

# prameny

květen-červen  
ročník XXII. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví



**Těhotná vegetariánka 8**

**Sloužím, sloužíš, sloužíme 12**

**Oslavte svoji svobodu 16**



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály



**Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?**

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...

Rubrika: Polévky



**Všichni hněv a riziko infarktu**

Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**

Máte větší chuť na čokoládu než na sň? Pak vás možná ...

Rubrika: Závislosti



**Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...**

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...

Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivě nakupování**

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...

Rubrika: Závislosti



**Exotický arašidový dresink**

V hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUALNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁRŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň. **PROJAVEL: PRŮBĚH NA SPOLEČENOST**



# Editorial



## Milí čtenáři,

jestlipak víte, kde se vzala replika „Máš po ptákách“, kterou někteří z nás rádi občas užijí?

Budete-li pátrat na internetu, narazíte na informaci, že rčení pochází z tvůrčí dílny Jára Cimrmana, konkrétně ze hry Němý Bobeš. Kulturnější čtenáři hru viděli a tak – na rozdíl ode mne – zdroj bez problémů identifikovali. Já ovšem přicházím v tento krásný jarní den s poněkud odlišnou verzí.

Po terase se nám rád prochází kocour od sousedů. Bodejt by ne, ví, že si skoro pokaždé přijde na něco dobrého na zub. Nevím, kolikrát denně se doporučuje přijímat potravu kocourům, jsem konec konců pouze nutriční poradce pro lidi, ale ten náš jakékoliv myslitelné doporučení zcela jistě překračuje. S trochou nadsázky se dá říct, že je skoro jako moje babička, která jedla jednou denně – od rána do večera. ☺ „Náš“ kocour zkrátka žere, kdykoliv jde kolem.

Kocour nepřichází ovšem pouze kvůli různým kapsičkám, konzervičkám či granulím, které mu manželka podstrojuje. (Mimochodem, myslím, že majitelé by nám měli platit za jeho vydržování – mně se zdá skoro nemožné, že by ještě něco žral i od nich. Takový majitel bych také chtěl být.) To víte, že bych mu nejradyji podával pouze vegetariánské menu – to se mi ale ještě nepodařilo přes tuhý odpor spolubydlících prosadit. Hlavní motivací kocoura pro poctění naší terasy svou přítomností je krmítko pro ptáky. Ne že by stál o zdraví tolik prospěšná slunečnicová semínka, která tam prakticky denně sypu – předmětem jeho zájmu jsou naopak oni roztomilí štěbetavci, kteří se těmito semeny rádi živí!

Pozorný čtenář již vytušil, že zde narážíme na konflikt zájmů – máme rádi kocoura, ale oblíbili jsme si také ptáčky zpěváčky! Není asi úplně košer, když jeden náš chránělec žere druhého, co říkáte? ☺ On za to nemůže, on to má v krvi – omlouvala ho moje žena, která se nicméně pokusila snížit úspěšnost kocourových výpadů klacíčky bránícími sýkorkám v příletu z té nejnebezpečnější strany.

Vše vyřešila návštěva prarodičů. Jedny šikovné ruce umístily krmítko do takové výše, že na ně i já sotva dosáhnou. Aspoň se mi stále aktivní manželka už nemůže plést do doplňování krmiva – je holka přece jenom o pěkných pár centimetrů menší než já... ☺

Co říkáte, milí čtenáři? Není to nechutné toužit po krvi, po mase? Je, vidíte? I když někdo říká, že se bez něj zkrátka neobejde...

A tak ono rčení z úvodu vlastně (aspoň pro mne) vzniklo na naší terase. Já si možná do divadla na Němého Bobše ještě zajdu, ale kocour, „náš“ kocour už si neškrtně... „Máš po ptákách, Bobane!“ (A – přinejmenším podle mého názoru – jsi na nejpřesnější cestě přejít na čistě rostlinnou stravu. ☺)

Nehcete se i se svými blízkými připojit? ☺

Krásné vegetariánské jaro přeje,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

- civilizační choroby
- 4 Srdeční onemocnění začíná v dětství**
- zdravá žena
- 8 Těhotná vegetariánka**
- mýty a omyly
- 10 Hormonální antikoncepce a následky bezstarostné jízdy**
- encyklopedie
- 11 Šípky, lahůdka plná vitaminů**
- životní styl
- 12 Sloužím, sloužíš, sloužíme...**
- partnerské vztahy
- 14 Blížkost – chce, abyste jí byl nablízku**
- duševní zdraví
- 15 Toxiny a ADHD**
- závislosti
- 16 Oslavte svoji svobodu!**
- děti a rodiče
- 18 Potřebuji být důležitý**
- životní prostředí
- 20 Prostě bez obalu**
- tajemství stvoření
- 22 Bible: překvapující vědecká fakta**
- k zamýšlení
- 24 Nepotřebuješ můj obraz**
- newstart
- 25 Záchrana přichází zvenčí**
- produkty a recepty
- 26 Lehké jarní recepty**

## 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.: 226 886 861, 737 303 796  
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: Robert Žižka  
grafická úprava a sazba:  
Robert Prokopec  
registrační číslo MK ČR E7115  
ISSN 1803-5973

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

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec,  
tel. 226 886 861, 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

# Srdeční onemocnění začíná v dětství



Studie publikovaná v roce 1953 v časopise *Journal of the American Medical Association* radikálně změnila pohled lékařů na rozvoj srdečního onemocnění.

**Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. K vydání připravuje vydavatelství Noxi.**

Výzkumní pracovníci provedli pitvy tří set amerických obětí korejské války. Průměrný věk činil dvaadvacet let. Šokující bylo zjištění, že 77 procent vojáků vykazovalo viditelné známky koronární aterosklerózy. U některých z nich byly artérie zablokované dokonce i z více než 90 procent. Studie „přesvědčivě prokázala, že aterosklerotické změny se objevují v srdečních cévách dlouhé roky a dekády před tím, než se koronární srdeční onemocnění stává klinicky rozpoznatelným problémem.“

Pozdější studie obětí dopravních nehod ve věku od tří do šestadvaceti let ukázaly, že nánosy tuku – první příznak aterosklerózy – se nacházejí prakticky u všech amerických dětí dříve, než dosáhnou deseti let. Když je nám dvacet či třicet, tyto tukové nánosy se změní na aterosklerotické plaky, podobné těm, které našli u mladých Američanů padlých v Koreji. A když je nám čtyřicet či padesát, začínají nás zabíjet.

Pokud čte tyto řádky někdo, komu už bylo deset let – otázka není, jestli chcete či nechcete začít jíst zdravěji, abyste předešli srdečnímu onemocnění, ale jestli chcete či nechcete zvrátit srdeční onemocnění, které už skoro jistě máte.

Jak brzy se začínají ony tukové nánosy objevovat? Ateroskleróza začíná dokonce ještě před narozením. Italští vědci zkoumali cévy potracených plodů a předčasně narozených dětí, které zemřely krátce po porodu. Ukázalo se, že u těch dětí, jejichž matka měla vysokou hladinu LDL cholesterolu, bylo větší riziko výskytu cévních lézí. Ateroskleróza tedy nezačíná až v dětství, ale dokonce již v těhotenství.

Dnes už je běžné, že těhotné ženy nekouří a neužívají alkoholické nápoje. Nikdy není ani příliš brzy na to začít jíst zdravěji – s myšlenkou na příští generace.

Podle Williama C. Robertse, šéfredaktora časopisu *American Journal of Cardiology*, je jediným kritickým rizikovým faktorem pro rozvoj aterosklerotických plaků cholesterol, a to zejména zvýšená hladina LDL cholesterolu v krvi. LDL cholesterol není pro nic známý jako „špatný“ cholesterol; jedná se o nosič, jehož prostřednictvím se cholesterol ukládá v cévách. Pitvy tisícovek mladých obětí dopravních nehod ukázaly, že hladina cholesterolu v krvi byla úzce spojena s aterosklerotickým postižením cév. Chcete-li výrazně snížit svoji hladinu LDL cholesterolu, musíte drasticky omezit příjem tří věcí: transmastných tuků, které pocházejí z rafinovaných potravin a z masa a mléčných výrobků, kde se přirozeně vyskytují, nasyceného tuku, nacházejícího se hlavně v živočišných produktech, a v menší míře i dietního cholesterolu, jenž se nachází pouze v potravinách živočišného původu, zejména ve vejcích.

Vidíte tady určitý vzorec? Tři hlavní zdroje pro špatný cholesterol – který je rizikovým faktorem číslo jedna pro srdeční onemocnění, zabíjíaka číslo jedna – všechny pocházejí z konzumace živočišných produktů anebo nekvalitních rafinovaných potravin. To vysvětluje, proč populace, které se živí tradiční stravou založenou na konzumaci nerafinovaných rostlinných potravin, prakticky netrpí srdečním onemocněním.

## Je to cholesterol, tupče!

Dr. Roberts není již déle než třicet let pouze šéfredaktorem časopisu *American Journal of Cardiology*, je také výkonným ředitelem *Baylor Heart and Vascular Institute* a autorem více než tisícovky vědeckých článků a více než tuctu učebnic kardiologie. Je to zkrátka člověk, který ví, o čem mluví.

Ve svém úvodníku „Je to cholesterol, tupče!“ dokazuje dr. Roberts, že existuje pouze jeden skutečný rizikový faktor koronárního srdečního onemocnění – cholesterol. Můžete být obézní, diabetik, kuřák a povaleč a přesto nemusíte mít aterosklerózu, tvrdí dr. Roberts – pokud bude hladina cholesterolu ve vaší krvi dostatečně nízká.

Optimální hladina LDL cholesterolu je zřejmě mezi 1,3 a 1,8 mmol/L, čím nižší, tím lepší. To je hladina, na které v dětství začínáme, to je úroveň, se kterou se setkáváme u populace, kde se srdeční onemocnění prakticky nevyskytuje, a to je stav, při kterém dochází k zastavení postupu aterosklerózy, jak se ukázalo při intervencích

srdeční onemocnění. Cílem pro celou populaci by proto mělo být snížení celkového cholesterolu pod 3,9 mmol/L. „Pokud by došlo k realizaci takového cíle,“ napsal dr. Roberts, „velká metla západní civilizace by mohla být skoro úplně vymýčena.“

Průměrný cholesterol našich obyvatel je ovšem mnohem vyšší než 3,9 mmol/L, pohybuje se okolo 5,1 mmol/L. Pokud máte při testech takový cholesterol, ošetřující lékař vás může ujistit, že to je normální. Ve společnosti, kde se běžně umírá na srdeční onemocnění, však asi není úplně optimální mít „normální“ hladinu cholesterolu, co myslíte?

Chcete-li se vyhnout infarktu, je tedy třeba, aby se váš LDL cholesterol snížil pod 1,8 mmol/L. Dr. Roberts poznamenává, že existují pouze dvě cesty, jak toho dosáhnout: podávat desítkám a stovkám milionů lidí celoživotně léky na snižování cholesterolu – anebo jim doporučit, aby se začali živit stravou založenou na konzumaci rostlinných potravin.



zaměřených na snížení cholesterolu. Hladina LDL cholesterolu okolo 1,8 mmol/L obvykle koresponduje s celkovým cholesterolem okolo 3,9 mmol/l, což je úroveň, pod kterou nebyly ve známé Framinghamské studii (identifikující rizikové faktory srdečního onemocnění po několik generací) zaznamenána žádná úmrtí na koronární

Takže léky nebo dieta. Zdravotní pojišťovny hradí statiny, léky na snižování cholesterolu; proč tedy měnit svůj jídelníček, když postačí po zbytek života polknout jednu denně pilulku? Naneštěstí tyto léky nefungují ani zdaleka tak dobře, jak si lidé myslí – a navíc s sebou jejich užívání nese řadu nežádoucích vedlejších účinků. ●

## Akutní kašel a antibiotika

Věčná otázka k diskuzi – antibiotika ano, či ne? Ty, kteří se trochu vyznají, asi zaskočil název tohoto článku, neboť vědí, že kašel jako takový se antibiotiky neléčí (pouze je-li zapříčiněn bakteriální infekcí, což je opravdu zřídka).

Časté používání antibiotik s sebou nese nejen riziko rostoucí rezistence antibiotik, ale i riziko nežádoucích účinků. Většinou se jedná o zažívací obtíže (pocit tíhy v žaludku, zvracení nebo nepříjemný průjem), navíc časté a opakované užívání antibiotik zvyšuje riziko vzniku celiakie, Crohnovy choroby, ulcerózní kolitidy apod.

Autoři nové studie se rozhodli zjistit, zda je při akutním kašli efektivní podávat antibiotika. Více než 2 000 dospělých pacientů rozdělili na dvě skupiny: na ty, kteří třikrát denně jeden týden užívali amoxicilin, a na ty, kteří užívali placebo. Zjistilo se následující – antibiotika obecně nepřispěla ani k úlevě od obtíží, ani ke zkrácení délky léčby.

Antibiotika opravdu mají smysl pouze při podezření na zápal plic, případně při prokázané bakteriální infekci.

## Crohnova choroba a bakteriální infekce

Crohnova choroba je chronické zánětlivé onemocnění střeva provázené bolestmi břicha, průjmem, ztrátou hmotnosti, teplotou, bolestmi kloubů a krvácením z konečníku. Podle studie, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *Journal of Clinical Microbiology*, mohou chorobu zapříčinit a udržovat v aktivitě některé druhy bakterií.

Ve studii bylo vyšetřeno 19 dětí s nově zjištěnou Crohnovou chorobou a také 21 zdravých dětí. Zjišťovalo se osídlení střeva různými bakteriemi. Děti s nově diagnostikovaným onemocněním měli ve střevě víc tzv. proteobakterií (např. *Escherichia coli* nebo *Campylobacter*) oproti dětem zdravým. Předpokládá se, že právě proteobakterie mohou být u dětí spouštěčem onemocnění a léčba této infekce může významně pomoci v boji s Crohnovou chorobou.

*Převzato z webových stránek Ambulance klinické výživy.*



## Alkohol nepřináší žádné prospěšné účinky

Užívání alkoholu je třetím nejdůležitějším rizikovým faktorem předčasné úmrtnosti a invalidity. Alkohol je spojen s více než šedesátkou různých nemocí a zdravotních problémů.

Velká studie s více než 114 tisíci účastníky ze dvanácti zemí nezjistila žádné prospěšné účinky užívání alkoholu. Vědci zkoumali souvislosti s výskytem rakoviny, srdečního onemocnění, výskytem zranění a celkovou úmrtností. Studie brala v úvahu i výši příjmů a socioekonomický statut účastníků.

Množí se důkazy toho, že je lepší s alkoholem nikdy nezačínat – a úplně přestat, pokud jej snad užíváte.

## Zhubnutí o více než 10 % pomohlo pacientům s osteoartritidou

Výsledky nové studie přinesly poznatek, že příznaky osteoartrity v kolenní úžce souvisely se zvyšováním či zvyšováním tělesné hmotnosti u pacientů. Každý účastník studie byl kandidátem na operaci. Ti, kteří zhubli více než 10 % své váhy, zaznamenali největší snížení bolestivosti a zlepšení funkčnosti kolene.

Dietní intervence, dostatek pohybu a dobrá motivace mohou významně zlepšit život pacienta s osteoartritidou.



## Vápník pod palbou

Zvýšený příjem vápníku z doplňků nebo dietních zdrojů zřejmě není tak efektivní pro udržení hustoty kostní hmoty (BMD) ani při prevenci zlomenin, jak se dříve předpokládalo.

Ve studii se 14 tisíci účastníky (padesátníci a starší) vědci zjistili, že zvýšený příjem vápníku měl za následek pouze malé zvýšení BMD – které nebylo klinicky signifikantní. Výsledky další studie s více než 45 tisíci účastníky pak ukázaly, že zvýšení příjmu vápníku nevedlo ke snížení rizika zlomenin.

Podle autorů studie se zdá, že je třeba revidovat doporučení k užívání doplňků vápníku pro prevenci osteoporózy a zlomenin. Nejlepším opatřením je jíst zdravě a mít dostatek pohybu.

## Rozhodující jsou celkové stravovací návyky

Švédští vědci analyzovali stravovací návyky 25 tisíc dospělých, kteří netrpěli cukrovkou, kardiovaskulárním onemocněním ani rakovinou.

Zjistili, že ti z nich, kteří zkonsumovali nejvíce slazených nápojů, současně jedli podstatně méně zdravých potravin. Velká spotřeba kávy byla spojena s větší konzumací tučných jídel a nižší spotřebou snídaňových cereálií. Výzkumníci brali v úvahu i vliv dalších faktorů – jako byl věk, pohlaví, index tělesné hmotnosti, fyzická aktivita a energetický příjem.

Neměli bychom zapomínat, že o našem zdraví nerozhoduje konzumování (či nekonzumování) jakékoliv jednotlivé potraviny. Rozhodující jsou celkové stravovací návyky.





## Chcete-li přestat, přestaňte ihned!

Není jednoduché změnit hluboce zakořeněný návyk – i když víme, že se jedná o něco tak škodlivého, jako je kouření. Často se přitom domníváme, že je výhodné postupně snižovat dávky.

Britští vědci ovšem zjistili, že kuřáci, kteří se rozhodli přestat se svým zlovykem najednou, byli úspěšnější než ti, kteří odvykali postupně.

Po šesti měsících byla úspěšnost u těch, kteří přestali ihned, 22,5 %, zatímco u těch, kteří postupně snižovali počet denně vykouřených cigaret, zaznamenali úspěšnost 15 %.

## Ovoce, zelenina a celé zrna prospívají střevu

Italští vědci zjistili, že když se 153 dospělých dobrovolníků přidržovalo stravy s vysokým obsahem ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin, hladina některých mikrobů a mikrobiálních metabolitů byla v jejich střevech nejvyšší. Tyto mikroorganismy chrání před zánětem a rakovinou tlustého střeva.

Strava dobrovolníků obsahovala hodně vlákniny. Užívání doplňků vlákniny však nemá stejné prospěšné účinky. Vždy je lepší vybírat si skutečné celozrnné a nerafinované potraviny.



## Naplňuje Facebook sociální potřeby – nebo je naopak podvrací?

V současné době je asi milion lidí na naší planetě registrováno na Facebooku – největší sociální síti svého druhu.

Vědečtí pracovníci provedli dvoutýdenní sledování mladých lidí, aby zjistili, jak se cítí a jak jsou spokojeni se svým životem. Ukázalo se, že čím více mladí lidé užívali během tohoto období Facebook, tím méně byli se svým životem spokojeni! Vědci brali v úvahu i další faktory, které by výsledky mohly zkreslovat – jako např. velikost skupin na Facebooku apod.

Zdá se tedy, že virtuální realita nestačí – člověk potřebuje skutečnou interakci s druhými, má-li si udržet duševní svěžest a pohodu.



## Snížení spotřeby cukru vede ke zvýšení HDL cholesterolu

Cukr, cukr, cukr – tak mnozí z nás si rádi pochutnají na něčem sladkém. Vysoká spotřeba limonád, ovocných džusů a slazených čajů je přitom spojena s vysokou hladinou triglyceridů v krvi.

Vědci zjistili u šesti set mladých lidí, že snižování spotřeby slazených nápojů přineslo během dvanácti měsíců sledování zvýšení hladiny HDL („hodného“) cholesterolu. Výsledek se ukázal již při každodenním vynechání jednoho slazeného nápoje.

Optimální je nahradit veškeré slazené nápoje nejlepším bezkalorickým nápojem – vodou!

# Těhotná vegetariánka

Pro období těhotenství a prvních několika měsíců života člověka je charakteristický nesmírně rychlý vývoj a růst.

Z knihy Romana Pawlaka *Na obranu vegetariánství. K vydání připravují Prameny zdraví.*



Organismus těhotné ženy prochází různorodými fyziologickými a anatomickými změnami. Jednou z nejdůležitějších změn je vývoj placenty, orgánu, ve kterém probíhá výměna plynů, živin a produktů metabolismu.

## Fyziologické změny

Kromě toho dochází ke zvýšení objemu krve o 50 procent a o 25 procent se zvyšuje množství červených krvinek v krvi. Z toho důvodu mají všechny těhotné ženy, nejen vegetariánky, nižší koncentraci hemoglobinu ve srovnání s obdobím mimo těhotenství. Spotřeba kyslíku je v tomto období o cca 20 procent vyšší kvůli nutnosti dodání dostatečného množství kyslíku rozvíjejícímu se plodu. Dochází ke zpomalení peristaltiky střev, což

umožňuje absorpci většího množství živin. Zpomalení peristaltiky střev je často příčinou zácpy, zejména v případě nedostatečného příjmu vlákniny a vody. Příjem vlákniny u vegetariánů je obvykle vyšší a někdy značně vyšší než u nevegetariánů, což snižuje komplikace způsobené zácpou.

Účelem fyziologických změn probíhajících u těhotné ženy je dodání kyslíku a živin plodu a odvádění produktů metabolismu. Veškeré tyto procesy jsou nezbytné pro správný vývoj plodu. Tím hlavním úkolem je dodání dostatečného množství kalorií a mikroelementů. Přestože zhruba 90 procent růstu plodu probíhá v druhé polovině těhotenství, dodání veškerých nezbytných organických živin během prvních dnů či týdnů těhotenství je stejně důležité, někdy dokonce

ještě důležitější ve srovnání s druhou polovinou těhotenství. Je tomu tak proto, že vitální orgány člověka jsou formovány již v prvních dnech a týdnech po početí.

Nedostatek živin v první či v druhé polovině těhotenství může způsobit závažné problémy jak u novorozence, tak u matky. Jedním z nejčastějších příkladů komplikací způsobených nedostatečným přísunem kalorií a železa je nízká porodní váha. Váha novorozence při porodu je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících zdravotní problémy v dětství a dospělosti.

## Jak nejlépe přibírat?

Jedním z nejlepších ukazatelů správného vývoje těhotenství je nárůst tělesné hmotnosti budoucí matky. Těhotenství je rozděleno do



tří stejných období zvaných trimestry. Nárůst tělesné váhy těhotné ženy během prvních tří měsíců je nepatrný a nepřekračuje více než 2,5 kg. Ve druhém a třetím trimestru by měl nárůst tělesné hmotnosti činit cca 0,5 kg za týden.

Celkový nárůst tělesné hmotnosti v období těhotenství souvisí s hmotností před těhotenstvím. Ženy s normálním indexem tělesné hmotnosti BMI (mezi 18,5 a 25) by měly přibrat mezi 11,5 a 16 kg. V případě žen s podváhou (index nižší než 18,5) by měl nárůst váhy činit od 12,5 do 18 kg a v případě žen s nadváhou (index mezi 25 a 29,9) od 7 do 11,5 kg. Obézním ženám (index rovný nebo větší než 30) by měl stačit nárůst pouze 5 až 9 kg.

### Co raději nejíst

Většina lidí, včetně mnoha lékařů, je při setkání s těhotnou vegetariánkou nebo vegetariánkou, která plánuje otěhotnět, zděšená. Je ale potřeba zdůraznit, že i ženám, které mají běžnou stravu, se doporučuje opatrnost při konzumaci některých druhů masa a výrobků živočišného původu.

Uvedu příklad. Přestože je obecně doporučováno, aby těhotné ženy jedly ryby a mořské plody kvůli rybímu oleji, který je v nich obsažen, doporučuje se, aby tyto produkty nebyly konzumovány častěji než dvakrát týdně v množství nepřekračujícím cca 350 g. Některé druhy ryb by se v období těhotenství neměly jíst vůbec vzhledem k vysokému obsahu těžkých kovů, které mohou způsobit nevratná poškození dítěte.

Mořské plody mohou obsahovat mikroorganismy, jako je virus Norwalk, známý také jako virus Noro. Podobně měkké sýry jako Brie nejsou v období těhotenství doporučovány vzhledem k riziku nákazy tyčinkovitou bakterií listérie. Také některé uzeniny, například hot-dogy, s sebou nesou riziko nákazy listeriózou. Těhotné ženy by neměly jíst maso, které bylo uchováváno v lednici, vzhledem k tomu, že tyčinky listérie žijí a bezproblémově se rozmnožují také za nízké teploty.

Maso bývá často nakažené bakteriemi E-coli, vajíčka salmonelou. Z toho důvodu by těhotné ženy raději neměly jíst vůbec maso ani vajíčka nebo by je měly konzumovat ihned po uvaření či usmažení, když jsou ještě horké, aby snížily riziko bakteriální nákazy. Kromě toho maso obsahuje stopové množství hormonů, které jsou zvířatům dodávány za účelem stimulace růstu nebo preventivně či při léčbě onemocnění. Tyto hormony mohou proniknout do krve a být plodem vstřebány.

Místo toho, aby lékaři doporučovali gravidním ženám ukončení vegetariánské diety,

měli by je spíše naučit, jak dodržovat vegetariánskou dietu a zároveň se vyhnout jakýmkoliv nedostatkům živin.

Živinám jako jsou železo, vápník, zinek, a také tomu, co jíst, abychom zvýšili příjem a vstřebatelnost těchto látek, se budu

týdnu těhotenství. Pokud je konzumace kyseliny listové v tomto období nedostatečná, může dojít k nevratné deformaci míchy, mozku a jiných částí těla.

Folacin je rozšířený v mnoha rostlinných produktech, jako jsou fazole, čočka, cizrna,



„Správně naplánované vegetariánské diety, včetně stoprocentní veganské diety, jsou zdravé, zajišťují dodání správného množství živin a jsou zdravotně výhodné při prevenci a léčbě některých onemocnění.“

*Americká dietetická asociace*

věnovat jinde. Zde se soustředím pouze na pár dalších živin významných pro těhotné ženy a vývoj dítěte.

### Kyselina listová a vláknina

Jednou z nejdůležitějších živin je v období těhotenství folacin, známý také jako kyselina listová, který je mj. nezbytný pro syntézu DNA potřebnou pro vytvoření nových buněk plodu. Nedostatek tohoto vitamínu může způsobit vznik defektů neurální trubice, vrozených komplikací, které mohou vést k vážné doživotní invaliditě nebo dokonce smrti, která obvykle nastává brzy po narození dítěte.

Dostatečné množství konzumované kyseliny listové je nezbytné již od prvních dnů života plodu. Defekty neurální trubice vznikají při nedostatku kyseliny listové ve čtvrtém

ovoce a zelenina. Vegetariáni a vegani by proto neměli mít problémy s dodáním doporučeného množství tohoto vitamínu za předpokladu, že jedí různorodou stravu. Výsledky každé zveřejněné studie týkající se konzumace tohoto vitamínu prokázaly, že vegetariáni přijímají větší množství této látky ve srovnání s těmi, jejichž strava obsahuje maso.

Ve Spojených státech je doporučováno, aby všechny ženy v reprodukčním věku (ty, které mohou otěhotnět) konzumovaly 400 µg DFE (ekvivalent folacinu) v podobě multivitaminu. Těhotným ženám je doporučováno 600 µg DFE. Kromě toho většina – pokud ne všechny – prenatálních doplňků stravy obsahuje 800 µg DFE. I přes vyšší příjem tohoto vitamínu přirozenou cestou by proto jak vegetariánky, tak nevegetariánky měly dodržovat toto důležité doporučení.

Organismus potřebuje vlákninu mimo jiné pro předcházení zácpě. Těhotné ženy velmi často trpí tímto problémem vzhledem k výše uvedeným fyziologickým změnám. Maso a výrobky živočišného původu neobsahují žádnou vlákninu. Vláknina se nachází pouze v rostlinných produktech, zejména ve fazolích, ořeších a celozrnných obilovinách. Podobně jako v případě folacinu bylo prakticky ve všech dostupných výzkumech potvrzeno, že vegetariáni ve stravě přijímají vyšší množství vlákniny ve srovnání s osobami, které jedí maso. ●

## Sůl podporuje vznik autoimunitních onemocnění

Už delší dobu je známý fakt, že za nárůst výskytu autoimunitních onemocnění (např. roztroušená skleróza, psoriáza, revmatoidní artritida, ankylozující spondylitida či cukrovka 1. typu) jsou více zodpovědné faktory životního stylu než samotná genetika.

Některé výzkumy také ukázaly, že lidé, kteří se často stravují v zařízeních typu fastfood, mají vyšší koncentraci zánětlivých markerů, včetně většího množství specifických bílých krvinek. Důvodů je v tomto případě určitě víc (nasyčené mastné kyseliny, produkty pražení a smažení), ale na seznam viníků jednoznačně patří i sůl. Nejen, že zvyšuje krevní tlak – nadměrný příjem soli má výrazný vliv i na náš imunitní systém.

V časopisu Nature byly zveřejněny výsledky tří studií, které se zabývaly souvislostmi imunitní reakce na jedné straně a genové regulace a způsobu života na straně druhé. V jedné z nich podávali myším slanou stravu a zjistili, že myšky v důsledku produkují mnohem více imunitních buněk, přičemž u nich zároveň dochází k vývoji nejtěžší formy roztroušené sklerózy (autoimunitní encefalomyelitida). Zdá se tedy, že sůl působí jako silný stimulant zánětlivé a imunitní reakce. Je to pravděpodobně i jedno z vysvětlení, proč má slepičí vývar pozitivní účinky při virózách – je prostě slaná.

Sůl samozřejmě není jediným faktorem, který má vliv na imunitní reakci. Zatím nevíme, jaké množství soli imunitní a zánětlivou reakci iniciuje a ani to, zda dieta s nízkým obsahem soli může působit preventivně. Avšak vzhledem ke všem známým negativním účinkům nadměrného užívání soli vám musíme poradit: jezte méně soli – sůl je možná nad zlato, určitě však není nad zdraví!

*Převzato z webových stránek  
Ambulance klinické výživy.*



# Hormonální antikoncepce a následky bezstarostné jízdy

Nejsem gynekolog. O názor na antikoncepci se mohu pokusit pouze z pohledu komplexní medicíny.

Jan Hnízdil, ze serveru [www.vitalia.cz](http://www.vitalia.cz)

**O**becně platí, že vědeckotechnický pokrok, který nám v krátkodobém horizontu život usnadňuje, nám v dlouhodobém horizontu život komplikuje. Všichni toužíme jezdit v co nejpohodlnějších, nejrychlejších a nejbezpečnějších autech. Ve výsledku dýcháme smog, přírodu ničíme stavbou dálnic, vřakoviště a bazary zaplňujeme nepotřebnými vozy,

přispíváme k vyčerpání globálních energetických zdrojů, stresujeme se v nekonečných zácpách.

S léky je to podobné. Čím účinnější lék, tím větší jsou jeho nežádoucí účinky.

**Daň za bezpečný sex je vysoká**  
Hormonální antikoncepce je mimořádným vědeckým objevem. Umožňuje snadný,



*Hormonální antikoncepce je vážným zásahem do ženina organismu. Mezi nežádoucí účinky patří změny nálad, přibývání na váze, poruchy krevní srážlivosti, zhoršení jaterních funkcí, větší riziko rakoviny prsu.*

bezstarostný a bezpečný sex. Iluzi bezpečnosti a bezstarostnosti si u nás díky ní se svými partnery užívá skoro padesát procent žen. Daň, kterou za ni platíme, je a bude hodně vysoká.

Hormonální antikoncepce je vážným závažím do ženina organismu. Mezi nežádoucí účinky patří změny nálad, přibývání na váze, poruchy krevní srážlivosti se zvýšeným rizikem trombózy, zhoršení jaterních funkcí, větší riziko rakoviny prsu.

To není zdaleka všechno. Tuny antikoncepčních tablet, které denně polykají milióny žen na celém světě, opouštějí močí organismus a jsou stále biologicky aktivní. Ženský hormon estrogen, umělý i přírodní, případně syntetický ethinylestradiol, dramaticky mění hormonální nastavení mnoha živočišných druhů. Rybí samci se mění na hermafrodity a sami už nedokážou produkovat spermie nutné k oplodnění. U aligátorů na Floridě byl zjištěn zvýšený výskyt nádorů penisu. S neplodností se dokonce začínají potýkat i mořští ptáci.

### Škody způsobené chemií má vyřešit – chemie

Od hormonálně zmutovaných a kontaminovaných zvířat je jen krůček zpátky k lidem. Přírodní řetězec se uzavírá. „Ve Spojených státech bylo počátkem devadesátých let až 42 % neplodných mladých mužů. Není zase tak daleko okamžik, kdy se už stěží najde nějaký plodný Američan mužského pohlaví,“ píše psychosomatik Rudiger Dahlke v knize „Čím onemocněl svět?“ Celkově se rodí méně chlapců, a když dospějí, mají stále větší problémy s potencí, plodností a početím.

Farmaceutické firmy přispěchaly s řešením. Škody způsobené chemií má vyřešit chemie. Viagra a Cialis jsou ekonomicky neúspěšnějšími léky všech dob. I jejich metabolity se ale vylučují močí a přispívají, společně s antibiotiky, pesticidy, herbicidy a odpady kosmetiky, k ničení životního prostředí a tím i nás samotných.

### I antikoncepce je volba

Otázka hormonální antikoncepce je, v širším kontextu chemického znečištění, otázkou volby každého jednotlivce a otázkou přežití lidského druhu. Buď si chceme bezstarostně užívat krátkodobých výhod a polykat prášky, nebo chceme být zdraví a žít ve zdravém životním prostředí. Obojí současně mít nemůžeme.

Bez přijetí zodpovědnosti za sebe a okolní svět to nepůjde. Všichni se tomu musíme rychle učít. Dřív, než nás k tomu společensky a zdravotní vývoj tvrdě donutí. ●

# Šípky, lahůdka plná vitaminů

Když jsem byla malá, prodávala se šípková přesnídávka, to byla tehdy jedna z mála věcí, které mi chutnaly a byly současně i zdravé. Pak se z trhu úplně ztratila.

**Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton.**

**N**a tu chuť jsem ale nezapomněla, a tak když byla dcera malá, pokusila jsem se vyrobit jí něco ze šípků. Natrhala jsem je (těch trnů co tam bylo!), rozpůlila (už jste někdy půlili šípky? A kolik vám zbylo prstů?), vybrala zrníčka. (Věděla jsem o nich ještě za týden.) No a ty vydlabané půlky jsem naložila do medu. Vzpomínáme na to obě, ano, bylo to moc dobré, ale víckrát bych se do takové práce nepustila. Jsem ráda, že už jsou na trhu šípkové marmelády. Jak se vyrábějí, netuším, ale moc po tom raději nepátrám. Možná se pro ně používají nějaké ty šlechtěné, veliké plody růží.

V mezidobí mezi přesnídávkou a marmeládou jsem si šípky dopřávala pouze v zimě. Když tento plod, jak se říká, přejde mrazem, změkne. Utrhnete ho a opatrně vymačkáte – na prst vám vyteče zaručeně přírodní marmeláda. No, k jídlu je jí málo, zato na oblečení jí bývá kupodivu dost. ☺ Vypadáte, jako byste právě někoho vraždili a ten někdo rozhodně netrpěl chudokrevností. Nevadí, na vzhled nehleďte, hlavně, že jste si lacino doplnili vitamin C a taky lykopen, to je druh karotenu, který pomáhá v protirakovinné prevenci. Tež jste získali vitamin E, který vás chrání, abyste

„nezrezli“ zevnitř, dále rutin, který pečuje o cévy, vápník pro kosti a zuby a taky železo.

Když jsem listovala ve staré kuchařce po babičce, vždycky můj pohled přitáhl recepty, v nichž se objevila šípková omáčka. Těšila jsem se, že tam bude nějaká zmínka, kterak méně pracně vyrobit tu omáčku, ale kde nic tu nic. Jen recepty typu: „Šípková omáčka. Udělej bledou jíšku, dej do ní čtyři lžičky šípkových povidel, zalij od polovice polévkou, od polovice bílým vínem, přilij z jednoho citronu šťávy, trochu kůry, nech pěkně povařit a proced.“

Inu, já bych povařila a procedila, ale kde vzít ta povidla, řekla jsem si vždycky naštvane. Ovšem železná opona padla a i k nám se začala dovážet šípková marmeláda. Je vynikající – má jen jednu nevýhodu. Není nejlevnější. A tak, máte-li na zahradě meruňky a višně, udělejte si „šípkovou“ omáčku z nich: Na ghí rozduste deset nakrájených dobře vyzrálých meruňek a asi hrst vypeckovaných, rovněž dobře vyzrálých višní. Podle potřeby podlévejte. Osladte rýžovým sladem. Tváří se to hodně šípkově, je to pikantní a dobré... koneckonců, nejen šípky, ale i meruňky a višně jsou zdravé, tak co! ●



# Sloužím, sloužíš, sloužíme...

Služby tvoří běžnou součást života nás všech, to asi není nic překvapivého. Málokdo si ale uvědomuje, že téměř všichni také služby poskytujeme někomu dalšímu.

**Z knihy A. Hazdry, K. Jiřinové, L. Kypuse, V. Harazínové a V. Lungy Skvělé služby. Vydalo nakladatelství Grada.**

**P**odle aktuálních statistik ve službách pracuje přes 60 % Čechů – a toto číslo neustále stoupá. A v zemích na západ od nás, které si často bereme za vzor, je to v této chvíli i více než 70 %.

Také denně narážíte na fronty, nesmyslné poplatky, protivnou obsluhu, nepoužitelné webové formuláře nebo neproniknutelné automatizované telefonní linky? My také. České služby mají před sebou ještě hromadu práce. Najdou se ale výjimky – služby, které myslí na zákazníka, vycházejí mu vstříc a dělají více, než musejí.

Jestliže jsou služby všude kolem nás, jak to, že se tak málo mluví o jejich inovacích? Denně slyšíme o různých technologických novinkách, ale co se vylepšování služeb týče, je ticho po pěšině. V Česku je to sice stále ještě neznámé téma, ale za hranicemi už se o inovacích a designu služeb mluví několik let. Pojďme se o tom pobavit i u nás a vezměme si za příklady naše služby.

## Káva, megafon a digitální domorodci

Proč zažívají služby v Česku i jinde ve světě takový rozmach? Je to tím, že se mění poptávka. Společnosti v západním světě bohatnou a produkty běžné spotřeby jim přestávají stačit. Místo nich chceme více služeb a zážitků.

Tento trend posledních několika let se také označuje jako příchod zážitkové ekonomiky. Jak si zážitkovou ekonomiku představit? Vezměme za příklad něco, co známe všichni. Třeba to, jak se mění náš postoj ke kávě.

Firmy, které pěstují a prodávají kávová zrna, dostanou za kilogram surové arabiky

asi 80 Kč. Jeden hrnek kávy tak vychází na jednu korunu. Málokdo z nás ale kupuje zrnkovou. Spíš jdeme do obchodu, kde najdeme



kávu upraženou, namletou a zabalenou. Za tento pohodlnější přístup ke kávě pak také platíme o něco více, přibližně pět korun za šálek. Nebylo by ale jednodušší skočit si pro dobrou kávu raději do kavárny na rohu cestou do práce? Jistě, mnoho z nás to tak dělá. Zaplatíme sice 30 korun, ale stojí nám to za to. Přípravu kávy máme bez práce a na profesionální úrovni.

Tím ale cesta kávy nekončí. Mnozí si tuku-li na čelo, když do Čech dorazily zahraniční

řetězce, které nabídly kávu za dvojnásobek a více. Za kávu z automatu byste skoro stovku nikdy nedali. Ale představte si luxusní kavárnu, kde na vás dýchá klid a pohoda. Kávu vam naservírují přesně tak, jak to máte rádi. Můžete zde strávit celé dopoledne s knihou nebo počítačem v pohodlných křesílkách. Tady už nejde o kávu, ale o zážitek, který je s ní spojený.

Samozřejmě, že ne všechny služby poskytují zážitky. Lze dokonce tvrdit, že většina služeb je poskytována v rámci tzv. běžné ekonomiky v každodenním životě lidí. To je důležité i pro samotnou podobu služby, protože ta by měla vycházet ze znalosti její úlohy v životě zákazníků a zbytečně jim ho v mnoha případech nekomplikovat důrazem na zážitek. V tomto kontextu se občas hovoří o tichém či neviditelném designu služby či produktu.

## Počátek věku zákazníků

Ale budme konkrétnější a podívejme se na to, co se aktuálně na trzích děje. Trendů je hned několik, ale výrazně z nich vyčnívá ze-

jména jeden: vzestup moci zákazníků, či jak říká výzkumná agentura Forrester – počátek Věku zákazníků. Ať už se to projevuje klesající loajalitou vůči značkám, vyšší informovaností díky internetu, větším individualismem v životě i práci, touhou po výjimečných a autentických zážitcích, nebo nárůstem nabídky služeb i zboží, ústřední roli hraje jedinec a jeho potřeby.

Klesající loajalita je dnes obvykle zakládáno. Ale něco na tom bude. Poradenská

společnost Deloitte každoročně měří zákaznickou loajalitu čili pevnost vztahu, který mají zákazníci ke značkám, a výsledky nejsou potěšující. Největší nestálosti celosvětově čelí letečtí dopravci, hotely a nákupní centra, tedy klíčová odvětví služeb. Nejméně loajální nejsou překvapivě nejmladší zákaznické segmenty, u kterých by se přelétavost dala očekávat, ale lidé kolem třicítky. Nejvíce loajálními ke značkám jsou lidé kolem šedesátky.

Mnoho lidí si myslí, že zákazníci jsou jako autobusy, které přijíždějí pravidelně a často. To je ale velký omyl.

Nelichotivých čísel je celá řada. Podle průzkumu Bain & Co z roku 2005 si 80 % firem myslí, že dělají špičkové služby. Totéž si ale podle stejného průzkumu myslí pouze 8 % jejich zákazníků. Ani Česko není pro značku rájem na zemi. Kvůli nespokojeným zákazníkům firmy ztrácejí skoro dvacet miliard korun tržeb ročně.

Největším ztrátám ze špatných služeb v Česku čelí kromě spotřebního zboží také finanční sektor, telefonní operátoři a poskytovatelé internetu. Přes 50 % lidí ukončuje každoročně vztah s nějakou značkou kvůli nedostatečným službám.

Dalším výrazným projevem nárůstu moci klientů je bezesporu snížení informačního deficitu, který dříve zákazníci vůči firmám měli. Internet dal klientům do rukou podobný megafon, který firmy dosud používaly pro jednosměrné informování zákazníků o tom, co považovaly za důležité.

Zákazníci jsou s pomocí internetu schopni zjistit řadu informací o kvalitě vašich služeb. Internetové vyhledávání se stalo běžnou součástí nákupu. Zákazníci při výběru dražšího zboží stráví i několik týdnů srovnáváním parametrů, cen a poskytovatelů.

Aktuální studie ukazují, že se na internet pro radu obracují nejen při porovnávání zboží, ale zejména při hledání dovolených, ubytování, bankovních a telefonních služeb. Pro zákazníky je také mnohem jednodušší podělit se s ostatními o své dojmy a zážitky ze služby. Tento fenomén popsal Pete Blackshaw v knize trefně nazvané Spokojený zákazník to řekne třem známým, nespokojený třem tisícům. Hovoří v ní o vzestupu

zákaznických médií a vůbec o aktivizaci zákazníků. Připomíná také jednu důležitou věc: „V dnešním on-line světě jsou zákaznická média tím jediným spolehlivým ukazatelem důvěryhodnosti, kterou firma u zákazníků má.“ Je zkrátka mnohem snazší zjistit, co si zákazníci o vašich službách skutečně myslí. A přitom to firmy z velké části ignorují. Téměř 80 % zákazníků nedostává žádné reakce od firmy ani poté, co si na nížkou kvalitu služeb postěžují ostatním on-line. A to není zdaleka všechno.

Na straně zákazníka se zvyšuje informovanost, na straně výrobců a prodejců roste konkurence. Začínají se objevovat srovnávače služeb. Ani nehmatatelná podstata služeb nezabrání jejich porovnávání. Zákazníci prostě vrací úder.

### Značky s internetem rostou

Donedávna značky hovořily ke svým zákazníkům zejména přes noviny, televizi, osobně přes obchodní zástupce a přes tištěné katalogy. To bylo vše. Udržovat správné poskytování služby nepředstavovalo velký problém a firmy věděly, jak na to. Byly rozděleny na produktové a marketingové týmy, měly pevně dané procesy pro uvádění nových služeb na trh atd.

Pak přišel internet a všechno změnil. Značky se s jeho příchodem rozrostly do nevidané šíře. Vznikla řada nových komunikačních a prodejních kanálů, které dosud neexistovaly. E-mail, blogy, sociální sítě, mobilní aplikace, e-shopy, diskusní fóra a mnoho dalších nástrojů narušilo ustálený svět poskytování služeb.

Přitom je to pouhých několik let, kdy tato revoluce začala. Google spatřil světlo světa v roce 1998, Facebook se přidal v roce 2004, přibližně ve stejnou dobu začíná raketový nárůst blogů. Na trhu se objevují stále nové a nové komunikační kanály, jako je Instagram, Pinterest a mnoho dalších.

Můžete podotknout, že důležitost on-line výskytu vaší značky by se neměla přeceňovat. Máte pravdu, digitálních domorodců, tedy lidí žijících převážně on-line, je pouhý zlomek. Ostatní používají internet zejména jako nástroj, který jim usnadňuje život. Trend směrem k větší digitalizaci životů je ovšem nezadržitelný.

Počet uživatelů internetu v Česku se za posledních několik let zdvojnásobil a dvě třetiny z nich jsou na internetu několikrát denně. Průměrný Čech stráví na internetu 23 hodin týdně. Nezapomínejme také na to, že lidé aktivní na internetu ovlivňují názory těch mimo něj.

Takže si to shrňme: Děláme služby v době, kdy má naše značka desítky možných kanálů,

## Pokud to nezměníte vy, udělají to vaši zákazníci

V roce 2011 rozhodl soud v Němecu o tom, že poplatek za vedení úvěrového účtu je neoprávněný. Jakou službu klientovi banka za uvedenou cenu vlastně poskytuje? Žádnou, úvěrový účet slouží jen bance, ne klientovi.

Právník Petr Němec, inspirován Ondřejem Hrudou z Nejvyššího soudu, který o tomto sporu publikoval článek, napsal v červnu 2012 příspěvek na svůj blog a vyzval svou banku k vrácení poplatků. Banka žádost zamítla, a tak se obrátil na soud. Brzy se případu chytla média i další klienti, což Petra Němce povzbudilo v další aktivitě. Spustil stránky [www.jdeto.de](http://www.jdeto.de), na kterých zdarma zpřístupnil vzorovou výzvu bankám pro ostatní. „Banka ze sporu nakonec vycouvala, vše mi uhradila a poplatek mi přestala účtovat. Asi v domnění, že tím ten rozruch okolo utichne. Ale zmylili se.“

Díky vytrvalosti médií se o případu nepřestalo mluvit a na své banky se začaly obracet další stovky spotřebitelů. Na podzim 2012 vstoupila na scénu největší česká spotřebitelská organizace TEST. V otevřeném dopise vyzvala zmíněnou banku, aby poplatky zrušila a nadále je nevybírala. Spor sice není u konce, nicméně boj za zrušení jednoho hloupého bankovního poplatku má našlápnuto k úspěšnému finiši. A můžou za to dva pánové z masa a kostí: Ondřej Hruďa, který na případ upozornil, a Petr Němec, který se pustil do boje.

skrz něž komunikuje se zákazníci. Zároveň disponujeme podobnými zdroji jako dříve, jen z nich musíme pokrýt provoz a rozvoj služeb na více frontách. Zákazníci jsou vybaveni pokročilými nástroji pro srovnání nabídek, cen a pro rychlé předávání zpětné vazby mnoha dalším, u nichž mohou ovlivnit rozhodnutí k nákupu. Požadují vyšší kvalitu, ale jsou nestálí a čím dál méně loajální.

Jak v takové situaci dělat skvělé služby? Můžete začít tím, že si zakoupíte knížku Skvělé služby. ☺



# Blízkost – chce, abyste jí byl nablízku

Není náhoda, že hned na prvních stránkách Bible v popisu prvního manželství v dějinách lidstva je uvedena živá definice významu blízkosti. „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem“ (Genesis 2,24).

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

**K**dyž Bible hovoří o „přilnutí“, v hebrejštině toto slovo znamená lpět, držet se nebo zůstat blízko. Dva jsou spojeni tváří v tvář, stávají se jedním tělem. Víte, že v celém Božím stvoření navazují sexuální blízkost čelem k sobě jenom lidé? Přilnutí se však netýká jen sexuální oblasti. Vaše manželka pocítí vaši lásku, když k ní přistoupíte a svým pohledem, dotykem nebo úsměvem jí dáte najevo, že jí chcete být nablízku.

V 5. knize Mojžíšově nacházíme o blízkosti muže a ženy ještě víc. „Když se muž právě oženil, nebude vycházet do boje a nebude mu ukládán žádný úkol. Po jeden rok bude uvolněn pro svůj dům, aby se radoval se svou ženou, kterou si vzal“ (Deuteronomium 24,5). Je to fascinující text, protože ukazuje, jak dobře Izraelci rozuměli manželství. Proč celý první rok?

---

V typickém manželském vztahu tíhne žena ke kontaktu, zatímco muž směřuje spíše k nezávislosti.

---

Věděli, že první rok manželství je základní. Je důležité udat tón blízkosti ve vztahu, než budou muset řešit i jiné problémy a než manželův čas a přítomnost začnou vyžadovat všechny možné úkoly v životě.

**Prvních pár vteřin udává tón**  
Strávit celý první rok spolu a nikdy se od sebe neodloučit není pro manželství

v současné době proveditelné, ale i tak můžete každý den udat pozitivní tón. Když se po vzájemném odloučení vrátíte domů, první okamžiky, kdy jste zase spolu, udají tón zbytku večera. V dnešní kultuře ekonomická situace často vyžaduje, aby oba manželé chodili do práce. Vaše žena může přijít domů až po vás, ale základní dynamika blízkosti platí i tak.

Pamatujte, že vaše žena potřebuje být s vámi ve spojení. Chce kontakt tváří v tvář. Oba máte za sebou dlouhý a možná náročný den. Pokud byste se nejrady ze všeho svalil na pohovku a pustil si televizi, než vám manželka připraví dobrou večeři, můžete to pěkně pokazit. Z takto nezúčastněného chování vaše žena lásku nevyčítí. Lásku pocítí tehdy, jestliže přijdete do kuchyně a pomůžete jí připravit večeři (i kdyby šlo jen o proštění stolu) nebo kdybyste náhodou začal

s přípravou večere, ještě než přijde domů (to je nápad).

Ještě další možnost je sednout si k ní a povídat si s ní, zatímco bude připravovat jídlo. Vyprávějte jí o tom, jak jste se celý den měl, a určitě se nezapomeňte zeptat, jak se měla ona. Možná bude mít spoustu práce s dětmi nebo jinými povinnostmi, ale ujišťuji vás, že vám bude naslouchat. Podvědomě vyhlíží, zda s ní toužíte chvíli „prodlít“, abyste zjistil, kde se nachází její srdce. Když vycítí, že s ní opravdu chcete být ve spojení, může to pro ni znamenat víc než hodinový rozhovor. Čas strávený tváří v tvář pro vaši manželku představuje čas v důvěrné blízkosti od srdce k srdci. (To platí obzvláště tehdy, když ji něco tíží, a moudrý manžel se snaží všimnout si známek, které tomu nasvědčují.)

Když si muž upraví své sluneční brýle, pochopí, že jeho žena má potřebu cítit blízkost a být ve spojení tváří v tvář, jakou on nemá. Vezměte si kavárny rozesté po celé zemi, kde lidé po malých douškách popíjejí a vychutnávají si kapučíno nebo silnou kávu s mlékem. V řadě z nich jsou kulaté stolečky s dvěma židlemi naproti sobě. Obvykle u nich sedí dva lidé, naklonění dopředu, s rukou pod bradou, a povídají si. Jsou to muži, nebo ženy? Zpravidla ženy. Ženy mají v oblibě kulaté stolky, kde nikdo nesedí v čele ve vůdčí pozici. Rády se dívají z očí do očí a navazují spojení na osobní rovině.

Tuto schopnost navázat spojení ženy hledají v každém vztahu, obzvláště v manželství. Když si vás brala, myslela si, že budete jako její nejlepší kamarádka – že s ní budete obzvláště „sedět u kulatého stolečku“, dívat se jí do očí a povídat si s ní. To se však pravděpodobně nestalo. U mnoha mužů se to stane zřídka, pokud vůbec někdy.

### Kontakt, nebo nezávislost?

Než se začnete trápit výčitkami svědomí, uvědomte si, že žádný muž nedokáže uspokojit všechny citové potřeby ženy. Zároveň se snad můžete začít snažit naplňovat některé manželčiny potřeby tak, že si odřeknete třeba svoje noviny nebo sportovní zpravodajství v televizi. Můžete pochopit, o co jí jde, když se k vám snaží přiblížit, což je pro ni normální. Proto za vámi večer všude chodí (nebo v začátcích manželství všude chodila). Ukazuje vám tak, že vás má ráda.

V typickém manželském vztahu tíhne žena ke kontaktu, zatímco muž směřuje spíše k nezávislosti. Když se stanete příliš nezávislým (obzvláště když zalezete do ulity), manželka necítí vaši blízkost a má pocit, že ji nemilujete. Když vám nedopřává prostor, jaký potřebujete, začnete mít pocit, že se vám do všeho snaží plést a že si vás neváží. ■

# Toxiny a ADHD

Hyperkinetická porucha s poruchou pozornosti (ADHD) je jedním z největších problémů současné západní společnosti. Odhaduje se, že jí trpí až 6 % dětí ve Spojených státech a stěží existuje někdo, kdo by se s ní nesešel.

**Z knihy Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking*. K vydání připravuje Advent-Orion.**

Jedním z problémů této poruchy je množství mýtů, jež ji obklopují. Lidé bez odborného vzdělání snadno označí dítě jako hyperaktivní, přičemž hyperaktivita nemusí být součástí ADHD. Diagnostika této poruchy stojí na dvou principech.

Dítě s ADHD trpí trvalou nesoustředěností a snadno se rozptýlí, současně se chová velmi emocionálně a impulzivně. Méně než polovina dětí s poruchou ADHD se projevuje hyperaktivním chováním a trvalým neklidem.

ADHD je vážnější problém, než pouhé zlobení. Porucha ovlivňuje všechny aspekty života dítěte. Zasahuje jeho domácí chování, školu i zábavu s přáteli. Dokáže velmi neblaze a dlouhodobě ovlivnit školní prospěch, pracovní úspěch i sociální a emocionální vývoj. Statistiky ukazují, že jedna třetina dětí trpících poruchou pozornosti musí opakovat nejméně jeden ročník, byť jejich intelektuální schopnosti jsou jinak na odpovídající výši.

Problém s ADHD se ovšem netýká pouze dětí. Život dospělých s touto poruchou je také velmi složitý a ovlivňuje celé rodiny, širší komunity a nekonec i celý národ. Včasná diagnostika a správná léčba jsou zásadně důležité.

### Potraviny a doplňky vyvolávající příznaky ADHD

Tradiční metoda zjišťování potravinových alergií a intolerancí se provádí tzv. eliminační metodou. Začnete tím, že drasticky omezíte druhy konzumovaných potravin. Rozhodnutí, jaké potraviny vyloučit jako první, nechte na ošetřujícím lékaři či dietologovi. Jídla, jež mohou zhoršovat příznaky ADHD, jsou tradičně ta, jež obsahují umělá barviva, dochucovadla a konzervanty. Mezi potraviny na černé listině patří mléčné výrobky, kukuřice, citrusy, čokoláda a pšenice.

Tyto potraviny by měly být úplně odstraněny – s tím, že nesmějí být ani součástí

jiných jídel (včetně např. léků nebo zubní pasty). Pokud pacientův stav při omezené stravě jeví známky zlepšení, začneme postupně přidávat vyloučené potraviny (jednu po druhé) během periody tří týdnů. Jakmile dojde ke zhoršení symptomů,

stává se daná potravina potenciálním spolupachatelem na vzniku ADHD a musíme se jí zbavit natrvalo. Po několika měsících je organismus schoopen některé z těchto potravin strávit bez reakce, pokud se jedná o nepravděpodobnou konzumaci.

Před deseti lety byl tento přístup ve Velké Británii aplikován na skupiny 78 hyperaktivních dětí. Eliminační dieta zlepšila zdravotní stav 59 z nich. U devatenácti byli výzkumníci schopni identifikovat škodlivou potravinu, jež způsobovala problémy v chování.

Ve Velké Británii byl proveden výzkum 1 800 tříletých dětí. Mezi nežádoucí složky stravy vědci museli zařadit umělá barviva a také konzervant benzoát sodný. Všechny tyto sloučeniny způsobovaly u dětí problémové chování, a to bez ohledu na to, zda byla u nich diagnostikována porucha ADHD nebo ne. ■



# Oslavte svoji svobodu!

Kdybyste navštívili nádherný ostrov Curacao, na jedné z pláží byste uviděli nápadný monument.

**Z knihy Johna, Milie a Wese Youngbergových Vyhraj život: Běž vpřed! Vydal Advent-Orion.**

**Z**obrazuje dva otroky. Muž a žena jsou společně spoutáni řetězem. Ale mezi nimi, s kladivem zvednutým nad majzlíkem, stojí třetí muž, který láme jejich řetěz. Je to chvíle osvobození z otroctví. Řetěz je přetržen!

## Konec války

V roce 1944 byl nadporučík Hiroo Onoda velitelem japonské armády. Byl poslán na ostrov Lubang na Filipínách s příkazem udržet ostrov, v žádném případě se nevzdávat, nebo spáchat sebevraždu. Bylo mu řečeno: „Ať se stane cokoli, přijdeme pro vás.“

Jeho oddíl se zmenšil na pouhé čtyři bojovníky. Docházely jim zásoby jídla. Jedli jen trochu rýže, kokosové ořechy, divoké plody a také kořinky, brouky a maso zvířat, které ulovili. V říjnu 1945 Onoda poprvé uviděl leták, na němž četl: „Válka skončila 18. srpna. Sestupte z hor!“ Následující lístek obsahoval rozkaz generála Yamashity z 14. armády ke kapitulaci. Onoda pečlivě prozkoumal každé slovo a dospěl k závěru, že leták musí být americká mystifikace.

V říjnu 1972 byl zabit Onodův poslední zbývající společník. Za ta léta byly pro něj v džungli ponechány noviny, letadla shazovala dopisy od jeho rodiny a reproduktory vyřvávaly nad horami zprávy od příbuzných,

ale Onoda nemohl uvěřit tomu, že je svobodný. Nakonec přijel z Japonska jeho bývalý velitel, major Taniguchi. Našel Onodu v horách a osobně mu přečetl rozkazy oznamující, že veškeré bojové operace jsou zastaveny.

Po třiceti letech skrývání na ostrově Lubang byl nadporučík Onoda volný. Vrátil se do Japonska, kde byl uvítán jako hrdina.

Onoda si užívá svého nového života a bydlí částečně v Brazílii, kde si koupil ranč. Třicet let žil na hranici holého přežití, jedl brouky, kořinky, divoká zvířata a divoké plody, než se mohl vrátit ke své rodině.

V tomto příběhu můžeme najít zajímavou myšlenku: ti, kteří žijí spoutáni svými zvyky, špatnými volbami a závislostmi, mohou žít svobodně, pokud svou svobodu akceptují. Jejich osvobozující rozkazy byly podepsány před dvěma tisíci lety.

## Zázrak našeho mozku

Lidský mozek je tím nejužasnějším mistrovským dílem, které si jen lze představit. Je to zázrak sestávající z více než bilionu nervových buněk zvaných neurony a více než trilionu spojení zvaných synapse. Někteří vědci jej nazývají nejkomplexnějším objektem ve známém vesmíru.

Bůh nám dal mozek k myšlení a práci. Řídící centrum tohoto zázraku je uloženo v čelním laloku. To je oblast výběru, rozhodovací centrum mozku. Položte ruce na čelo nad obočím. Toto je vaše posvátné místo,

které řídí vaše myšlenky a činí morální, etická rozhodnutí. Je to místo, kde se rozhodujeme mezi dobrem a zlem – a kde se můžeme rozhodovat mezi lepším a nejlepším.

Proto satan stále zkouší zamlžit a zmást tuto část mozku. Čelní la-

lok je sídlo vědomí, naší schopnosti myslet a rozhodovat se. Zde sídlí naše vůle. Určuje naši osobnost a charakter. Váš čelní lalok potřebuje dobrou spirituální i fyzickou ochranu. Odlišuje vás od zbytku zvířecí říše. Všechna vaše rozhodnutí, velká či malá, jsou filtrována v této oblasti. Zde leží vaše opravdové já. Je to místo, kde se z vašich myšlenek stávají činy, z vašich činů zvyky a z vašich

zvyků osud. Chraňte svůj čelní lalok před vnitřními a vnějšími škodlivými vlivy, abyste jej udržovali v té nejlepší formě.

Dr. Daniel Amen vyšetřil více než třicet tisíc SPECT snímků mozku. Tento druh snímků je mapou elektrické aktivity a krevního



průtoku v různých částech mozku. Dr. Amen je v tomto oboru světovou kapacitou. Ve svých publikacích popisuje zdravý mozek bez závislosti – aktivní, hladký a symetrický. SPECT snímky mozku graficky zobrazují charakteristické abnormality v mozkové aktivitě způsobené různými druhy návykových látek.

Jak se mohou stát závislosti tak silné, že lidé raději volí závislost než zájem o ty, které ve svém životě nejvíce milují?



## Definice závislosti

Závislost vzniká ze špatných návyků. Může mít mnoho forem, od zneužívání alkoholu a tabáku po chování jako workoholismus, nutkavé sledování televize či surfování po internetu. Jedna definice závislého mozku říká, že je to „přetrvávající nutkavé chování, které je škodlivé nebo destruktivní a je charakterizováno neschopností jej přerušit“. Jiná definice popisuje závislost jako „setrvalé pokračování v sebe destruktivním chování navzdory nepříznivým následkům“. V mozku při ní dojde k velkým změnám, takže i když toto chování způsobuje destrukci, postižená osoba v něm pokračuje.

## Pokus o naplnění prázdnoty v našich životech

Užívání drog vedoucí k závislosti je obvykle náhražkou za něco, co v životě chybí. Proč



ředitel společnosti pracuje v kanceláři dlouho do noci? Proč matka dělá takřka nemožné a zkouší se stát „super matkou“? Proč alkoholik sahá po další skleničce? Proč obézní lidé pořád jedí sladké a přibírají další kila? Proč kuřák marihuany kouří další a další jointy? Může pro tento druh chování existovat nějaký obecný důvod?

Sociální vědec David Sedláček tvrdí, že všechny tyto projevy jsou symptomy mužů i žen pokoušejících se dosáhnout nalezení

Boha. Doufají snad, že tím naplní prázdnotu ve svých životech? Hledají přijetí nebo emoční pohodu? Nebo byli v některých případech opakovaně odmítnuti a zkoušejí otupit bolest? Někteří mohou začít s užíváním návykových látek proto, aby zlepšili krátkodobý výkon, ale ve výsledku mu obětují dlouhodobou výkonnost. Mohou mezi nimi být ti, kdo si neuvědomují škodlivost drog, jako je alkohol, cigarety či kofein.

Závislost může mít nejen podobu drog, ale také jídla, gamblerství, nakupování, workoholismu, sexu, televize anebo jakékoli další aktivity, která se stane nepřiměřenou, destruktivní nebo nutkavou. Další závislé chování zahrnuje pornografii a videohry. Opravdový život znamená neuzívat nic, co je škodlivé, a uvážlivě zacházet s tím, co je zdravé.

## Je zde naděje pro ty, kdo bojují se závislostí

Je zde naděje; osvobození ze závislosti je možné. Fakt, že vaši rodiče či prarodiče byli závislí, neznamená, že se také stanete závislými. Možná jste byli opuštěni či odmítnuti svou matkou či otcem nebo máte slabé sebepečení či jste snad byli sexuálně, fyzicky nebo emocionálně zneužiti, můžete si však zvolit svobodu. Bůh vám pomůže, abyste žili svobodně.

Závislost je otroctví, ale moc a láska Boží jsou silnější než jakýkoli zvyk, který nás může svazovat.

## Čí mozek chcete?

S pomocí SPECT snímků popisuje dr. Daniel Amen účinky metamfetaminu, alkoholu, marihuany, kokainu, inhalantů a kouření na mozek. Heroinový mozek ukazuje masivní oblasti snížené aktivity. Kokainový mozek má mnoho malých děr napříč mozkovou kůrou. Alkoholický mozek vypadá scvrkle. Mariuanový mozek vypadá, jako by některé jeho oblasti byly vyžrané. Zdravý mozek je hladký, symetrický a plný.

Na jednom semináři o zdravém životním stylu byl přítomen člověk závislý na heroinu. Když uviděl v PowerPointu sken heroinového mozku, zvolal nahlas: „Ach, pomozte mi!“ Odmíchl se a přemýšlel o vlivu svého zvyku na jeho vlastní a jediný mozek. Naše zvyky jsou opravdu nahrány v našem mozku.

Slavný psycholog William James to popisuje následovně: „Mohou být mladí, ale všimněte si, jak brzy se stanou pouhým ranečkem zvyků. Mohli by věnovat větší pozornost svému jednání, jenže jsou v nepřírozeném stavu. Sprádáme si svůj vlastní osud, dobrý nebo zlý, a nelze to vrátit zpět. Každý

sebemenší tah ctnosti či neřesti zanechává šrám, který není nikdy dost malý. Možná někdy své prohřešky omlouváme slovy „Tohle se nepočítá!“ Možná že my to nepočítáme

## ZNAKY ZÁVISLÉHO MOZKU

Rozpoznávám na sobě některé z těchto znaků?

- trávení spousty času u nějaké činnosti,
- užívání něčeho více, než bych chtěl,
- opakovaný neúspěch při pokusech tuto činnost omezit,
- lhaní, vtíravost, skrývání,
- neschopnost mít radost z dalších potěšení,
- posedlost, plánování a hromadění,
- deprese, úzkost,
- zhoršování v práci, ve škole, v rodinném životě,
- vzdávání se užitečných aktivit,
- abstinenční příznaky při přerušení.

a laskavá nebesa to také nemusejí počítat, nicméně se to stejně někde projeví. Hluboko v nervových buňkách a vláknech to molekuly počítají, registrují a uchovávají, aby to v pravý čas použily proti nám, až přijde příští chvíle pokušení.“

## Který mozek chcete? Je to vaše volba!

Adam a Eva měli v rajské zahradě možnost výběru. My máme na výběr nyní. Satan chce, aby naše mozky byly zakalené a zmatené. Když je schopen ovlivňovat naše volby, protože náš mozek je závislý, čelní lalok je slabý a my nejsme ve stavu dělat racionální rozhodnutí, vyhrává válku. Bůh je ale mocnější než satan. Nabízí sílu k pozitivnímu rozhodnutí. Pokud každý den hledáme jeho sílu, pomůže nám k tomu, abychom měli zdravou, čistou mysl a mohli díky tomu přijímat zdravá rozhodnutí. ●

# Potřebuji být důležitý

Děti ve svých mnohdy nevědomých strategiích hledají způsob, jak náležet. Jak někam patřit. Jak si zajistit místo ve skupině nebo u druhých lidí.

Z knihy Mileny Mikulkové *Hlavu vzhůru, rodiče*. Vydalo nakladatelství Grada.

**P**otřebuji mít naplněnou potřebu vlastní důležitosti. Být důležitý. Mít hodnotu. Mít jistotu, že pro konkrétního člověka něco znamenám. Zejména pro mámu a pro tátu. Pro sourozence, babičku a dědečka. Později pro spolužáky. Pro kamarády. Pro partnera, přítele či přítelkyni. Chceme a potřebujeme zažívat pocit náležitosti. Přece jenom jsme lidé a jinak to neumíme.

Ve své poradenské praxi se setkávám s lidmi. Dospělými i dětmi. Lidmi, kteří prožili hlubokou životní ztrátu. Zpravidla nejde o ztrátu majetku. To je nepříjemné, ale dá se to přežít. To, co bolí daleko víc, je ztráta místa v životě jiného člověka. Ženy, muži i děti, kteří se pro důležité lidi svého života stali bezcennými. Byli zbaveni důležitosti, byli oloupeni o vlastní hodnotu. Ten nejdůležitější člověk na světě si vybral místo nich něco nebo někoho jiného. Upřednostnil druhé lidi, protože potřebují pomoc a nelze je odmítnout (že by byli důležitější?). Nebo třeba rodiče, milenec, milenka nebo kamarádi mají v jeho životě více místa než ti, kteří k němu patří. Jindy vůbec nemusí jít o lidi. Mnohdy zárlíme na práci, na zaměstnání, na koničky. Dokonce stejné pocity ztráty důležitosti zažíváme, když nás někdo vymění za alkohol, hrací automaty, drogy. Když děti z nějakého důvodu přijdou o své výsostné postavení u svých vlastních rodičů, jednoho nebo obou.

Jsmo vybaveni touhou po hodnotě.

Po důležitosti. Potřebujeme náležet.

Potřebujeme mít potvrzovanou důležitost prostřednictvím věnovaného času a soustředěné pozornosti.

Potřebujeme, aby s námi ten druhý v životě počítal, a navíc, aby byl rád, že jsme to právě my, kdo k němu patří.

Často, možná až příliš často, se setkávám s dětmi, které nenašly nebo ztratily své místo ve skupině. Zpravidla se jedná o kolektiv třídy, kde děti tráví podstatnou část svého života. Se stejnými lidmi. Každý den. Potřebují a chtějí, aby byly potvrzeny. Aby se s nimi počítalo. Nejlépe v dobrém. Aby věděly, že mají svou hodnotu a okolí jim to dávalo najevo.

Občas na veřejnost prosáknou zprávy, že některé děti ztrátu místa mezi svými spolužáky nevydrží. Raději skončí život, než aby zažily trvalé znehodnocování. Neumí žít bez hodnoty. Nechtějí být mimo. Nezvládají útoky na vlastní (ne)důležitost. Neunesou permanentní odmítání a vyčleňování. To není legrace, i když se mnozí aktéři u toho baví. Když mi některé dítě řekne, že už si zvyklo, že ho neberou, je to pro mne špatná zpráva. Signál zapouzdřeného zranění. Smíření se s vlastní nehodnotou. Přepnutí do režimu přežití.

## Jak můžeme potvrzovat hodnotu dítěte?

Rodiče poskytují dítěti všim, co dělají, jak přemýšlí, jak mluví, obraz o jeho hodnotě. Dokonce i to, jaké je jejich partnerství, je pro dítě signálem, zda je pro rodiče hodnotou, nebo spíše ne.

Z mého pohledu si jako lidé dnešní doby dlužíme vzájemné potvrzování hodnoty. Prostě jenom proto, že jsme lidé. Nezávisle na úspěchu, na moci. Ať chceme nebo ne, do mezilidských vztahů se dostalo měřítko užitečnosti. Jak moc je pro mne ten druhý důležitý, měříme podle toho, jaký z něho máme užitek. Nemusí to být zrovna finanční profit, ale stín jeho slávy či úspěšnosti také není k zahoezení. A co teprve jeho kontakty a image! Obávám se, že děti až příliš věrně kopírují nastavený životní styl ve světě dospělých.

Vycházet s druhými dobře, těšit se z jejich blízkosti, umět jim naslouchat a nechat se jimi obohatit, je cesta, kterou našim dětem potřebujeme znovu ukázat. A ony potřebují vidět, že to funguje. Že lidé mají hodnotu, už

tím, že jsou. Děti skrze nás potřebují poznat a zažít, že účta je princip, a ne zásluha.

### Jaké chování prozradí ztrátu důležitosti?

Potřeby jsou silnější než chtění. Nenaplněná potřeba důležitosti zpravidla vyprovokuje k masivní činnosti. Směřuje k ochraně vlastní osobnosti. Mocným nástrojem, který odráží ztrátu, pocit zmařené hodnoty, je msta. Zranění, které tuto ztrátu doprovází, bolí. A tato bolest má ničivou sílu. Bud' se ventiluje směrem ven, vůči druhým lidem, věcem, pravidlům a řádu. Dítě (ale i dospělý) ničí věci nebo ubližuje druhým fyzicky nebo psychicky – uráží, ponižuje. Jeho chování vzbuzuje odpor, strach. Msta ovšem může směřovat i dovnitř, k samotnému aktérovi. Ubližuje sobě – trestá sebe ať fyzicky nebo psychicky ve formě deprese, sebevražedných myšlenek, žárlivosti, sebepoškozování, závislosti.

Kolikrát si kladu otázku, jestli současná situace ve školství není zoufalým voláním dětí, které něco nebo někoho důležitého v životě ztratily. Zvýšená agresivita a zákeřnost odpovídá projevům msty. Ztráta zájmu o školu, prvenství českých dětí v experimentování a užívání alkoholu a návykových látek může být zase signálem msty na sobě samých. Možná i sexuální nevázanost až promiskuita prozrazuje něco víc o hledání důležitosti, o potřebě někomu náležet, alespoň na chvíli vědět o své hodnotě.

### Jak zacházet s těmi, kteří volí mstu jako náhradní cíl?

Když vím proč, najdu snáze jakékoliv jak. Průvodní citát, který má ve výchově své opodstatněné místo. Lidé, kteří se mstí, jsou skutečně v kontaktu s druhými hodně nepřijemní. Zpravidla vždy je potřeba jejich ubližující chování zastavit. Nějakou sankcí, represí, trestem. To se rozhodně děje, ale s jakou účinností? Jak to, že pokračují a otravují nebo ubližují dál a možná ještě krutěji? Kde najít odvahu, ale i sílu, když k takovému člověku nezřídka cítíme odpor, strach, někdy i sebelítost a býváme zaplaveni myšlenkou: za co mě trestá? Proč se s ním nedá vyjít? Kdy už to skončí?

Lidé se ztrátou a s různými projevy msty patří k mým nejčastějším klientům. Někdy z nich jde strach. Jejich důležitost je podmíněna navozováním strachu. Když mě nemiluješ z lásky, budeš mě muset brát ze strachu. Dosáhnou svého. Jsou důležití. Musíme je brát vážně. Ale něco je jinak. Není prostor pro přijetí. Chybí jim zkušenost náklonnosti. Ale jak to udělat, aby byl důvod?

V mé praxi mne hodně ovlivnily příběhy dětí, které spadají právě do této kategorie.



Nedá se s nimi vyjít po dobrém. Kudy chodí, tudy ubližují. Dětem i dospělým. Blízkým snad ještě víc než cizím. Dosavadní sankce jenom potvrdily jejich vnitřní přesvědčení. Nikdo mne nemá rád. Nikomu na mně nezáleží. Pro nikoho nejsem důležitý. To je jedno, co dělám, stejně jsou proti mně. Kdyby se mě nebáli, nejsem nic. Moji bolest nikdo nevidí. Dokonce jí ani nerozumí. Tak si zaslouží, aby také trpěli.

Setkání s těmito dětmi mívá téměř identický průběh. Zpočátku ze strany dětí nahánění hrůzy. Vytahování nejrůznějších zbraní. Odhánění od sebe. Maskování do krutosti a tvrdosti. Takové typické kokosové ořechy. Naprosto věrný obraz dětí i mnoha dospělých, jejichž chování navozovalo strach a odpor. Zvenčí odpudivé, a uvnitř? Tekuté kokosové mléko. Dutina. Prázdnost. Siláci, kteří si nemohli dovolit ukázat svá zranění. Dokonce ani sami před sebou. Potřebovali přežít. A jejich bolest je paralyzovala. Zoufale hledají někoho, kdo by jim porozuměl. Děti, které ztráta zasáhla víc, než jsou schopny unést.

Co potřebují? Potřebují skloubit dvě naprosto protichůdná opatření. Přijetí a limity. Potřebují vědět, že jsou přijímáni. Jejich bolest není v žádném případě omluvenkou pro jejich chování, ale je prostorem k porozumění tomuto chování. Teprve když porozumíme, můžeme efektivně jednat. Aby vaše dítě, aby žáci, aby i mnozí dospělí přestali své výbojné války na obranu vlastní hodnoty, potřebují zažít přijetí. Potřebují pocítit znovu svoji hodnotu. A zároveň chtějí a potřebují zastavit své ničitelské tažení, které jenom prohlubuje jejich ztrátu. Potřebují limity. Potřebují odvážné a stabilní protihrače, kteří se jich nebojí. Kterí se neleknu jejich zlých sil. Kterí jsou schopni za krutými projevy

zahlednout jejich podstatu. Jejich touhu a jejich zranění.

Když už jsem použila přirovnání kokosového ořechu, nabízí se i cesta, jak se dostat k těmto lidem. K těm, kteří navenek působí drsně, krutě až odpudivě. Zatím jsem vždycky na kokosovém ořechu objevila tři měkká místa. Pozůstatky propojení s kokosovou palmou. Nabízí se paralela k řešení msty. Každý člověk, i ten obrazně řečeno nejtvrďší kokosový ořech, chce slyšet dobré zprávy o sobě. Mohou znít například takto: nechci věřit tomu, že to, jak se chováš, jsi skutečně ty. Jsem přesvědčená, že kdybys mohl nebo uměl, chováš se jinak a asi i lépe. A navíc, že kdybys měl, po čem nejvíc toužíš, neměl bys důvod chovat se tak, jak se teď chováš.

Přijetí je vstupenkou do světa jiných. I na kokosový ořech je možné vzít těžké kladivo, rozbít tu tvrdou skořápku a vidět, že uvnitř je vlastně prázdný. Někdy se takto chováme i vůči lidem s příběhem, který je do pozice kokosového ořechu dostal. Potřebovali obalit své zranění víc, než tvrdé slupky bez citu. Potřebovali necítit, aby přežili. Desítky příběhů grázlů, dětí, se kterými se nedá vydržet, dokládají, že zažily tuto zkušenost.

Prožitek přijetí buduje podloží na limit. Na zastavení. Na změnu. To, co dělají, nenaplnuje jejich nejhlubší potřebu – mít pro někoho skutečnou hodnotu, být důležitý. Naopak, víc a víc ztrácí. Jsou stále víc osamělí, protože okolí jejich chování nerozumí, nebo lépe řečeno rozumí po svém.

Sankce, trest je na místě. Má však jiný dopad, je-li podložena respektem a přijetím. Protože už vím, o co ti skutečně jde, nedovolím ti, abys takto ubližoval. Ani jiným, ani sobě. Protože tím, co děláš, nakonec ubližuješ nejvíc sám sobě. A to je škoda. ●



# Prostě bez obalu

Zatímco se uprostřed Tichého oceánu bezútešně točí plovoucí plastová kaše složená z milionů částiček plastiku, které někdy byly něčí kelímek od jogurtu, dóza od šamponu či obal od bonbonu, v Praze se učí, jak říkat ono kouzelné: Hrnečku dost!

**Jakub Jirků, Tereza Konrádová, Sedmá generace**

**K**dyž si do Googlu zadáte heslo: Great Pacific Ocean Garbage Patch, pravděpodobně se nestačíte divit, co všechno se dozvíte.

Pod heslem, odkazujícím k velkému plovoucímu ostrovu odpadu, jenž by se měl nacházet někde v Tichém oceánu mezi Japonskem a USA, se skrývá opravdový zával tematických článků, fotografií rozpáraných ptačích břich naplněných třeba čtyřiceti různými kousky červených zátek od nápojových lahví i melancholicko-dramatická videa, kde se obrazy muže proplovajícího na kánoji plastikem nasycenou mořskou hladinou střídají s fotografií medúzy, jež si našla kamarádku ve formě mikrotenového pytlíku. Vše doplněno záběry na lidi s igelitkami, burčující hollywoodskou hudbou a kurzívou psaným textem, co všechno je špatně.

Druhá polovina souvisejících článků a videí se pak nese spíše v naučném duchu. Třeba, když se skupina investigativců z časopisu *Více* vydá na člunu do Pacifiku onen bájný

ostrov plastů hledat, aby ho spíše nenašla. A do této sekce patří i vícero videí typu TEDx, informativně popisujících problém.

V jednom takovém jsem se dozvěděl, že když v roce 2012 američtí vědci prozkoumali žaludek jedné vyplavené velryby, našli v něm třicet metrů dlouhou celtovou plachtu, čtyři a půl metru dlouhou hadici, devět metrů dlouhé lano a dva květináče. Že je dnes ve světových oceánech na sto tisíc milionů tun plastů a že plovoucí plastový ostrov ve skutečnosti neexistuje.

Namísto něj se ve světových oceánech nalézají asi 5,25 trilionu částiček plastů, které byly kdysi většími objekty, ale působením slunce se rozpadly takřka v prach. Jejich nebezpečí přitom spočívá především v tom, že se na ně vážou další mořské nečistoty, olej i toxické a zdraví nebezpečné látky, které se skrze potravní řetězec dostávají do těl živočichů, ryb a následně i člověka. A že mořské proudy především tyto (a větší) kousky shlukují do oblastí

s vysokou koncentrací plastiku v moři, nikoliv však do ostrovů.

## Recyklace nestačí

Přesto je s podivem, co všechno plast dokáže a kolik ho všude na plážích omývaných světovými oceány je, když přitom v oceánech končí jen zhruba desetina umělohmotného odpadu. Se zbylými 90 %, ale i s papírem, železem či sklem si musíme poradit na pevnině. Recyklace, ač kýžená, přitom není samo-spásná. Například běžný papír se recykluje poměrně snadno a snese recyklační proces asi pět- až sedmkrát. Karton je na tom ještě lépe: dá se recyklovat mnohonásobně, a když už jsou jeho vlákna moc krátká, dá se z něj udělat ještě třeba krabice na kukuřičné vločky. Nejděle se dá recyklovat sklo a kovy včetně hliníku, to však vyžaduje poměrně velké energetické vstupy – ostatně jako v případě každé recyklace.

Rozhodně nejhůře je na tom ale plast. Hodně z jeho typů se dá na tu samou úroveň

recyklovat jen jednou a následně už jen na věci hůře recyklovatelné – koberec či bundy z umělého vlákna. Na tomto poli se ostatně prosadila jedna ze sociálně zodpovědných firem, americká Patagonia.

Z plastového odpadu se pak dají vytvářet ještě další věci: na YouTube kupříkladu visí video s mužem, který si z PET lahví a palet vytvořil malý plovoucí ostrov s domem, zahradou a dokonce lesíkem. Ambiciózní mladí Češi si zase z PET lahví postavili loď a dopluli s ní z Nymburka až do německého Hamburku... Tyto zábavné případy však samozřejmě udržitelé systémové řešení nepřinášejí.

## Obchod Bez obalu

Proč vlastně musíme mít obaly? V živé paměti mám ještě bandasku, se kterou má babi chodila pro mléko. Na trzích v Indii či Africe stále převládá vážený prodej v trsech a kusech a s obilím v jutových pytlicích. Ačkoliv i do těchto končin již zasáhla obalová mánie, zdá se, že pestrobarevný vesmír barev, které nabízí moderní obalový marketing, je vynálezem bohatého Severo-Západu. Že by snad globálním Severanům chyběl barevný trans exotiky?

Jak se dozvíme ve Velké encyklopedii obalů, první komerčně prodávané papírové sáčky se začaly vyrábět v anglickém Bristolu roku 1844. Od 19. století se na obaly používala též guma; obalový polystyren nebo třeba polyethylenová folie přišly až v půli minulého století. PET lahve se pak zrodily v sedmdesátých letech.

Silící „obalovací“ v posledních letech začínají čelit různé alternativy, které chtějí po-

---

Proč vlastně musíme mít obaly? V živé paměti mám ještě bandasku, se kterou má babi chodila pro mléko.

---

stupně, ale radikálně měnit trend vršení a vyhazování obalového „zboží“. Nejznámější a mediálně již „profláknutou“ domácí bezobalovou iniciativou je „Bezobalový obchod kvalitními potravinami“ neboli Bez obalu.

Krámeček ukrytý v jednom dvoře v Bělehradské ulici v Praze 2 založila skupina přátel, kteří nejprve bezobalový „obchod“ provozovali jen mezi sebou. Cílem jejich podnikání je dle jejich webu „umožnit Čechům nákup kvalitních a zdravých potravin na váhu do znovu použitelných obalů“, nejlépe do obalů přinesených zákazníky.

V menším obchodě fungujícím na principu klasického pultového prodeje najdeme především luštěniny, obiloviny a sušené plody. Hned za dveřmi nás vítá velká tabule s křídou napsanými pokyny, jak v obchodě postupovat. Stěžejní je přitom tento: „Přistupte k prodáváči a řekněte, co si přejete.“

Pokud tak učiníte, prodáváč/ka se pravděpodobně otočí směrem k lehkým dřevěným a snadno přestavitelným policím, jejichž fošny byly vybrány z bývalých špajzů ve veřejné sbírce, a sejme jednu z mnoha velkých sklenic.

V nich přebývají četné druhy obilí včetně bulguru a jáhel, českých i cizokrajných ořechů, čocek různých barev a typů, sušeného ovoce: brusinek, švestek, manga či ananasu a dalších poživatin. Většina zdejšího sortimentu je přitom v bio-kvalitě a jak říká provozovatel obchodu Ondřej Tesař, právě absence klasických obalů snižuje cenu sortimentu v průměru o 10–20 % oproti běžným zdravým výživám. Ve srovnání s konvenčními potravinami ze samoobsluh ale bude zdejší sortiment spíše dražší.

## Pytlíky a dózy s sebou

Iniciativě Bezobalu, potažmo provozovatelům obchodu, obaly vadí z více důvodů. Jednak prý jednorázové obaly spolu s jídlem, které v nich necháváme, tvoří víc než 40 % komunálního odpadu v EU. Za druhé mohou být zdrojem nebezpečných toxinů, například kvůli použití ftalátů či bisfenolu A. Třetím důvodem je samotná cena: zákazník u běžných produktů z větší části neplatí jen cenu potraviny, ale i cenu marketingu, propagace značky a samotného obalu. Celý odpadový systém, včetně recyklace, pak vytahuje z kapes daňových poplatníků miliardy ročně. V obchodě Bez obalu přitom marketing produktů různých dodavatelů řeší tak, že je zastřeší vlastní značkou Bez obalu.

Do obchodu tedy nejlépe zavítejte s vlastním přepravním obalem. Lidé si sem nosí třeba pytlíky od mouky, sklenice, plastové dózy, keramiku nebo vlastnoručně ušité látkové sáčky.

Samotný obchod sice obaly nabízí, ale za citelnější příplatek – to proto, aby si zákazníci na tento „luxus“ nezvykli. Papírový sáček stojí tři až deset korun a ty plátěné – znovupoužitelné, vyjdou na nějakých 30–60 korun.

Bezobalově důkladný se snaží být i krám sám. Jednak se snaží odebírat zboží v co největších baleních, a zároveň se snaží přimět dodavatele, aby zboží poskytovali i ve vratných nádobách. Například vlašské ořechy jsou dodávány ve vymyvatelných a znovu použitelných obalech. ●

## V Kodani otevřel první supermarket s prošlými potravinami

**V hlavním městě Dánska Kodani byl nedávno otevřen supermarket Wefood, vůbec první obchod svého druhu.**

Jídlo, které oficiálně prošlo, ale přitom mu nic není, chce prodávat jak lidem, kteří mají k dispozici méně peněz, tak těm, kterým záleží na životním prostředí a plýtvání, symbolizované právě vyhazováním jedlých potravin. Obchod má za cíl snížit masivní množství jídla, které se každý rok zbytečně vyhazuje – v Dánsku je to 700 tisíc tun každý rok a na celém světě pak 1,3 miliardy tun.

Supermarket Wefood nabízí potraviny za ceny až o 50 % nižší, než v jakémkoli jiném obchodě ve městě. Jídlo, které prodejna nabízí, je po oficiálním datu minimální trvanlivosti nebo má poškozené balení.

Za obchodem stojí kodaňská neziskovka Folkekirkens Nodhjælp, která projekt rok připravovala. Její snahy, které zahrnovaly i spoustu legislativních bojů, ocenila i dánská ministryně pro výživu a životní prostředí Eva Kjer Hansen.

Dánsku se ale daří množství vyhazovaného jídla postupně snižovat. Ročně vyhazuje o čtvrtinu méně jídla než před pěti lety a mnoho obchodů nabízí potraviny, jimž se blíží datum minimální trvanlivosti, za nižší cenu.

S plýtváním nebojují jen v Dánsku. Francie zakázala supermarketům vyhazovat neprodané jídlo a chystá se restauracím uložit povinnost poskytovat zákazníkům, kteří si o to řeknou, krabice s nedojedeným jídlem.

*Zdroj: NPR, Forbes, přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)*

# Bible: překvapující vědecká fakta

Mnohé současné vědecké objevy byly již dávno popsány v Bibli. Před tisíci lety nám lidé inspirováni Duchem svatým, kteří neměli tušení o moderní vědě, předali překvapující fakta z mnoha oborů.

## Z polského časopisu Znakí czasu.

**N**ení pravdou, že věda vyvrací existenci Boha, protože tak nemůže učinit – tvrdí dr. Robert W. Cargill, který přednáší chemii na skotské univerzitě Abertay Dundee. Dodává, že se jedná spíše o to, že mnozí vědci nechtějí uznat existenci Boha, před kterým by se museli zodpovídat.

Stále více badatelů potvrzuje, že věda nepodkopává víru v Bibli ani její integritu. Patří k nim i dr. Farid Abou-Rahme, autor knihy *I řekl Bůh...* Věda potvrzuje autoritu Bible. Ve své práci se snaží čelit tradičnímu obrazu arogantního vědce, který pohrdá Písmem svatým a dává výzvu skeptickým kolegům. Poukazuje na to, že před tisíci lety v mnoha oborech, aniž by něco věděli o vědeckých faktech, „z popudu Ducha svatého mluvili lidé, poslaní od Boha“.

Je tedy možné tvářit v tvář moderní vědecké pravdě ignorovat starodávno Bibli jako zjevení Stvořitele všech věcí?

## Fyzika

„Nad nicotou zavěsil zemi.“ – Autorem těchto slov je Jób, starověký patriarcha, který konstatoval tuto překvapivou vědeckou pravdu před 3,5 tisíci lety. Toto je ale přece fyzika 20. století! Ještě na začátku minulého století vědci věřili, že vesmírný prostor je vyplněn látkou zvanou éter, která měla pomáhat udržovat naši planetu v její poloze.

„Ten, který sídlí nad obzorem země.“ – Prorok Izajáš napsal tato slova zhruba 700 let před narozením Krista. Stejnou skutečnost zaznamenal prorok Jeremiáš, který napsal, že Stvořitel „utvrdil okršlek světa moudrostí svou.“ Slovo okršlek znamená v originálním jazyce sférický, kulový. Přesto až do času Magalhaese lidé věřili, že Země je placatá. Věda uznala tento fakt teprve v 16. století, když slavný mořeplavec obeplul

zeměkouli a potvrdil to, co Písmo svaté hlásalo již dva tisíce let.

„Kdo bude v onen den (v den druhého Kristova příchodu) na střeše, ale věci bude mít v domě, ať nesestupuje (...). Pravím vám: Té noci budou dva na jednom loži, jeden bude přijat, a druhý zanechán.“

Sám Stvořitel, když předpovídal svůj příchod – moment, kdy se Kristus vrátí na zem jako Pán pánů a Král králů – nemohl přece opomenout fakt, že Země je kulatá a tak na jedné straně glóbu bude noc, kdežto na druhé – den.

## Atomová fyzika

„Pánův den přijde jako zloděj v noci. V něm nebesa s rachotem pomínou, prvky se zářem uvolní a země a její činy budou spáleny.“

Kdo řekl Petrovi, rybáři, že atom může být zničen, což způsobuje velký hluk, příšerné vedro a strašlivou spoušť – ptá se Abou-Rahme a vysvětluje, že přesně stejné detaily obsahují popisy výbuchu atomové bomby v Hirošimě a různých nukleárních pokusů. Je zajímavé, že slovo přeložené v jiných překladech jako „roztaví se“ znamená přesně „osvobodí se, uvolní se“. Toto naznačuje, jak uvádí Abu-Rahme, že chemické prvky budou spáleny z důvodu uvolnění intranukleárních sil, které spojují protony a neutrony v atomovém jádru.

V souladu s biblickým popisem Kristus „nese všechno svým mocným slovem“ a „všechno v něm spočívá“ (doslova „drží pohromadě“). Bůh drží pohromadě atomy a celý vesmír, ale nastane den, zvaný v Bibli Dnem Páně, kdy v atomu dojde k uvolnění intranukleárních sil, následkem čehož se uvolní nesmírné množství energie a dojde ke katastrofě, kterou ve svém listu popsal apoštol Petr.

## Teoretická fyzika a kosmologie

„Slunce se zatmí, měsíc ztratí svou zář, hvězdy budou padat z nebe a mocnosti nebeské se zachvějí.“ „Nebeské hvězdy a souhvězdí se nezatřpytí svým světlem.“

Biblický popis konce světa je téměř totožný s vědeckou vizí, jelikož pro fyziky a kosmology je jisté, že vesmír jednou skončí.

Autorem následující apokalyptické vize smrti vesmíru je prof. Michio Kaku, autor knihy *Hyperprostor: Vědecká odysea paralelními vesmíry, zakřiveným prostorem a desátým rozměrem*: „Hvězdy se začnou propadat, dojde k drastickému nárůstu teploty, až se celá materie a energie vesmíru zkonduzuje do obří ohnivé koule, která zničí náš svět. Veškeré formy života zahynou.“

Již nežijící fyzik Columbia University, Gerald Feinberg, je autorem hypotézy, že inteligentní život použije jiné rozměry, aby unikl z propadu vesmíru. Na poslední chvíli „se inteligentní formy života přesunou tunelem do vícerozměrného prostoru nebo do paralelních světů a tak uniknou smrti,“ při čemž budou pozorovat, jak se jejich svět bude propadat do ohnivé katastrofy. Dojde ke stvoření „dalšího vesmíru – jejich nového domova.“ Feinbergova vize, která má své příznivce mezi předními teoretickými fyziky, je nápadně podobná vizi apoštola Jana popsané jednoduchým způsobem v *Knize Zjevení*: „A viděl jsem nové nebe a novou zemi, neboť první nebe a první země pomínuly a moře již vůbec nebylo.“

## Astronomie

„Jak je nescíslný nebeský zástup.“ – Je možné spočítat hvězdy? Mnozí se o to pokoušeli. Ptolemaios jich napočítal 1056, Kepler 1005, a Tycho de Brahe pouze 777... Dnes víme, že se pouze v naší galaxii nachází asi sto miliard hvězd a pravděpodobně existuje sto miliard



dalších galaxií! I když, kdo ví... Je vůbec možné je spočítat? Pouze Stvořitel „určuje počet hvězd, každou vyvolává jménem. Velký je náš Pán, je velmi mocný, jeho myšlení obhádnout nelze.“

Tentýž Bůh, který „učinil hvězdy“, „uzdravuje ty, kdo jsou zkrúšeni v srdci, jejich rány obvazuje.“ Tentýž, který „nad nicotou zavěsil zemi,“ souhlasil s tím, aby byl pověšen na kříži a tak zachránil můj i tvůj život. Není to víra, co je tunelem vedoucím do hyperprostoru paralelních vesmírů – do nového nebe a nové země?

## Hydrologie a meteorologie

„Všechny řeky spějí do moře, a moře se nepřeplní; do místa, z něhož vytékají.“ – Toto pravidlo uzavřeného koloběhu vody bylo objeveno v 17. století. Předtím tato idea nebyla přijatá, přestože o 2,6 tisíce let dříve se o koloběhu vody zmínil král Šalomoun. Stejná zásada byla popsána v ještě starší knize Jób: „On přitahuje vodní kapky, padají jako déšť a v jeho záplavu se mění, když se z mráčen valí proudy a hojně skrápějí člověka.“ Tyto dva biblické verše popisují fáze koloběhu vody: vypařování, kondenzaci, srážky, což souhlasí se současným chápáním tohoto vědeckého oboru.

„Vitr spěje k jihu, stáčí se k severu, točí se, točí, spěje dál, až se zas oklikou vrátí.“ – I když je meteorologie moderním akademickým předmětem, mudrc Šalomoun položil její základy již před třemi tisíci lety. V jednom verši popsal tři jevy, týkající se větru, které byly objeveny teprve v moderní době. V 17. století Hardley objevil, že vítr cirkuluje mezi rovníkem a dvěma póly. Jeho točení poukazuje na existenci Coriolisovy síly, která byla objevená v 19. století. Nejpozději byla objevena cirkulace vzduchu.

## Hydraulické síly

„Udělej si archu z goferového dřeva (...). A uděláš ji takto: Délka archy bude tři sta loket, šířka padesát loket a výška třicet loket.“ – Rozměry archy, které Bůh předal Noemovi a které jsou zapsány v Knize Genesis, jsou mocnou ukázkou vědecké závažnosti Bible.

„Během pokusu, který byl proveden v jedné z nejmodernějších laboratoří světa – píše Abou-Rahme – byly modely dvanácti nejslavnějších lodí, včetně Noemovy archy, umístěny v obří nádrži a vystaveny simulovanému působení přílivových a odlivových vln a proudů napodobujících podmínky při největších mořských bouřích. Před ukončením pokusu došlo k převrácení všech modelů s výjimkou jednoho. Zjistilo se, že Noemova archa naplánovaná Bohem a postavená před zhruba čtyřmi tisíci lety byla lepší než nejmodernější

konstrukce vytvořené lidmi, kteří tvrdí, že Boha nepotřebují!“

Dr. Henry Morfia, vodo hospodářský expert z jedné z nejlepších amerických univerzit, dospěl po důkladné analýze rozměrů archy k závěru, že Noemova loď se nemohla převrátit vzhůru dnem. Vztlaková síla, která směřovala k narovnání archy, působila vždy více než tíhová síla, která by ji mohla převrátit. Poměr délky k šířce 6:1 ji chránil před tím, aby ustoupila síle vln a umožňoval jí vzdorovat působení vodních vírů. Poměry, které Bůh předal Noemovi, byly nejlepší z hlediska stability a odolnosti vůči podélnému a bočnímu kolísání. Archa nebyla přece navržena za účelem dosažení co největší rychlosti, ale aby přečkala potopu, a Noe chtěl zůstat co nejbliže země, kterou znal.

## Molekulární biologie

„Tobě vzdávám chválu za toho, jež budí bázeň: podivuhodně jsem utvořen.“

Vývoj molekulární biologie ukázal velikost našeho Projektanta a nebývalé schopnosti našeho organismu. Vědci se domnívali, že jednoduchá buňka je skutečně jednoduchá do doby, než moderní výzkumy objevily molekuly DNA, tvořící pouze část buňky. Produktivita molekuly DNA jako nosiče informací je srovnatelná s čipem počítačové paměti.

Pokud bychom informace z knihoven celého světa shromáždili na čípech, uložených jeden na druhém, dosáhly by dále než je vzdálenost Měsíce od Země. Pokud bychom ale shromáždili stejné informace při použití molekuly DNA, vystačili bychom si s jedním

---

Dr. Henry Morfia dospěl po důkladné analýze rozměrů archy k závěru, že Noemova loď se nemohla převrátit vzhůru dnem.

---

procentem velikosti špendlíkové hlavičky! DNA je 45 bilionů krát produktivnější než elektronické přístroje nejnovější generace.

Dr. Michael Denon, autorita v oboru molekulární biologie, sice není kreacionista, ale nazývá teorii chemické evoluce života „urážkou rozumu.“ V závěru své knihy s názvem Evolution: A theory in Crisis (Krise evoluční teorie) pokládá rétorickou otázku: „Je to skutečně věrohodné, že náhodné procesy vytvořily realitu, jejíž nejmenší prvek – funkční protein či gen – je postavený způsobem

převyšujícím naše vlastní možnosti tvoření, realitu, která je sama o sobě protikladem náhody, která ve všech ohledech převyšuje vše, co vytvořil člověk?“

## Chemie

„I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života.“

Teprve koncem 18. století byly vyvinuty vědecké techniky analýzy chemických sloučenin. Chemická analýza složení lidského těla a prachu z povrchu země ukazuje, že se v obou případech vyskytují stejné prvky: vápník, fosfor, draslík, sodík, hořčík, železo, kyslík, chlór, uhlík, vodík, dusík, síra.

Tisíce let před objevením chemických prvků v půdě a v lidském těle autor knihy Genesis, inspirovaný Duchem svatým, popsal proces vzniku lidského života a jeho opak – smrt. „Prach jsi a v prach se navrátíš.“ Bůh stvořil dokonce v přírodě malé „hrobníky“ – mikroorganismy, jejichž úkolem je rozkládání těla tak, aby se prach navrátil do země: „A prach se vrátí do země, kde byl, a duch se vrátí k Bohu, který jej dal.“ Jméno prvního člověka, Adam, znamená doslovně půda (hebrejsky adamah).

Bůh ve své veliké milosti „pamatuje, že jsme prach.“ Proto „Slovo se stalo tělem a přebývalo mezi námi.“ Kristus vzal na sebe náš život a naši smrt, abychom mohli čerpat z Jeho nesmrtelnosti – „aby to, co je smrtelné, bylo pohlaceno životem.“

## Medicína a hygiena

„Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha (...), nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.“

Medicína 21. století potvrzuje legitimnost zdravotních zákonů, které Bůh dal svému lidu prostřednictvím Mojžíše. Rozdělení zvířat na čistá a nečistá (která lze konzumovat a jež jsou zakázaná) nachází dnes vědecké opodstatnění, podobně jako zákaz dotýkat se zdechliny, krve či výkalů – je obecně známé, že tímto způsobem je možné se jednoduše nakazit a přenášet mikroorganismy. Bůh vysvětlil Mojžíšovi již před 3,5 tisíci lety pravidlo karantény, které donedávna ještě nebylo známé. Díky dodržování těchto pravidel měl Izrael pod kontrolou nakažlivé nemoci, které se šířily mezi ostatními národy.

Epidemii malomocenství, která postihla středověkou Evropu a vůči které byli tehdejší lékaři bezmocní, zastavila teprve církev, která použila biblické pravidlo držení nemocných v izolaci.

# Nepotřebuješ můj obraz

Mnohokrát jsem slyšel otázku: „A jak ten tvůj Bůh vlastně vypadá?“

**Z brožurky Vlastíka Fürsta Deset důkazů Boží lásky. Vydal Advent-Orion.**

**K**dyž jsem ji dostal poprvé, byl jsem z ní zmatený, protože mne nikdy nenapadlo o tom přemýšlet. Zamýšlel jsem se nad tím a došel k závěru, že to vlastně není důležité.

Podívejme se na znění druhého paragrafu Desatera: „Nezobrazíš si Boha zpodobněním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující. Stíhám vinu otců na synech do třetího

i čtvrtého pokolení těch, kteří mě nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům pokolení těch, kteří mě milují a má přikázání zachovávají“ (Exodus 20,4–6).

V době mé vojenské služby jsem u sebe nosil fotografii dívky, kterou jsem miloval. Když mi bylo teskno, její fotka mne vždy potěšila. Ta dívka je nyní už třicet let mou manželkou a její fotku nosím v peněžence dodnes. Teď už se na fotku tak často nedívám, protože spolu žijeme v jedné domácnosti, a tak se vidíme každý den tváří v tvář.



*Pokud si začneme Boha znázorňovat, skončíme stejně jako Židé pod horou Sínaj u modloslužby. Začneme se klanět výtvořitelům, místo abychom vzdávali úctu Stvořiteli.*

To je ideál, který nabízí Bůh ve druhém přikázání. Pokud budeme každý den prožívat s Hospodinem, jeho zobrazená podoba nebude důležitá.

K lepšímu pochopení druhého paragrafu nám pomůže následující příběh. Mojžíš tehdy odešel na horu, kde měl od Hospodina převzít text smlouvy zaznamenaný na kamenných deskách. Když byl pryč už pět týdnů, lidé začali být nervózní: „Když lid viděl, že Mojžíš dlouho nesestupuje z hory, shromáždil se k Árónovi a naléhali na něho: ‚Vstaň a udělej nám boha, který by šel před námi. Vždyť nevíme, co se stalo s Mojžíšem, s tím člověkem, který nás vyvedl z egyptské země.‘

Áron jim řekl: ‚Strhněte zlaté náušnice z uší svých žen, synů a dcer a přineste je ke mně!‘ I strhal si všechny lid z uší zlaté náušnice a přinesl je k Árónovi. On je od nich vzal, připravil formu a odlil z toho sochu býčka. A oni řekli: ‚To je tvůj bůh, Izraeli, který tě vyvedl z egyptské země.‘ Když to Áron viděl, vybudoval před ním oltář. Potom Áron provolal: ‚Zítřka bude Hospodinova slavnost.‘

Nazítří za časného jitra obětovali oběti zápalné a přinesli oběti pokojné. Pak se lid usadil k jídlu a pití. Nakonec se dali do nevázaných her“ (Exodus 32,1–6).

Pokud si začneme Boha znázorňovat, skončíme stejně jako Židé pod horou Sínaj u modloslužby. Začneme se klanět výtvořitelům, místo abychom vzdávali úctu Stvořiteli.

Bůh, ve kterého věří křesťané a židé, říká: Nepotřebuješ mou fotku, žádné obrazy ani sošky, které by mne zobrazovaly. Protože já budu žít s tebou ve tvém domě. Budu ti tak blízko, že mne budeš vnímat každý den. A pokud budeš trpělivý, pak jednou zkusíš to, co patriarcha Jób vyjádřil na sklonku svého života, když prohlásil: „Jen z doslechu o tobě jsem slyšel, teď však jsem tě spatřil vlastním okem“ (Jób 42,5).

Jób přiznává, že nerozumí všemu, co se odehrálo v jeho životě. Ale jedno ví jistě. Bůh je s ním. Provázel ho, když byl bohatý a šťastný. Neopustil ho ale ani ve chvíli, kdy zkrachovala jeho farma a zanedlouho přišly o život v jedné chvíli všechny jeho děti. A je s ním i v závěru života, kdy je opět bohatý a raduje se ze své nové rodiny.

Jak už jsem psal, v peněžence nosím fotografii manželky. Občas se stává, že nás naše služební povinnosti rozdělí, a pak jsem rád, že se mohu podívat alespoň na její obrázek. Fotku svého Boha s sebou ale nenesím. Respektuji Boží vůli. Bůh mi ve druhém přikázání Desatera slibuje: „Budou s tebou tak viditelně i hmatatelně, že můžeš zapomenout na jakékoli moje zobrazení.“ ●



# Záchrana přichází zvenčí

Při porodu Ricka Hoyta nastaly komplikace, jejichž výsledkem bylo poškození mozku, které se později projevilo tím, že nemohl ovládat svalstvo. Lékaři stanovili diagnózu – dětská mozková obrna.

**Andy Nash, Southern Adventist University**

Řekli rodičům, že chlapec zbytek života prožije ve vegetativním stavu a že by bylo nejlepší najít pro něj nějaký ústav, protože péče o něj bude velmi náročná.

Ovšem rodiče Ricka se nevzdali. Všimli si, že Rickovy oči sledují dění v místnosti. Matka se mu věnovala, učila ho abecedu, písmena lepila všude po domě. Když měl Rick jedenáct let, zašli s ním na technickou fakultu Tufts University a ptali se, zda existuje nějaký způsob, jakým by mohli pomoci chlapci komunikovat. „Není to žel možné,“ slyšeli odpověď. „V jeho mozku se nic neděje.“ Rickův otec však naléhal: „Řekněte mu nějaký vtip.“ Když ho řekli, Rick se začal smát. Ukázalo se, že se v jeho mozku děje velmi mnoho.

Ricka připojili k počítači, který ovládal pohyby hlavy. Konečně mohl komunikovat s okolím. Tato technologie mu umožnila žít zcela nový život. A nejen to. Rick byl schopen vystudovat speciální pedagogiku na univerzitě v Bostonu a později pracovat na Boston College v počítačovém oddělení, které vyvíjelo systémy pro lidi se speciálními potřebami.

Hoytovi však začali i sportovat. Při jednom charitativním běhu tlačil otec Dick

svého syna na vozíčku. Poté Rick napsal otcovi: „Táto, když jsme běželi, cítil jsem se, jako bych byl zdravý.“ Dick se rozhodl, že tento pocit svému synu zprostředkuje tak často, jak to bude možné. O čtyři roky později spolu běželi poprvé Bostonský maraton. Potom se spolu začali věnovat triatlону a absolvovali stovky závodů, při nichž otec svého syna tahá v nafukovacím člunu, veze na kole a tlačí na vozíku. Rick jednou napsal: „Můj táta je bezpochyby nejlepším otcem století.“

Ať si to připustíme či nikoliv, každý z nás má mnoho společného s Rickem Hoytem. Všechny nás ochromují a paralyzují tragické důsledky hříchu. Náš život se jen velmi vzdáleně podobá životu, pro který jsme byli stvořeni. A co je nejdůležitější, ať děláme cokoli, nikdy nedokážeme udělat nic pro svou záchranu. „Hříchem jsme se dostali do nepřírozené situace. Síla, která nás obnoví, musí být nadpřirozená...“ (Ellen Whiteová) Avšak s Rickem máme společného ještě něco – máme úžasného Otce, který nás miluje, stará se o nás a byl ochotný pro nás přinést tu největší oběť. Záchrana k nám může přijít pouze „zvenčí“ – sami se zachránit nedokážeme. ●

## Romance italská

Ugo Bassi, mnich a republikán,  
chycen Rakušany, vydán Římu;  
odsouzen jest k ztrátě posvěcení  
a pak k smrti v sedmi pušek dýmu.

Vyvedli ho, čtverhran rozstavili.  
Katan kněz naň vskočil jako saně,  
hrubou cihlou drhnul šjíji jeho,  
drhnul do krve mu jeho dlaně.

„A ted' jdi – a klepej na nebesa,“  
dí pak katan kněz ve pustém smíchu,  
„nepozná víc Kristus sluhu v Tobě,  
jak Ty jeho nepoznáš v svém  
hříchu!“

Pušky cvakly. Mnich se náhle  
vzpřimil,

hrdě na prsa své ruce loží –:  
„Myslíš, že se Tobě, bídný cháme,  
zjevila kdys svatá vůle boží?“

Však mne pozná Kristus, pozná  
mžikem,

jak já mžikem jeho, mistra ctného:  
podlé lidstva reků kolem něho,  
praporu dle nad ním červeného!“

*Jan Neruda, Balady a romance*

## 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 pacienti 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 oblastí 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. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. 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 2016 podobné jako v roce 2015, tedy v rozpětí 5 750 až 6 450 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# Lehké jarní recepty

Kopřivy spolu s medvědí česnekem jsou jedním z vítaných a dlouho očekávaných příznaků přicházejícího jara. Jejich využití je mnohostranné. A to nejen v kuchyni, ale také v přírodní kosmetice. Kopřivy při šetrném zpracování dodají tělu řadu cenných živin.

**Z webových stránek Greenwayfood Petra Klímy, šéfkuchaře restaurace Country Life v Praze Dejvicích.**

**P**etr Klíma sbíral inspiraci na řadě zahraničních cest. Zřejmě nejvíce jej ovlivnilo školení špičkovými profesionály z několika vyhlášených londýnských restaurací, specializovaných na evropskou a orientální kuchyni. Greenwayfood vznikl k tvorbě a šíření originálních veganských receptů.

Pro Petra Klímu je každá nová surovina nebo recept výzvou, se kterou se nebojí vypořádat. Jak uvádí: „Nejvíce mě baví čerstvá, sezonní, kreativní, pestrá, zdravá, ale přitom chutná kuchyně bez masa. Spojení přípravy, aranžování a fotografování jídel je tou nejlepší kombinací, která mě v životě potkala.“

### Smetanové špagety s kopřivami a ořechy

**150 g celozrnných špaget, 5 hrstek mladých kopřiv, 1 cibule, 4 pl olivového oleje, 3 stroužky česneku, 1 chilli paprička (feforenka), 150 g uzeného tofu, 250 ml sójové smetany, hrstka vlašských ořechů (slunečnice), sekaná petrželka, mořská sůl**

Na jemno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji do růžova. Přidáme na plátky nakrájený česnek, chilli a opět zlehka osmažíme. Přisypeme na hrubo nastrohané tofu a kopřivy a společně krátce zarestujeme. Zalijeme smetanou, osolíme a asi 5 minut podusíme.

Těstoviny vložíme do vroucí osolené vody a vaříme 5–7 minut (podle druhu). Odstavíme a necháme pod pokličkou dojít. Po sceznění je vmísíme do omáčky, posypeme nasekanými ořechy a zamícháme.

Na talíři můžeme posypat i petrželkou nebo lahůdkovým droždím.

### Jarní salát z fenyklu, špenátu a černé quinoi s grapefrítem

Quinoa je vydatná surovina a spolu s čerstvou zeleninou vytváří skvělou kombinaci v zeleninových salátech. Já měl vždycky rád takové saláty, kde slanou chuť vyvažuje něco výrazného. Tím v tomto případě není jen výborný dresink, ale také nahořklá chuť grepu. Chutí zde najdete spoustu, musíte ochutnávat kousek po kousku. Myslím, že si pochutnáte.

**120 g černé quinoi, 1 menší fenykl, 2 hrstky špenátu, 1/2 avokáda, 1 růžový grep, malá červená cibule, malá hrstka pražených piniových oříšků, mletý barevný pepř, mořská sůl**

**Dresink: 2 pl plnotučné hořčice, 1 pl olivového oleje, 1 pl panenského medu, šťáva z limety nebo citronu**

Quinou zalijeme jedenapůlnásobkem vody a přivedeme k varu. Ztlumíme a na mírném ohni vaříme asi 15 minut. Přiklopíme a necháme 20 minut dojít. Vsypeme do mísy a necháme vychladnout.

Grep oloupeme a vykrájíme malé měsíčky. Cibuli, avokádo, fenykl a špenát nakrájíme na kousky. Vše přidáme do mísy s quinoou, zastříkujeme limetkou, osolíme, opepříme a promícháme. V misce spojíme všechny suroviny na dresink. Salát naservírujeme na talíř a pokapeme dresinkem. Posypeme opraženými oříšky.



## Pomazánka z jáhel, tuřinu a mrkve

Poslední dobou jsem začal nahrazovat v pomazánkách tofu jáhlami. Musím říct, že se to velice osvědčilo. Tuřín jsem používal především v Anglii. Tam jsme ho vařili a dělávali z něho pyrě, které sloužilo jako příloha spolu s kadeřávkem a bramborem.

Tuřín je zajímavá zelenina, chutí něco mezi kedlubnou a ředkvi. Tuřín dříve býval považován za podřadnější druh zeleniny, která rostla jako plevel mezi brambory. Nyní se o něm leckde můžeme dočíst jako o velice zdravé, ale přitom opomíjené potravině. V pomazánce bude pro lepší chuť upečený, doplňovat ho bude mrkev a pro zpestření chuti sladká paprika s česnekem.

**50 g jáhel, 2 střední tuřiny, 1 mrkev, 1 pl mleté papriky, 3 stroužky česneku, 1 čl provensálských bylin, 4 pl olivového oleje, petrželka na posypání, hrst slunečnicových semen (není nutné), mořská sůl**

Tuřín a mrkev nakrájíme na hrubší kousky, posypeme bylinkami, osolíme, zastríkne-me olejem a dáme péct při 170°C. Asi po 20 minutách, jakmile začne měknout, jej posypeme paprikou, na hrubší plátky nakrájenými stroužky česneku, zamícháme a necháme ještě dalších 10 minut péct (pozor, aby se paprika nepřipálila).

Jáhly spaříme horkou vodou, zalijeme vlažnou vodou a vaříme 15–20 minut. Odstavíme a necháme pod pokličkou 15 minut dojít. Pečenou zeleninu a jáhly necháme vychladnout. Vše vložíme do mixéru s menší hrstkou petrželky, přidáme slunečnici a rozmixujeme.

Mažeme na chléb, toasty nebo suchary. Můžeme posypat semínky, petrželkou nebo jarní cibulkou anebo pokapat výpekem z pečené zeleniny. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2016

22.–29. 5. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy.....□

3.–10. 7. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....□

31. 7.–7. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....□

28. 8.–4. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina.....□

2.–9. 10. hotel Antarik, Valašské Klobouky, Javorníky.....□

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)  
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)  
737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)  
www.magazinzdravi.cz (přes internet)

## Bible...

*Dokončení ze strany 23*

Pravidla bakteriologie se odrážejí v zákonech týkajících se pitné a odpadní vody – Bůh zakázal Izraelcům pít vodu z malých stojatých rybníků a vodu kontaminovanou kontaktem se zvířaty či mase. Příkaz zbavit se biologicky znečištěného odpadu jeho zahrabáním a pravidla týkající se osobní hygieny předstihly praxi v civilizovaných zemích ještě v 19. století!

### Hematologie

„V krvi je život těla.“ – Po celá staletí se vědci snažili určit orgán, který je nositelem života. Na tomto seznamu krev nebyla. Teprve v 17. století Harvey dokázal, že krev cirkuluje a prostřednictvím žil a tepen se dostává do všech částí těla.

Celkem nedávno hematologové a imunologové potvrdili, že krev je výjimečným

systémem udržujícím život. To, co bylo zapsáno před tisíci lety, se ukázalo správným vědeckým tvrzením. V případě přerušení přívodu krve k nějakému orgánu (nebo skupině buněk) dochází ke smrti tohoto orgánu (nebo buněk). Udržení všech buněk, včetně mozkových, při životě závisí na dodávkách krve. Dnes již víme, že jim krev dodává látky nezbytné k životu a odstraňuje toxické produkty metabolismu. Pokud krev buňky neočistí, zanedluho zemřou.

Hematologie nám pomáhá pochopit i překvapivou biblickou pravdu: „Krev Ježíše, jeho Syna, nás očisťuje od každého hříchu.“

Toto není básnický jazyk – píše Abou-Rahmed – toto je duchovní skutečnost popisující dynamický proces duchovní výměny, která se podobá výměně fyzické! „Ježíš provedl na kříži určitou transfuzi: „umyl (očistil) nás od hříchů (toxických látek) našich krví svou.“ ●

# 77 *inspirací* pro zdravý život

VYŠEHRAĐ



**včetně 140 zdravých receptů,  
40 zdravotních studií a infor-  
mací o léčivých potravinách,  
spousta tipů pro vaše zdraví**

**Roman Uhrin**



**Objednávky knihy na tel.: 737 303 796 a na e-mailu: [redakce@pramenyzdravi.cz](mailto:redakce@pramenyzdravi.cz).  
Cena: 280 Kč (vč. poštovného).**



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

