



Milí čtenáři,

rád se občas podívám na nějaký kvalitní film, nejradyji dokument, který mi přiblíží život v prostředí, jež je mi cizí – mám dojem, že si tím rozšiřuji obzory. Nebojte se, nepopojídám při tom, takže moje tělesná schránka se rozhodně nerozšiřuje. 😊 A lebka v mém věku už neroste...

V nedávné době jsem shlédl dva filmy natočené podle skutečných událostí. Oba se odehrávaly v Izraeli, resp. Palestině, v obou vystupovali v hlavních rolích zástupci znepřátelených stran, tedy Židů a Arabů. Lemon Tree (Citronový sad) a The Green Prince (Zelený princ). A v obou došlo nakonec ke sblížení duší – navzdory zdím skutečným i obrazným, jež (nejenom tamější) svět tolik rozdělují.

Přiznám se, že mne takové filmy dojmají. Zřejmě z toho důvodu, že člověk někde hluboko v srdci tuší, že možná platí, co vyjádřil jeden známý spisovatel názvem své knihy – Alle Menschen werden Brüder: Všichni lidé bratry jsou.

Tato myšlenka ostatně zaznívá i v Božím slově. Apoštol Pavel píše například v 1. listu Timoteovi: „Na prvním místě žádám, aby se konaly prosby, modlitby, přímlyvy, díkyvdání za *všechny lidi*, za vládcy a za všechny, kteří mají v rukou moc, abychom mohli žít tichým a klidným životem v opravdové zbožnosti a vážnosti. To je dobré a vítané u našeho Spasitele Boha, který chce, aby *všichni lidé* došli spásy a poznali pravdu.“

Kdysi jsem zkolaboval při jednom běžeckém závodě v Moskvě. Doběhl jsem na sedmadvacátý kilometr – a pak už se o mne postarala sanitka. Ve stanu v cíli, když se mě pokoušeli oživit, jsem měl až mystický zážitek. Pamatuji si, že mne (zřejmě v důsledku naprostého fyzického vyčerpání) naplnil úplný pokoj – a zakusil jsem v té chvíli onen pocit univerzálního a nefalšovaného bratrství. Se Sovětským svazem na věčné časy! 😊 Možná jsem měl na kahánku.

Milí čtenáři, nebojte se, nechci po vás, abyste běhali třicítky do celkového vysílení. Ani vás nenutím, abyste sledovali televizi, stali se závislími na počítači či návštěvách filmových představení. 😊 Jen si tak říkám, když nám teď začal ten nový rok, že by nám v něm všem možná prospělo trochu více onoho bratrství, jež překračuje všechny hranice.

Třeba podobně, jak jsme mohli zažít jednu předvánoční sobotu v našem centru, kdy se objevily slzy dojetí na tváři bezpřízorného bezdomovce, když jej s upřímným blahopřáním k narozeninám objal jeden bohatý businessman...

Srdečně váš,

Robert Žížka, šéfredaktor

civilizační nemoci

4 **Nejdůležitější opatření k prevenci rakoviny**

rozhovor

8 **Bod zlomu**

hubnutí

10 **Hubněte zdravě: sacharidy nevadí**

cesty ke zdraví

12 **Prospěšné bakterie**

encyklopedie

14 **Chia, semínka na hubnutí**

ekokoutek

15 **Fakta o plýtvání potravinami**

duševní zdraví

16 **Jste tím, na co myslíte**

výživná poradna

17 **Inspirace pro výběr zdravých tuků**

partnerské vztahy

18 **Věrnost – potřebuje vědět o vaší oddanosti**

newstart

19 **Zhluboka dýchat**

výchova dětí

20 **Rovnost, volnost, připravenost**

tajemství stvoření

22 **Zázraky před očima**

lidé a zvířata

23 **Ochromující krása**

k zamyšlení

24 **Více než tesař**

produkty a recepty

26 **Inspirujte se pro zdraví**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdрави.cz

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

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

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec, tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com