ských písem (Genesis 1,29) se zdá být tím hlavním klíčem k zastavení a zvrácení ischemické choroby srdeční. Poté, co Bůh izraelský národ vyvedl na svobodu, poskytl mu rostlinnou stravu v podobě „many" („nebeské obilí", Žalm 78,24) a vodu k pití (Exodus 17,6). A protože šli do zaslíbené země pěšky, byl přirozenou součástí i cvičební program. Bůh slíbil, že pokud se Hebrejci budou jeho plánem řídit, nebudou trpět žádnými nemocemi Egypťanů (Exodus 15,26). Později se prorok Daniel řídil podobným plánem (Daniel 1,11.12), který jemu a jeho přátelům přinesl zdraví a dlouhověkost. Během deseti dnů, které lékařský časopis v Anglii (New England Journal of Medicine) nazval nejstarší vědeckou studií, Daniel a jeho společníci vykazovali měřitelné zlepšení (Daniel 1,15). Během následujících tří let tento životní styl zkvalitnil také jejich mentální schopnosti (Daniel 1,20).

Více než 3 200 vědeckých studií nyní svědčí o pozitivním vlivu duchovnosti na zdraví. Nedávný přehled těchto studií zjistil, že „neexistuje žádný zdravotní stav, na který by náboženství a spiritualita měly větší vliv než na kardiovaskulární onemocnění". (1)

### Připojte se k podpůrné skupině

Změnit životní styl není snadné, proto zkuste najít podpůrnou skupinu, která se zabývá zastavením, zvrácením nebo prevencí srdečních onemocnění. Mnohé nemocnice a komunitní skupiny nabízejí řadu zdrojů, které pomáhají lidem bojujícím se srdečními onemocněními a jejich rizikovými faktory. Hledáte skupinu, která zahrnuje i duchovní složku? Zvažte některé ze zdravotních center a programů, které k léčbě ischemické choroby srdeční přistupují holisticky, z křesťanského hlediska.

Bible on-line:www.biblenet.cz

(1) www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-76382013000100015.

Obrázek: ©www.photodune.net

SVĚTLO VŠEM I TOBĚ

**Zajímají tě i jiná témata?**
Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

**Chceš poznat Bibli více?**
Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



**Navštiv náš web nebo využij kontaktní informace níže:**

www.glowonline.cz

**Nabídka studia Bible zdarma:**
**Středisko korespondenčních kurzů**
**www.skk.cz, e-mail: skk@casd.cz**




Světlo všem i tobě

Padesátiletý Richard byl příkladem zdravého životního stylu; byl vzorným občanem a mužem milovaným svou rodinou, církví a komunitou. Jednoho nedělního rána však jeho vliv náhle skončil – zcela nečekaně zemřel. Vysvětlení jeho záhadného úmrtí dostala truchlící rodina obratem: srdeční infarkt.

Richard se stal jednou z obětí nejčastější příčiny úmrtí v západních zemích: ischemické choroby srdeční (ICHS). Žel, tento smutný příběh zdaleka není výjimečný. U 30 % lidí s ICHS bývá prvním příznakem nemoci náhlá smrt! Vědecké důkazy však ukazují, že nemusí všechny potkat stejný osud. Pokud se o této zrádné nemoci chcete dozvědět více – a především o tom, jak se jí vyhnout nebo ji zvrátit – čtěte dál.

## Co je to ischemická choroba srdeční?

Je to onemocnění, při kterém dochází k nedokrvení srdce. Příčinou je postižení věnčitých tepen zásobujících srdeční sval. Srdce tepe průměrně 70krát za minutu bez přestávky celý život. K tomu potřebuje množství kyslíku a energie. Jeho výživu i odvod odpadních látek obstarávají věnčité (koronární) tepny. Při onemocnění koronárních tepen dochází k jejich ucpávání a omezení přítoku krve do srdečního svalu. Podle místa uzávěru koronárních tepen jsou různě rozsáhlé oblasti srdce náhle bez výživy (trpí ischemií). V případě, že se nepodaří přítok krve rychle obnovit, mohou svalové buňky z nedostatku kyslíku a výživných látek a škodlivým působením vlastních zplodin zahynout. Vzniká místo s odumřelými buňkami (nekróza), rozvíjí se infarkt myokardu. Poškozený srdeční sval je náchylný k abnormálnímu rytmu – fibrilaci. Poruchy rytmu jsou často základní příčinou náhlé smrti.

## Příčiny poškození

* **Kouření** přímo ničí věnčité tepny a činí je náchylnější ke křečím, což způsobuje komplikace i v průběhu samotného srdečního infarktu.
* **Vysoký krevní tlak** je v každém případě nebezpečný a ohrožuje nejen srdce, ale i mozek.
* **Usazování cholesterolu** v cévách způsobuje neprůchodnost cév a tepen.
* Proces usazování cholesterolu v cévách (aterosklerózy) urychluje i **zvýšená hladina cukru v krvi** (diabetes).
* **Nedostatek pohybu** je také hlavní příčina zvýšeného tlaku, obezity, cukrovky a dalších civilizačních onemocnění, které všechny ničí předně srdce.

## Dobrá zpráva

Ischemickou chorobu srdeční můžeme zastavit, a dokonce zvrátit, a to překvapivě velmi rychle.

Druhá světová válka přinesla strašlivé ztráty na životech, ale také poskytla o ischemické chorobě srdeční (ICHS) zajímavé poznatky. Hrůzy války způsobily změny ve stravovacích návycích většiny lidí. Některé evropské národy se musely namísto předválečné stravy bohaté na maso a mléčné výrobky přeorientovat na rostlinnou stravu. A je prokázáno, že strava bohatá na rostlinné produkty může být součástí komplexního programu prevence sklonu k ucpávání srdečních cév.

## Pět věcí, které udrží vaše srdce v kondici

**1) Nekuřte!** Kouření je považováno za jeden z nejrizikovějších faktorů pro rozvoj srdečních onemocnění. Chemikálie obsažené v cigaretovém kouři a nikotin v tabáku nutí vaše srdce, aby v důsledku zúžení krevních cév pracovalo usilovněji. Pozor, i tzv. sociální, pasivní kouření, kdy „jen" pobýváte v zakouřeném prostoru, je nebezpečné a riziko onemocnění srdce zvyšuje.

**2) Udržujte si zdravou váhu a cvičte.** Pokud jste přibrali v dospělosti, pak za váš váhový přírůstek může spíše tuk než svaly. Spočítejte si BMI (body mass index), pokud je vyšší než 25, zbystřete. Nicméně BMI není stoprocentní ukazatel, někdy je lepší řídit se obvodem pasu (u mužů představuje riziko více než 100 cm, u žen nad 88 cm). Každodenní cvičení pomáhá kontrolovat vaši váhu, snižuje stres, vysoký krevní tlak i vysokou hladinu cholesterolu. I pouhých 10 minut několikrát denně může nastartovat proces uzdravování. Vynikající je chůze nebo plavání, ale i práce na zahradě je formou cvičení. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu je dobré poradit se s lékařem.

**3) Změňte jídelníček:** Málo tuku, cholesterolu a soli. Tak by se dal stručně charakterizovat jídelníček člověka, který chce darovat svému srdci to nejlepší. Jezte nízkotučné bílkoviny, ryby, fazole, omezte živočišné tuky, smažené potraviny, pekařské výrobky apod. Nezapomeňte na zeleninu a ovoce.

**4) Pravidelné kontroly u lékaře:** Na ty byste neměli zapomínat, jednou za dva roky máte nárok na bezplatnou preventivní prohlídku, tak na ni běžte. Je dobré vědět, zda jste v pořádku, nebo máte nějaký skrytý problém, o kterém nevíte.

**5) Postavte svůj život na důvěře v Boha.**

V Bibli nás doslova fascinuje příběh, jakým způsobem Bůh vyvedl Izraelce z Egypta, a tím je ochránil před egyptskými nemocemi. Rostlinná strava doporučená lidem v první kapitole starověkých hebrej-