podle svých činů zapsaných v těch knihách... Všichni byli souzeni podle svých činů.“

„Tam bude plác a skřípění zubů, až spatříte Abrahama, Izáka a Jáka i všechny proroky v Božím království, a vy budete vyvrženi ven.“

Výsledkem soudu bude, že „se před jménem Ježíšovým skloní každé koleno – na nebi, na zemi i pod zemí – a k slávě Boha Otce každý jazyk vyzná: Ježíš Kristus jest Pán.“ Dokonce i odsouzení uznají, že s nimi Bůh jednal spravedlivě.

Když pak bezbožní navzdory všem předloženým důkazům vystoupí „po celé šíři země a obklíčí tábor svatých a město, které miluje Bůh“, znovu se ukáže, že již skutečně neexistuje způsob, jak jim pomoci. Nikdo nemůže

změnit jejich myšlení ani činy; v touze ublížit a zabít nemají žádné zábrany. Pak „sestoupil oheň z nebe a pohltit je“.

Otázka Boží spravedlnosti tím bude navždy vyřešena: všichni andělé, vykoupění i bezbožní uznají, že Bůh jednal nezaujatě a že vesmíru vládl spravedlivě, nestranně a čestně. Ani Bůh skutečně nemůže pomoci těm, kteří jeho pomoc trvale odmítají. Celý soudní proces se odehrává jen proto, aby měl Bůh při konečném zničení zla plnou podporu a absolutní souhlas všech stvořených bytostí.

Takové chápání biblického učení o soudu nám umožňuje mít s Bohem ještě hlubší vztah. Motivuje-li naše chování strach ze soudu a/nebo jeho výsledku, pak ať uděláme cokoli, vše bude poznamenáno vinou a strachem. Avšak soud je zjevením Boží lásky. Bůh touží, abychom jej milovali, protože On nejprve miloval nás.

„Láska nezná strach. Dokonalá láska strach zahání, vždyť strach působí muka, a kdo se bojí, nedošel dokonalosti v lásce.“ Když skutečně pochopíme smysl soudu, můžeme v našich životech zakoušet radost a hlubší vztah s Bohem. ■

---

Na velikonoční neděli vzkřísil Bůh Toho, jenž „nepoznal hřích“ a kdo nemohl být z žádného hříchu usvědčen. A tak v něm byla naplněna všechna zaslíbení daná lidstvu. Zatímco na kříži byl Kristus odsouzen za hříchy všech, skrze jeho vzkříšení byl všem lidem dán nový život.

---

## Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat 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 čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. V ceně pobytu je kurz Nordic walking. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2020 podobné jako v roce 2019, konkrétně v rozpětí 6 250 až 6 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# Zeleninová kuchařka

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

**Recepty pocházejí ze Zeleninové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.**

### Brokolicové bruschetty s červeným hummusem

**Na hummus: 80 g cizrny, 20 g sušených rajčat, 1 stroužek česneku, 1 lžička uzené papriky, 1 lžice sezamové pasty tahini, 3 lžice olivového oleje, šťáva z 1/2 citronu, mořská sůl**

**Na bruschettu: celozrnné pečivo, olivový olej**

**Na ozdobu: 1 malá brokolice, neloupaný sezam, 1 stroužek česneku, chilli lupínky, mořská sůl, mletý pepř, olivový olej, cherry rajčátka**

Den předem namočenou cizrnu propláchneme, zalijeme 2,5násobným množstvím vody a vaříme do změknutí asi 40 minut. Po uvaření scedíme, propláchneme studenou vodou a dáme do lednice vychladnout.

Stejným postupem jako u následujícího receptu připravíme brokolici.

Umixujeme si hummus: sušená rajčátka vložíme do hrnku a zalijeme vroucí vodou. Necháme 15 minut máčet. Do mixéru vložíme cizrnu, sušená rajčata, nastrouhaný stroužek česneku, papriku, sezamovou pastu, přilijeme olivový olej, citronovou šťávu a vše osolíme. Zalijeme částí vody, ve které jsme máčeli rajčata. Umixujeme v libovolně hustý hummus. Dle potřeby přidáme ještě trochu rajčatové vody nebo šťávy z citronu a dále dochutíme podle toho, jak máme hummus rádi.

Pečivo nakrájíme podélně na půlcentimetrové plátky a pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Zakápneme rovnoměrně olivovým olejem a vložíme do trouby pod

rozehrátý gril. Opékání trvá při 180 °C pouhou minutu, což pečlivě sledujeme, neboť je velice snadné pečivo spálit. Vyjmeme z trouby a necháme stranou.

Na rozehrátou pánev nasypeme sezam, který zlehka nasucho orestujeme. K němu přidáme růžičky brokolice, nastrouháme jeden stroužek česneku, osolíme, posypeme chilli, opepříme, zakápneme olejem a zprudka orestujeme. Odstavíme stranou.

Hotový hummus natřeme na bruschetty, poklademe brokolicí, posypeme sezamem z pánve a ozdobíme na plátky nakrájenými cherry rajčátky.

**Pikantní brokolicový salát s kešu**  
**1 brokolice, 1 větší červená paprika, sezamový olej, 2 hrsti kešu oříšků, 1 lžička kajenského pepře, 2 stroužky česneku, 5 lžic sójové omáčky, 2 lžice agáve sirupu, mořská sůl, čerstvý koriandr, jarní cibulka, sezam**

Brokolici nakrájíme na menší růžičky a vložíme do hrnce s vroucí osolenou vodou. Připravíme si mísu s ledovou vodou. Po 2 minutách brokolici slijeme a ihned vložíme do studené vody. Vodu můžeme vyměnit. Vodu scedíme a brokolici dáme vychladit do lednice.

Takto bych doporučil brokolici zpracovávat vždy, zůstane pěkně zelená, ale hlavně s v ní uchová hodně živin a vitamínů. Tímto způsobem blanšírovanou brokolici můžeme ihned přidávat do hotových jídel nebo třeba pomazánky.



Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

Na oleji osmahneme na kostky nakrájenou papriku (asi 3 minuty). Přisypeme kešu a opět zhruba minutu restujeme. Přidáme pepř a utřený česnek a zalijeme omáčkou a sirupem. Lehce osolíme a chvíli povaříme. Poté necháme směs na pánvi vychladnout.

Nakonec přidáme růžičky brokolice, nasekané bylinky, posypeme sezamem a promícháme.

### Hruškový koláč s mandlemi

**Na těsto: 100 g kokosového tuku, 180 g špaldové mouky, 50 g mletých mandlí, 6 lžic vlažné vody, špetka soli**

**Na náplň: 5 zralých hrušek, 400 ml mandlové smetany, 1 vanilkový cukr, 1–2 lžice tmavého třtinového cukru, 1 lžička skořice, špetka kurkumy (možno vynechat), 30 g kukuřičného škrobu, hrst mandlových lupínek**

Tuk pokojové teploty jemně zapracujeme do mouky smíchané s mletými mandlemi. Přidáme vodu, sůl a vypracujeme těsto. Vložíme na chvíli do lednice a necháme ztuhnout. Poté ho vyjmeme z lednice a na pomůčeném vále vyválíme na placku o velikosti formy (ø 26 cm). Těsto vložíme do formy, propícháme vidličkou a dáme na chvíli opět do chladu.

Hrušky oloupeme, rozkrájíme na větší kousky, zbavíme jádřinců a vyskládáme je na těsto.

Do misky vlijeme smetanu, přidáme cukr, koření a škrob. Metličkou důkladně rozmícháme. Hrušky přelijeme touto směsí a koláč vložíme do předehřáté trouby. Pečeme při 165 °C asi 30 minut a ke konci posypeme mandlovými lupínky. Pečeme, dokud mandle nezhnědnou. Vyjmeme a necháme vychladnout. Na talíři můžeme opět lehce poprášit skořicí. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2020

5.–12. července, penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy .....

2.–9. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....

6.–13. září, hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

[newstart@pramenyzdravi.cz](mailto:newstart@pramenyzdravi.cz) (e-mailem)

737 303 796 (telefonicky)

[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz) (přes internet)

## Komunikace...

*Pokračování ze strany 15*

Příliš horlivý komunikující se může dopouštět i té chyby, že se snaží hovořícímu pomoci správně zformulovat myšlenky. Naslouchající se snaží odhadnout, co hovořící ještě řekne, a buď ho přerušuje a mluví za něj, nebo se ozve ihned, jakmile se komunikující na okamžik odmlčí. Někdy k tomu dochází, když komunikující formuluje své myšlenky poněkud pomaleji a dělá dlouhé pauzy. Taková rádo by pomoc nejenže ruší člověka, který se snaží sdělit své myšlenky, ale navíc se ten druhý ve svých odhadech mnohdy mylí.

Třetí běžná chyba, na kterou zmíněný badatel upozorňuje, spočívá v tom, že se naslouchající ve snaze pomoci pokouší o jakýsi „křížový výslech“ a jedná jako advokát, který vyslýchá svědka u soudu. Vyprávějíci se třeba snaží vylíčit nedávný výlet a „vyslýchající“ začne klást

složité otázky, které naznačují, že vyprávějíci toho vlastně o daném tématu moc neví a „vyslýchající“ tomu rozumí lépe. Pokud třeba sám kdysi navštívil místo, které komunikující popisuje, snaží se ho upozornit na řadu věcí, kterých si tam komunikující mohl všimnout, ale nevíš. Tak ve vyprávěči vyvolává pocit, že mu spousta věcí unikla v důsledku jeho vlastní hlouposti. Pokud se komunikující pokoušel popsat něco příjemného, začíná teď litovat, že se o tom vůbec zmínil. Opravdu není dobré být příliš horlivým posluchačem.

Protože platí, že čím víc člověk mluví, tím víc riskuje, že řekne něco zraňujícího, je dobré naslouchat radě Šalomounově: „Mnohomluvnost nezůstává bez přestoupení, kdežto kdo krotí své rty, je prozřavý“ (Příslaví 10,19). A nakonec zmíníme často citované Šalomounovo slovo o tom, jak je dobré, když člověk správně volí slova: „Jako zlatá jablka se stříbrnými ozdobami je vhodně pronesené slovo“ (Příslaví 25,11). ●

# JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

## ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nezpracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

## NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



## SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtěte si nebo naslouchejte uklidňující hudbě.



## NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchejte klasickou hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

## HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedíte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



## BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápatelí, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že neonemocníte.

Připraveno s využitím podkladů od American College of Lifestyle Medicine

**FAKTA O ZDRAVÍ**

**PRAMENY ZDRAVÍ**

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

**Česká pošta**

**OP**

**12209/2005**