Pohoda & zdraví

tajemství úspěchu

Mark A. Finley a Peter N. Landless

Přeloženo z anglického originálu Health and Wellness, Secrets That Will Change Your Life vydaného nakladatelstvím Review & Herald Publishing Association (2014, ISBN 978-0-8280-2803-5), Hagerstown, Maryland, USA.

Není-li uvedeno jinak, jsou biblické citáty převzaty z Českého ekumenického překladu. B21 je zkratkou pro Překlad 21. století, PBK značí citát z Bible kralické.
© Advent-Orion, Praha 2015

ISBN 978-80-7172-784-2

Pohoda & zdraví

tajemství úspěchu

Mark A. Finley a Peter N. Landless

Obsah

ÚVOD Proč potřebujete tuto knihu 7
KAPITOLA 1 Stvořeni pro něco lepšího 17
KAPITOLA 2 Strava pro celý život 26
KAPITOLA 3 Jste v rizikové skupině? 36
KAPITOLA 4 Fit pro život 47
KAPITOLA 5 Zdravé vztahy 57
KAPITOLA 6 Jste tím, na co myslíte 66
KAPITOLA 7 Naděje, co překonává depresi 78
KAPITOLA 8 Vysvobození 88
KAPITOLA 9 Otřepat se 101
KAPITOLA 10 Odpočinek pro náš neklid 107
KAPITOLA 11 Léčivá moc víry 117
ZÁVĚR Zdraví na maximum 128

Proč potřebujete tuto knihu

Zdravá rozhodnutí vedou ke zdravějšímu životu – zvolte si život

Věk nejstarších ověřených lidí moderní doby z celého světa se pohybuje mezi 113 až 122 lety.[1] Z těchto nejstarších lidí jich žilo na počátku roku 2014 pouze šest, ale v budoucnu se může jejich počet výrazně zvýšit. Medicína slibuje, že během následujících desetiletí značně prodlouží délku lidského života. Avšak do té doby se můžete sami postarat o to, abyste žili déle a lépe. Zatímco podle výzkumu na dvojčatech 20 až 30 procent délky lidského života souvisí s genetikou, mnoho dalších studií prokázalo, že dlouhověkost záleží ve velké míře na životním stylu.[2]

Moderní medicína způsobila obrovský pokrok v léčbě nemocí a jejich prevenci. Ale to zdaleka neznamená, že by bylo vyhráno. I nadále zůstává zdraví člověka základní prioritou nejen vědců a lékařů, ale i státu a především každého z nás. Pokud máte rádi čísla, tady je několik faktů:

- Odhad celosvětového trhu se zdravotnickými službami pro rok 2015 činí 3 bilióny amerických dolarů, což znamená, že zdravotnictví je jedním z největších odvětví

světové ekonomiky. Ve většině rozvinutých zemí spotřebovává zdravotní péče více než 10 procent hrubého domácího produktu.

- Celosvětovým farmaceutickým trhem proteče více než 300 miliard dolarů ročně. Deset největších farmaceutických společností (šest se sídlem ve Spojených státech a čtyři v Evropě) má prodeje vyšší než 10 miliard dolarů ročně a ziskovou marži kolem 30 procent. Na druhé straně mohou náklady na vývoj jednoho léku překročit 1,3 miliardy dolarů.[3]
- Podle Světové zdravotnické organizace pracovalo ve zdravotnictví v roce 2006 po celém světě více než 59 milionů zaměstnanců, včetně 9,2 milionu lékařů, 19,4 milionu zdravotních sester a porodních asistentek a 1,9 milionu zubních lékařů a pomocného personálu. Tato čísla by byla dnes ještě vyšší. Ale i přesto v tu dobu na různých místech světa chyběly více než 4 miliony lékařů, zdravotních sester, porodních asistentek a dalších.[4]
- Závažným problémem ve světě stále zůstává zbytečné utrpení, protože pouze jeden z deseti lidí, kteří potřebují utišující prostředky, včetně úlevy od bolesti, tuto péči opravdu dostane.[5]
- Podle studie vypracované na univerzitě Georgetown by měl pouze ve Spojených státech zdravotnický průmysl do roku 2020 vytvořit 5,6 milionu nových pracovních míst, aby se uspokojila rostoucí poptávka.[6]
- Velkou výzvou dneška je stárnutí společnosti. Obyvatelstvo stárne celosvětově. Podle propočtů má do roku 2050 vzrůst procento lidí starších 60 let z dnešních 21 procent

> na 32 procent v rozvinutých zemích a z 8 procent na 20 procent u méně rozvinutých národů.[7]

Zdraví je tou největší hodnotou jak chudých, tak bohatých. „Když jsem byl na stáži na Johns Hopkins," řekl doktor Ben Carson, známý neurochirurg, „udělalo na mě velký dojem postavení pacientů, které jsem vídal na pokojích. Bylo tam mnoho hlav států, členů královských rodin a představitelé mnoha velkých organizací. Mnozí z nich umírali na ošklivé nemoci a byli by rádi dali svůj poslední peníz za to, aby byli zdraví. Tyto mezní situace skutečně srovnávají pořadí hodnot podle jejich opravdové důležitosti."

Bez zdraví se všechno ostatní jeví jako nedůležité. Je proto třeba věnovat velkou část své pozornosti zachování dobrého zdraví a nezabývat se zdravím pouze tehdy, když nám něco hrozí. Navíc když mluvíme o zdraví, nestačí zaměřit se jen na fyzickou stránku, ale také na jeho duševní a duchovní rovinu. Měli bychom se snažit vyladit všechny tři aspekty ve svém životě i v životě druhých. „Jako lékař jsem byl často svědkem radosti spojené s obnovením fyzického a emočního zdraví," poznamenává doktor Carson, „ale i to je málo ve srovnání s možnou věčnou radostí spojenou s duchovním zdravím."

Svět se stal v mnoha ohledech nebezpečným a nemocným místem. Je proto velmi důležité dělat správná rozhodnutí, kterými můžeme předcházet problémům nebo je minimalizovat. Cílem této knihy je pomoci lidem zlepšit kvalitu jejich života tím, že se rozhodnou pro jednoduché, ale účinné změny.

Pravděpodobně jste začali číst tuto knihu, protože si přejete žít delší, zdravější a šťastnější život. Pokud se budete řídit principy

a radami, které zde předkládáme, váš sen se může stát skutečností. Zasloužíte si žít dobře a být šťastni.

Navíc máme mnohem větší hodnotu, než se může na první pohled zdát. Vezměme si například lidské tělo. Když vědci sečtou chemickou hodnotu součástí našeho těla, mohli by dojít k závěru, že moc velkou cenu nemáme. Ale časopis *Wired* odhaduje, že když vezmeme v úvahu peněžní hodnotu našeho srdce, plic, ledvin, DNA a kostní dřeně, má každý z nás ohromnou cenu – až 45 milionů dolarů.

Jako racionální, myslící, živá lidská bytost s obrovskou schopností milovat a zažívat největší radosti života máte dokonce větší hodnotu než 45 milionů dolarů. A o tom je právě tato kniha. Vydáváte se na cestu objevů, které mají potenciál změnit váš život. Principy jak žít lépe a praktická doporučení ohledně životního stylu, která objevíte v každé kapitole, mohou opravdu změnit kvalitu vašeho života. Můžete žít život naplno a objevit tu nejhlubší radost.

Když si pročtete tyto stránky a zamyslíte se nad svým osobním zdravím, zjistíte, že budete pravděpodobně muset učinit některé pozitivní kroky, abyste dosáhli největšího životního štěstí. Ale než abyste se nechali převálcovat mnoha zásadními změnami, rozhodněte se, že začnete několika malými kroky. Když se vám totiž podaří například více cvičit, snížíte množství cukru a rafinovaných potravin ve své stravě anebo budete více odpočívat, vzroste vaše odhodlání a vaše schopnost správně se rozhodovat zesílí.

Dobré zdraví je stav, který si všichni přejeme, ale mnoho lidí si žel jeho hodnotu a cenu uvědomí, až když ho ztratí! S námi máte příležitost pečlivě vyhodnotit své zdraví a životní styl, ne pouze unáhleně udělat pár předsevzetí, na která už za pár týdnů zapo-

menete. Pociťujete, že od života dostáváte jen to nejlepší? Zamysleli jste se v poslední době nad svým celkovým zdravím, včetně jeho fyzické, duševní, sociální a duchovní stránky?

Možná že docela dobře zvládáte svůj každodenní koloběh stravování, práce a spánku. Ale těšíte se z opravdové kvality života? Přemýšleli jste někdy nad tím, že život může znamenat víc než to, co právě zažíváte?

Pokrok v medicíně

Medicína prošla během 20. století nebývalým rozvojem, který způsobil snížení nemocnosti a prodloužení lidského života. Zlepšila se hygienická opatření, čištění odpadních vod i dodávka čisté vody obcím. Rozvoj očkování a imunizace – jeden z nákladově nejefektivnějších způsobů předcházení infekčním onemocněním – vymýtil ke konci 20. století neštovice a značně snížil míru dětské obrny a záškrtu. Díky imunizaci prudce poklesly (až o 90 procent) nahlášené případy spalniček, příušnic, zarděnek, tetanu a záškrtu.

Infekční a přenosné nemoci – ty, které se šíří bakteriemi, viry, plísněmi a parazity (například tuberkulóza, malárie a žloutenka) – nadále způsobují po celém světě značné problémy. HIV a AIDS si pouze v roce 2011 vyžádaly životy přibližně 1,7 milionu lidí. Přesto nemůžeme přehlížet ohromný pokrok ve zdravotní péči.

Tento pokrok v medicíně má žel i svou druhou stránku. V důsledku toho, že se vlády a odborníci na veřejné zdraví zaměřili na léčbu, kontrolu nebo odstranění infekčních (nebo přenosných) onemocnění, prudce stouply nemoci nepřenosné nebo nemoci životního stylu. Tyto nemoci se dnes rozšířily do všech vrstev

společnosti – objevují se v rozvinutých i rozvojových ekonomikách, mezi bohatými i chudými. Souvisejí především s životním stylem a znamenají obrovskou hrozbu pro naše zdraví, štěstí a dlouhověkost. S vysokou pravděpodobností i vám už někdo blízký zemřel na rakovinu, koronární srdeční onemocnění, mrtvici, cukrovku nebo na chronické onemocnění dýchacích cest.

Co je vaším tématem zdraví?

Možná se dosud cítíte dobře, protože nekouříte nebo nepijete alkohol, ale co třeba vaše strava a příjem soli? Potraviny, které si vybíráme k jídlu, ve značné míře vytvářejí různá nepřenosná onemocnění. Minimálně 40 procent všech úmrtí na tento druh onemocnění je důsledkem konzumace potravin s velkým množstvím nasycených tuků a trans tuků, soli a cukru (a rafinovaných uhlohydrátů). Vybíráte si své potraviny s ohledem na různorodost a dobrou výživu? Jednoduchá opatření, jako je snížení příjmu soli, snížení velikosti porce jídla a jedení více ovoce a zeleniny, mohou pro vaše zdraví znamenat obrovský rozdíl. Pokud se stravujete nepravidelně nebo chodíte do fast foodů, pokud nadměrně solíte, konzumujete mnoho tuků, pokud se vaše strava skládá z vysoce rafinovaných potravin nebo jíte velké porce, pak si buďte jisti, že váš život může být mnohem lepší – a tato kniha vám k tomu bude dobrým průvodcem.

Je obecně známo, že pro udržení dobrého zdraví byste měli každý den cvičit. Možná řeknete: „Můj pravidelný pohyb? Vstávám z gauče během každé televizní reklamy, abych si došel pro něco k snědku, a ujdu 100 metrů od nejbližšího parkovacího místa do obchodu.“ Ale máte pravidelně naplánovaný, systematický program cvičení?

Podle lékařů bychom měli denně ujít 10 000 kroků! Měli bychom být fyzicky aktivní alespoň 30 minut každý den, abychom svému tělu zajistili co nejlepší fungování. Pokud vzdycháte, že jste příliš zaneprázdněni na to, abyste cvičili, ale opravdu chcete začít s praktickým, udržitelným programem cvičení, pokračujte ve čtení této knížky.

A co vaše mezilidské vztahy? Máte přátele, o které se staráte? Jsou kolem vás mladší lidé, kterým můžete pomoci dobrou radou? Všímáte si lidí v nouzi, kteří potřebují pomoc? Také společenská podpora a zdravé vztahy s druhými lidmi mají značný vliv na naše zdraví! Možná máte ve svém životě nějaké poničené vztahy, které potřebují opravit. Čtěte dále. Bůh má pro vás plán, který je mnohem lepší, než si vůbec dokážete představit.

Jste šťastní? Probouzíte se plni plánů a elánu a máte úsměv na tváři? Nebo se vám život stal přítěží? Jste úzkostní či sklíčení? Vypadá vaše budoucnost bezútěšně? Bojujete s pocity nesmyslnosti, neúspěchu a porážky? S tím, jak budeme zkoumat vědecká fakta a objevovat principy, které dokážou změnit lidské životy, začnete věřit tomu, že i vy můžete být ve svém životě konečně šťastní.

Každého někdy postihne zklamání, bolest srdce a trápení, protože žijeme v porušeném světě, ve kterém existuje nejen dobro, ale i zlo. Bůh je však mocnější než naše trápení, naše obtíže a naše výzvy. Možná že jsme slabí, ale On je silný. Když čelíme nejistotě, Bůh je naší jistotou. Když se zdá, že nás zaplaví pocit viny, On nám může dát do srdce pokoj. On je tou jistotou ve chvílích, kdy my sami jsme zmateni. Když jsme uvězněni v poutech zdánlivě nezlomitelných zvyků, On stojí připraven, aby nám poskytl nadpřirozenou moc, která nás vysvobodí. Jsme-li osamělí, On je vždycky blízko.

A tak kdykoli čelíme ochromující úzkosti a zaplavujícímu strachu, k našemu srdci stále promlouvají Boží slova: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout“ (Matouš 11,28). Kdyby se měla zdát břemena života nepřekonatelná, On nás vybízí „všechnu svou starost vložit na něj, neboť mu na nás záleží“ (1. list Petrův 5,7). V době, kdy se budoucnost zdá nejistá, nám připomíná: „Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomocí ti budu, budu tě podpírat pravicí své spravedlnosti“ (Izajáš 41,10).

V Bohu nalezneme odpočinek a naději do budoucnosti. Náš milující nebeský Otec nám dal mapu a instrukce, jak být zdravý a v dobré kondici – a to nejen pro život tady na zemi, ale i pro věčnost. Narodili jsme se pro něco víc než se jen pár desetiletí namáhat a pak umřít. Bůh zamýšlel, abychom žili naplňujícím životem dnes, zítra a napořád.

Bůh má pro váš život plán, který překonává i ty nejkrásnější představy. Je Jeho osobním zájmem, abyste žili život v jeho plnosti. Touží po tom, abyste zažívali nezměrnou radost. Když žil Ježíš tady na zemi, řekl: „Já jsem přišel, aby měli život a měli ho v hojnosti“ (Jan 10,10). Nebeským plánem pro vás je život fyzické, mentální, emoční a duchovní integrity.

Každá kapitola této knihy je pozvánkou k dobrodružství skutečného života. Jak budete uvádět principy do praxe, zaznamenáte ve svém životě pozitivní změny. Některé z přínosů zdravých rozhodnutí se projeví téměř okamžitě, ale většina z nich přijde postupně. Neztraťte odvahu, nevzdejte to příliš rychle. Pokračujte v pozitivních volbách a změnách životního stylu, a časem budete ohromeni tím, co se ve vašem životě děje.

Milující Bůh nás stvořil se svobodou rozhodování. Naše vůle – řídící síla hluboko v naší přirozenosti, která nám umožňuje zvolit si způsob, jakým přemýšlíme, rozvíjet určité návyky a činit duchovní rozhodnutí – je mocnou silou, jež nám pomáhá měnit náš životní styl. Současné výzkumy se stále více přiklánějí k názoru, že ačkoli genetika do velké míry udává stav naší pohody a celkového zdraví, mnohem větší vliv mají naše každodenní rozhodnutí a náš životní styl. Zdraví není věcí náhody. Z velké části má co do činění s našimi každodenními volbami.

Když se rozhodneme dát přednost tomu, co nám prospívá, pocítíme pomoc duchovní síly – Božího Ducha, který nás uschopní k tomu, abychom převedli tato rozhodnutí do praxe. Vaše vůle může být díky předchozím špatným volbám oslabená, ale začít se zdravými volbami není nikdy pozdě. Můžete za svůj život a zdraví převzít zodpovědnost. Změna vždy začíná volbou a děje se, když si uvědomíme, že nejsme pouhou obětí náhody, ale že máme svobodu převzít zodpovědnost za naše vlastní zdraví a štěstí. Ti, kdo se rozhodnou přijmout doporučení této knihy, zažijí bezpochyby naplněnější, spokojenější a šťastnější život.

Sebezdokonalování má samozřejmě své limity. Naše biologická předurčenost nám připomíná některé nepřekonatelné bariéry a definuje míru lidského výkonu. Ale krása a hodnota této knihy je v tom, že nabízí více, než je lidsky dosažitelné. Při četbě si nevyhnutelně uvědomíte, že se můžete spolehnout na laskavou vyšší moc. Zkušenost spirituality zrozené ze vztahu s milujícím Bohem může změnit váš život.

Zatímco my jsme koneční, Bůh a Jeho milost je nekonečná. Milost je mocí Všemohoucího, která způsobuje, že přes všechna lidská omezení můžeme dosáhnout určité celistvosti a integrity –

a to díky vztahu s ním. Bůh nám nabízí plnohodnotný, naplněný život. Působí na nás svou milostí a překračuje propast, kterou my sami nemůžeme překlenout. Milost je nezaslouženým darem určeným všem lidem. Umožňuje zažívat naplněný a šťastný život nejen tady a teď, ale i na věčnosti.

V našem pozemském životě, i přes všechno naše nejlepší úsilí a dodržování zdravotních principů, nemůžeme uniknout přetrvávajícímu stínu naší smrtelnosti. Ale když lidská bytost překoná propast mezi námi a Bohem, zrodí se naděje! Láska zatřese mřížemi žaláře smrti. Hroby ustoupí přesvědčování milosti. Pokud toužíte zlepšit své zdraví, věda vám může pomoci. Ale pokud chcete žít věčně, hledejte zdroj nesmrtelného života.

---

[1] Viz http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians; a www.grg.org/Adams/B3.HTM.

[2] Pro zajímavou studii dlouhověkých skupin viz Dan Buettner: The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (Washington, D.C.: National Geographic Society, 2008).

[3] Data ze Světové zdravotnické organizace dostupná na www.who.int/trade/glossary/story073/en. Pro další čísla viz Mezinárodní federace farmaceutických producentů a asociací: „The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012," dostupné na www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA-_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf.

[4] Světová zdravotnická organizace: „Working Together for Health," dostupné na www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1.

[5] Viz Světová zdravotnická organizace, www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en. Mapa dostupná na: www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/.

[6] A. P. Carneval et al.: „Healthcare," str. 8, dostupné na www9.georgetown.edu/grad/gpp:/hpi:/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf.

[7] Viz Světové ekonomické fórum: „The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030," dostupné na www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf.

Kapitola 1

Stvořeni pro něco lepšího

Celistvost je darem od Stvořitele – usilujte o ni

V jedné z knih spisovatelky Annie Dillardové se objevuje postava staré ženy, která vysloví onu věčnou nejistotu plynoucí z lidského bytí: „Tak se mi zdá, že nás tady jen tak vysadili a žádnej neví proč.“[1] Její slova prostupuje touha po odpovědích na velké životní otázky: Kdo jsme? Jak jsme se sem dostali? Jak máme žít? Co je smyslem našeho života? Nelze žít zdravý a uspokojivý život, aniž bychom znali jeho původ a účel. Bylo by to stejně nesmyslné, jako kdyby si někdo myslel, že iPad[2] je jenom prkýnko, na kterém se krájejí ředkvičky a cibule, a že to je celé jeho využití.

Aby lidstvo vysvětlilo svůj původ, přišlo s různými teoriemi a příběhy. Jeden z těch nejstarších učí, že nějaký bůh rozdrtil nějakého jiného boha (jehož tělo se stalo zemí) a že pokaždé, když vítězný bůh plivl na zploštělou mrtvolu poraženého nepřítele, objevil se jeden člověk. Naopak jedna z nejnovějších teorií tvrdí, že vlastně vůbec neexistujeme, že jsme jen počítačovými simulacemi stvořenými superinteligentní rasou mimozemšťanů.

K těmto dvěma názorům se řadí mnohé další, včetně tvrzení ateisty Alexe Rosenberga, že existujeme jako nesmyslné hmotné subjekty v nesmyslném hmotném vesmíru. „Co je smyslem

vesmíru? Žádný neexistuje. Co je smyslem života? Totéž."[3] Pokud vám nesmyslnost čistě materialistického vesmíru navozuje depresi, buďte v klidu, protože podle Rosenberga vaše deprese není nic jiného než specifické uspořádání neuronů a chemických látek, které můžete změnit za pomoci léků.

I přes různé teorie a mýty o tom, jak jsme se dostali sem na Zemi, zůstává biblický pohled (přes nekonečné útoky na něj) tím nejracionálnějším, nejnadějnějším a nejpraktičtějším vysvětlením původu a smyslu lidské existence. Biblické pojetí zahrnuje i materialistický náhled na existenci člověka, avšak není jím omezen, protože to by bylo, jako kdybychom používali iPad jen jako prkýnko do kuchyně.

Záměr

Na rozdíl od převažujícího předpokladu moderní vědy, která se na živé věci na Zemi dívá jako na náhodu (předpoklad je vlastně založený na filozofii, ne na vědě), Bible zobrazuje stvoření života jako přímý akt Stvořitele. V knize Genesis je všechno smysluplné – nic se neděje náhodou. Nejsme jen náhodným shlukem nahodile uspořádaných chemických látek. V celé zprávě o stvoření v 1. kapitole Genesis se opakovaně objevuje výrok: „I řekl Bůh: Buď… A stalo se tak," čímž je vyjádřen přímý a smysluplný záměr. Každá věta popírá myšlenku, že by cokoli vzniklo pouhou náhodou.

Tato záměrnost je zvláště důležitá, když přichází na řadu člověk. Místo toho, aby nás k životu a k existenci přivedl Bůh pouhým slovem, jako to učinil u všech ostatních pozemských živých věcí, stvořil Adama ze země a potom mu vdechl samotný život. „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu

v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem“ (Genesis 2,7). Je to mimo jiné projev výjimečného vztahu Boha k člověku a jisté důvěrnosti. Člověk byl jako jediný živý tvor stvořen, „aby byl obrazem Božím“ (Genesis 1,27).

Existencí člověka stvoření vrcholí, jako kdyby vše, co se odehrálo pět dní před tím, bylo pouze kvůli nám. Poté, co Bůh stvořil šestého dne člověka, sedmý den odpočinul (Genesis 2,2), protože Jeho dílo bylo hotové: „Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy“ (verš 1).

Křesťanská spisovatelka Ellen Whiteová napsala, že „poté, co byla povolána k existenci Země s jejími hemžícími se živočichy a rostlinným životem, objevil se na scéně člověk jako koruna stvořitelského díla a jako ten, pro koho byla krásná Země připravena. Byla mu dána vláda nade vším, na co mohlo jeho oko pohlédnout.“[4] Na rozdíl od současného převažujícího filozofického myšlenkového směru, který hlásá, že jsme zde pouhou náhodou, bylo naopak naše bytí na této zemi záměrem.

Přesné nastavení

V biblické knize Genesis se dočítáme, že Bůh utvořil Zemi speciálně pro člověka. Je přitom skutečně obdivuhodné, kolik přesně daných podmínek musí být pro zachování života dodrženo. Současné vědecké objevy odhalují početné jemně vyladěné fyzikální konstanty, které neumožňují ani nepatrnou odchylku, aniž by se znemožnila naše existence.

Pokud by se například změnil poměr mezi elektromagnetickou silou a silou gravitační o $1:10^{40}$, člověk by tu již nebyl. Co znamená $1:10^{40}$? Matematik John Lennox to vysvětluje následujícím příměrem: „Pokryjte Ameriku mincemi do výše, která bude sahat až na

Měsíc (tedy cca 380 000 kilometrů daleko), a potom udělejte totéž s miliardou jiných světadílů stejné velikosti. Nabarvěte jednu minci na červeno a potom ji dejte do některé z miliard hromad. Svému příteli zavažte oči a poproste ho, aby ji našel. Pravděpodobnost, že se mu to podaří, je asi $1:10^{40}$."[5]

Existuje celá řada dalších přesně vyladěných faktorů ve vesmíru, jako je vzdálenost Země od Slunce, rychlost otáčení Země kolem své osy, energetická úroveň atomů uhlíku a míra rozpínání vesmíru, které byly nezbytnou podmínkou pro vznik člověka. Vědci označili tyto úžasné poměry „antropickou shodou náhod" – „antropický" je odvozeno od řeckého *anthropos* („člověk") a „shody okolností" jsou k tomu přidány proto, že když navzdory těmto ohromujícím poměrům vyloučíte z teorie o vzniku člověka Boha, čím jiným by šlo tyto přesné podmínky vysvětlit?

Nicméně i přes poněkud absurdní pojmenování „shody náhod" je to vlastně něco, co potvrzuje příběh z knihy Genesis: Existujeme ve stvořeném světě, který nás očekával. Tento bod je důležitý, protože pro naše zdraví a celkový pocit štěstí je zásadní vědomí smyslu či jistého účelu. Psychiatr Viktor Frankl, který přežil holocaust, potvrzuje, že my lidé musíme ve své podstatě nalézt smysl své existence, protože jinak budeme žít bez naděje, a naděje je klíčová pro lidský pocit pohody.

Kniha Genesis nám ve stručnosti říká, že místo toho, abychom byli pouhým „chemickým shlukem" na povrchu Země (Stephen Hawking), jsme bytosti stvořené jako obraz Boží, a máme proto odrážet Jeho charakter a projevovat Jeho dobrotu v té míře, jakou jsme od něj přijali a sami poznali. Protože jsme byli stvořeni se záměrem, nalézáme smysl a účel, včetně zdraví a pocitu pohody, tím, že hledáme Boží záměry s námi a řídíme se jimi.

Sjednocená celistvost

Kromě toho, že kniha Genesis učí, že naše existence je záměrná, také nám zjevuje, čím jsme. V protikladu ke staré pohanské představě, která rozděluje ducha a tělo do rozdílných sfér (tělo je špatné a duch je dobrý), Písmo učí to, co někteří nazývají „jednotnou celistvostí". Tedy myšlenku, že všechny stránky lidské bytosti – fyzická, duševní i duchovní – tvoří jednu jednotku a že jedna neexistuje bez druhé. Když Bůh vdechl do Adama dech života, Bible neříká, že Adam získal duši, jako kdyby to byla samostatná, od něj oddělitelná jednotka, ale že se stal „živou duší" (*nephesh hayah*). Živá duše byla to, čím byl, ne tím, co vlastnil. Je zajímavé, že Bible používá stejnou větu také pro zvířata: „I stvořil Bůh velryby veliké a všelijakou duši živou [*nephesh hayah*], hýbající se, kteroužto v hojnosti vydaly vody podle pokolení jejich" (Genesis 1,21; Bible kralická, viz také verš 24). Ačkoli se Adam mnoha způsoby zřetelně odlišoval od velryb, delfínů a želv, byl stejně jako oni živou bytostí, nephesh hayah.

Toto pochopení nás může ochránit před dvěma extrémy. Ten první, přísný dualismus, upřednostňuje duchovní nad fyzickým, a to až do té míry, že všechno fyzické pokládá za zlo. Ale Písmo v knize Genesis uvádí, že Bůh považoval dokončenou zemi za „velmi dobrou" (Genesis 1,31), a i dále oslavuje fyzický svět jako produkt Jeho tvůrčí síly. Dokonce i naše těla, ač jsou zničená a zdeformovaná zlem, jsou stále Božím stvořením a jako taková mají být respektována: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jejž máte od Boha? Nepatříte sami sobě!" (1. Korintským 6,19). Myšlenka, že naše tělo je špatné v protikladu k čisté a věčné duši uvězněné v těle a horlivě očekávající propuštění,

je pohanskou představou, která nejenže vytváří neodůvodněné rozdělení v lidské přirozenosti, ale popírá důležitost klíčového aspektu naší lidskosti.

Druhý extrém naopak popírá duchovno jako takové (jak jsme viděli u Alexe Rosenberga) a ohraničuje veškerou realitu, včetně každého aspektu lidskosti, na pouhé molekuly v pohybu. To je také filozofickým předpokladem nebo domněnkou, na které spočívá mnoho teorií moderní vědy.

Biblický pohled, který zdůrazňuje skutečnost a důležitost fyzických, duchovních a duševních složek našeho lidství, je životně důležitý především při hledání zdraví, uzdravení a štěstí. Naše mysl a tělo jsou neoddělitelné stránky naší existence a jakákoli snaha či plán, který se snaží zkvalitnit náš život, musí brát v úvahu všechny aspekty našeho lidství. Zdraví zahrnuje všechny stránky našeho bytí. Mít dobré zdraví znamená být duševně čilý, emocionálně vyrovnaný, fyzicky v pořádku a duchovně v souladu s Tím, kdo nás stvořil. Zdraví znamená mnohem víc než jen nepřítomnost nemoci: týká se naší mysli, našich emocí, našeho těla i naší duchovní podstaty.

Zázrak života

Komplexnost lidské bytosti vedla žalmistu k tomu, aby napsal: „Tobě vzdávám chválu za činy, jež budí bázeň: podivuhodně jsem utvořen“ (Žalm 139,14). Jak mohl král David (král, a vůbec ne fyziolog) vědět, že byl „podivuhodně“ stvořen? Ten muž napsal tato slova před téměř 3 000 lety, dlouho před tím, než existoval mikroskop a rentgen, natožpak CT vyšetření a magnetická rezonance. David neměl ponětí o tom, co je buňka, a už vůbec ne o tom, jak mnoho jich je a jak jsou fantasticky složité. Co věděl

o reprodukci buněk nebo o syntéze bílkovin? Vždyť ani nevěděl, že nějaká bílkovina existuje.

David nikdy neslyšel o DNA a jeho rozum by jistě nemohl pochopit (a ani my toho nejsme schopni), že každé lidské tělo má 20 biliónů metrů DNA a že naše kompletní sada genů (genom) je delší než 3,5 miliardy písmen. Co věděl o tom, jak bílé krvinky bojují proti vetřelcům, nebo o rychlosti toku enzymů, který způsobuje srážení krve?

A přesto věděl dost na to, aby si uvědomil, jaký je to zázrak, že žijeme, a chválil za to Boha, původce naší existence.

Celistvost v rozvráceném světě

Přestože jsme úžasně stvořeni, žijeme jako zlem porušené bytosti v padlém světě (viz 3. kapitola knihy Genesis) a jako takoví podléháme nemocem, bolestem a smrti. Plné obnovení a uzdravení můžeme prožít až při druhém příchodu Ježíše, který jako Stvořitel všeho jednou obnoví naše původní nastavení. Do té doby „je naší první povinností vůči Bohu a našim bližním rozvíjet všechny naše schopnosti a vlohy, kterými nás Stvořitel obdařil, tak abychom byli schopni vykonat co nejvíce dobra. Čas, který máme, je tedy dobře využit tehdy, když jej využijeme k získání a udržení fyzického a duševního zdraví.“[7]

Ta stará žena, která mluvila s Annie Dillardovou, měla bezpochyby pravdu: byli jsme „zde vysazeni“. Ale její „žádnej neví proč“ je zcela mylné. My víme proč. Byli jsme „zde vysazeni“, protože, jak říká Bible, Bůh „nás učinil, a ne my sami sebe“ (Žalm 100,3). Ano, Bůh nás stvořil, když zformoval Adama z „prachu země“ a potom do tohoto vytvarovaného prachu vdechl život a vědomí, čímž se první člověk stal „živou duší“. Bůh nás přivedl

k existenci záměrně – abychom se radovali ze života v celé jeho plnosti a bohatství a abychom poznali Boží lásku v celé její kráse. V každém srdci existuje bolestná prázdnota, kterou může zaplnit pouze On. Když Bůh zaplní to prázdné místo uvnitř, stává se opravdovým smyslem života a člověk konečně pocítí úplnou, dosud nepoznanou radost, která je s tou, co v životě běžně zažíváme, neporovnatelná.

Naše existence je zázrak a náš život je vzácný dar (jen se zeptejte někoho, kdo ho právě ztrácí). A jako u všech vzácných darů ho musíme střežit a starat se o něj, což znamená dělat to nejlepší, abychom rozvinuli a zachovali fyzické, duševní a duchovní složky lidské bytosti, která byla stvořena k Božímu obrazu. Jsme správci tohoto daru života. Neexistuje vzácnější dar a důležitější úkol než žít život překypující zdravím. Jen s ním můžeme plně uctívat našeho Stvořitele, pomáhat druhým a žít svůj život na maximum.

---

[1] Annie Dillard: *The Annie Dillard Reader* (New York: HarperCollins, 1994), str. 281.

[2] iPad je druh stolního počítače, který je menší než laptop a používá se tak, že místo klávesnice se člověk dotýká ikon na obrazovce. Byl vyvinut společností Apple.

[3] Alex Rosenberg: *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusion*s (New York: W. W. Norton, 2011), str. 2.

[4] Ellen G. White: *Patriarchs and Prophets* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1890), str. 44.

[5] John Lennox: *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), str. 71.

[6] Stephen Hawking, citace u Davida Deutsche: *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes – and Its Implications* (New York: Penguin, 1997), str. 177, 178.

[7] Ellen G. White: *Counsels on Health* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1923), str. 107.

Kapitola 2

Strava pro celý život

Zdravé jídlo posiluje zdravé tělo – užívejte si jej

Představte si, že jste si právě koupili auto svých snů: Porsche Panamera, Mercedes-Benz třídy S nebo Audi A8. Napadlo by vás koupit do něj palivo té nejhorší kvality, zanedbávat výměnu oleje nebo úplně ignorovat všechny výrobcem doporučené technické prohlídky? Samozřejmě že ne! Pokud jste právě za své luxusní auto zaplatili přes dva miliony korun, budete extrémně pečliví, abyste ho udrželi v optimálním stavu.

Lidské tělo je mnohem krásnější, komplexnější a jemněji vyladěné než jakýkoli automobil na světě. Naše těla jsou zázrakem nekonečné konstruktérské inteligence. Jen se zamyslete nad divem jedné buňky, nad složitostí mozku a srdce nebo nad nádherným zázrakem zrození. Před důkladně vytvořeným designem lidského těla stojíme v úžasu. Milující Stvořitel nás vytvořil velmi precizně a promyšleně a stejně jako u luxusního auta určil pro naše těla také co možná nejlepší palivo, aby poháněl náš život, a toto palivo pochází z potravy, kterou přijímáme. Bez prvotřídního paliva se u luxusního auta snižuje počet najetých kilometrů, síla se ztrácí a motor neběží už tak hladce. A stejně tak bez správné výživy nefungují naše těla řádně.

Vyvážená strava složená z těch nejlepších potravin poskytuje základní výživné látky, které jsou třeba pro růst, údržbu a energii. Když si vybíráme potraviny nízké kvality anebo nejíme dost kvalitních potravin, naše tělo tím trpí. Pokud se přejídáme vysoce rafinovanými potravinami, snadno získáme nadváhu a mohou nám chybět životně důležité výživné látky. Ten, který nás stvořil, se stará o naše zdraví a stejně tak bychom o něj měli pečovat i my. Apoštol Jan ve své modlitbě – „Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdráv – tak jako se dobře daří tvé duši" (3. list Janův 2) – zcela jistě odráží i touhu našeho Boha.

Pečovat o své tělo není úkolem nad rámec našeho křesťanství. Patří to naopak k Božímu plánu pro naše životy. Nechápejte mě špatně. Do nebe se nemůžeme dostat tím, co jíme. Jsme spaseni pouhou milostí (Efezským 2,8). Ale můžeme nenaplnit Boží záměr s naším životem, protože naše špatné stravovací zvyky vyvolají předčasnou nemoc nebo dokonce smrt, které se dá zabránit. Přijměte to se vší vážností: To, co jíme, je opravdu důležité.

Rozumět zdravé výživě

Našemu tělu dodáváme „palivo" z potravin, které si k jídlu vybíráme. Ty nám poskytují výživné látky nezbytné pro zdraví a produktivní život. Zažívání je složitý proces rozložení jídla do jednotlivých stavebních bloků tak, aby je tělo mohlo vstřebat a použít k udržení života. Tento proces začíná v ústech, pokračuje v žaludku, dále v tenkém střevě a nakonec v tlustém střevě.

Výživné látky, které naše tělo potřebuje, můžeme rozdělit do těchto důležitých kategorií:

- **Sacharidy:** Ve stravě „prvotřídního paliva“ by největší část sacharidů měla pocházet z vydatných nerafinovaných zdrojů, jako jsou celá obilná zrna, luštěniny, ovoce a zelenina.
- **Bílkoviny:** Bílkoviny potřebuje každá buňka v našem těle. Jsou třeba k opravě tkání a k růstu. Nějaké bílkoviny obsahují téměř všechna jídla. Dobrým zdrojem jsou živočišné produkty jako mléko a vajíčka, ale nejsou zdrojem jediným. Vynikající bílkoviny jsou obsaženy v luštěninách (fazolích).
- **Tuky:** Jsou to koncentrované zdroje energie. V naší stravě přijímáme často příliš mnoho tuků, protože máme rádi chuť, kterou jídlu dodávají. Mnoho lidí jí raději hranolky než vařené brambory. Ale skvělou kvalitu tuků poskytují ořechy konzumované v mírném množství. Naše tělo takové tuky potřebuje, aby mohlo vstřebat vitamíny rozpustné v tuku.
- **Vitamíny:** Jsou to nepostradatelné organické složky stravy a pro normální růst a aktivitu je stačí přijmout v malém množství. Většina jich je přirozeně obsažena v různých potravinách. Některé jsou rozpustné v tuku a jiné ve vodě, a pokud je nepřijmeme v dostatečném množství, projeví se jejich nedostatek.
- **Minerály:** Tyto anorganické prvky jsou pro lidské zdraví životně důležité a dají se jednoduše získat jak z živočišných, tak z rostlinných potravin. Pokud jich přijímáme příliš málo, může to vést k deficitu.
- **Antioxidanty a fytochemikálie:** Vědci v dnešní době rozeznávají několik stovek těchto látek, které chrání tělo před

onemocněním a před některými vlivy stárnutí. Najdeme je především v celých obilných zrnech, v ovoci, zelenině a v ořeších.

Abyste se těšili dobrému zdraví, potřebujete všechny tyto druhy potravin. Tajemství spočívá v jejich kombinaci.

Vydatná výživa z prostého jídelníčku

Jaká je ta nejlepší strava pro optimální zdraví? Bůh sám v první knize Bible určuje člověku ideální stravu, která mu měla zajistit dobré zdraví. „Bůh také řekl: ‚Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm'" (Genesis 1,29). Původní strava určená Stvořitelem byla založená na rostlinách. Když první lidé opustili zahradu Eden, Bůh jim přidal k jejich denním pokrmům „polní byliny" (Genesis 3,18) a kořenovou zeleninu. Pokud svoji stravu založíme na potravinách, které jsme ve vhodném množství vybrali ze Stvořitelova jídelníčku, můžeme snadno uspokojit naši potřebu optimálních výživných látek. Patří mezi ně tyto skupiny potravin:

- **Obilniny a obilná zrna:** Ty by měly tvořit základ našeho stravování; patří sem celozrnný chléb, těstoviny, rýže a kukuřice. Je ovšem třeba vybírat si z nerafinovaných (tedy ne bílých) zdrojů, které jsou bohaté na vlákninu, komplexní sacharidy a na celou řadu vitamínů a minerálů.
- **Ovoce a zelenina:** Tyto potraviny se objevují v široké pestrosti barev, chutí a tvarů a jsou nejbohatším zdrojem ochranných fytochemikálií, antioxidantů, vitamínů

a minerálů. Někteří lidé mají raději ovoce než zeleninu, ale my potřebujeme rovnoměrně obě skupiny. Potraviny z této skupiny, které mají nejtmavší barvu, mívají často největší obsah fytochemikálií a antioxidantů.

- **Luštěniny, semena a ořechy:** Luštěniny, jako jsou fazole, hrách a čočka, jsou skvělým zdrojem dobrých bílkovin, minerálů, vitamínů a dalších ochranných prvků. Ořechy a semena nám poskytují esenciální tuky, ale protože to jsou koncentrované zdroje kalorií, měli bychom jejich spotřebu omezit na jednu až dvě porce denně. Nevegetariáni by do této skupiny zařadili také ryby, drůbež a maso, ale ty bychom měli jíst pouze v mírném množství. Někdo do své stravy zařazuje mléčné výrobky a vajíčka. Je důležité uvědomit si, že všechny živočišné produkty mají vysoký obsah cholesterolu, což může přispívat k onemocnění srdečních tepen. Ačkoli živočišné zdroje potravy poskytují mnoho důležitých výživných látek, včetně vápníku a vitamínu B_{12}, znamenají také zdravotní riziko. Vitamín B_{12} se objevuje pouze v živočišných produktech a je prevencí zhoubné anémie a neurologických poruch a také podporuje normální dělení buněk. Je životně důležité, aby ti, kdo se rozhodli nejíst žádné živočišné produkty, zařadili do své stravy dostatečné množství potravin obohacených vitamínem B_{12} anebo jej pravidelně přijímali ve formě výživového doplňku.
- **Tuky, oleje, sladkosti a sůl:** Tělo tyto potraviny potřebuje pouze v malém množství. I když jsou esenciální tuky a sodík pro optimální zdraví životně důležité, nadměrná spotřeba může způsobit vážné zdravotní problémy. Jód je nezbytný stopový minerál, který člověk jednoduše získá

tím, že používá jodizovanou sůl. Dá se však také získat z mořské soli, z mořských řas anebo z výživového doplňku. Rafinovaný cukr pro dobré zdraví nepotřebujeme, ale malá množství přidávají jídlu chuť a vůni.

Vědci v oblasti výživy dnes uznávají, že pro udržení dobrého zdraví a snížení rizika onemocnění by základ zdravé stravy měla tvořit rostlinná strava. Jedním z nejdůležitějších klíčů pro vyváženou rostlinnou stravu je výběr různorodých potravin, jejichž barva, struktura a chuť naše jídlo zpestří. Nejlepší je, když konzumujeme tyto potraviny v jejich přirozeném stavu: nerafinované a nepolámané. Naším cílem by měly být celé potraviny.

Dnešní vědecká medicína uznává výhody vegetariánské stravy. Rostlinná vegetariánská strava obsahuje:

- málo tuků, hlavně nasycených tuků
- málo rafinovaného cukru
- je bez cholesterolu (čistě rostlinná strava)
- mnoho vlákniny
- mnoho ochranných fytochemikálií, antioxidantů atd.
- mnoho zdrojů vitamínů a minerálů

Poté, co jsme zdůraznili výhody určitých skupin potravin a vegetariánské stravy, se nyní zaměříme na to, co je třeba brát v úvahu při výběru potravin.

Principy pro zdravý výběr jídla

Zdravá strava vyžaduje dobrý výběr jídla. Mějte na paměti následující jednoduché principy:

- **Rozmanitost:** Nejdůležitějším principem správného stravování je výběr různorodých potravin. To zaručuje širokou řadu potřebných látek, které tělo vyživují, a různorodost tvarů, chutí a barev, které zvýrazňují radost z jídla.
- **Kvalita:** Vybírejte si většinu své stravy z celozrnných potravin, nikoli z rafinovaných. Takové potraviny jsou bohaté na výživné látky a mají méně kalorií.
- **Střídmost:** Některé důležité složky zdravé stravy bychom měli jíst pouze v malém množství. Aby naše tělo udrželo naše elektrolyty, potřebuje odpovídající množství esenciálních tuků a také malé množství soli. Ale obezita je celosvětovým rostoucím problémem. Je dokonce možné jíst příliš mnoho zdravého jídla! Abychom zůstali na zdravé váze, musíme vyvážit množství energie, kterou přijímáme, s energií, kterou vydáváme při fyzické aktivitě.
- **Abstinence:** Neměli bychom konzumovat vysoce rafinovaná jídla, u kterých je často velká část jejich výživových látek odstraněna, a stejně tak bychom se měli vyhýbat jídlům a nápojům, které nemají žádnou výživovou hodnotu (například alkohol, káva a limonády).

Někteří lidé se stravují tak, jako by si neuvědomovali rozdíl v tom, co konzumujeme. Ale ten rozdíl opravdu existuje. Dr. Gary Fraser, významný kardiolog a vědec, vysvětluje, jak naše volby ve stravování a životní styl ovlivňují naši dlouhověkost a kvalitu života: „Již na počátku mé kariéry vědce a lékaře bylo jasné, že prevence je mnohem výhodnější než čekat na léčbu již vzniklé nemoci. … S mými kolegy jsme sesbírali data, která nám za velmi pečlivých vědeckých podmínek dovolují prozkoumat hodnotu

vegetariánské stravy. Po mnoha letech našeho výzkumu (a také výzkumu jiných skupin) je dnes naprosto zřejmé, že rostlinná strava poskytuje spoustu výhod oproti stravě, která obsahuje mnoho masa, což je běžně konzumovaná strava v mnoha vyspělých částech světa.

Zjistili jsme, a průkazná data jsme zveřejnili v odborných lékařských publikacích, že američtí adventisté vegetariáni, ve srovnání s adventisty nevegetariány, mají nižší četnost vysokého krevního tlaku, nižší LDL [špatný] cholesterol, nižší hladinu cukru a inzulínu, nižší hladinu C-reaktivního proteinu [chemická látka, která je spojená se zánětem], méně cukrovky a mnohem méně problémů s nadváhou a obezitou. Navíc existuje jasný důkaz mírně nižší úmrtnosti mezi adventisty vegetariány ve srovnání s nevegetariány. To je patrné zvláště u kardiovaskulárních chorob, cukrovky a onemocnění ledvin. Četnost určitých druhů rakoviny se jeví u vegetariánů také nižší."

Podle MUDr. Frasera studie provedené v 80. a 90. letech u 34 000 kalifornských adventistů ukázaly, že jako skupina žijí adventističtí muži o více než sedm let a ženy o více než čtyři roky déle než jejich neadventističtí spoluobčané, což z nich činí jednu z nejdéle žijících skupin obyvatelstva, které byly zdokumentovány. National Geographic pochválil Loma Lindu v Kalifornii (která vlastně představuje kalifornské adventisty) jako americkou „modrou zónu", což je termín, který se používá pro pojmenování oblasti s neobvyklou dlouhověkostí. „Je stejně tak důležité," říká MUDr. Fraser, „že jsme u všech adventistů zjistili, že v každém věku projevují lepší fyzickou a duševní úroveň než jejich neadventističtí vrstevníci. A tak se zdá, že ty roky života navíc jsou obecně léta s dobrou kvalitou."

Pozorování doktora Frasera oslovují každého z nás. My všichni si přejeme „léta s dobrou kvalitou“. Chceme nejenom k našemu životu přidat léta, ale také život do našich let. Co by bylo pár roků navíc, když by byly naprosto mizerné? To je důvod, proč nás Ježíš učil, že „ne jenom chlebem bude člověk živ, ale každým slovem, které vychází z Božích úst“ (Matouš 4,4). Boží slova nám dávají naději a odvahu čelit nejobtížnějším životním výzvám. Nabízejí nový pokoj a smysl života.

Starozákonní prorok Jeremjáš vyznává: „Jakmile se objevila tvá slova, pozřel jsem je. Tvá slova mi byla veselím a radostí srdce. Nazývají mě tvým jménem, Hospodine, Bože zástupů“ (Jeremjáš 15,16). Stejně tak jako dobré jídlo vyživuje naše tělo, vyživuje Boží slovo naši duši.

Hluboko uvnitř každého z nás se skrývá hlad duše po poznání pravdy o smyslu života a jeho účelu. Jak jsme již viděli, Bible nám zjevuje, odkud jsme přišli, proč jsme tady a kam míříme. Říká, že jsme byli stvořeni milujícím Bohem, který se o nás stará víc, než si dokážeme představit. Tento Bůh nás nikdy neopustí a nevzdá se nás. Naopak, chce nás mít v nebesích. Bible jej vykresluje jako Boha neuvěřitelné naděje, který pro nás na věčnosti připravuje nebeskou hostinu. Než se tak stane, vybízí nás, abychom se starali o svá těla v očekávání života s ním na nově stvořené Zemi. A proto zasvěťte své tělo Bohu a rozhodněte se vzdát mu úctu i tím, co jíte a pijete. Můžete se těšit na to, že jednoho dne budete sedět na královské hostině a jíst spolu s Bohem v Jeho království.

Kapitola 3

Jste v rizikové skupině?

Obezita, která způsobuje tolik nemocí, vás ničit nemusí – pochopte to

Kamil byl unavený a měl zkrácený dech. I ten nejjednodušší úkol, jako je obejít dům nebo dojít k autu, způsoboval, že se mu těžko dýchalo. Seděl v ordinaci lékaře, znechucený a sklíčený. Od své poslední návštěvy před dvěma měsíci vůbec nezhubl. A aby to bylo ještě komplikovanější, pořád ještě kouřil a výsledky jeho testů na krevní cukr byly nad normálem. Přesto Kamil nedokázal odolat přeslazeným koblihám, které jedl každé ráno a zapíjel je dobře oslazenou kávou nebo kolou. V důsledku své cukrovky 2. typu, kouření, obezity a sedavého způsobu života prodělal Kamil před dvěma lety, ve svých 35 letech, první srdeční infarkt. Byl těžký, zanechal na jeho srdečním svalu velkou jizvu a způsobil selhání srdce.

Trochu v rozpacích teď nervózně vyjadřoval své obavy lékaři. „Doktore, věděl jsem, že nebudete mít radost z toho, že se mi nedaří snížit váhu a že stále ještě kouřím pár cigaret – ale už nešlukuju! Omlouvám se, doktore, nechci vás zklamat."

Lékař ho laskavě povzbudil, aby se nadále snažil, a upozornil jej na to, že pokud s poškozením, kterým infarkt snížil schopnost

srdce přečerpávat krev, s nekontrolovanou cukrovkou, se stálým kouřením cigaret a s nadváhou neučiní radikální změny, zemře v mladém věku.

Kamilova odpověď zněla poněkud překvapivě: „A co transplantace srdce, doktore? Slyšel jsem o tom. Můžu dostat nové srdce?"

„Přál bych si, aby to bylo tak jednoduché," řekl jeho lékař. „Ale dárcovských srdcí je nedostatek a navíc se pak po celá léta musejí užívat léky. Je to ta poslední možnost, která by mohla pomoci, ale i ta je omezena jen na pár lidí. Musíte změnit svůj životní styl – a to hned." Teprve poté Kamil pochopil vážnost svého stavu a začal přetvářet svůj život.

Stejně jako Kamil bojují miliony mužů a žen po celém světě s nepřenosnými nemocemi: se srdečními potížemi, rakovinou, dýchacím onemocněním a cukrovkou. Tato onemocnění mají společné čtyři hlavní rizikové faktory: kouření tabáku, fyzickou nečinnost, alkohol a nezdravou stravu. Člověk může mít zvýšené riziko onemocnění a vůbec si to nemusí plně uvědomovat.

Pandemie obezity

Problém nadváhy a obezity je tak rozšířený, že ho odborníci začali nazývat pandemií. Když se nějaká nemoc rozšíří v obci nebo na určitém geografickém území, nazývá to zdravotní věda *epidemií*, ale když se to děje v mnoha částech světa současně, říká se tomu *pandemie*.

Podle Světové zdravotnické organizace umírá po celém světě každý rok minimálně 2,8 milionu lidí v přímém důsledku toho, že mají nadváhu nebo jsou obézní. Zasahuje to jak bohaté, tak chudé země. Obezita již není charakteristickým znakem společností s vysokými příjmy.

Míru nadváhy nebo obezity, obvykle definované jako „abnormální nebo nadměrné hromadění tuku, které může poškodit zdraví“, si můžete spočítat tak, že zjistíte svůj „body mass index“ (BMI). Spočítáte ho tak, že vydělíte svou hmotnost v librách svojí výškou v palcích na druhou a výsledek potom vynásobíte číslem 703. Pokud se vaše BMI rovná nebo je vyšší než 25, máte nadváhu, a pokud se rovná nebo je vyšší než 30, jste obézní. V obou případech je dobré začít s programem na změnu životního stylu.

Vzorec v metrických jednotkách je: BMI = (hmotnost v kilogramech) / (výška v metrech × výška v metrech). Pokud například vážíte 60 kilogramů a jste vysocí 1,7 metru, vaše BMI bude: BMI = 60 : (1,7 × 1,7) = 20,8 (patříte do normálu).

Pokud se nechcete zatěžovat výpočty, najděte si BMI kalkulačku na internetu. Najdete jich tam mnoho, jak v anglických, tak v metrických jednotkách.[1]

O čem vypovídá vaše BMI? Jste v rizikové skupině? Máte nadváhu? Je váš krevní tlak v normálu? Jíte velké porce tučných, vysoce kalorických, rafinovaných a průmyslově zpracovaných jídel? Pochází vaše strava z obchodů s fast foodem? Pokud ano, říkáte

Klasifikace hodnoty BMI

Pro klasifikaci vypočtené hodnoty BMI se používá tabulka vytvořená Světovou Zdravotnickou Organizací (WHO).

BMI	klasifikace
< 18.5	podváha
18.5–24.99	optimální váha
25.0–29.99	nadváha
30.0–39.99	obezita prvního stupně
35.0–39.99	obezita druhého stupně
≥ 40.0	obezita třetího stupně

si o problém anebo už problémy se svým zdravím máte, ale nejste si jich vědomi.

Média reklamují mnohé „zázračné“ způsoby snížení váhy, ale nejlepší a nejbezpečnější je radikální změna životního stylu tak, jak to navrhuje tato kniha.

Obezita + diabetes = „diabezita“

Obezita je příčinou několika zdravotních problémů, mezi které patří zvýšené riziko srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a určitých druhů rakoviny. Jedním z těch častějších je cukrovka, na kterou se v této části zaměříme. Cukrovku má po celém světě více než jedna třetina z miliardy lidí – což je jeden z 20 lidí na Zemi! Mezi země s nejvyšší pravděpodobností nárůstu cukrovky do roku 2030 patří Čína, Indie a Spojené státy. Ty vedou před mnoha dalšími zeměmi, a to jak bohatými, tak chudými.[2] Obezita, která je definována u osob s hmotností 20 procent a více nad normálem při své výšce, je rizikovým faktorem číslo jedna pro rozvinutí cukrovky 2. typu. Až 80 procent lidí s cukrovkou 2. typu je obézních. Tato dvě onemocnění cukrovky a obezity jsou tak těsně provázána, že mnozí odborníci v oblasti zdraví o nich hovoří jako o jedné nemoci, které dali přezdívku *diabezita*.

Četnost výskytu cukrovky v posledních letech u celé populace dramaticky vzrostla, stejně jako výskyt obezity, rizikového faktoru pro cukrovku číslo jedna. Odhaduje se, že na komplikace způsobené cukrovkou umírá po celém světě každý rok 3,4 milionu lidí. Světová zdravotnická organizace očekává, že do roku 2030 bude cukrovka sedmou nejčastější příčinou úmrtí.[3] Pokud je cukrovka takovým smrtelným nepřítelem, pak je důležité vědět, jak ji zdolat.

Co je to cukrovka?

Naše tělo je protkáno spletitým systémem krevních cév, které si můžeme představit jako potrubí od velikosti asi 2,5 centimetru až po tak malou velikost jako 0,005 milimetru, což je prostor právě tak dostatečný pro jednu červenou krvinku, aby se tudy celá protáhla. Krev roznáší všechny výživné látky, které potřebuje každá buňka v našem těle k tomu, aby správně vykonávala své funkce. Zdrojem energie pro buňky je jednoduchá forma cukru, která se nazývá *glukóza*. Příliš glukózy (cukru) může buňky poškodit. Tělo má proto úžasný způsob regulace množství cukru v krvi. Dělá to pomocí *inzulínu*, což je látka, kterou produkují buňky slinivky.

Cukrovka je chronické onemocnění, při kterém množství cukru, které se nachází v krvi, není regulováno tak, jak by mělo. Tělo buď neprodukuje inzulín normálně (cukrovka 1. typu, také známá jako T1DM), anebo si vyvine na inzulín odolnost, což znamená, že tělo nemá cukr pod účinnou kontrolou (cukrovka 2. typu, nebo také T2DM).

Třetí typ cukrovky se může rozvinout u těhotných žen, které předtím cukrovku neměly. Nejčastěji se tak děje po třech měsících těhotenství. Obezita v těhotenství je hlavním rizikovým faktorem pro dětskou obezitu. Také zvyšuje potenciální možnost vysokého krevního tlaku během těhotenství a dalších vážných komplikací. Miminka narozená obézním matkám mají větší pravděpodobnost porodních defektů a srdečních problémů.[4]

Diabezita během těhotenství může vést k značným komplikacím jak pro matku, tak pro dítě. Vysoká hladina glukózy v krvi matky poškozuje jemné fungování dětských buněk, což vede k úmrtí buněk a ke zvýšeným abnormalitám u dítěte.

Lidé, kteří mají cukrovku, si často stěžují, že vymočí výrazně zvýšené množství moči. Vysoké hladiny cukru v krvi přetékají do moči. Zvýšená ztráta tekutin (a cukru) močí vyvolává žízeň, což vede nemocné k tomu, že vypijí hodně vody, aby ztrátu nahradili. Hmotnost těla se může snížit a výsledkem může být dlouhodobé poškození nervů a krevních cév (to poslední může vést k srdečnímu infarktu, mrtvici a k selhání ledvin). Zničení zanedbaných krevních cév pak může způsobit gangrénu končetin.

Prevence, odvrácení nebo kontrola cukrovky

Pečlivá kontrola krevního cukru pomáhá předcházet negativnímu působení cukrovky a zlepšuje těhotenské výsledky. Za nejspolehlivější způsob, jak zlepšit zdraví matky i dítěte, se však považuje strava chudá na rafinované sacharidy a nasycené tuky v kombinaci s mírným cvičením. Tyto změny životního stylu pomáhají kontrolovat hmotnost během těhotenství. Pro ženy, které jsou chorobně obézní a zvažují těhotenství, mohou být nápomocnými alternativami ke stravě a cvičení chirurgické zákroky s cílem regulovat váhu a předejít propuknutí cukrovky nebo ji odvrátit. Pečlivým monitorováním a přísným dodržováním zdravotních plánů je možné cukrovku a její komplikace odvrátit.

Diabetici musejí pečlivě kontrolovat svou hladinu krevního cukru a někdy je nutné užívat inzulín (v injekcích) – nejčastěji u cukrovky 1. typu. Někteří pacienti s cukrovkou 2. typu potřebují léky snižující hladinu cukru, ale stěžejní část léčby spočívá v přechodu na rostlinnou stravu bohatou na čerstvé ovoce, čerstvou zeleninu a ořechy a chudou na rafinované sacharidy a nasycené tuky. Změny životního stylu, jako je cvičení a snížení váhy, mohou předejít anebo oddálit propuknutí cukrovky 2. typu.

Americká diabetická asociace vedla odbornou diskuzi o významu rostlinné stravy a došla k tomuto závěru: „Vegetariánská strava je zdravou volbou, i když už cukrovku máte. Výzkumy potvrzují, že tato strava může pomoci předejít cukrovce nebo ji zvládnout. … Veganská strava [čistě rostlinná strava] má v porovnání s tradiční stravou přirozeně vyšší obsah vlákniny, mnohem méně nasycených tuků a neobsahuje žádný cholesterol. … Vysoký obsah vlákniny v této stravě způsobí delší dobu po jídle pocit nasycenosti, takže časem budete jíst méně. … Tato strava je také obvykle úspornější. Maso, drůbež a ryby jsou obyčejně nejdražšími potravinami, které jíme."[5]

Taková opatření životního stylu jsou pro naše zdraví velmi přínosná a přitom nejsou drahá. Pomáhají udržet krevní glukózu blízko normálu a předcházejí poškození očí, ledvin a krevních cév – hlavně u dolních končetin. Britský lékař a výzkumník Denis Burkitt měl pravdu, když řekl: „Když lidé ustavičně padají z útesu, můžete buď pod útes postavit sanitky, nebo na vrcholu útesu vybudovat zábradlí. My pod útes stavíme příliš mnoho sanitek."

Mnoho lidí vlastně ve své podstatě říká: „Doktore, nechte mě žít tak, jak chci, jíst to, co chci, kouřit a pít to, co chci, a potom mi dejte magickou pilulku, která mě udrží zdravého." Ale existuje mnohem lepší způsob než přehlížet zákony zdraví a doufat, že zůstanu v pořádku. Můžeme místo toho budovat „zábradlí", které nás a naše děti ochrání před předčasným onemocněním a smrtí tak, že budeme jíst zdravou přirozenou stravu, pravidelně cvičit, mít dostatek odpočinku, pít hodně vody, rozvíjet pozitivní vztahy a důvěru v Boha, který se o nás opravdu stará. Máme před sebou ohromnou výzvu a také velkou příležitost. Prevence je lepší než sanitka. Není to pouze lepší alternativa

léčby – prevence je léčba. Jako dospělí máme tu výsadu, že vytváříme pro naše děti model zdravého chování, který je může ochránit před zuřící pandemií.

Současně z toho bude profitovat naše zdraví. Potřebujeme být fyzicky aktivní a povzbuzovat své děti, aby také cvičily. Musíme být zodpovědnými architekty svých rozhodnutí a zabezpečit co nejzdravější jídlo jako prioritu v našem rozpočtu. To se týká hlavně těhotných maminek, které tím ovlivňují dobrý výběr jídla svých dětí i své vlastní budoucí zdraví.

V Bibli nacházíme zvláštní radu a povzbuzení pro vedení našich dětí a také pro naše vlastní rozhodování v oblasti zdraví i pro chování obecně: „Zasvěť už chlapce do jeho cesty, neodchýlí se od ní, ani když zestárne“ (Přísloví 22,6). V následující radě týkající se Božího zákona a přikázání vidíme dobře popsanou důležitost opakování pokynů a příkladu: „A tato slova, která ti dnes přikazuji, budeš mít v srdci. Budeš je vštěpovat svým synům a budeš o nich rozmlouvat, když budeš sedět doma nebo půjdeš cestou, když budeš uléhat nebo vstávat“ (Deuteronomium 6,6). Jako rodiče musíme investovat čas, lásku, příklad a vytrvalost od početí dítěte až do doby, kdy se stane nezávislé na rodičovské péči.

Písmo nám připomíná, že jsme „podivuhodně“ stvořeni (Žalm 139,14). Svoji vděčnost a úžas nad zázrakem života bychom měli vyjádřit úctou a oslavou našeho Stvořitele: „Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všecko čiňte k slávě Boží“ (1. Korintským 10,31). On je ochoten nám pomáhat s našimi rozhodnutími týkajícími se výběru a velikosti porcí, nejvhodnějších jídel a podporovat nás ke cvičení a dostatečnému odpočinku. Jednou z největších motivací pro udržení těla v dobrém zdraví je uctívat tím Boha, který nás stvořil. Je to něco víc než jen touha být zdravý

nebo žít co nejdéle. I když budeme žít co nejzdravěji, všichni jednou zemřeme, pokud se náš Pán nevrátí dříve. Víra v Boha jako našeho Stvořitele však dodává našemu životu i smrti nový rozměr. Naše těla nejsou zábavním domem. Jsou chrámem Božího Ducha a v tom je ten rozdíl.

Před mnoha lety pomáhal Dr. Albert Reece, děkan lékařské fakulty Univerzity Maryland, jedné ženě, která několik desetiletí kouřila, aby s tím přestala. Vyzkoušel všechny metody, ale nic nepomáhalo. Pár dní vydržela nekouřit, ale potom se k cigaretám zase vrátila. Jednoho dne s ní Dr. Reece, který je křesťanem, mluvil o tom, že její tělo je chrámem Ducha svatého a že skrze Ducha svatého touží v jejím těle přebývat Ježíš. Vysvětlil jí, že její rozhodnutí týkající se péče o své tělo částečně ovlivní i to, v jakém stavu bude při setkání se svým Stvořitelem. Asi o týden později mu řekla: „Skoncovala jsem s tím. Nekouřila jsem od našeho posledního setkání. Když jsem si chtěla dát šluka, představila jsem si Ducha svatého, jak se dusí. Už dál nechci poskvrňovat své tělo tabákem. Chci předat své tělo Ježíši, až se vrátí, v tom nejlepším možném stavu."

Chtěli byste nabídnout své tělo jako živou oběť Ježíši, jako Jeho chrám, aby v něm přebýval svým svatým Duchem? Proč ho nepozvat právě teď, aby posílil vaše odhodlání žít zdravým životním stylem? On přijde okamžitě na pomoc. Tento Velký Lékař je připraven změnit vaše srdce, jak je psáno v Bibli u Ezechiela 36,26: „A dám vám nové srdce a do nitra vám vložím nového ducha… Učiním, že se budete řídit mými nařízeními, zachovávat mé řády a jednat podle nich." My všichni potřebujeme pomoc, abychom dokázali změnit své chování a rozhodování. Hledejte pomoc mimo vás – v Boží moci a síle Jeho lásky k vám. Bez Boha

se změnit nemůžete, ale On to neudělá bez vašeho rozhodnutí a spolupráce. Požádejte blízkého přítele nebo člena rodiny, aby vám byl partnerem a povzbuzoval vaše odhodlání, a modlete se společně. Až se dostaví pozitivní výsledky a vy pocítíte, že konečně žijete svůj život naplno, budete rádi, že jste se k tomu rozhodli!

---

[1] Například www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.

[2] S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King: „Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030," Diabetes Care 27 (2004): 1047–1053.

[3] World Health Organization: „Fact Sheet No. 312," dostupné online na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.

[4] K. J. Stothard et al.: „Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis," JAMA 301 (2009): 636–650.

[5] Dostupné online na www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-meal-planning--for-vegetarians/.

Kapitola 4

Fit pro život

Cvičení je volba – uveďte ji do praxe

Vzduch se chvěl vzrušením. Jakmile po závodní dráze Iffley Road v Oxfordu v Anglii sprintoval Roger Bannister, začal nadšený dav divoce fandit. Bannister se na tento závod pečlivě připravoval. Dodržoval neobyčejně disciplinovaný tréninkový režim, protože se zcela zaměřil na svůj cíl pokořit hranici 4 minut v běhu na 1 míli. Prošel intenzivní přípravou, která zahrnovala dokonce náročný horský výstup. Bannister zcela jasně usiloval o překonání tohoto těžko dosažitelného rekordu a to poutalo pozornost celého sportovního světa.

Za rozbřesku 6. května 1954 Roger Bannister věděl, že nastal den „D". Na tuto chvíli se připravoval emocionálně, duchovně, intelektuálně a fyzicky. Den předtím uklouzl v nemocnici na naleštěné podlaze a po zbytek dne kulhal. Přesto byl odhodlaný pustit se do boje s časomírou. Po startu naplnily jeho mysl pochybnosti, otázky, odhodlání a vzrušené očekávání. Tempo mu pomáhali držet dva jeho kolegové – Chris Brasher a Christ Chataway. I díky nim zaběhl Bannister jednu míli za 3 minuty a 59,4 sekundy! Doběhl do cíle a dosáhl toho, oč usiloval – vytouženého rekordu prvního člověka, který zaběhl jednu míli

pod čtyři minuty! Splnění jeho snu však od něj vyžadovalo disciplínu.

Většina věcí, které mají hodnotu, vyžaduje úsilí a zvláště to platí pro zdraví. Dobré zdraví není něčím, co by se jen tak přihodilo. Není to věc náhody. Je sice pravda, že každý z nás má rozdílnou genetickou výbavu a predispozice k nemoci. Avšak když se řídíme principy zdraví, které náš Stvořitel napsal na každý nerv a každou tkáň našeho těla, přispívá to k naší celkové kondici. Pokud jste celý den pracovali a jste utahaní, potřebujete mít opravdovou disciplínu, abyste šli cvičit. Cítíte, že byste mnohem raději chroupali arašídy při sledování své oblíbené komedie v televizi. A právě tato chvíle vyžaduje odhodlané rozhodnutí vstát z gauče a jít si zacvičit. Nechápejte mě špatně. Nepovzbuzujeme vás, abyste byli „druhým Rogerem Bannisterem". Vaším cílem není pokusit se zaběhnout zítra míli za 4 minuty. Vaším cílem je zhodnotit, kde se nacházíte, zkonzultovat to s vaším lékařem a začít pravidelně, systematicky cvičit tak, aby to bylo vhodné pro váš věk a způsobilost. U mladších lidí to může být dynamičtější než u těch z nás, kdo jsme o něco starší.

Jak to ale udělat, abyste měli motivaci začít s pravidelným programem cvičení a udrželi si ho? Pokud v současné době pravidelně necvičíte, co to bude vyžadovat, abyste s tím začali?

Hlavní zásady cvičení

Cvičení je důležitou součástí na cestě k dobrému zdraví. Otec medicíny, Hippokrates, jednou řekl: „Kdybychom mohli dát každému člověku správné množství výživy a cvičení, ani příliš málo a ani příliš mnoho, nalezli bychom tu nejbezpečnější cestu ke zdraví." Je to výzva také pro nás, co žijeme ve 21. století.

Většina z nás až osm hodin denně zírá na jednu obrazovku za druhou – chytré telefony, iPady, e-čtečky a počítače. Když k tomu přidáme večerní sledování televize, tak nakonec před obrazovkou strávíme více času, než kolik toho naspíme! S postupem mechanizace vyžaduje i manuální práce méně fyzické aktivity. Ale pulzující zdraví vyžaduje činnost, pohyb a cvičení. Dobré zdraví není jen o tom, nebýt nemocný – je to o tom, být šťastný a cítit se z fyzického, duševního, sociálního a duchovního pohledu v pořádku. K tomu nám pomáhá právě cvičení a aktivita.

Cvičení je v první řadě součástí celkového přístupu ke zdraví. Ellen Whiteová, inspirovaná zdravotní propagátorka, shrnula vyvážený, mnohostranný přístup ke zdravému životu, který obstál ve zkoušce časem a vědou, těmito slovy: „Čistý vzduch, sluneční světlo, střídmost, odpočinek, cvičení, vhodná strava, používání vody, důvěra v božskou moc – to jsou ty pravé léky. Každá osoba by měla mít povědomí o přírodních léčebných prostředcích a o tom, jak je používat.“[1]

Cílem cvičení je udržet anebo zlepšit naši fyzickou kondici a celkové zdraví. Lidé cvičí, aby posílili svaly, vyladili kardiovaskulární systém, aby měli pod kontrolou svou hmotnost, rozvinuli atletické dovednosti, zlepšili fyzický vzhled, přispěli ke své celkové pohodě a duševní svěžesti a také aby si vyšli do společnosti a pobavili se. Cvičení je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou můžeme udělat, abychom posílili svoji dlouhověkost.

Ellen Whiteová poukazuje ještě na jeden přínos fyzického zdraví: „Tělo je jediným prostředkem, skrze který můžeme rozvíjet svou mysl a duši tak, abychom budovali svůj charakter.“[2] Stejně jako jsou nezbytné pro stavbu dobré základy domu, tak i dobře

fungující tělo usnadňuje rozvoj duševních schopností člověka a nakonec i jeho charakteru.

Prospěšnost cvičení

Pokud se cvičením nepřetěžujete anebo necvičíte špatným způsobem, je fyzická aktivita vždycky ku prospěchu. Začít není nikdy pozdě a aspoň trocha cvičení je lepší než vůbec žádné.

Cvičení usnadňuje dlouhodobě udržitelné snížení hmotnosti a zlepšuje držení těla a vzhled. Snižuje také riziko a progresi srdečního onemocnění, cukrovky, rakoviny a Alzheimerova onemocnění a také předčasné smrti. Už jste se někdy cítili ztuhlí a přáli jste si, abyste byli ohebnější? Cvičení zvyšuje ohebnost těla, posiluje kosti a klouby, chrání před zlomeninami a buduje zdravé svaly. Cvičení způsobuje snížení krevního tlaku, snížení srdečního tepu a snížené riziko jak obezity, tak cukrovky. Pokud se na cvičení cítíte příliš unavení, nezapomeňte, že cvičením energie, vitalita, rychlost a výkon vzrůstají. Fyzická kondice usnadňuje uzdravení ze zranění a z nemoci.

Jenže cvičení má kromě přínosu pro naše tělo ještě další klady. Nemůžeme opomenout jeho obrovský vliv na duševní pohodu a zdraví. Blahodárná chůze v parku nebo běh kolem bloku domů zlepšuje učení, zapamatování si a celkové duševní funkce. Je to efektivní odbourávač stresu a zlepšuje celkové psychické zdraví. U těch, kdo cvičí, klesá míra deprese a vzrůstá sebeúcta. Už jste si někdy všimli, že ten den, kdy cvičíte, také lépe spíte?

Cvičení také přináší některé překvapivé sociální výhody. Zlepšuje emoční inteligenci a řešení konfliktů, posiluje intimitu a sexuální život a podporuje pocit štěstí. A protože cvičení zvyšuje přítok kyslíku, který roznášejí krevní buňky do mozku, usnadňuje

také schopnost meditovat, modlit se a číst duchovní literaturu. Systematické cvičení zvyšuje naši schopnost ocenit duchovní věci. S obnovenou energií, kterou cvičení přináší, budeme mít také větší touhu pomáhat druhým.

Plán a tipy

Jedna z předních profesionálních organizací fyziologie tělesných cvičení, American College of Sports Medicine, vypracovala návrh zdravého objemu cvičení. My všichni potřebujeme alespoň 150 minut mírného cvičení týdně. Pro většinu lidí je to velmi dosažitelný cíl. Vše, co potřebujeme, je chodník, pěšinka v lese nebo běžecký trenažér – a časový závazek, že cvičení budeme souhrnně věnovat alespoň necelé tři hodiny týdně anebo 30 minut denně. K tomu, abyste měli cvičení dostatek, nemusíte být závodním běžcem nebo vzpěračem. Bude stačit svižná chůze alespoň 30 minut pětkrát týdně. Současný výzkum ukazuje, že není nutné potřebnou dobu cvičení zrealizovat najednou. Tři desetiminutové bloky budou pro vaše zdraví stejně prospěšné jako jeden třicetiminutový.

O cvičení samozřejmě nestačí jenom číst nebo mluvit – prostě se do toho musíte pustit! Kdosi řekl: „Ani sebedelší mluvení o chození nenahradí prospěšnou procházku.“ Přezkoumejte svůj životní styl, vyhodnoťte své zvyky a rozhodněte se, jak chcete žít dál. Netrapte se tím, zda se vám podaří změnit to, co změnit chcete. Jednoduše se rozhodněte, že od této chvíle pro to uděláte maximum. A pak začněte.

- **Plán:** V současnosti si již můžete vybírat z mnoha různých cvičebních programů. Myslete však přitom na čtyři prin-

cipy, které by měly odpovídat vašim schopnostem. Jsou jimi: frekvence, intenzita, délka a typ vašeho cvičebního režimu. Nezapomeňte také svůj plán dopředu zkonzultovat s lékařem. Podívejme se stručně na každou ze čtyř složek dobrého cvičebního programu.

- **Frekvence** vyjadřuje, jak často cvičíte. Abyste zlepšili své zdraví, doporučuje většina odborníků u kardio cvičení mírné cvičení pět dní v týdnu anebo intenzivní kardio trénink tři dny během týdne. Pokud chcete snížit svou váhu, budete možná potřebovat až šest nebo i sedm dnů v týdnu. Pro silový trénink se doporučuje frekvence dva nebo tři dny v týdnu s přestávkou mezi cvičením minimálně jeden nebo dva dny.
- **Intenzita** znamená, jak obtížné je vaše cvičení. Obecným pravidlem pro kardio trénink je cvičit ve vašem cílovém pásmu tepové frekvence a střídat intenzitu, aby se stimulovaly různé energetické systémy. U silového tréninku určují jeho intenzitu cvičení, která provádíte, objem váhy, kterou zvedáte, a počet sérií a opakování.
- **Délka** se týká toho, jak dlouho byste měli cvičit. Obvykle se doporučuje věnovat 30 až 60 minut na jedno cvičení. To neznamená, že začnete hned s cvičením v délce jedné hodiny. Nějakou dobu vám může trvat, než se na tuto úroveň cvičení dopracujete. Začněte pomalu. Pokud jste předtím necvičili, nemůžete 10 let dohnat za jeden den. Délku vašeho cvičení určí jeho intenzita a úroveň vaší fyzické kondice. Čím je vaše cvičení náročnější, tím kratší bude jeho trvání.

- U kardio cvičení můžete provádět jakýkoli **druh** aktivity, který zvyšuje vaši tepovou frekvenci, jako je běh, chůze, cyklistika, plavání a jiné sporty. Do silového tréninku v podstatě patří jakékoli cvičení, u kterého využíváte nějaký druh odporu (pružiny, činky, stroje atd.), abyste si vypracovali svaly.

Pamatujte na tyto čtyři principy:

- **Frekvence:** cvičte pravidelně.
- **Intenzita:** cvičte usilovně.
- **Délka:** cvičte alespoň 30 minut denně.
- **Druh:** zabudujte do svého cvičebního programu jak aerobní cvičení, tak posilování.

Když se budete řídit tímto základním konceptem cvičení, pomůže vám to přizpůsobit svůj trénink tak, abyste se vyhnuli nudě, zranění z přetažení a trvající nadváze.

Nejjednodušším způsobem, jak změřit dostatečnou míru aerobního cvičení, je sehnat si pedometr (krokoměr) a každý den ujít doporučených 10 000 kroků! Tím si zajistíte základní osobní zdatnost.

2. Tipy: Aby váš program fungoval bez ohledu na to, zda jste začátečník, anebo „profík“, máme zde pro vás některé užitečné tipy.

- Hýbejte se. Když nic nepodniknete, nic se nestane. Jen do toho!

- Použijte třístupňový model změny: Za prvé, ujasněte si, v jakém stavu a na jaké úrovni se právě nacházíte; za druhé, rozhodněte se, kde chcete být; za třetí, vytvořte plán, abyste se tam dostali.
- Zjistěte si o cvičení co nejvíce informací. Začněte zkoumat témata, která se vztahují k vašim konkrétním zájmům. Myslete na pozitivní aspekty praktikování zdravého životního stylu. Věřte si, že to dokážete, a pusťte se do svého cvičebního programu naplno a s chutí.
- Vyhodnocujte svůj výkon. Některým lidem se zdá užitečné založit si deník a zapisovat si do něj poznámky o svém pokroku (na internetu najdete mnoho dobrých tréninkových deníků, které vám pomohou).
- Dejte se do pohybu. Začněte dnes a nepřestávejte. Je velmi důležité nepolevit. Pamatujte si, že tři největší zábrany cvičení jsou: (a) odkládání, (b) nedostatek vytrvalosti a (c) sebeobranné postoje. Možná nedosáhnete všech svých cílů, ale neztrácejte kuráž. Cvičení nikdy nevzdávejte.

Pamatujte si, že vše dobré, co pro své tělo děláte, jen doplní a podpoří vaše duchovní a duševní cíle. Cvičte a vychutnávejte si pozitivní pocity, které to přináší. Vyhodnocujte svůj pokrok a držte se svých motivací.

Síla navíc

Dobré náboženství doplňují dobré zdravotní zvyky, které by nevyhnutelně měly zahrnovat i cvičení. Tělo a duše jsou vzájemně úzce propojeny. „Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdráv – tak jako se dobře daří tvé duši“ (3. list

Janův 1,2). Kdykoli čelíme problémům či překážkám a chceme žít podle Božího plánu, včetně cvičení, máme tu výsadu, že Jej můžeme kdykoli požádat o pomoc, aby posílil naše odhodlání. Jestliže se rozhodujeme, že budeme žít v souladu s principy pozitivního, zdravého života, On nás k tomu posílí a povzbudí. Nejsme v této bitvě sami. Skrze Krista, který nám dodává sílu, můžeme vykonat všecko (viz Filipským 4,13).

Vaše tělo je chrámem Božím, skrze který komunikuje Bůh. Cvičení pomáhá udržovat tento chrám v dobrém stavu, takže můžete vnímat Boží vedení a jste schopni podle něj jednat. Mnoho lidí se přejídá, má špatné návyky a necvičí. A pak se modlí, aby Bůh jejich tělo uzdravil. Není to od nás příliš troufalé myslet si, že můžeme vědomě přestupovat zákony zdraví, a zároveň očekávat od Boha, že nám dá dobré zdraví? Přestože nám cvičení dobré zdraví nezaručí, pokud odmítneme cvičit, zcela jistě ho mít nebudeme.

Naplánujte si, že každý den strávíte nějakou dobu cvičením. Využijte ten čas ke společenství se svým Stvořitelem. Při každém nádechu si můžete uvědomovat Jeho přítomnost a komunikovat s ním. Vzpruží to vaši mysl, tělo i ducha. V otázce cvičení a vašeho zdraví není prostor pro výmluvy a odklady. Je to jen na nás, abychom si udrželi zdraví a kondici. Nikdo jiný to za vás udělat nemůže. Takže teď už je to na vás!

---

[1] E. G. White: *Counsels on Health*, str. 90.

[2] Ellen G. White: *My Life Today* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1952), str. 78.

Kapitola 5

Zdravé vztahy

Srdeční záležitosti – investujte do nich

Eliška seděla v ordinaci, zapadlá do křesla pro pacienty. I když jí bylo pouhých 24 let, její oči potemněly smutkem. Něco nebo někdo ji okradl o radost. Váhavě přiznala, že má mnoho zdravotních problémů, ale že málokdy navštívila lékaře. Popisovala, jak ji oba rodiče od tří let bili za to, že se počůrávala do postele. Jak rostla, její nešťastné příhody pokračovaly a s nimi i její bití. Strach z toho, že jí bude ublíženo za něco, co leží mimo její kontrolu, zesílil. Když začala dospívat, měla s kontrolou močového měchýře stálé problémy a také zažívala nepříjemné sny a nízkou sebeúctu. „Styděla jsem se a myslela jsem si, že si mě nikdo nebude chtít vzít," řekla. „Děkuji Bohu, že jsem se vdala."

Když Eliška odešla z domu svých rodičů a začala žít se svým podporujícím a laskavým manželem, její inkontinence ustoupila, přestože noční můry a bolesti hlavy zůstaly. Občas se po nějakém hrůzostrašném snu vzbudila a měla mokrou postel. Přepadávaly ji náhlé ataky paniky, které končily prudkým bušením srdce a krátkým dechem. Eliška nikdy svému manželovi nevyprávěla o svém zneužívání, protože měla strach, že by to nemusel pochopit. Styděla se a toužila po pomoci.

Její symptomy jsou obvyklé u posttraumatické stresové poruchy (PTSD), kterou zažívají lidé po traumatické události. Stejně jako Eliška bojuje v tichosti mnoho lidí se špatným zdravím způsobeným zneužíváním, které mohlo začít již ve velmi mladém věku. Naše nejhlubší a často nejvýznamnější vztahy, tedy ty za zavřenými dveřmi našich domovů, mohou mít na naše zdraví a životní pohodu silný vliv.

Dopad na fyzické zdraví

Výzkum ukazuje, že podporující vztahy posilují imunitní systém a zvyšují naši schopnost překonat nemoc a onemocnění. Jedna taková studie ukázala, že stačí tři návštěvy příbuzných nebo blízkých přátel týdně, aby se zlepšilo fungování imunity u seniorů.[1] Platí to i naopak. Vědecké šetření doložilo, že zneužívající vztahy mohou naše zdraví poškodit. Vystavení fyzickému, sexuálnímu nebo emocionálnímu násilí anebo přetrvávající stres spojený se zneužíváním mají souvislost s mnoha zdravotními problémy. Zdá se, že nepříznivé zkušenosti z dětství vyvolávají později v dospělosti některé fyzické zdravotní problémy. Traumatické události v dětství zahrnují „slovní, fyzické nebo sexuální zneužívání a také rodinné dysfunkce“, jako například to, když je dítě svědkem domácího násilí.[2] Je tragické, že často ti, kdo mají nejsilnější vazby k člověku – jeho vlastní rodina – se mohou dopustit takových skutků násilí. Domov, který by měl být malým nebem na zemi, přístřeším a bezpečným přístavem naplněným teplem a láskou, se může stát místem ublížení, nebezpečí a strachu.

Takové nezdravé prostředí se stává zdrojem chronického stresu, který může vyústit v nemoc nebo předčasné úmrtí. Dospělí, kteří jako děti zažili zneužívání, mají až o 60 procent vyšší riziko

cukrovky.[3] Studie zanedbávání dětí také zjistily zvýšené riziko cukrovky.[4] Vzhledem k současné pandemii cukrovky jsou tato fakta alarmující a znepokojivá. Kdo by si pomyslel, že cukrovka by mohla mít něco společného s tím, jaké vztahy máme doma? Tento negativní vliv na fyzické zdraví jde ale až za hranice cukrovky nebo imunitního systému. Traumatické zážitky v dětství hrají pravděpodobně svou roli i u rakoviny, kardiovaskulárního onemocnění, obezity a nadváhy a u předčasné smrti.[5] Důkazy přesvědčivě dokládají, že pokud je imunitní systém v dětství oslabován nadměrným stresem a jemný mechanismus mysli je poškozen zneužíváním, mohou se později v životě objevit mnohonásobné fyzické, duševní a emocionální problémy.

Dopad na duševní a veřejné zdraví

Nezdravé vztahy doma skutečně způsobují změny v našem mozku. Zasaženy jsou hlavně ty části mozku, které hrají důležitou roli u dlouhodobé a krátkodobé paměti.[6] Navíc oběti domácího násilí jak z řad dětí, tak dospělých často zažívají strach, stud, pocity viny a stigma. Tyto negativní emoce přispívají k duševním a emocionálním problémům včetně deprese, bipolární poruchy a posttraumatických stresových poruch, a to jak u mužů, tak u žen.[7]

Když dítě v raném věku zažívá špatné zacházení, poškozuje to jeho imunitní systém. Jeho tělo pak v dospělosti často vykazuje v důsledku vadné imunity abnormální regulaci zánětu. Takový člověk má také zvýšené riziko cukrovky! Tato dysfunkce imunitního systému se objevuje nejenom v případě zneužívání dětí, ale také během konfliktu dospělých mezi manžely a druhy, zvlášť pokud trvá delší dobu.

Dopad na veřejné zdraví

Výzkum spojuje zneužívání a násilí ve všech jejich formách nejen se zvýšenou úmrtností, ale také s tím, že má negativní vliv na celou společnost. Násilí a zneužívání se staly obrovským celosvětovým problémem.

Následující statistika přináší neúprosný pohled na vliv násilí a zneužívání na zdraví: Více než jedna ze tří vražd žen po celém světě se děje rukou důvěrného partnera – často manžela nebo druha.[8] Takové násilí je obvykle důsledkem dlouhé historie násilnických vztahů. Statistiky řadí násilí mezi jeden z osmi hlavních problémů postihujících zdraví amerických občanů.

Ochranné faktory

Naštěstí i přes mnohé negativní zdravotní důsledky u těch, kdo přežili domácí násilí, je tady stále ještě naděje! Ne každý, kdo zažívá násilnické vztahy, takto onemocní. Je to možné vysvětlit určitou odolností. Mnoho jednotlivců se dokáže otřepat tak, že zapojí efektivní vyrovnávací mechanismy.

Tyto pozitivní vyrovnávací faktory mohou lidem pomoci uzdravit se a to je pro všechny, kdo jsou nebo byli vystaveni nějakému druhu násilí, nadějná zpráva. Mezi tyto faktory patří pěstování zdravých emocí, schopnost přizpůsobit se, obětavý zájem o dobro druhých, mít sociální podporu a uplatňovat víru, náboženství nebo spiritualitu.[9] Studie také dokládá, že vděčnost, a konkrétně odpuštění, může výrazným způsobem přispět k psychické odolnosti vůči zranění a zneužívání.[10]

Odpuštění nebo vděčnost mohou být léčivým balzámem a ochranným faktorem, který nám umožní vypořádat se s případnou nemocí jako důsledkem zneužívajících vztahů. Pokud

vás někdo hluboce zranil a vy mu neodpustíte, dovolujete mu, aby vás zranil znovu. Neochota či neschopnost odpustit ničí naše zdraví a drží nás v zajetí hořkosti. Krade nám radost a bere pocit štěstí. A Bůh přitom touží po tom, abychom byli šťastní. Právě tak jako Ježíš odpustil těm, kdo ho ukřižovali, přestože si to nezasloužili, i my můžeme odpustit těm, kdo nás zranili, i když si to nezasluhují. Odpustit druhým neznamená, že tolerujeme jejich činy nebo ospravedlňujeme to, co nám udělali. Odpuštění spíše znamená propustit druhé z našeho odsouzení, i když si to nezasluhují, protože Kristus nás propustil ze svého odsouzení, i když si to nezasluhujeme. Jak to jasně říká apoštol Pavel: „Buďte k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám“ (Efezským 4,32).

Jednou z otázek, které lidé mají, když prožívají srdcervoucí trauma zneužívajících vztahů, je: „Kde je Bůh?“ Svět zaplavuje bolest a nespravedlnost. Čas od času je život prostě nespravedlivý. Žijeme ve světě dobra a zla, radosti a smutku, lásky a nenávisti, zdraví a nemoci. Někdy si bolest srdce způsobujeme sami vlastními špatnými volbami, ale mnohokrát jsme nic špatného neudělali. A přesto nás pronásleduje smutek. Zasáhne nás zranění. Tečou nám slzy. Zaplaví nás neštěstí. Ale i přes veškerou životní nespravedlnost je Bůh stále blízko. A nikdy nás neopustí a nevzdá se nás (Židům 13,5). Naopak, pokud mu to dovolíme, posilní nás a povzbudí. Stále ještě hojí zraněná srdce, vyhlašuje zajatcům propuštění a propouští zdeptané na svobodu (Lukáš 4,18).

Taková je věčná biblická pravda, která mění životy: Bůh je láska (1. list Janův 4,8). Jeho činy vůči nám jsou vždy a pouze z lásky. Nikdy by neudělal nic, co by nám ublížilo. Ať už jste zažívali v minulosti jakkoli bolestivé a traumatické zážitky, Bůh je nezpůsobil

a vy za ně zcela jistě nejste zodpovědní. Byly důsledkem škodlivé, destruktivní volby někoho jiného. Cítíte se být vinni za něco, nad čím jste neměli kontrolu, nebo z toho viníte Boha? Pokud je ve vašem srdci bolestná prázdnota díky zranění v dětství, citové zradě nebo fyzickému nebo duševnímu zneužívání, Ježíš vám rozumí. On sám byl podveden a bit, zesměšňován a odmítnut. Lidé o něm lhali a vysmívali se mu. Jeho nepřátelé Jej prokleli a ukřižovali Jej. Ale i přes tuto hroznou nespravedlnost nikdy neztratil víru v lásku a péči svého Otce. Je schopen porozumět tomu, čím jste si prošli, a je blízko, aby uzdravil vaše srdce a dal vám novou naději.

Už jste někdy přemýšleli o smyslu všech lidských vztahů? Proč nám Bůh dává otce, matky, bratry, sestry, manžele, manželky, syny, dcery a přátele? Každý lidský vztah je součástí Božího plánu, jehož prostřednictvím nám chce zjevit různé stránky své lásky. V celém Písmu jej nalézáme zobrazeného jako silného pečujícího Otce, něžnou soucitnou matku, milujícího manžela, láskyplnou manželku, ochraňujícího staršího bratra, naslouchající sestru a věrného přítele. Bůh svou lásku zjevuje skrze prizma lidských vztahů.

Ale co když se některý z těch vztahů nikoli naší vinou poláme? Co když místo toho, aby zjevoval kvality Božího charakteru, odráží destrukci hříchu a ničivou povahu sobectví? Když se naučíme důvěřovat mu, Bůh vztah přemostí a naplní naše srdce láskou, kterou jsme měli dostat od otce, matky, sestry, bratra, manžela, manželky nebo přítele. Přečtěte si níže uvedené pasáže z Bible a nechte své srdce radovat se z toho, že On umí naplnit ty nejhlubší potřeby našeho srdce:

„Jako se nad syny slitovává otec, slitovává se Hospodin nad těmi, kdo se ho bojí.“ (Žalm 103,13)

„Otec sirotků, obhájce vdov je Bůh v obydlí svém svatém." (Žalm 68,6)

„Cožpak může zapomenout žena na své pacholátko, neslitovat se nad synem vlastního života? I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu." (Izajáš 49,15)

„Tvým manželem je přece ten, jenž tě učinil, jeho jméno je Hospodin zástupů, tvým vykupitelem je Svatý Izraele; nazývá se Bohem celé země." (Izajáš 54,5)

„Kdo však miluje [Ježíš], přilne víc než bratr." (Přísloví 18,24)

To jsou jen příklady úryvků z Bible, které popisují blízké, důvěrné vztahy, jež si Bůh přeje s námi mít. Když se za zavřenými dveřmi naše životy rozbily, můžeme v Bohu objevit novou naději a On naše životy přebuduje a dodá jim vše, co našemu srdci chybí. Láska plynoucí ze srdce nekonečného Boha je láskou léčivou. V něm je nový život. Skrze něho můžeme znovu doufat a kvůli němu můžeme hledět do budoucnosti s novou radostí.

---

[1] J. K. Kiecolt-Glaser et al.: „Psychosocial Enhancement of Immunocompetence in a Geriatric Population," *Health Psychology* 4 (1985): 25–41.

[2] Centers for Disease Control and Prevention: „*Adverse Childhood Experiences Reported by Adults,*" dostupné na www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm.

[3] V. J. Felitti et al.: „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults," *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245–258.

[4] R. D. Goodwin and M. B. Stein: „Association Between Childhood Trauma and Physical Disorders Among Adults in the United States," *Psychological Medicine* 34 (2004): 509–520.

[5] Centers for Disease Control and Prevention: „Adverse Childhood Experiences Reported by Adults."

[6] A. Danese and B. S. McEwen: „Adverse Childhood Experiences, Allostasis, Allostatic Load, and Age-related Disease," *Physiology & Behavior* 106 (2012): 29–39.

[7] J. McCauley et al.: „Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wounds," JAMA 277 (1997): 1362–1368.

[8] H. Stöckl et al.: „The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review," The Lancet 382 (2013): 859–865.

[9] K. Tusaie and J. Dyer: „Resilience: A Historical Review of the Construct," *Holistic Nursing Practice* 18 (2004): 3–8.

[10] A. J. Miller et al.: „Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda," *Journal of Social and Clinical Psychology* 27 (2008): 843–876.

Kapitola 6

Jste tím, na co myslíte

Pozitivní postoj přináší život – pěstujte ho

Už jste se někdy ptali, proč čas od času zaplaví vaši mysl negativní myšlenky? Už jste někdy uvažovali o tom, jak tyto negativní myšlenky proměnit v pozitivní? Už jste někdy zpozorovali vliv toho, jak přemýšlíte, na to, co děláte, když stojíte před důležitým morálním rozhodnutím nebo etickou volbou?

Vojenští psychologové provedli následující pokus: Nechali skupinu dobrovolníků přečkat dvě noci bez spánku. Následně zjistili, že ve chvíli emočně vypjatého morálního dilematu nedostatek spánku bránil účastníkům rozhodnout se.[1] Snad ještě významnější bylo ale to, že zatímco někteří dobrovolníci v důsledku nedostatku spánku změnili svůj názor na to, co je morálně přijatelné, neplatilo to obecně pro všechny. Ti, kdo na začátku studie dosáhli vysokého skóre v měření „emoční inteligence", nezaváhali v tom, o čem si mysleli, že je morálně vhodné.

Tato studie a mnoho dalších pomáhají potvrdit slova z Přísloví 23,7, že jak člověk „myslí ve svém srdci, takový je". Způsob, jakým uvažujeme, utváří naši odpověď na život. Naše myšlenky řídí to, co děláme. Ztvárňujeme obrazy, které promítáme na obrazovce našeho svědomí. Je jasné, že my všichni budeme muset alespoň

někdy v životě čelit emočně vypjatému morálnímu rozhodování. Jak zareagujeme, až k tomu dojde? V těchto případech bývá velkým plusem emoční inteligence.

Co je emoční inteligence?

Tradičně jsme chápali inteligenci jako kognitivní nebo mentální výkonnost člověka, kterou lze změřit IQ testem. V roce 1983 ale přišel vývojový psycholog Howard Gardner ve své knize *Frames of Mind* s teorií mnohonásobné inteligence. Místo toho, aby se inteligence definovala jako pouhá logická schopnost, měli bychom ji vidět jako soubor osmi (později přidal ještě jeden) shluků dovedností: přírodní inteligence („přírodně chytrý"), hudební inteligence („hudebně chytrý"), logicko-matematické inteligence („početně / v uvažování chytrý"), společenské inteligence („chytrý mezi lidmi"), tělesně-pohybové inteligence („tělesně chytrý"), jazykové inteligence („na slova chytrý"), osobní inteligence („v sobě chytrý"), prostorové inteligence („v obrazech chytrý") a existenční inteligence („v morálce chytrý").[2]

V roce 1995 pak vydal psycholog a vědecký novinář Daniel Goleman mezinárodní bestseller s názvem Emoční inteligence, který zpopularizoval tento druh inteligence, jež se normálně definuje jako citová způsobilost mysli nebo schopnost identifikovat, vyhodnotit a kontrolovat emoce. Podle Golemana má emoční inteligence pět různých rovin:[3]

- znalost vlastních emocí
- zvládání svých emocí
- vnímavost k emocím druhých lidí

- umění mezilidských vztahů
- schopnost sám sebe motivovat k dosažení svých cílů

Důležité jsou všechny roviny, protože zajišťují schopnost rozlišit emoce a ovládat je, což je nezbytné pro sociální začlenění jednotlivce i pro jeho osobní vývoj.

Úloha emoční inteligence

Emoční inteligence (EQ nebo EI) se nevztahuje pouze k rozhodování. Podle provedených studií stojí úspěch v zaměstnání na něčem jiném než na IQ, které bývá potřebné pro získání vzdělání.[4] Nemá dokonce spojitost ani se známkami ve škole. Souvisí spíše s EQ. Náš úspěch a štěstí v životě jsou mnohem těsněji spojené s EQ než s jakoukoli jinou formou inteligence.

Mnohé vědecké studie prokázaly, že zvýšení osobnostního EQ předchází nebo léčí depresi, fóbie, obsesivně-kompulzivní poruchu, posttraumatickou stresovou poruchu, anorexii, bulimii a závislosti, jako je alkoholismus.[5] Například značného úspěchu dosáhl program 12 kroků Anonymních alkoholiků, ale je čtyřikrát úspěšnější, když se kombinuje s programem na zlepšení emoční inteligence.

I těm, kteří nemají nezbytně závislost nebo nějakou specifickou nemoc, zlepšení emoční inteligence pomůže jasněji myslet a efektivněji komunikovat. Podporuje shodu v pracovním i rodinném prostředí a vytváří šťastnější život.

Vlivy na emoční inteligenci

Během posledního desetiletí byly provedeny rozsáhlé studie toho, co může EQ ovlivňovat. Mezi výrazné vlivy patří naše genetické

založení, zkušenosti z dětství a současná úroveň emoční podpory. Svou roli však hraje také to, co jíme.

Bonnie Beezhold ve svém výzkumu ukázala, že rostlinná strava podporuje lepší náladu jak u mužů, tak u žen.[6] Přechod na vegetariánskou stravu sníží hladinu stresu, úzkosti a deprese zřejmě proto, že rostlinná strava neobsahuje arachidonovou kyselinu, tuk způsobující zánět, přítomný ve velké míře v mase a rybách.

Velký vliv na naše IQ i EQ má to, co děláme. Čím více člověk sleduje televizní zábavu, tím nižší je jeho kreativita a horší známky ve škole.[7] Navíc to má za následek nedostatek emoční kontroly – včetně nárůstu násilných a sexuálních zločinů.[8] Zábava na internetu, video a hry na počítači mají také neblahý účinek. Jak řekl apoštol Pavel: „Spatřujíce, v týž obraz proměněni býváme" (viz 2. Korintským 3,18; Bible kralická).

Nejdůležitější vliv na EQ má však to, čemu věříme. Naše emoce utváří ve velké míře naše přesvědčení – tj. naše vyhodnocení událostí, způsob, jakým přemýšlíme o problémech, naše tichá (nebo někdy ne tak tichá) samomluva. To, jak se cítíme, mnohem více ovlivňuje naše přesvědčení než to, co se ve skutečnosti v našich životech odehrává.

Vezměme si příklad z Bible. Místní úřady uvěznily a nechaly krutě zbít apoštola Pavla a Silase, a to bez jakéhokoli spravedlivého soudu. Pak ty dva pohodili na hrubou špinavou podlahu a nohy jim sevřeli do klády (Skutky 16,22–24). Oni ale zpívali chvalozpěvy Bohu. Proč? Protože jejich myšlenky byly silnější než to, co se ve skutečnosti v jejich životě odehrávalo. Emoční inteligenci se můžeme naučit a rozvíjet ji tak, že přijmeme za své několik principů. Tři z nich si objasníme na příkladech z Bible.

Případ Saula

Král Saul byl vysoký, hezký (1. Samuelova 9,1.2) a bohatý. Tato charakteristika má ale málo co do činění s emoční inteligencí.

V jeho mysli se začaly objevovat negativní myšlenky, které představovaly iracionální, pokroucené myšlení. Víme alespoň o třech příčinách jeho duševního zmatku. První *kognitivní pokřivení bylo přehánění a zlehčování* – jinými slovy přehánění věcí, které nejsou důležité, a zlehčování věcí, které jsou opravdu podstatné.

Jakým způsobem Saul věci zlehčoval? Když byl konfrontován se svou vinou, obviňoval ostatní a ospravedlňoval sám sebe (1. Samuelova 15,20.21). „Proč nemluvíš o tom, co jsem udělal správně?" stěžoval si proroku Samuelovi, který jej upozornil na jeho špatné jednání. „Zaměřuješ se na věci, které jsem neudělal dobře, které mimochodem nejsou zas tak velký problém." Ze svých chyb se nepoučil.

Saul také *trval na nespravedlnosti svého života*. Důsledky jeho zlého jednání s sebou nesly i rozsudek a Saulovi se zdálo, že trest je větší než spáchaný čin. Ale bylo tomu opravdu tak? Musíme uznat, že ne vždy se s každým zachází spravedlivě, ale i v takových nepříznivých situacích lpění na nespravedlnosti nevyhnutelně způsobí značné emocionální problémy.

Třetím aspektem Saulova pokrouceného myšlení, které má vazbu na přehánění, byla *přehnaná hrdost* (verše 16–19). Jeho nadutost a pýchu bylo snadné zranit – v jeho případě tím, že lidé, a hlavně ženy, jasně upřednostňovali jiného vůdce (1. Samuelova 18,6–9).

Když nehledáme své štěstí neustále v potlesku, pokud máme pokoru, a ne velikášské vidění sama sebe, je menší pravděpodobnost,

že budeme mít vážnou depresi z kritiky nebo zklamání. To neznamená, že bychom měli mít malý smysl pro vlastní hodnotu. Křesťan uznává, že Kristus by zemřel i za jediného člověka, což nám každému přináší nekonečnou hodnotu. Pokud si však myslíme, že jsme důležitější než osoba, která sedí vedle nás, za kterou Kristus také zemřel, překročili jsme hranice namyšlenosti a pýchy.

Ačkoli Saul byl mužem se skvělým potenciálem, žil sobeckým životem, nikdy plně neuvěřil Bohu, nejednal podle Jeho rad a nikdy se nevzdal své pýchy. Nakonec v obrovském stresu, obklíčen nepřáteli, ukončil svůj smutný život sebevraždou.

Případ Šalomouna

Druhým kognitivním pokroucením je *emoční uvažování*, které probíhá takto: Cítím se jako smolař, a tak tedy jsem smolař. Cítím se přemožený a bezmocný, tudíž je nemožné mé problémy vyřešit. Cítím se jako na vrcholu světa, a tedy jsem nepřemožitelný. Zlobím se na tebe a to dokazuje, že jsi ke mně krutý a necitlivý. Takové emoční uvažování často končí v koloběhu závislosti.

Šalomoun v biblické knize Kazatel napsal: „Řekl jsem si v srdci: Nuže, teď to zkusím s radovánkami a popřeji si dobrého. A hle, také to je pomíjivost! … V ničem, co si žádaly mé oči, jsem jim nebránil, svému srdci jsem neodepřel žádnou radost“ (Kazatel 2,1–10).

Šalomoun se rozhodl, že jestli se někdo dobře baví, pak on chce dělat totéž. Je zajímavé, že přestože dnes můžeme dělat mnohem více „zábavných věcí“ než kdykoli v minulosti, v naší společnosti se šíří epidemie deprese. A přitom, pokud by příjemné věci mohly předcházet depresi nebo ji léčit, měli bychom zažívat nejnižší míru deprese. Tak tomu však není.

Většina „zábavných věcí“, kterých se lidé v naší společnosti účastní, působí tak, že prudce vzroste hladina dopaminu v našem mozku, což vytváří pocit radosti, ale následně dojde k dramatickému propadu hluboko pod normál. Navíc čím častěji si tyto radosti dopřáváme, tím méně povzbuzují. A pěkně brzy, když zapadáme do své zvolené závislosti, nás to už stěží vytáhne na neutrál. V mezičase však cítíme hluboký, nesmírný pocit smutku.

Šalomoun také napsal: „Pojal jsem nenávist k životu… To vše je pomíjivost a honba za větrem. Odvrátil jsem se od toho se srdcem plným zoufalství“ (verše 17–20). Měl nejvíc peněz, nejkrásnější domy a zahrady a nejkrásnější ženy. Jeho současníci si mysleli, že by měl být nejšťastnějším člověkem. Ale jeho sobecké potěšení mu štěstí nepřineslo. „Skrze svou vlastní hořkou zkušenost se Šalomoun poučil o prázdnotě života, který v pozemských věcech hledá své nejvyšší dobro.“[9]

Šalomoun nakonec obrátil svůj život k lepšímu. A pokud mohl být přesměrován jeho prostopášný život, existuje naděje i pro každého z nás.

Jonatan Martensson poukazuje na řešení emočního uvažování. „Pocity jsou podobné vlnám,“ všímá si. „Nemůžeme je zastavit, aby nepřišly, ale můžeme si vybrat, na které budeme surfovat.“ A můžeme si je vybírat na základě toho, co je pravdivé a v souladu s Božím plánem pro náš život.

Případ Elijáše

Elijáš „šel den cesty pouští, až přišel k jednomu trnitému keři a usedl pod ním; přál si umřít. Řekl: ‚Už dost, Hospodine, vezmi si můj život, vždyť nejsem lepší než moji otcové‘“ (1. Královská 19,4). Starozákonní prorok neměl pocit pýchy a ani neprovozoval

požitkářský životní styl. Žil prostým životem. A přesto trpěl velkou depresí.

Elijáš, muž, který se vždy řídil Boží vůlí, právě zažil Boží zázračný zásah na hoře Karmel. Ale v průběhu dne ho někdo informoval o tom, že má přijít o život, a on zpanikařil. Měl Elijáš důvod, aby se bál Jezábel? Ano, protože zabila všechny ostatní Boží proroky. Ale místo toho, aby se spolehl na Boží ochranu, otočil se a utíkal. O čtyřicet dní později byl v takové depresi, že chtěl zemřít.

Bůh musel Elijáše dostat na cestu zotavení z deprese. Stejně jako mnoho lidí s depresí chtěl být i prorok v temnotě – v jeskyni. Bůh musel seslat zemětřesení a smršť, aby ho z jeskyně vytáhl ven na světlo. Potom se již zaměřil na to, co bylo pro Elijášovo uzdravení nejdůležitější. Aby opravil prorokovy pokroucené myšlenky, poskytl mu kognitivně-behaviorální terapii.

Elijášovým pokroucením bylo přehnané *zevšeobecňování*. „Jsem jediný, kdo se nesklonil před Bálem," řekl. Bůh ho nechal, aby si s tím napoprvé vystačil. Ale prorok to poté zopakoval a Bůh ho už nemohl nechat, aby dále pokračoval ve svém sebedestruktivním přehnaném zevšeobecňování. „Elijáši," řekl mu, „je 7 000 dalších, kteří se nesklonili před Bálem."

Aby Bůh pomohl Elijášovi překonat depresi, dal mu řadu konkrétních úkolů (verš 15 a 16). Prorok dotáhl to, o co ho Bůh požádal, do konce a nejenom se uzdravil, ale dokonce ho Bůh vzal do nebe, aniž by poznal smrt (2. Královská 2,11).

Vysvobození

Pokud máte špatné myšlenky, budou špatné i vaše emoce – a myšlenky a pocity společně tvoří charakter člověka. Je však dobrou zprávou, že obnova našeho myšlení nás změní. Bible říká: „Pro-

měňujte se obnovou své mysli“ (Římanům 12,2). Nejenže máme rozpoznávat pokroucené myšlenky, ale musíme je opravit a nahradit je pravdivými a dobrými, které mají svůj původ v Bohu.

Jak tedy můžeme chránit a zlepšovat svou emoční inteligenci? Tím, že budeme jíst zdravá jídla, budeme dostatečně spát, vyhneme se špatné zábavě na internetu, v televizi a ve filmech a odmítneme kognitivní pokřivení: sebevyvyšování, uvažování založené na emocích, přehnané zevšeobecňování a tak dále.[10] Svou mysl musíme naplnit správnými a pravdivými myšlenkami, tedy těmi, které pramení z pochopení Božího plánu pro náš život. Neboť Kristus říká: „Poznáte pravdu a pravda vás učiní svobodnými“ (Jan 8,32).

Negativních myšlenek se zbavíme tak, že je nahradíme pozitivními. Do naší mysli se pohrnou sebeobranné, skličující myšlenky. Ale právě tehdy je velikou pomocí rada apoštola Pavla: „K tomu směřujte (co je nad vámi), a ne k pozemským věcem. Zemřeli jste a váš život je skryt spolu s Kristem v Bohu. Ale až se ukáže Kristus, váš život, tehdy i vy se s ním ukážete v slávě“ (Koloským 3,2–4). Dobře si tohoto božského poučení všimněte. Nejprve nám radí, abychom „svou mysl směřovali k tomu, co je nad námi“. Mohli bychom to vyjádřit také takto: „Rozhodněte se, že svou mysl naplníte skutečností božské pravdy. Nedovolte, aby pokřivení, které způsobuje ďábel, utvářelo vaše myšlení.“

„Směřovat k tomu, co je nad námi“ působí velký rozdíl v našem myšlenkovém postupu ze dvou významných důvodů. Jednak nově chápeme, že „náš život je skryt s Kristem v Bohu“. V něm jsme utvrzeni a přijati. A v něm jsme také chráněni a zabezpečeni. On je naším útočištěm a silou. Na kříži Ježíš zvítězil nad všemi silami zla. Jeho vítězství je naše (Koloským 2,15). Nic nás nemůže

vytrhnout z Jeho rukou (Jan 10,27.28). Nic nás nemůže oddělit od Jeho lásky (Římanům 8,35–39). A nic nám nemůže vzít náš hluboký vnitřní pokoj a radost, pokud si denně uvědomujeme, že náš skutečný život je pod ochranou Ježíše a Boha.

Zadruhé, „směřovat k tomu, co je nad námi", má moc měnit životy, protože až se při druhém příchodu „ukáže Kristus, náš život", ve slávě se k němu připojíme. To je naděje a povzbuzení převyšující cokoli, co by nás mohlo trápit a pronásledovat. Ježíš se vrátí, aby nás vzal domů. Smutek, trápení, nemoci a deprese jednoho dne skončí. Útisk a nespravedlnost se vytratí do věčné minulosti. V Kristu, skrze Krista a kvůli Kristu mohou být dnes a po celou věčnost naše myšlenky pozitivní, nadějné a radostné.

---

[1] W.D.S. Killgore et al.: „The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment," *Sleep* 30 (2007): 345–352.

[2] Viz Howard Gardner: *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (New York: Basic Books, 2003).

[3] Viz Daniel Goleman: *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995).

[4] M. D. Aydin et al.: „The Impact of IQ and EQ on Pre-eminent Achievement in Organizations: Implications for the Hiring Decisions of HRM Specialists," *International Journal of Human Resource Management* 16 (2005): 701–719.

[5] L. M. Ito et al.: „Cognitive-behavioral Therapy in Social Phobia," *Revista Brasileira de Psiquiatria* 30 (2008): S96–101; T.D. Borkovec and E. Costello: „Efficacy of Applied Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (1993): 611–619; G. A. Fava et al.: „Six-year Outcomeof Cognitive Behavior Therapy for Prevention of Recurrent Depression," *American Journal of Psychiatry* 161 (2004): 1872–1876.

[6] B. L. Beezhold, C. S. Johnston and D. R. Daigle: „Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh Day Adventist Adults," *Nutrition Journal* 9 (2010), dostupné na www.nutritionj.com/content/pdf/1475–2891-9–26.pdf.

[7] I. Sharif and J. D. Sargent: „Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance," *Pediatrics* 118 (2006): e1061–70.

[8] L. R. Huesmann et al.: „Longitudinal Relations Between Children's Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977–1992," *Developmental Psychology* 39 (2003): 201–221; B. J. Bushman and C. A. Anderson: „Media Violence and the

American Public: Scientific Facts Versus Media Misinformation," *American Psychologist* 56 (2001): 477–489.

[9] Ellen G. White: *Prophets and Kings* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1917), str. 76.

[10] Neil Nedley: *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance* (Ardmore, Okla.: Nedley Pub., 2011).

Kapitola 7

Naděje, co překonává depresi

Přicházejí lepší časy – připravte se na ně

Deprese je celosvětovým problémem, který může zasáhnout kohokoli a kdekoli. Statistiky ukazují, že trápí více než 350 milionů lidí v každém věku. Je hlavní příčinou invalidity. Odborníci na tuto nemoc varují, že tato čísla se budou v budoucnu ještě zvyšovat.

Světová zdravotnická organizace popisuje depresi jako „běžnou duševní poruchu, pro kterou je charakteristický smutek, ztráta zájmu nebo radosti, pocity viny nebo nízké sebehodnoty, poruchy spánku nebo chuti k jídlu, pocity únavy a ztížená koncentrace“.[1] V nejhorším případě může deprese vést k sebevraždě. Odhaduje se, že každý rok umírá 1 milion lidí z důvodu spojeného s depresí. A přitom pro lidi vyrovnávající se s depresí existuje řada pozitivních principů a efektivní léčba.

Štěstí nezajistí ani lepší životní úroveň. „[Studie] založené na detailních rozhovorech s více než 89 000 lidmi ukázaly, že v porovnání s 11 procenty v zemích s nízkým/středním příjmem existuje v zemích s vysokým příjmem pravděpodobnost, že někdy v průběhu života onemocní depresí 15 procent obyvatelstva s tím, že 5,5 procenta již v uplynulém roce depresi

mělo.“[2] Jak vidíme, peníze nejsou řešením pro zklamání, smutek a beznaděj.

Tentýž výzkum ukazuje, že ženy mají „dvakrát vyšší pravděpodobnost onemocnění depresí než muži. Hlavním faktorem, který se na tom podílí, je ztráta partnera, ať už skrze úmrtí, rozvod nebo rozluku.“[3] Příčina deprese není u každého stejná. U někoho jde o genetický problém, který zasahuje rovnováhu chemických látek (neurotransmiterů) v mozku. U jiného může depresi spustit stresující životní událost, jakou je ztráta milovaného člověka, ztráta zaměstnání, rozvod nebo jiná zátěžová situace. V mnoha případech dochází k depresi v důsledku kombinace jak chemické nerovnováhy, tak spouštějící události. Ať už je příčinou cokoli, ať chemické narušení v mozku, nebo bolest srdce způsobená vážnou životní událostí, deprese může ohrozit lidský život a potřebuje účinné řešení.

Vážný stav

Deprese může být velmi omezující. Miliony lidí žijí v temném stínu smutku, skleslosti a beznaděje a často bojují s pocity nedostatečnosti a bezcennosti. I když existují různé stupně deprese – a my všichni zažíváme její drobné verze – téměř 22 žen ze sta prožije během svého života jednu nebo více vážných příhod deprese. To je téměř dvojnásobek než u mužů. U mužů se s nějakou formou deprese vyrovnává během života přibližně 13 mužů ze sta. Také děti do 10 let mohou zažívat depresi, i když rozdíl mezi pohlavími není patrný až do reprodukčních let během adolescence a po ní. Když pomine menopauza, je výskyt deprese u žen nižší.

Existuje celá řada faktorů, které činí ženy náchylnějšími k depresi vyvolané stresem, než je tomu u mužů. Jsou také čtyřikrát

více než muži náchylnější k sezonní depresi. To je forma deprese, která se vyskytuje v oblastech, kde je v zimě velmi krátká doba denního světla. Lidé vstávají a jdou do práce za tmy a ve tmě se také vracejí domů, takže jsou málo vystaveni slunečnímu svitu. Dalším faktorem, který může ovlivnit nástup deprese, je hormonální kolísání v reprodukčních letech. To může také ovlivnit neurotransmitery v mozku a zvýšit náchylnost k depresi.

Ženy v mnoha kulturách nezaujímají rovnocenné postavení s muži, což může hrát u deprese také svou roli. Požadavky na ženu rodit děti nebo regulovat velikost rodiny znamenají, že ženy často nesou nepřiměřený závazek a zodpovědnost za reprodukční funkci. Na neplodnost nebo potrat může být pohlíženo jako na neúspěch v plnění jejich role. U náchylných žen může potenciál pro vznik deprese nést orální antikoncepce. Hormonální faktory mohou hrát cyklickou (každý měsíc se opakující) roli nebo také roli u poporodního stavu po narození dítěte. Ať už je příčina jakákoli, ženy s depresí potřebují a zasluhují si seriózní a soucitnou péči.

Symptomy deprese se u každého člověka liší. Obvyklou stížností u těch, kdo trpí depresí, je nepolevující únava a ztráta energie. Lidé s depresí mohou trpět ztrátou soustředěnosti a mohou se stát nerozhodnými. Často týdny a dokonce měsíce přetrvávají současně pocity viny a nízké sebehodnoty. Někdo může zažívat problémy se spánkem nebo na druhé straně může spát více, než je normální. Mnozí se časně budí. Lidé trpící depresí mají sklon ztrácet zájem o denní aktivity. Mohou bojovat s vracejícími se myšlenkami na smrt a sebevraždu. Změny stravovacích vzorců mohou způsobit buď ztrátu váhy, nebo její nárůst (změna o více než 5 procent tělesné váhy za měsíc). V řídkých případech ztrácejí

osoby s depresí zájem o jídlo a nenalézají radost v žádné z životních aktivit, včetně společenských vztahů.

Společnost si potřebuje uvědomit, že velké depresivní poruchy jsou stejným onemocněním jako fyzické nemoci, jakou je cukrovka nebo žloutenka. Nerozumné rady nemocnému, jako „tak se vzpamatuj" nebo „vzchop se", odrážejí buď nedostatek porozumění, anebo ještě hůře nevědomost toho, kdo takové poznámky pronáší. Tyto výroky mohou způsobit ještě další bolest, zármutek a zhoršení deprese.

Léčba deprese

Osoba s vážným onemocněním depresí bude potřebovat profesionální pomoc. Je nebezpečné a nerozumné, aby se, byť v dobrém úmyslu, nadšenci bez odpovídající erudice snažili plést do života člověka, který bojuje s depresí.

K léčbě vážné deprese existuje řada přístupů. Každý, kdo má symptomy deprese, musí vyhledat pomoc informovaného a kvalifikovaného odborníka. Pečlivé vyhodnocení pomůže stanovit přesný typ léčby, který je třeba. Vážné případy mohou vyžadovat hospitalizaci v nemocnici. Je nezbytné poskytnout nemocnému spolu s léky poradenství a nápomocný přístup, jako je kognitivně-behaviorální terapie. Pacienti mohou často po řadu měsíců užívat léky a někdy je třeba léčbu opakovat.

Menší deprese u mužů a žen je často možné snížit či překonat cvičením. Harvard Medical School zveřejnila povzbudivé zprávy o vlivu fyzické aktivity na deprese. Závěr studie trvající od roku 1981 byl takový, že „pravidelné cvičení může u lidí se slabou až mírnou depresí zlepšit náladu – a může také hrát podpůrnou roli při léčbě vážné deprese".

Zpráva dále uvádí, že „studie publikovaná v *Archives of International Medicine* zadala 156 depresivním pacientům program aerobního cvičení, SSRI Sertraline (Zoloft, druh antidepresiva), nebo obojí. Po uplynutí 16 týdnů nemělo již vážnou depresi 60 až 70 procent osob ve všech třech skupinách. Ve skutečnosti byla skupinová bilance ve dvou škálách hodnocení deprese v podstatě shodná. Studie publikovaná v roce 2005 zjistila, že rychlá chůze asi 35 minut denně pětkrát týdně nebo 60 minut denně třikrát týdně značně zlepšila symptomy u lidí se slabou až mírnou depresí."[4]

Pokud se cítíte trochu sklíčení, jděte ven, projděte se a zhluboka dýchejte. Přitom rozjímejte o Boží dobrotě a požádejte Jej, aby vaši mysl naplnil pozitivními myšlenkami.

Dalším faktorem, jak se vypořádat s depresí, je naše strava. Změna může také zmírnit stavy této nemoci. Mayo Clinic uvádí, že strava může přispívat k depresi: „Některé předběžné výzkumy naznačují, že špatná strava vás může učinit náchylnějšími k depresi. Vědci v Británii pět let sledovali depresi a stravu u více než 3 000 úředníků středního věku. Zjistili, že u lidí, kteří jedli nezdravou stravu – takovou, která byla bohatá na zpracované maso, čokolády, sladké dezerty, smažená jídla, rafinované obiloviny a vysokotučné mléčné výrobky – byla vyšší pravděpodobnost, že uvedou symptomy deprese."[5]

Jinými slovy, když jíte zeleninu, má z toho prospěch jak vaše tělo, tak váš mozek. Tím neříkáme, že snědení jedné mrkve každý den vám zaručí stálou pohodu. Deprese je komplexní záležitost, ale zdravá strava je součástí celkového programu pro zdravou kondici, který nám pomáhá vyvažovat problémy v jednotlivých oblastech zdraví.

Efektivní mohou být také některé obecné zdravotní návyky:

- Jezte zdravě vyváženou rostlinnou stravu.
- Pravidelně spěte a odpočívejte.
- Pravidelně cvičte pod širým nebem.
- Pěstujte smysluplné vztahy s rodinou a přáteli.
- Důvěřujte v moc a milost našeho milujícího Otce.
- Změňte své vzorce myšlení a pokuste se zaměřovat svou mysl na vaše možnosti a pozitivní věci.
- Pokud symptomy deprese zažíváte po dlouhou dobu, vyhledejte profesionální pomoc a poté se řiďte předepsanou léčbou kvalifikovaného zdravotnického personálu.

Jednou z nejsilnějších protilátek na depresi je společenská podpora. Hřejivé, milující vztahy, blízká přátelství a silné rodinné vazby jsou velmi důležité. Pokud se cítíte nešťastní, svěřte se příteli, sdílejte svou tíži s někým, komu můžete důvěřovat. Nemusíte to všechno nést sami. Ve skutečnosti nás zve sám Ježíš, abychom mu pověděli o tom, co nás tíží. Říká: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout“ (Matouš 11,28).

Když se vypořádáváme s depresí, může nám být nápomocné umění zvládat stres a také vyvážený duchovní vztah s Bohem. To byla také zkušenost starověkého proroka z biblických dob. Už jsme o něm hovořili v předcházející kapitole. Vraťme se k němu ještě jednou a podívejme se, co dalšího se z jeho života můžeme naučit.

Elijášovy dny byly neustále plné stresu. Vzpomeňme si třeba na to, jak se utkal s modlářskými proroky pohanského boha Baala na hoře Karmel. Tři a půl roku nepršelo. Úroda nedozrála a zemi po-

stihl hladomor. Elijáš přišel s výzvou: Pokud je Bůh nebes nejvyšší a všemohoucí, ať sešle déšť. Ale jestli je mocnější Baal, ať odpoví na modlitby svých proroků a přinese přeháňky on. Koneckonců je to právě to, o čem jeho uctívači tvrdí, že má na starosti. Napětí rostlo a tlak sílil. Baalovi proroci kvíleli své nesmyslné modlitby, ale nic se nestalo. Potom požádal Elijáš nebesa a přišel déšť. Prorok Boží byl svědkem zázraku a byl nadšený. Ale jeho zkušenost z vrcholu hory se měla brzy proměnit v zoufalství.

Elijášův život teď ohrožovala Jezábel, žena krále Achaba. Boží prorok, vyčerpaný a plný strachu, uprchl. Čím déle byl na útěku, tím větší měl depresi. Jako temný mrak se na něj snesl pocit beznaděje. Byl zmatený, vyděšený a už nechtěl dál žít. Písmo zaznamenává tento příběh takto: „Sám šel den cesty pouští, až přišel k jednomu trnitému keři a usedl pod ním; přál si umřít. Řekl: ‚Už dost, Hospodine, vezmi si můj život, vždyť nejsem lepší než moji otcové'" (1. Královská 19,4). Elijáš byl v takové depresi, že pro něj život ztratil hodnotu.

V komentáři k této události jedna křesťanská spisovatelka napsala: „Do života každého z nás přicházejí chvíle silného zklamání a naprostého zastrašení – dny, kdy je naším údělem zármutek a je těžké věřit, že Bůh je stále tím laskavým zastáncem svých pozemských dětí; dny, kdy duši pronásledují nesnáze natolik, že smrt se zdá být lepší než život. Právě tehdy mnozí ztrácejí své očekávání na Boha a jsou unášeni do otroctví pochyb, do zajetí nevíry. Kdybychom v tomto čase mohli duchovním zrakem rozeznávat smysl Boží prozřetelnosti, viděli bychom anděly, jak se snaží zachránit nás před námi samotnými a postavit nás na základ mnohem pevnější než masivní hory, aby v nás vytryskla nová víra, nový život."[6]

V této kritické chvíli Elijášova života mu Bůh zajistil jídlo a vodu, pobídl ho, aby si odpočinul, a povzbudil ho ubezpečením, že je stále s ním. Nakonec Elijáš svou kobku beznaděje opustil a znovu se radoval v slunečním svitu z Boží přítomnosti.

Elijášův příběh je v mnoha ohledech příběhem každého z nás. Každý z nás v určitou chvíli trpí depresí z událostí, které jsou životními výzvami. V těchto chvílích můžeme počítat s Boží pomocí.

Uzdravení

Zakončeme tuto kapitolu optimisticky. Cynthia, kolegyně jednoho z autorů této knihy, zažívala dlouhodobou a hlubokou depresi. Ale časem, jak se řídila radami, které zde byly uvedeny, se vymanila z pout beznaděje, která ji zotročovala. Tady je její rada každému, kdo zažívá podobnou situaci: „Pokud jste již dlouho v depresi, nechte si pomoci. Nevyhýbejte se lékům. Léky mohou prolomit zeď temnot, které vás obklopují, a tento průlom vám dá sílu, kterou potřebujete k tomu, abyste zrealizovali změny v životním stylu a napomohli tak vašemu uzdravení. Najděte si dobrého, doporučovaného lékaře. Povězte o svém zápasu někomu blízkému a požádejte jej, aby se za vás modlil."

Dále doporučuje čerpat sílu z Božího slova. „Čtěte a učte se nazpaměť radostné texty, jakými jsou Nehemjáš 8,10, Žalmy 34,40 a 66 nebo List Filipským. Zaveďte si deník radosti, do kterého si každý večer, než půjdete spát, zapíšete pět věcí, za které ten den chcete Bohu poděkovat. Myslete na pozitivní věci. Ve své Bibli si zvýrazněte texty, které hovoří o radosti, jásání, veselí a chvále, abyste z nich mohli každý den čerpat." Na závěr vždy ráda cituje verš napsaný hebrejským básníkem: „Že jsi mou pomocí býval, ve stínu křídel tvých plesám" (Žalm 63,8).

Zapamatujte si tuto důležitou pravdu: Je zákonem mysli, že se postupně přizpůsobí tomu, na co jí dovolíte se soustředit. Naplňte svou mysl pozitivními myšlenkami. Přemýšlejte nad Božím slovem. Přijměte Jeho zaslíbení za svá. Věřte, že Ježíš, Světlo světa, osvítí vaši temnotu. Neakceptujte o sobě lži. Pro Boha znamenáte mnohem víc, než si budete schopni kdy uvědomit. Když porozumíte, jak velikou hodnotu máte v Jeho očích, mnohé se ve vašem životě změní.

---

[1] World Health Organization: „Depression," Fact Sheet č. 369, dostupné na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html.

[2] BioMed Central: „Global Depression Statistics," dostupné na www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm.

[3] *Tamtéž*.

[4] Harvard Health Publications: *Understanding Depression* (Boston: Harvard Medical School, 2008), dostupné na www.hrccatalog.hrrh.on.ca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf.

[5] Mayo Clinic: „Diseases and Conditions: Can a Junk Food Diet Increase Your Risk of Depression?" dostupné na www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241.

[6] E. G. White: *Prophets and Kings*, str. 162.

Kapitola 8

Vysvobození

Vyváženost je cesta k úspěchu – hledejte ji

Byla to scéna srdcervoucí bolesti: plačící dítě a frustrovaná matka, zcela zjevně v emocích a rozzlobená. „Tohle je poslední kapka," řekla sama sobě. „Tohle už nemůžeme vydržet!" Dan, otec a manžel-alkoholik, přišel o další práci.

Tento příjemný muž s jemným hlasem byl obvykle laskavým otcem a ohleduplným manželem – pokud nebyl pod vlivem alkoholu. Byl oblíbený a vítaný ve sportovních kruzích města. Vždy se totiž dalo počítat s tím, že se po golfu nebo jiné sportovní události zúčastní oslav v klubu nebo v hospodě. Když ho jeho závislost na alkoholu stála jedno zaměstnání za druhým, ztratil nejenom finanční zabezpečení, ale také mnoho přátel, s kterými hrál, pil a bratříčkoval se v „lepších" časech.

Jeho problémem byla také závislost na cigaretách. Ani nález rakoviny hrtanu ho nepřiměl k tomu, aby přestal kouřit na déle než jen na pár měsíců. Život ohrožující diagnózy často vedou pouze ke krátkodobým změnám životního stylu. Obvykle je třeba něco víc, co způsobí smysluplné a dlouhodobé proměny v našem zavedeném chování.

Danův smutný příběh je obrazem toho, co sám popsal během svých četných, ale krátkodobých období uzdravení těmito slovy: „Mohu ovládat tabák a alkohol; nejsou mým pánem!“ Smutnou skutečností ale je, že *byly* jeho pánem a on se nikdy nezbavil jejich otroctví.

Jeho láska k alkoholu postihla mnoho dalších osob, hlavně jeho nejbližší. Dvě z jeho čtyř dětí se staly také alkoholiky. Bezesporu měl pravdu moudrý muž, když v Přísloví 23,29–32 prohlásil: „Komu zbude ‚Ach‘ a komu ‚Běda‘? Komu sváry? Komu plané řeči? Komu zbytečné modřiny? Komu zkalený zrak? Těm, kdo se zdržují u vína, kdo chodí okoušet kořeněný nápoj. Nehleď na víno, jak se rdí, jak jiskří v poháru. Vklouzne hladce a nakonec uštkne jako had a štípne jako zmije.“ Jinými slovy, ať už si to uvědomujete, nebo ne, alkohol je smrtící látka. Dan tuto hroznou pravdu objevil příliš pozdě.

Možná věříte tomu, že mírné pití je dobré pro vaše zdraví. Jenže ve skutečnosti neexistuje bezpečná úroveň spotřeby alkoholu, u které máte jistotu, že nepovede k nárůstu rakoviny prsu u žen a rakoviny tlustého střeva u mužů. S užíváním alkoholu jsou spojené problémy závislosti, nehod, domácího násilí a další zdravotní a společenské záležitosti. Pokud je alkohol součástí vašeho životního stylu, pak vězte, že život bez něj může být mnohem lepší.

Jak velký je problém s alkoholem?

Podle „Celosvětové zprávy o užívání alkoholu a jeho dopadu na zdraví“ vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě v únoru 2011:[1]

- Každý rok umírá z příčin, které jsou spojené s alkoholem, přibližně 2,5 milionu lidí.

- Alkohol pije padesát pět procent dospělých.
- Téměř 4 procenta všech úmrtí po celém světě mají souvislost s alkoholem ve formě zranění, rakoviny, kardiovaskulárních chorob a cirhózy jater.
- Celosvětově hraje alkohol roli u 6,2 procent úmrtí mužů.

Zpráva Světové zdravotnické organizace také odhalila, že celosvětově se v roce 2005 na jednu osobu starší 15 let zkonzumovalo 6,13 litrů čistého alkoholu. Toto množství se zdá být ustálené v Americe a v Evropě, ve východním Středomoří a v oblastech západního Tichomoří. Vědci však zaznamenali značný nárůst v Africe a v jihovýchodní Asii. Zdravotní riziko ještě více vzrůstá v případech holdování alkoholu nebo když lidé pijí jenom proto, aby se opili. Definice holdování alkoholu se různí, ale odborníci ve Spojených státech považují za holdování alkoholu více než pět po sobě jdoucích nápojů u mužů a více než čtyři u žen. Holdování alkoholu prudce vzrůstá v mnoha částech světa.

Spotřeba alkoholu vede ročně k desítkám tisíců úmrtí, kterým by bylo možné předejít. „V Evropské Unii [EU] je alkohol příčinou asi 120 000 předčasných úmrtí ročně: 1 ze 7 u mužů a 1 z 13 u žen," říká jiná zpráva Světové zdravotnické organizace.[2] Tato znepokojující fakta řadí alkohol spolu s tabákem mezi nejčastější celosvětové příčiny úmrtí a invalidity, kterým šlo předejít.[3] Není to běžné zboží, alkohol je velmi nebezpečný.

Závislost na alkoholu

Ze sta lidí, kteří pijí alkohol, jich třináct onemocní v průběhu života alkoholismem. Pokud je v rodině příbuzný prvního stupně

(tj. otec, matka, strýc, teta, prarodič), který trpěl závislostí na alkoholu, pravděpodobnost se zdvojnásobuje. Navíc pokud experimentování s alkoholem začne dříve než ve 14 letech, šance stát se závislým vzrůstá na 40 procent a více![4]

Děti by měly být poučeny o nebezpečí alkoholu již v raném věku. Měly by zažívat zdravé vztahy, pocit přijetí a vzájemného sdílení. Taková sociální podpora buduje odolnost a podporuje správná rozhodnutí. Další rovinou ochrany jak mladých, tak starých je živá, osobní víra v Boha.

Proč je víra tak důležitá, když se zabýváme závislostmi? Ze dvou velmi podstatných důvodů. Za prvé, když pochopíme, že naše těla nejsou zábavním domem, ale chrámem živého Boha, mění to náš vztah k tělu a přináší určitou zodpovědnost. Kristus, který nás stvořil i vykoupil, touží po tom, aby v nás mohl žít skrze svého Ducha svatého. Slova apoštola Pavla jsou v průběhu let stále aktuální: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jejž máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zaplaceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha“ (1. Korintským 6,19.20).

Druhým důvodem, proč je víra důležitá pro naši schopnost překonat destruktivní zvyky, je to, že když se rozhodneme odevzdat naši slabou, váhavou vůli Bohu, On způsobí, že získáme sílu překonat destruktivní návyky našeho životního stylu. Apoštol Jan výstižně říká: „Neboť kdo se narodil z Boha, přemáhá svět. A to vítězství, které přemohlo svět, je naše víra“ (1. list Janův 5,4). Náš milující nebeský Otec si přeje, aby každý z nás žil život nezatížený ničícími závislostmi, jež nás predisponují k nemocem ohrožujícím náš život, jako jsou srdeční onemocnění a rakovina.

Alkohol a rakovina

Rakovina je celosvětově jednou z hlavních příčin úmrtí. Vědci v Evropské unii, kde je rakovina druhým největším zabijákem (s asi 2,5 miliony úmrtí na rakovinu každý rok), odhadují, že konzumace alkoholu přímo způsobuje 10 procent rakovin u mužů a 3 procenta u žen. Vyhýbání se alkoholu by v Evropské unii mohlo zabránit přibližně 30 procentům všech rakovin.[5] Po celém světě nacházíme důkazy toho, že alkohol vyvolává rakovinu prsu u žen a rakovinu tlustého střeva jak u mužů, tak u žen. Neexistuje bezpečná hranice / dávka alkoholu, která by neměla karcinogenní (rakovinotvorný) účinek. Je tedy evidentně nebezpečné komukoli doporučovat užívání alkoholu pro zlepšení zdraví, jako se to dělá kvůli možnému prospěchu pro srdce.

Alkohol a společnost

Je dobře známo, že požití alkoholu stojí za nehodami všeho druhu, jako jsou smrtelné dopravní nehody a rovněž domácí násilí, vraždy, znásilnění a jiné kriminální zločiny. Alkohol je také po celém světě hlavní příčinou mentálního zaostávání, kterému by šlo zabránit. Snadno prochází placentou a ničí rozvíjející se mozek nenarozeného dítěte. V důsledku toho v těhotenství neexistuje bezpečná hladina konzumace alkoholu.

Vliv alkoholu na srdce

V posledních 30 letech někteří lidé propagovali mírné užívání alkoholu jako prevenci před kardiovaskulárními onemocněními i onemocněním koronárních tepen. Hodně se o tom psalo jak v populárně-naučné, tak ve vědecké literatuře. Výsledky výzkumů však jsou z mnoha důvodů protichůdné. Někteří přední odborníci

tvrdí, že zřejmé ochranné účinky mírného pití na srdce mohou být důsledkem jiných faktorů.[6] Ještě větší zmatek do interpretace dat vnáší rozdíly ve zdravotním stavu, vzdělání a socioekonomickém postavení sledovaných jedinců. Například řada osob zařazených do skupiny abstinentů někdy před prováděnou studií alkohol pila a přestala s tím ze zdravotních důvodů.[7] Stále větší počet odborníků přisuzuje lepší zdravotní stav srdce u mírných konzumentů alkoholu ne alkoholu, ale jejich průměrnému zdravotnímu stavu a zdravému životnímu stylu v jiných oblastech, jako je cvičení a strava, které byly kvalitnější než u těch, kdo patřili do sledované skupiny abstinentů.[8]

Když vezmeme v úvahu všechna jednoznačná zdravotní rizika svázaná s alkoholem, je nelogické propagovat jeho užívání pro zdravé srdce, zvláště když existují jiné prokázané a bezpečné způsoby, jak předcházet srdečním onemocněním, jako je každodenní cvičení a zdravá strava.

Zabiják tabák

Dalším zabijákem je tabák. Každý den kouří nebo žvýká tabák více než 1 miliarda lidí a 15 000 jich denně umírá na onemocnění spojená s tabákem.[9] Mnoha úmrtím by se dalo zabránit, kdyby lidé nekouřili a kdybychom mohli vymýtit pasivní kouření. Kouření s sebou přináší veliká rizika.

Tabák je smrtonosný a na trhu volně dostupný jed v různých formách. Je kouřen, žvýkán, vdechován, užíván elektronicky a dokonce rozpouštěn ve vodě (*vodní dýmka*). Všechny formy jsou škodlivé a značně zvyšují riziko onemocnění a dokonce smrti. Tabák zabíjí až polovinu svých konzumentů!

- Tabák se podílí na smrti téměř 6 milionů lidí ročně. Šest set tisíc z nich jsou nekuřáci, kteří byli vystaveni pasivnímu kouření.
- Téměř 80 procent z miliardy kuřáků žije v zemích s nízkým a středním příjmem.
- Spotřeba tabákových výrobků celosvětově stále vzrůstá.
- Každých šest sekund umírá přibližně jedna osoba z příčiny, která má spojitost s tabákem.
- Až polovina současných konzumentů nakonec zemře na onemocnění spojené s tabákem.

Tabák je pozvolný zabiják s prodlevou několika let mezi začátkem užívání tabáku a dobou, kdy se začne zdraví kuřáka zhoršovat. Je to jedna z největších hrozeb veřejného zdraví, před kterou kdy svět stál, protože zabíjí nejen konzumenta, ale často má také negativní vliv na zdraví těch, kdo jsou vystaveni pasivnímu kouření. Tabákový kouř obsahuje přes 2 000 chemikálií a látek. Minimálně o 250 z nich je známo, že jsou škodlivé, a více než 50 jich způsobuje rakovinu.

Pasivní kouř je kouř, který naplňuje restaurace, kanceláře, domovy a jiná uzavřená místa, kde hoří tabákové výrobky, jako jsou cigarety, doutníky, dýmky, *bidi* a vodní dýmky (*shisha*). Je nutné zdůraznit, že neexistuje bezpečná hranice vystavení se tabáku a tabák je prokázanou příčinou kardiovaskulárních a dýchacích onemocnění u dospělých, včetně rakoviny plic. U miminek může způsobit syndrom náhlého úmrtí dítěte. Děti, které jsou pasivními kuřáky, mají více infekcí horních a dolních cest dýchacích.

Tabák je dále „vstupní branou k drogám“.[10] Ti, kdo ho užívají, se vydávají vstříc riziku užívání jiných drog a závislosti na nich, jako je marihuana, pervitin, kokain a heroin.

Jak alkohol, tak tabák jsou extrémně nebezpečné. Vědecké důkazy a statistiky veřejného zdraví je považují za zabijáky číslo jedna. Je naší osobní volbou, zda budeme užívat tabák, alkohol nebo jinou zdraví škodlivou látku, ale naše volby mají své následky.

Fakta samozřejmě hovoří sama za sebe. Byli jsme stvořeni pro něco lepšího, než abychom jako důsledek svých špatných rozhodnutí zažívali nemoci, kterým jde předejít. Mějte na paměti, že nikdy není pozdě začít s pozitivními volbami životního stylu. Bůh je připraven nám okamžitě přijít na pomoc, aby umocnil naše rozhodnutí. To, čeho nejsme schopni dosáhnout sami, můžeme zrealizovat skrze Jeho sílu.

Nepřítel číslo jedna

Už v roce 1971 tehdejší prezident Richard Nixon prohlásil, že „veřejným nepřítelem číslo jedna ve Spojených státech je zneužívání drog. Aby se s tímto nepřítelem bojovalo a byl poražen, je nezbytné vést novou, totální ofenzivu.“[11] Pokud to byla pravda tehdy, o to více to platí dnes a týká se to i dalších zemí.

O velikosti nezákonného drogového průmyslu nelze mít kvůli jeho ilegální povaze přesné statistiky. Odborníci ho odhadují na 300 miliard, 400 miliard a dokonce na 1 bilión dolarů ročně.[12] Úřad OSN pro drogy a kriminalitu v roce 2010 spočítal, že v roce 2009 vzalo drogu mezi 153 a 300 miliony lidí ve věku 15 až 64 let; z velké části převažovalo konopí (marihuana) následováno povzbuzujícími prostředky typu amfetaminů. Užívání nezákon-

ných drog muži zdaleka převyšuje jejich užívání ženami, které se častěji uchylují k uklidňujícím lékům a sedativům.[13]

Odhaduje se, že léčbě své závislosti se podrobuje pouhých 20 procent problémových uživatelů drog. Tragédie vyplývající z této nebezpečné spotřeby jsou šokující. Počet úmrtí v důsledku užívání drog byl spočítán mezi 99 000 a 253 000. V některých zemích je s drogami spojeno množství vražd. Například mexická vláda odhaduje, že 90 procent vražd v zemi má souvislost s drogami. I když to může být extrémní případ, přesto nám vypovídá mnohé o zhoubném potenciálu zakázaných drog.[14]

Vliv užívání drog na zdraví člověka je nepopsatelný. Mnozí lidé o tom přemýšlejí pouze tehdy, když umírá nějaká celebrita jako Philip Seymour Hoffman. Podle lékařského vyšetřovatele byl oskarový herec zabit „toxickou směsí drog". Ale v důsledku zneužívání drog onemocní a každý den zemře celá řada obyčejných lidí.

Drogy postihují téměř všechny orgány těla. Mohou oslabit imunitní systém tím, že zvyšují náchylnost k infekcím, způsobují kardiovaskulární problémy, včetně abnormálního srdečního tepu, infarktů a zánětů krevních cév a srdečních chlopní, vyvolávají žaludeční nevolnost, zvracení a bolest břicha, poškozují játra, vyvolávají mrtvici, mění chemické pochody v mozku, které vedou k závislosti na látce, trvale poškozují mozek, zasahují paměť, pozornost a rozhodování, navozují paranoiu, agresivitu, halucinace, depresi a závislost a „mohou představovat různorodá rizika pro těhotné ženy a jejich děti".[15]

Naštěstí této výzvě nemusejí uživatelé drog a jejich rodiny čelit sami. Pomoci jim může mnoho léčebných center a podpůrných služeb. Jedním z nich jsou Anonymní narkomani. Jejich vizí je,

aby „každý závislý na světě měl šanci slyšet naše poselství ve svém jazyce a kultuře a měl šanci nalézt příležitost k novému způsobu života“.[16] S lidskou a božskou pomocí je vítězství možné.

Opravdová rovnováha v životě

Možná bojujete se závislostí na alkoholu, tabáku, drogách, na pracovním přetížení, pornografii, závislosti na médiích anebo jen třeba žijete nevyvážený život. Jen pár pocitů se může rovnat naprostému zoufalství, kdy se pokoušíte s něčím přestat a neuspějete a pak to znovu zkoušíte a znovu selžete. Zvyky se utvářejí jednoduše, ale je obtížné je zlomit. K tomu, abychom zvítězili nad zotročujícími zvyky a závislostmi, totiž nestačí kuráž a síla vůle. Potřebujeme pomoc.

Velký misionář a pisatel apoštol Pavel popsal tento zdroj síly jako moc mimo nás. Naštěstí se s námi o tajemství této moci a úspěchu podělil: „Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu“ (Filipským 4,13). Dodává také: „Nepotkala vás zkouška nad lidské síly. Bůh je věrný: nedopustí, abyste byli podrobeni zkoušce, kterou byste nemohli vydržet, nýbrž se zkouškou vám připraví i východisko a dá vám sílu, abyste mohli obstát“ (1. Korintským 10,13). Ať už stojíte před jakoukoli výzvou, stojí před ní i druzí. Ve svých zápasech nejste sami. Ať už čelíte čemukoli, Bůh již přichystal východisko. V Jeho síle můžete nalézt naplňující život, který je fyzicky, mentálně, emocionálně a duchovně vyvážený.

Ani lidé s nejsilnější vůlí nemohou této pravé vyváženosti dosáhnout bez spolehnutí se na moc milostivého a všemohoucího Boha, který nás nejenom stvořil, ale je také schopen nás zachovat a posilovat naši vůli a schopnost činit moudrá rozhodnutí. Je to On, kdo nás povzbuzuje v našem hledání celistvosti, přestože jsme

skleslí a zlomení: „Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všecko čiňte k slávě Boží“ (1. Korintským 10,31). Vyhýbání se škodlivým, návykovým a destruktivním zvykům a praktikám se potom stává duchovně motivovaným rozhodnutím, které bylo učiněno z vděčnosti za nádherná požehnání a za výsadu daru života.

Je povzbudivé mít na paměti, že pomoc není nikdy daleko. Náš laskavý nebeský Otec je připraven vést naše rozhodnutí, díky kterým budeme moci dospět k trvalé a úspěšné vyváženosti. To platí jak pro prevenci destruktivních zvyků, tak i pro vítězství nad nimi. Požádejte Boha, aby vám pomohl právě teď! Zachrání vám to život a umožní žít plnohodnotně, vyváženě a svobodně.

---

[1] Dostupné online na www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en.

[2] „Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013,“ dostupné online na www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013.

[3] Thomas Babor et al.: *Alcohol: No Ordinary Commodity*, 2. vydání (New York: Oxford University Press, 2010), str. 70.

[4] Richard K. Ries et al.: *Principles of Addiction Medicine*, 4. vydání (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).

[5] EuroCare, European Alcohol Policy Alliance: „Alcohol and Cancer – the Forgotten Link,“ dostupné online na www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link.

[6] Timothy S. Naimi et al.: „Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Non-Drinking and Moderate-Drinking U. S. Adults,“ *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2005): 369–373.

[7] Kaye Middleton Fillmore et al.: „Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies,“ *Addiction Research and Theory* 14 (2006): 101–132.

[8] B. Hansel et al.: „Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-lle-de FranceCohort,“ *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (2010): 561–568.

[9] Robert Beaglehole et al.: „Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis,“ *Lancet* 377 (2011): 1438–1447.

[10] World Health Organization: „Tobacco,“ Fact Sheet No. 339; dostupné online na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html. Viz také Omar Sharey et al.: *The Tobacco Atlas*, 3. vydání (Atlanta: American Cancer Society, 2009).

[11] Richard Nixon: „Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control," 17. června 1971. Dostupné online u John T. Woolley and Gerhard Peters: The American Presidency Project na www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. Pro chronologii války Ameriky s drogami viz www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/.

[12] Viz www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf.

[13] Data dostupná na www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf.

[14] *Tamtéž.*

[15] Gateway Foundation: „Effects of Drug Abuse and Addiction," dostupné online na http://recovergateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/.

[16] Navštivte webovou stránku www.na.org/.

Kapitola 9

Otřepat se

Překážky zvyšují vaši odolnost – využijte je

Během několika posledních desetiletí se vědci začali zaměřovat na otázku, proč se někteří mladí lidé, kteří žijí ve vysoce rizikovém prostředí, nenechají strhnout k nebezpečnému chování. Došli k závěru, že všechno závisí na pojmu *odolnost*.

Odolnost je schopnost setrvávat ve zdravém fungování i přes osobní nesnáze, četné stresy v životě nebo dokonce destruktivní prostředí. Zdá se, že taková odolnost se vyvíjí v důsledku široké rozmanitosti společenské podpory. I přes těžké strasti a přítomnost rizikových faktorů si odolné osoby vyvinou dovednosti, které jim umožní v životě uspět. Mají silné sebepojetí, víru v Boha a pozitivní přístup ke světu kolem nich. Pohání je jasný smysl jejich života a životní překážky vidí jako výzvy, které mohou překonat. Navíc se zdá, že tuto odolnost upevňuje naděje a pozitivní víra, že jejich překonáním se náš život zlepší.

Život ve vysoce rizikovém světě

Ačkoli všichni – rodiny, církve a obce – se snaží minimalizovat možná nebezpečí, pravdou zůstává, že dnešní mladí lidé žijí ve světě plném značných rizik. Stačí kliknout na internetu a čeká na

ně velmi otevřený sexuální obsah. Přístup k alkoholu, marihuaně, kokainu a amfetaminům je relativně jednoduchý – dokonce i tam, kde by to mnozí zhodnotili jako bezpečné, zdravé prostředí. Proto je důležité, abychom identifikovali ty faktory, které některým mladým lidem umožňují být úspěšnými i navzdory nebezpečnému světu, ve kterém žijí. Až to budeme vědět, budeme schopni pomoci dalším mladým lidem, aby si osvojili stejné strategie přežití.

Koncept odolnosti je dnes mimořádně důležitý. Když nemůžeme učinit domov a společenské prostředí ideálním, když nemůžeme vyhnat drogy z ulice nebo násilí z televize, filmů a počítačových her, když nemůžeme odstranit škodlivý materiál z internetu, jak potom můžeme pomoci našim dětem, aby i přesto, že jsou vystaveny všem těmto vlivům, zůstaly zdravé a byly v životě úspěšné? Co můžeme udělat my jako jednotlivci, jako církev nebo jako obec, abychom mladým pomohli stát se odolnými?

První věcí, kterou si musíme zapamatovat, je to, že odolnost se jeví jako důsledek *podpůrných vztahů*! Navíc odolní mladí lidé mají často schopnost používat svou náboženskou víru k udržení pozitivní vize smysluplného života.[1]

Úloha vztahů

Klíčem k rozvoji odolných mladých lidí jsou hodnotné, upřímné a trvalé pozitivní vztahy. Hlavní roli v rozvoji odolnosti hrají starší dospělí nebo rádci, včetně rodičů, učitelů, duchovních nebo jiných zodpovědných lidí, kteří je dokážou podpořit a být jim oporou. Zdá se, že vztahy s osobami, které jim dávají najevo přijetí, teplo a nepodmíněnou lásku, poskytují mladým lidem pocit, že mohou překonat cokoli, čím je může život rozhodit. Takové vztahy mohou v dětech podpořit pocit vlastní hodnoty, který jim následně

umožní se s věcmi úspěšně vyrovnávat. Jedna speciální studie zjistila, že „všichni odolní mladí lidé měli ve svém životě alespoň jednu osobu, která je bezpodmínečně přijímala“.[2]

Odolnost a rodinné večeře

Jednou z efektivních, a přitom jednoduchých metod, které budují odolnost, je společné jídlo s rodinou. Řada nedávných studií uvádí, že společné večeře v rodině přispívají u adolescentů a mladých dospělých ke snížení rizikového a závislého chování. Podle vědců je čas společných rodinných večeří účinnou prevencí před takovým rizikovým chováním, jako je užívání alkoholu a drog, kouření, raná pohlavní aktivita, poruchy příjmu potravy a kriminalita.

Rodinné večeře mohou snížit pravděpodobnost toho, že se mladí stanou oběťmi násilí.[3]

Zdá se také, že vytvářejí lepší společenskou a duševní stabilitu. Děti a dospívající, kteří se účastní rodinných večeří a tráví čas se svými rodiči, si vyvinou vyšší sebeúctu, zažívají méně depresí a mají nižší míru sebevražd nebo myšlenek na sebevraždu.

Společná jídla navíc přispívají k zdravějším stravovacím návykům a výživě. Je to vhodná doba pro rozvíjení duchovních hodnot, vzájemného sdílení i víry v Boha, která také hraje velkou roli v budoucím úspěchu a ve schopnosti překonat obtížné životní okolnosti.

Společné jídlo má velký vliv na pocit sounáležitosti a propojení rodiny. Rodinná pouta jsou přitom jedním z nejsilnějších faktorů budujících psychickou odolnost. Rodinná setkání u jídla vytvářejí prostředí, ve kterém mohou v rámci rodiny členové spolu komunikovat, kde se posilují trvalé vazby mezi rodiči a jejich dětmi a kde je možné diskutovat o problémech a řešeních a pěstovat pocit

stability. Rodiče mohou využít tuto dobu k tomu, aby se dověděli o přátelích svých dětí a o dalších osobách, s kterými přijdou do styku mimo domov. Čas u jídla je také příležitostí pro plánování budoucích akcí a činností, které dále vážou rodinu dohromady.

Pracovní záležitosti a rovněž elektronická zařízení ruší pocit spojení, který by se měl během doby jídla vytvářet. Je tedy nezbytné, aby rodiče vypnuli televizi a během jídla nedovolili používat elektronická zařízení. Vazby, které se utvářejí při rodinných večeřích, by nemělo nic narušovat. Když překonáte prvotní námitky vašich potomků, uvidíte, že si mladí lidé začnou společenství při rodinné večeři opravdu užívat.

Odolnost a služba

Veřejná služba je další činností, která mezi mladými lidmi podporuje odolnost. Tato myšlenka je jedním z pilířů křesťanství. Ježíš často vybízel druhé, aby si nezištně pomáhali a byli k sobě ohleduplní. U Matouše 25,31–46 mluví zcela konkrétně o tom, že máme naplňovat potřeby druhých – například nakrmit hladové a obléknout nahé. Máme prokazovat pečující soucit a pomáhat všem, kteří to potřebují. Když zapojíte do této praktické služby své děti, budete tím zvyšovat jejich ochranu před vysoce rizikovým chováním a současně povzbudíte jejich důvěru a víru.

Službu můžeme definovat jako jakoukoli výpomoc, která přináší prospěch těm, kdo žijí v místě našeho bydliště. Je to naléhavý požadavek sytit, šatit a chránit ostatní. Kromě toho můžeme podporovat, navštěvovat, pomáhat a utěšovat další lidi, kteří jsou z jakéhokoli důvodu v postavení strádajícího. Někdo se ale může zeptat: „Co má společného služba s dětmi a s vysoce rizikovým chováním?“

V prvé řadě to mění životy mladých lidí. Jestliže se mladí lidé naučí vnímat potřeby druhých, je vyšší pravděpodobnost, že budou vykazovat zdravé prosociální chování. Senátor John Glenn, někdejší předseda Národní komise pro výuku ke službě a známý astronaut, před několika lety uvedl, že více než 80 procent škol, které měly službu jako součást školních osnov, vykázalo zlepšení prospěchu žáků.[4] Zapojení se do služby má také silný vztah k nižší míře vysoce rizikového chování a významně nižší spotřebě alkoholu.[5]

Aby mladí lidé žili své životy naplno, musí každý z nás přispět k tomu, aby z nich vyrostli odolní lidé bez sklonů k rizikovému chování. K dosažení tohoto cíle napomáhají pečující láskyplné vztahy, zavedení rodinných setkání u jídla a zapojení se do služby v obci. To způsobí v životě našich mladých překvapivé změny.

---

[1] T. P. Hebert: „Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Lation Young Men," *Roeper Review* 19 (1996): 82–90.

[2] R. Brooks: „Children at Risk: Fostering Resilience and Hope," *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1994): 545–553.

[3] D. C. McBride et al.: „Family Dinners and Victimization," přednesená u American Society of Criminology, Chicago, Illinois, listopad 2012.

[4] John Glenn: „The Benefits of Service-Learning," *Harvard Education Letter*, leden/únor 2001, dostupné online na http://hepg.org/hel/article/150.

[5] G. L. Hopkins et al.: „Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education," *Journal of Adventist Education*, květen/červen 2009, str. 20–25.

Kapitola 10

Odpočinek pro náš neklid

Odpočinek je lék na únavu – střezte si ho

Z Anglie 18. a 19. století pocházejí příběhy o tom, jak ředitelé továren kradli čas svým pracujícím. Když den pokročil, ředitelé prostě posunuli ručičky na hodinách zpět a nutili tím nešťastné zaměstnance, aby pracovali více hodin bez platu. Jindy se během pauzy na oběd minutová ručička místo jedné minuty posunovala v tříminutových intervalech, což zkrátilo přestávku. Tyto praktiky okradly pracující o tu jedinou komoditu, kterou nikdy nikdo nemůže nahradit, a tou je čas.

Můžeme přijít o peníze na burze nebo jinou špatnou investicí, ale někdy se nám podaří získat je zpátky. I když ztratíme své zdraví, můžeme ho někdy získat zpátky vhodnou lékařskou péčí, stravou a cvičením. Ale ztracený nebo ukradený čas – ať už je to jedna minuta, jeden den, jeden týden, cokoliv – je nadobro pryč. Ve filmu *Vyměřený čas* (2011) řídí společnost proces stárnutí, aby zabránila přelidnění. Bohatí jedinci, kteří mají hodně peněz, si mohou koupit delší život než ti, kdo jsou chudí. Ale to, co je možné ve fikci, je nemožné ve skutečném životě. Nikdo si čas koupit nemůže.

Hodiny běží kupředu bez ohledu na to, co děláme. Ze všech stran se na nás valí tlaky, které si nárokují náš čas, a to se stejnou urputností, s jakou nám chce kapesní zloděj ukrást peněženku. Zdá se, že rychlejší telefony, rychlejší elektronické tablety, rychlejší internetová spojení a rychlejší počítače nám více času nepřinesly. Naopak, jedním ze smutných faktů moderního světa je, že čím rychleji věci děláme, tím méně času máme sami pro sebe. Přestože je nedostatek času velkým neduhem moderního života, účinný protilék na naše moderní dilema ve skutečnosti pochází ze starověku. Nazývá se sobota a je spolu s řádným spánkem jedním z nejlepších způsobů, jak nalézt odpočinek pro lidský neklid.

Útočiště

V těch částech světa, ve kterých řádí hurikány, tornáda a tsunami, si lidé stavějí přístřešky. Tyto přístřešky existují z jednoho důvodu: aby lidé nalezli úkryt před bouřemi, zejména před tornády. Ale je tady jeden problém: do přístřešku se musíme dostat. Pokud mu nejsme nablízku a uhodí bouře, můžeme být bez úkrytu. Žádný přístřešek si nás nevyhledá – my musíme jít k němu.

Bůh ale jeden stvořil. A místo toho, abychom k němu museli spěchat my, přichází on za námi! Rychlostí 1 000 mil za hodinu (rychlost otáčení Země) se sobota otáčí kolem zeměkoule. Přichází se západem Slunce, odchází při dalším západu; sedmý den zaplavuje planetu a přináší s sebou do našich domovů a životů útočiště od neustálých požadavků světa na nás a na náš čas. Toto útočiště, tento odpočinek je tak důležitý, že nám ho Bůh nabízí jednou týdně, a to bez výjimky. Náš sobotní odpočinek je symbolem naší důvěry v milujícího Stvořitele, který o nás pečuje

mnohem víc, než si jen dokážeme představit. V sobotu nalézáme útočiště a ochranu před starostmi, úzkostmi a problémy života.

Sobota symbolizuje náš odpočinek v Tom, který nás velmi miluje. Abraham Heschel, význačný židovský spisovatel, popsal sobotu jako „palác v čase".[1] Jednou týdně sestupuje na 24 hodin Boží nebeský palác z nebes na zem a náš Stvořitel nám otevírá slávu své přítomnosti. Oproštěni od pozemských zmatků a znepokojujících břemen každodenního života jsme spolu s ním uzavřeni v našem útočišti, v sobotní svatyni. Bůh nás nejenom zve do svého sobotního odpočinku, ale nařizuje nám zastavit naši práci. Ví, že život ustavičného spěchu a neustálé práce podlomí naše životní síly, oslabí náš imunitní systém a tím pohltí naši pozornost, až bychom na něj zapomněli. Spolu s přikázáním nezabíjet, nekrást a nesmilnit proto vyhlásil i přikázání odpočívat. To nám říká, jak je odpočinek důležitý pro naši celkovou kondici. Ale odpočinek, o kterém Bůh mluví, znamená mnohem víc než jen fyzický odpočinek, i když samozřejmě zahrnuje i spánek. Je to celkový odpočinek mysli, těla a ducha způsobený Jeho láskou a péčí o nás.

Spánek a sobotní odpočinek

Ať už pro nás sobota znamená cokoli, je jasné, že jejím středem je odpočinek. Dokonce i sám název v hebrejštině, *shabbat*, pochází ze slovesa, které znamená „ustat, odpočinout". Ale bez ohledu na to, jak zásadní může být sobotní odpočinek, sám o sobě nestačí. Nepracovat jeden den v týdnu, ať je to pro nás jakkoliv duchovně, duševně a fyzicky prospěšné, by nestačilo bez další formy odpočinku – a tou je spánek.

Bůh nám konkrétně nepřikazuje, abychom dostatečně spali, jako to dělá u sobotního odpočinku. Nemusí to dělat, protože nám

to přikazují sama naše těla, pokud jim nasloucháme. Je na nás, zda jim věnujeme pozornost, nebo ne. V určitém smyslu spánek dělá totéž, jako když k nám stále znovu přichází sobota.

Samozřejmě že ignorování řeči našeho těla, stejně jako přestupování Božích přikázání, přináší negativní následky. V roce 2011 zemřel jeden Číňan po třídenním maratonu, který strávil u počítače v internetové kavárně téměř bez jídla a bez pití. O dva roky později, v prosinci 2013, pracovala nepřetržitě celé tři dny Mira Diran, mladá zaměstnankyně reklamní agentury Young & Rubicam v Indonésii. Aby se udržela vzhůru, pila energetické nápoje. Ale cena, kterou za svou přemrštěnou oddanost zaplatila, byla příliš vysoká – přišla o život.

Je ohromující, jak bezútěšný a temný se může zdát svět, když se na něj díváme očima zastřenýma vyčerpáním způsobeným nedostatkem spánku. Na druhé straně je naprosto osvěžující pocit znovuzrození a obnovy po dlouhé noci hlubokého spánku. Jestliže Bůh stvořil lidi, aby pracovali (Genesis 2,15), stvořil je také, aby odpočívali. Pokud tedy dokážeme vyvážit spánek a sobotní odpočinek s pracovním vypětím, docílíme optimální fyzické, duchovní a duševní kondice. Sobota a spánek jsou pravým odpočinkem pro lidskou neposednost.

Spánek

Je neoddiskutovatelné, že jako lidské bytosti potřebujeme spánek. Když ho nemáme dost, nemůžeme dobře fungovat. Každý člověk, ať už to přizná, nebo ne, ví, jak je spánek důležitý. Ale i přes mnohé výzkumy pro nás stále zůstává tajemstvím. Co to spánek přesně je, co v těle navozuje a proč ovlivňuje naše tělo a mozek právě tímto způsobem, to jsou otázky, na které stále ještě neznáme

ucelenou odpověď. Víme, že spánek je pro naše zdraví a kondici životně důležitý. I když nám nezajistí, že neonemocníme, nedostatek spánku znamená, že dříve nebo později nemocní budeme.

Na to, jak definovat dostatek spánku, existují odlišné odpovědi s ohledem na různost lidí danou jejich zdravím, pracovními návyky, jejich věkem a metabolismem. Z praktických důvodů potřebuje většina lidí asi osm hodin nočního spánku (některé studie udávají rozmezí mezi sedmi a osmi hodinami). To je optimální množství potřebné k tomu, abychom ze spánku získali co nejvíce. Kromě toho, že nám spánek dopřává cítit se odpočinutí a emočně a fyzicky v lepší kondici, pomáhá nám také překonat infekce, předcházet cukrovce a snížit riziko srdečního onemocnění, obezity a vysokého krevního tlaku.

„Zdravý spánek je zvláště důležitý u osob s chronickými postiženími a poruchami, jako je artritida, onemocnění ledvin, bolest, virus lidské imunitní nedostatečnosti (HIV), epilepsie, Parkinsonova choroba a deprese. U starších osob snižují kognitivní a zdravotní následky neléčených poruch spánku kvalitu života v oblasti zdraví, přispívají k funkčním omezením a ke ztrátě soběstačnosti a jsou spojeny se zvýšeným rizikem smrti z jakéhokoli důvodu.“[2]

Nespavost po celém světě

I přes zařízení usnadňující práci, cestování letadly a vysokorychlostní internet lidstvo nemá dostatek spánku. Možná byste si mysleli, že když se všechno dělá rychleji, zbude více času na odpočinek a relaxaci. Ale mnoho lidí po celém světě spí méně než doporučených sedm až devět hodin. Navíc má rostoucí počet lidí problémy se spánkem, z nichž mnoho milionů je sužováno nějakým druhem chronické poruchy spánku.

Nedostatek spánku vede ke sníženému výkonu během dne. Zkrácení spánku i jen o hodinu a půl, a to jen za jednu noc, vede k poklesu bdělosti ve dne až o 32 procent. Nedostatek spánku dále oslabuje paměť a poznávací schopnosti. A kdo by nezažil zvýšený stres způsobený někým, kdo je díky nedostatečnému spánku nevrlý a podrážděný! Pokud se jeden z pracovníků dostatečně nevyspí, existuje dvakrát vyšší pravděpodobnost pracovního úrazu. Národní správa bezpečnosti provozu na dálnicích (NHTSA) odhaduje, že ospalost za volantem vede jenom ve Spojených státech k minimálně 100 000 dopravním nehodám, 71 000 úrazů a 1 550 úmrtím. Je naší zodpovědností dopřát si odpovídající dobu spánku.

Rady pro lepší spánek

I když někteří lidé mají se spánkem vážné problémy, které vyžadují zdravotní péči, níže uvádíme několik jednoduchých rad, které mohou většině z nás pomoci k pokojnému spánku, jenž potřebujeme:

- Berte svůj spánek vážně. Mějte v úmyslu každou noc dostatečně spát a odpočinout si.
- Vytvořte si pravidelné vzorce spánku. Naše těla pracují v rytmech, takže zkuste se dostat do postele každý večer ve stejnou dobu a ve stejnou dobu vstávejte, a to i o víkendech.
- Abyste napomohli dobrému nočnímu spánku, může být pro vás velmi prospěšné pravidelné fyzické cvičení (v množství, které vám doporučuje váš lékař). Během cvičení vaše tělo spaluje energii a spánek je nejlepším způsobem (spolu s vhodnou stravou), jak ji obnovit. „Sladký je spánek toho, kdo pracuje“ (Kazatel 5,12).

- Nechoďte do postele s plným žaludkem. Zvykněte si večeřet lehce a alespoň dvě hodiny před spaním nejezte.
- Vyhýbejte se nápojům s kofeinem, protože kofein je povzbuzující prostředek a může vás udržovat vzhůru.
- Předtím, než jdete spát, se vyhněte stresujícím situacím. Natrvalo odstraňte z ložnice televizi. Rodinné neshody řešte během dne, a ne tehdy, když se chystáte jít spát.
- Zaměřujte se na duchovní věci. Přemýšlejte před usnutím o Božích zaslíbeních týkajících se důvěry v něj a odpočinutí. Mnoho lidí považuje za velmi prospěšné přečíst si každý večer předtím, než jdou spát, něco ze Žalmů. Žalmy mají zvláštní schopnost přinést zklidnění do našich životů a pokoj našim duším. Uklidňují mysl a připravují ji na spánek.

Odpočinek každý týden

Spánek není jedinou složkou naší celkové potřeby odpočinku. Již jsme se zmínili o tom, že nám Bůh přikazuje jednou týdně sobotní odpočinek, protože věděl, že kdyby jej nenařídil, tak bychom si potřebný odpočinek nedopřáli. Pokud si lidé hnáni touhou uspět, vydělat více peněz a více se naučit nedopřejí ani dostatek fyzického spánku, kdo by ještě zachovával sobotu? A přece je sobotní odpočinek jednou do týdne, stejně jako všechna Boží nařízení, určen pro naše dobro. Bůh zmiňuje přínos a důležitost přikázání těmito slovy: „…abys dbal na Hospodinova přikázání a nařízení, která ti dnes udílím, aby s tebou bylo dobře“ (Deuteronomium 10,13). A jedním z těchto přikázání, „aby s tebou bylo dobře“, byl odpočinek v sobotní den.

Bůh zavedl sobotu jako součást původního stvořitelského týdne. To znamená, že posvátnost sobotního odpočinku existovala

ještě dříve, než byla ustanovena ostatní přikázání Desatera: „Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy. Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo“ (Genesis 2,1–3).

Bůh původně nezamýšlel věnovat sobotu jen některým lidem. Stvořil den odpočinku pro celé lidstvo, protože v Bohu mají původ všichni lidé. „Bůh viděl, že sobota je pro člověka nezbytná, a to už v ráji. Člověk potřebuje v jednom ze sedmi dní odložit stranou své vlastní zájmy a svá úsilí, aby mohl plněji rozjímat o Božím díle a uvažovat o Boží moci a dobrotě. Potřebuje sobotu, aby mu jasně připomínala Boha a aby vzbuzovala vděčnost, protože všechno, z čeho se radoval a užíval, přišlo z dobro konající ruky Stvořitele.“[3]

Abychom docílili pravého odpočinku, je třeba mnohem více než jen pouhý fyzický akt spánku. Nalézt pokoj pro naši těkající mysl a tělo vyžaduje více než jen položit svou hlavu na polštář. Znamená to vstoupit do nebeského sobotního odpočinku – vyčlenit si sedmý sobotní den jako den, který Bůh požehnal, a pak zapomenout na všechno, co děláme, a strávit čas s Bohem a rozmýšlet o tom, co pro nás dělá On. Ti, kdo zažívají pokoj, klid a radost z očekávání a prožívání sobotního odpočinku, vědí, jak může být pro prací znavenou duši prospěšný, a to jak fyzicky, tak i duchovně a duševně.

Rozhodněte se odpočívat

Pokud si nedáme pozor, ovládnou nás požadavky na náš čas natolik, že mohou uškodit našemu fyzickému, duševnímu a duchovnímu zdraví. Bůh nám dal dva způsoby, jak prolomit tento bludný koloběh času a nalézt odpočinek pro náš neklid: spánek

a sobotu. My sami se můžeme rozhodnout, že budeme využívat oba způsoby odpočinku. Ale ze všeho nejvíce touží nebesa po tom, abychom objevili radost z naprostého, úplného a občerstvujícího odpočinku v Ježíši a tak prožívali pravý odpočinek jak nyní, tak po celou věčnost.

---

[1] Abraham Joshua Heschel: *The Sabbath* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1979).

[2] HealthPeople.gov: „Sleep Health," dostupné na http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38.

[3] E. G. White: *Patriarchs and Prophet*s, str. 48.

Kapitola 11

Léčivá moc víry

Víra dokáže obnovit vaše zdraví – přijměte ji

Vědci již po desetiletí zkoumají vztah mezi vírou a zdravím. Z četných pozorování a výzkumů vzešlo mnoho důkazů o tom, že víra má vliv na naši celkovou pohodu. Víra v osobního Boha, který nás miluje a chce pro nás jen to nejlepší, má pozitivní vliv jak na naše fyzické zdraví, tak na zdraví emoční. Náš vztah k Bohu, ať už je jakýkoli, ovlivňuje každou oblast našeho života. Duchovní víra a praxe mají vliv na naši celkovou pohodu. I proto hraje náš duchovní život v našem celkovém zdraví mnohem větší roli, než jsme se dříve domnívali.

Níže uvádíme příklady vědeckých závěrů týkajících se vlivu spirituality na naše zdraví:

- **Stres:** Komplexní studie provedená v hrabství Alameda v Kalifornii sledovala životní styl u téměř 7 000 Kaliforňanů. Bylo v ní zjištěno, že věřící ze západního pobřeží jsou na rozdíl od neduchovních jedinců znatelně méně stresováni financemi, zdravím a jinými běžnými záležitostmi.[1]
- **Krevní tlak:** Starší občané ve studii na Duke University, kteří pravidelně navštěvovali bohoslužby, modlili se anebo četli Bibli, měli nižší krevní tlak než ti, kdo to nedělali.[2]

- **Uzdravení:** Studie z Duke University zdokumentovala, že věřící pacienti, kteří se uzdravovali po operaci, strávili v nemocnici v průměru 11 dní ve srovnání s nevěřícími pacienty, kteří tam pobyli 25 dní.[3]
- **Imunita:** Výzkum 1 700 dospělých odhalil, že pravidelní účastníci bohoslužby měli nižší pravděpodobnost zvýšené hladiny interleukinu-6, což je imunitní látka běžná u lidí s chronickým onemocněním.[4]
- **Životní styl:** Vyhodnocení několika studií potvrdilo, že spiritualita má přímý vliv na nižší míru sebevražd, menší zneužívání alkoholu a drog, menší míru kriminálního chování, rozvodů a vyšší spokojenost v manželství.[5]
- **Deprese:** Podle studie z Columbia University mají ženy se zbožnými maminkami o 60 procent nižší pravděpodobnost deprese než ty, jejichž matky nemají vztah k náboženství. Dcery, které patří do stejné náboženské denominace jako jejich matky, mají dokonce ještě nižší pravděpodobnost (71 procent), zatímco synové mají pravděpodobnost nižší o 84 procent.[6]

Celistvost ve slabosti

Víra a spiritualita však nejsou to jediné, co člověk potřebuje, aby měl dokonalé zdraví. My všichni do určité míry trpíme následkem vrozených predispozic a sklonů. Hřích nás ničí fyzicky, duševně a duchovně bez ohledu na to, nakolik Bohu věříme.

V Bibli snášel Jób, muž velké víry, devastující fyzickou nemoc. Pavel třikrát žádal Boha, aby odňal jeho osten v těle, ale místo fyzického uzdravení jeho bolesti získal zvláštní druh celistvosti: „Stačí, když máš mou milost," řekl mu Bůh, „vždyť v slabosti se

projeví má síla“ (2. Korintským 12,9). Není divu, že Pavel mohl říci: „Vždyť právě když jsem sláb, jsem silný“ (verš 10).

Takové povzbuzení je zvlášť důležité pro ty, kdo i přes víru, modlitbu a lékařskou péči stále trpí chronickým onemocněním.

Víra je důležitá, ale otázky zůstávají

Výzkum přesvědčivě dokládá, že víra má významný vliv na náš fyzický a také duchovní život. Ale podstatné otázky zůstávají. Můžeme žít tak, jak se nám zlíbí, a zůstat stále zdraví? Dává nám víra povolení přestupovat zákony zdraví, a přesto očekávat, že budeme žít déle?

Představa, že víra vyřeší všechny vaše problémy a vyhladí nedostatky způsobené vaším životním stylem, je pomýlený předpoklad, který vás může velmi rychle dovést do nemocnice. Myšlenka, že víra je jakýmsi druhem magického léčení, díky kterému se obejdete bez odborných lékařů, je velkým nepochopením. Někteří lidé si myslí, že když jdete se zdravotním problémem k lékaři, je to projev vaší malé víry. Nedokážou pochopit, že tentýž Bůh, který může vyléčit přímo, mnohem častěji vede kvalifikované zdravotní profesionály, aby toho dosáhli oni. *Veškeré* uzdravení pochází nakonec od Boha. On je Velký Léčitel. Ale *jak* léčí a *koho* používá, aby uskutečnil léčebný proces, je na něm.

Definovaná a aplikovaná víra

Abychom pochopili podstatu a význam víry, začneme v Listu Židům 11,1: „Víra pak jest nadějných věcí podstata, a důvod neviditelných“ (Bible kralická).

Co je tedy víra? Je to podstata (latinsky substance). Latinské slovo „substance“ pochází ze dvou jiných slov: „sub“ a „stance“.

„Sub“ samozřejmě znamená „pod“. Máme slova jako ponorka (anglicky „submarine“), loď, která cestuje pod vodou, a podzemí (anglicky „subterranean“), něco pod zemí. Slovo „stance“ se vztahuje k jádru věci. Podstata je věc, která stojí pod vším ostatním ve vašem životě a která ho podpírá, udržuje a zabezpečuje. Víra je naprostým základem naší existence.

Stojí pod vším ostatním, podpírá veškerou naši naději a drží nás, když se potýkáme s komplikovanými otázkami života. Ábel, Henoch, Noe, Abraham, Jákob, Mojžíš, Josef a ostatní hrdinové z 11. kapitoly Listu Židům, ti všichni měli jedno společné: víru, která je udržovala a podpírala po celý jejich život.

Víra je vztah s Bohem jako s dobrým přítelem, který nás vede k poznání, že ať už se děje v našich životech cokoli, On chce pro nás jen to nejlepší. Víra nám dává jistotu, že nás Bůh posilní, abychom zvítězili nad každou obtíží a překonali každou překážku až do dne, kdy získáme konečnou odměnu v Jeho věčném království. Víra vás tedy vede k tomu, abyste důvěřovali Bohu jako někomu, kdo vás miluje, kdo ví, co je pro vás dobré, a zajímá se o vaše štěstí.

Víra dává energii celému našemu bytí, pozvedá našeho ducha, povzbuzuje naše srdce, obnovuje naši naději a mění náš pohled od toho, co je, k tomu, co může být. Víra věří v Boží zaslíbení a přijímá Jeho dary dokonce ještě před tím, než se stanou skutečností.

Nebeská Síň slávy

V 11. kapitole Listu Židům uvádí Bůh seznam hrdinů víry z celé historie. Jejich jména visí v nebeské „Síni slávy“ hodně vysoko. Je překvapivé, že první příklad víry, který 11. kapitola Listu Židům uvádí, je člověk, který umírá bez jakéhokoli zázračného

vysvobození. „Ábel věřil, a proto přinesl Bohu lepší oběť než Kain a dostalo se mu svědectví, že je spravedlivý, když Bůh přijal jeho dary; protože věřil, ‚ještě mluví, ač zemřel'" (Židům 11,4).

Podle Bible byl Ábel spravedlivým člověkem. Ale jaký byl výsledek jeho víry? Byl zabit. Kdyby neměl víru, nadále by žil. Kain neměl víru a žil, zatímco Ábel, který měl víru, zemřel. Některým lidem se to může zdát zvláštní, zvláště těm, kdo věří, že když máte dost víry, budete vždy uzdraveni.

Vraťme se ještě k Henochovi, dalšímu z královské linie víry: „Henoch věřil, a proto nespatřil smrt, ale Bůh ho vzal k sobě. ‚Nebyl nalezen, protože ho Bůh přijal.' Ještě než ho přijal, dostalo se Henochovi svědectví, že v něm Bůh našel zalíbení" (verš 5).

Kdyby neměl Henoch víru, zemřel by. Ale on měl víru, a proto zůstal naživu. Ábel měl stejnou kvalitu víry, a přesto zahynul. Jedna věc je ale jasná: Každá z vážených osob víry v 11. kapitole Listu Židům nás učí, jak důvěřovat Bohu. Henoch věřil Bohu v životě, Ábel ve smrti.

Podívejme se ještě na příklad Noema: „Noe věřil, a proto pokorně přijal, co mu Bůh oznámil a co ještě nebylo vidět, a připravil koráb k záchraně své rodiny" (verš 7). Jeho víra ho vedla k tomu, aby vykonal to, co mu Bůh řekl, i když se to většině lidí jeho doby muselo zdát směšné. Noe se poslušně řídil Božími pokyny. Důvěřoval Bohu a desítky let budoval koráb i přesto, že tehdy nepršelo. Taková je opravdová víra.

Abrahamova zkušenost je přesně opačná: „Abraham věřil, a proto uposlechl, když byl povolán, aby šel do země, kterou měl dostat za úděl; a vydal se na cestu, ačkoli nevěděl, kam jde" (verš 8). Jeho víra ho vedla k tomu, aby opustil svou domovskou zemi a vydal se na cestu do neznáma.

Jaké to jsou protiklady! Ábel z víry zemřel, kdežto Henoch vírou přežil. Noe z víry zůstal, a Abraham se kvůli víře vydal na cestu.

Sára z víry počala v pokročilém věku dítě, a o několik let později vzal Abraham na Boží příkaz jejího syna Izáka na horu Mórija, aby ho obětoval. Tam Bůh ocenil Abrahamovu víru a mladíka vysvobodil. Tentýž Bůh, který požádal rodiče, aby mu věřili, že jim dá dítě, je nyní žádá, aby mu věřili, když jim přikazuje, aby ho obětovali. Bůh ale výjimečným způsobem zajistil Izákovi vysvobození jako předznamenání Ježíšovy oběti a zázračného vysvobození každého z nás ze spárů hříchu a smrti.

A tady je další kontrast 11. kapitoly Listu Židům. Josef zůstal Bohu věrný i přes obtížné okolnosti svého života. V důsledku jeho věrnosti jej Bůh poctil. Žil uprostřed bohatství a okázalosti Egypta jako svědek pravého Boha. Ale Mojžíš měl opačnou zkušenost. Bůh ho vyvedl z Egypta, aby putoval pouští v naprosté závislosti na Bohu. Mojžíš se rozhodl „snášet příkoří s Božím lidem, než na čas žít příjemně v hříchu; a Kristovo pohanění pokládal za větší bohatství než všechny poklady Egypta, neboť upíral svou mysl k budoucí odplatě“ (verše 25.26). Josef měl víru a zůstal v Egyptě, zatímco Mojžíš měl víru a Bůh mu řekl, aby z Egypta odešel. Skrze víru Josef zbohatl, ale Mojžíš zchudl.

Víra hledá Boží vůli pro můj život, ať už ji nachází ve smrti jako u Ábela, anebo v životě jako u Henocha. Ať už díky ní zůstáváme jako Noe, nebo odcházíme jako Abraham, ať žijeme v luxusu Egypta jako Josef, nebo se stáváme putujícím bezdomovcem v poušti jako Mojžíš, víra je vždy stálou důvěrou v Boha.

V jakých okolnostech se dnes nacházíte? Čelíte nemoci ohrožující váš život, nebo se těšíte dobrému zdraví? Jste plně

spokojeni ve svém domově, nebo se chystáte stěhovat a děsíte se toho? Jste finančně zabezpečeni, nebo bojujete o to, abyste splatili hypotéku? Těšíte se z dobrého manželství, nebo se nacházíte ve stresujícím, napjatém vztahu? Cítíte se být blízko Boha, nebo jste mu vzdáleni? Víra ale není závislá na našich pocitech nebo situacích.

Každý z hrdinů Boží Síně slávy v 11. kapitole Listu Židům zažíval různé okolnosti svého života. Víra nezávisí na tom, co se děje kolem nás, ale má co do činění s tím, co se děje uvnitř nás. Vyjmenované osoby v Listu Židům měly jedno společné: jako červená nit se jejich životem táhla výjimečná důvěra v Boha.

Víra znamená věřit v Boží

- sílu v naší slabosti
- naději v naší depresi
- vedení v našich pochybnostech
- radost v našem smutku
- pokoj v naší úzkosti
- moudrost v naší nevědomosti
- odvahu v našem strachu

Víra, která nezná prohru a pro kterou není nic nemožné, je plná odvahy. Tím, že důvěřuje Bohu ve všech životních okolnostech, může víra zůstávat pozitivní, ať se děje cokoli, protože důvěřuje Tomu, který nezná porážku. Je to právě důvěřivý postoj víry, který způsobuje v mozku uvolnění endorfinů, které posilují imunitní systém a přinášejí našemu tělu zdraví.

Zdroj víry

Víra není totéž jako pozitivní myšlení nebo navozený hřejivý pocit. Není to naše schopnost způsobit, abychom něčemu věřili. List Židům 11,6 popisuje zdroj veškeré víry takto: „Bez víry však není možné zalíbit se Bohu. Kdo k němu přistupuje, musí věřit, že Bůh jest a že se odměňuje těm, kdo ho hledají."

Zdrojem veškeré víry je všemohoucí, vševědoucí a milující Bůh. Vztah důvěry s Bohem začíná, když si uvědomíme, že nás miluje a že chce pro nás jen dobro.

Důležitou roli pro naše dobré zdraví hraje také náš postoj. Není to pouze náš životní styl, co určuje naše zdraví. Důležitý vliv mají také emoce člověka. Studie, kterou provedli vědci z University of Kansas, zjistila, že pro udržení dobrého fyzického zdraví jsou rozhodující pozitivní emoce, a to hlavně u těch lidí, kteří žijí v bídě. Jinými slovy, pokud chcete být zdraví, potřebujete pozitivní postoj, a to zvláště tehdy, když se nacházíte v obtížné situaci. Studie ukázala, že s lepším zdravím jsou jednoznačně spojeny pozitivní emoce, jako je štěstí a spokojenost, a to i v situaci neuspokojených základních potřeb.

Carol Ryffová, profesorka psychologie na University of Wisconsin-Madison, poznamenala: „Existuje nově se objevující věda, která tvrdí, že pozitivní postoj není pouze stav mysli. Pozitivní postoj má spojení s tím, co se děje v mozku a v těle." Ryffová dokládá, že lidé s větším pocitem pohody mají nižší kardiovaskulární riziko, nižší hladinu hormonů stresu a nižší hladinu zánětu.[7]

Zdrojem všech pozitivních emocí je Bůh a víra z těchto emocí čerpá a uvolňuje do těla léčivou moc. Víra znamená důvěřovat Bohu ve všech životních situacích. Žádný jiný postoj není tak životodárný nebo ozdravný.

Růst naší víry

Co děláte, když je vaše víra slabá? Možná souhlasíte s tím, že víra je životodárná, a přece cítíte, že moc víry nemáte. Máme pro vás dobrou zprávu. Máte více víry, než si uvědomujete. Problém není v tom, že nemáte žádnou víru – problém je v tom, že nevyužíváte to, co máte.

V Listu Římanům 12,3 apoštol Pavel píše: „…podle toho, jakou míru víry udělil každému Bůh". Když uděláme vědomé rozhodnutí, že se chceme spolehnout na milujícího, všemohoucího Boha a důvěřovat mu, On nám dodá potřebnou míru víry.

Víra je dar, který nám dává Bůh. Čím více tento dar využíváme, tím více poroste. Když se učíme důvěřovat mu uprostřed zkoušek a výzev, kterým v životě čelíme, naše víra roste. Někdy jsou chvíle našeho nejhlubšího zoufalství tím největším růstem ve víře.

Svou víru můžeme také zvětšit přemýšlením o Božím slově. Když naši mysl naplní pravdy Bible, naše víra rychle poroste. Písmo tuto božskou realitu potvrzuje v dopise Pavla Římanům: „Tedy víra /je/ ze slyšení, slyšení pak skrze slovo Boží" (Bible kralická).

Čím více sytíme svou mysl Písmem, tím větší bude naše víra. Boží slovo rozhání naše pochybnosti. Chtěli byste dnes otevřít své srdce Bohu a vírou získat nový postoj k životu i sílu z toho plynoucí? Pokud toužíte vstoupit do vztahu víry a důvěry v Boha, můžete ho požádat, aby vám dal důvěřivé srdce, abyste mohli zažívat zdravotní prospěch živé víry.

---

[1] U Davida N. Elkinse: „Spirituality," dostupné online na http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality.

[2] *Tamtéž.*

[3] *Tamtéž*.

[4] *Tamtéž*.

[5] *Tamtéž*.

[6] *Tamtéž*.

[7] Citace od Sharon Jayson: „Power of a Super Attitude," *USA Today*, 12. října 2004, dostupné na http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004–10-12-mind-body_x.htm.

Závěr

Zdraví na maximum

Splnění naděje se blíží – radujte se z ní!

V dubnu 2013 slavilo město St. Augustine na Floridě 500. výročí objevení Fontány mládí. Fontána mládí je legendární pramen, který prý obnoví zdraví a sílu každého, kdo se z jeho perlivých vod napije nebo se v nich vykoupe. V šestnáctém století se legendou o léčivých vodách vysvětlovaly hrdinské činy španělského průzkumníka Ponce de Leóna a v St. Augustine vznikl Archeologický park Fontána mládí. Park je poklonou místu, kde se podle tradice poprvé v Americe vylodil Ponce de León, přestože v jeho vlastních spisech neexistuje jasný doklad toho, že by nějaký takový pramen objevil.

Fontánu mládí používají jako metaforu ve svých povídkách Nathaniel Hawthorne a další spisovatelé. Patří k nim ve Spojených státech i Společnost Walta Disneyho, která vyrobila kreslený film založený na této legendě.

Ságy o takovém prameni se objevují po celém světě již tisíce let. Zjevují se ve spisech Hérodota, ve zprávách Alexandra Velikého a v příbězích kněze Jana, legendární postavy, která byla oblíbená v Evropě od 12. do 17. století. Podobné legendy byly také významné mezi karibskými domorodci, kteří vyprávěli pověsti o léčivé moci vod v mystické zemi Bimini.

Problém s těmito fontánami mládí je ale ten, že lidé, kteří se napijí „magické“ vody nebo se vykoupou v jejích gejzírech, stále stárnou, stále podléhají nemocem a stále umírají. I když Fontánu mládí v St. Augustine navštívily během let stovky tisíc turistů, jejich zdraví se moc nezlepšilo.

Miliony lidí po celém světě se snaží také o svou vlastní „fontánu“ věčného mládí. Ať už je to rostlinná přírodní strava, pečlivý režim cvičení, pozitivní myšlení nebo nějaký zázračný krém, který vymaže vrásky, všichni toužíme objevit něco, co prodlouží naše životy a zachová nám mladistvou svěžest. Uvnitř každého z nás je Bohem vložená touha žít dlouhý, zdravý a šťastný život. Je zcela jasné, že chceme žít co nejplnohodnotněji. Principy, o kterých pojednává tato kniha, nám pomohou žít život naplno a pravděpodobně ho i prodloužit, ale neumožní nám žít navěky.

Nedávný výzkum týkající se životního stylu potvrdil, že dodržování základních principů zdraví může náš život prodloužit až o sedm i více let. Ale jak moc významné to je, když se na to díváme z pohledu lidských dějin?

Vede nás to k jedné z nejdůležitějších životních otázek: Existuje fontána věčného mládí, jejíž vody skutečně uspokojí naši vnitřní touhu po věčnosti? Hluboko uvnitř našeho srdce prahneme po léku na nemoc, utrpení a smutek, které pronásledují naši zemi. Chceme nalézt řešení pro nemoc, katastrofy a smrt. Vydejme se tedy v závěru této knihy na fascinující cestu za odhalením pravé fontány věčného mládí.

Pravá fontána mládí

Před dvěma tisíci lety potkal v parném letním odpoledni v Palestině Ježíš ženu se zdrceným srdcem, která ve svém životě toužila

po něčem víc, ale zoufale se bála si to připustit. Prázdné vztahy, které měla s mnoha muži, jen posílily její slabé mínění o ní samotné. Hledala někoho, kdo by o ni měl zájem jako o člověka, a beznadějně doufala, že to naplní prázdnotu její duše. Pak se setkala s Ježíšem. Byl jiný než všichni, s kterými se do té doby setkala. Prokázal jí úctu, pozorně vyslechl její příběh a laskavě jí odpověděl. Vypadalo to, že o ní ví všechno ještě dřív, než to sama vysloví, a přesto ji přijímal s neodsuzujícím postojem.

Jak se hovor odvíjel, samařská žena si uvědomila, že Ježíš je Mesiáš. V nevšední chvíli, jak tak seděli u Jákobovy studny, Ježíš řekl: „Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému“ (Jan 4,13.14). Božský Kristus nabídl ženě nápoj z pravé fontány mládí.

Ježíš uspokojuje. Očišťuje. A dává věčný život. Existuje nespočet náhražek a padělků, ale existuje pouze jeden pravý Mesiáš. Pouze jedna Osoba může opravdově uspokojit nejhlubší potřeby lidského srdce a darovat věčný život.

Když Ježíš hovořil se židovskými vůdci a s davy uzavřenými v náboženských obřadech, vybídl je: „Jestliže kdo žízní, ať přijde ke mně a pije! Kdo věří ve mne, ‚proudy živé vody poplynou z jeho nitra,‘ jak praví Písmo“ (Jan 7,37.38). Když přicházíme k Ježíši, dostáváme dar věčného života. V tu chvíli v našem srdci začíná nebe. Vytryskne nový pokoj, nová síla ke každodennímu žití a nová naděje do budoucna.

Pro křesťana, který věří Bibli, není smrt dlouhou nocí bez jitra. Není to ani temná díra v zemi nebo tunel na konci bez světla. Ježíš řekl: „Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věříte v Boha, věřte

i ve mne. V domě mého Otce je mnoho příbytků; kdyby tomu tak nebylo, řekl bych vám to. Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já“ (Jan 14,1–3).

Náš Bůh má na problém nemocí a utrpení a stejně tak na naše obavy ze stárnutí věčnou odpověď. Jednoho dne Ježíš opět navštíví tuto zem. A pak znovu stvoří naši planetu, nakaženou hříchem a utrpením, takže bude jako rajská zahrada. Stvoří nové nebe a novou zemi (2. list Petrův 3,13). Rakovina a srdeční onemocnění již nebudou. Dveře všech pohotovostí se navždy zavřou a všechny nemocnice zmizí. Nebudou již žádné nemoci, které by se léčily, a žádné zhoubné nádory, které by se odstraňovaly.

Jan ve Zjevení popisuje léčivou řeku, pravou fontánu mládí: „A ukázal mi řeku živé vody, čiré jako křišťál, která vyvěrala u trůnu Božího a Beránkova. Uprostřed města na náměstí, z obou stran řeky, bylo stromoví života nesoucí ovoce dvanáctkrát do roka; každý měsíc dozrává na něm ovoce a jeho listí má léčivou moc pro všechny národy“ (Zjevení 22,1–3). Když mluvíme o fontáně mládí – je to ona! Kniha Zjevení popisuje obnovený ráj. Zobrazuje nový svět se šťastnými, zdravými a svatými bytostmi. Tento nový svět naplní tužby našeho srdce, uspokojí naše nejhlubší potřeby, utiší hlad naší duše a uhasí naši vnitřní žízeň. Budeme se koupat v Boží milující přítomnosti a žít v atmosféře lásky s Bohem, který je láska.

Nebe je skutečné místo

Nebe je skutečné místo pro skutečné lidi. Není to éterický, iluzorní svět netělesných duchů. Ježíš prohlásil: „Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví“ (Matouš 5,5). Petr dodává: „Podle jeho slibu čekáme nové nebe a novou zemi, ve kterých přebývá

spravedlnost“ (2. list Petrův 3,13). A když se apoštol Jan dívá prorockým zrakem skrze věky, vypovídá: „A viděl jsem nové nebe a novou zemi, neboť první nebe a první země pominuly“ (Zjevení 21,1).

Představte si následující obraz: Živé zelené koberce povrchu země. Krajinu zdobí květiny v nekonečné záplavě barev. Zelenými pláněmi se klikatí křišťálově čisté říčky. Ptáci zpívají veselé písně. Zvířata všech tvarů a velikostí dovádějí ve svitu slunce. Radost a pokoj naplňují zemi. Život a láska plynou ze srdce Boha a všichni noví obyvatelé ráje se těší v atmosféře božské přítomnosti.

Pod vlivem Boží všeobjímající lásky a odpuštění jsou uzdraveny rozbité vztahy. Všechno napětí je pryč. Mezi lidmi již neexistují bariéry, protože odcizení a oddělení nahradila harmonie a jednota. Důvěra, sounáležitost a přijetí zapudily podezírání, spory a odmítnutí.

Krásně to říká prorok Izajáš: „Nikdo už nebude páchat zlo a šířit zkázu na celé mé svaté hoře, neboť zemi naplní poznání Hospodina, jako vody pokrývají moře“ (Izajáš 11,9). Veškerá naše zranění a bolest budou zcela a beze zbytku uzdraveny. Budeme v pořádku fyzicky, duševně, emočně i duchovně.

Hřích nás oddělil od Boha. Tím, že jsme se mu vzdálili, jsme odpojeni od zdroje naprostého zdraví. V důsledku toho snášíme úzkosti a strach, nemoci a neduhy, vinu a odsouzení, hořkost a hněv. Ale když přijímáme Ježíšovu lásku, získáváme Jeho milost. A když si přisvojíme Jeho moc, můžeme žít život plný hojnosti nejen tady a teď, ale i jednou s ním navěky.

Jestliže se řídíme principy, které Bůh napsal na každý nerv a tkáň našeho těla, můžeme zažívat život v té nejvyšší možné míře i v rozvráceném světě. Přesto zde přetrvávají důsledky hříchu. Existují dědičné faktory a faktory životního prostředí, které

jsou mimo naši kontrolu. Stále bojujeme s nemocemi. I když se řídíme Stvořitelovými zákony zdraví, stejně stárneme. Za rohem stále číhá smrt. Ale živoucí víra, která povzbuzuje všechny věřící, očekává lepší budoucnost. Apoštol Pavel ji ve svém dopise Titovi nazývá „blahoslavenou nadějí" (Titovi 2,13; Bible kralická). Naděje Ježíšova návratu a nádhera věčnosti pozvedají našeho ducha, povzbuzují naše srdce a inspirují naše životy.

Ve Spojených státech zemřel ve věku 120 let obecně uznávaný muž z Michiganu známý jako „strýček Johnson". Jeho pokročilý věk by se snad dal přisuzovat, alespoň částečně, optimistickému postoji, který charakterizoval jeho život. Jednoho dne, již ke konci svého života, pracoval na své zahradě a zpíval si u toho chvály Bohu. Farář, který šel kolem, se podíval přes plot a řekl: „Strýčku Johnsone, vypadáte dnes velmi šťastně."

„Ano," odpověděl ten starý muž. „Jen jsem si tak přemýšlel."

„A o čem jste přemýšlel?"

„O tom, že když drobky radosti, které padají z Mistrova stolu na tento svět, jsou tak dobré, jak bude asi vypadat ten velký bochník v Jeho království! Řeknu vám, pane, bude tam dost pro každého a někteří jí budou mít nazbyt."

Ten starý muž měl pravdu. Radost, kterou zažíváme tady, je jen slabým odrazem té ohromné radosti, kterou budeme prožívat ve světle Boží slávy. Zaslíbení „nového nebe a nové země" nám dává odvahu čelit všemu, čím nás život dnes zaskočí, a všem výzvám, před které budeme v budoucnu postaveni.

Apoštol Pavel povzbuzoval církev v Korintu těmito neuvěřitelnými slovy: „Hle, odhalím vám tajemství: Ne všichni zemřeme, ale všichni budeme proměněni, naráz, v okamžiku, až se naposled ozve polnice. Až zazní, mrtví budou vzkříšeni k nepomíjitelnosti a my

živí proměněni. Pomíjitelné tělo musí totiž obléci nepomíjitelnost a smrtelné nesmrtelnost“ (1. Korintským 15,51–53).

Slovo „smrtelný“ prostě znamená podléhající nemoci, smrti, zkáze a rozkladu. Slovo „nesmrtelný“ naopak znamená nepodléhající těmto věcem. Náš Bůh se na základě svých zaslíbení vrátí a promění naše slabá, k nemoci náchylná těla v těla slavná a nesmrtelná a my už nikdy nebudeme znovu nemocní.

Za hranicemi našich nejbujnějších snů

Bible je plná nádherných zaslíbení o tom, že Bůh naplní svůj plán a dá nám život v úplné hojnosti (viz Izajáš 33,24; 35,5.6). Tehdy budeme stavět domy a obývat je, sázet vinice a jíst z nich plody a dlouho se radovat z díla svých rukou (viz Izajáš 65,21–23). Se zdravými novými těly plnými elánu a překypujícími energií budeme žít tak, jak jsme k tomu byli stvořeni na počátku. V používání Bohem darované kreativity a v rozšiřování naší mysli na maximum nalezneme neuvěřitelné uspokojení. Jak budeme zkoumat tajemství vesmíru, budeme žasnout nad Boží neuvěřitelnou dobrotou.

Bůh navždy vymaže emoční jizvy minulosti. Budou uzdravena zranění z dětství. Zdrcující rány života, které se nám znenadání vnucují, budou pohlceny v oceánu Kristovy milosti. „Ti, za něž Hospodin zaplatil, se vrátí. Přijdou na Sijón s plesáním a věčná radost bude na jejich hlavách. Dojdou veselí a radosti, na útěk se dají starosti a nářek“ (Izajáš 35,10). V Kristově přítomnosti budeme mít radost trvající navěky.

Nic nesmí zapříčinit, abyste o to přišli. Z Boží milosti a moci si můžete dnes zvolit to nejlepší plné zdraví, připravit se na setkání se svým Spasitelem tváří v tvář na nově stvořené zemi a zažívat nekonečné štěstí po celou věčnost.

Pohoda & zdraví

Mark A. Finley, Peter N. Landless

Odpovědná redaktorka Michaela Hrachovcová
Grafická úprava Robert Prokopec
Foto iStock.com, Pixmac.cz
Vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, Praha 6
www.adventorion.cz
Vydání první, Praha 2015
Vytiskla tiskárna ARTRON s.r.o., Boskovice

ISBN 978-80-7172-784-2

Kolik byste byli ochotni zaplatit za to, aby vám někdo prozradil tajemství celoživotního zdraví a pohody?

Tato kniha může změnit váš život.

Ukáže vám překvapivě jednoduché způsoby, jak se vyhnout takovým chronickým zabijákům, jako je rakovina, cukrovka, srdeční onemocnění a obezita. Dozvíte se v ní, že správná výživa léčí tělo a posiluje mysl, překážky zvyšují vaši odolnost a že láska spolu s odpuštěním dokážou uzdravit vaše srdce!

„I když dnes existuje na knižním trhu bezpočet knih, které nabízejí návod na lepší život, tato kniha je výjimečná: vychází totiž z osvědčeného celostního přístupu, jenž je zárukou úspěchu. V jednotlivých kapitolách je kladen důraz na to, abychom objevili bohatství svěřené každému z nás – bytostem s potenciálem léčit sama sebe, mimořádně schopnou myslí a duchem, který touží setkat se se svým Stvořitelem. Tato kniha je nejen průvodcem na cestě za zdravím a produktivitou, ale poskytuje i největší dar ze všech – důvod k smysluplné cestě životem.“

Martin Doblmeier, režisér a spisovatel

Mark A. Finley
je světově uznávaný evangelista a autor mnoha knih s duchovní tematikou.

Peter N. Landless
je kardiolog a oblíbený spisovatel.

www.adventorion.cz

ISBN 978-80-7172-784-2

9 788071 727842