



## Milí čtenáři,

ve Starém zákoně můžeme číst, že na přelomu roku táhli králové do boje. Izraelský Nový rok sice začíná jindy než ten náš, ale i my máme s přelomem roku spojené různé, nikoliv nevýznamné záležitosti.

Jedna se již po třiadvacáté rozhoduje, že bude držet dietu a konečně zhubne. Další si dává předsevzetí, že bude navštěvovat stárnoucí matičku. Mnozí, že budou cvičit, školáci, že se začnou učit, ti starší, že se naopak něco odnaučí... ☺ Jaký je společný jmenovatel? Ve všech případech se jedná o boj, o těžký boj, který ne vždy končí vítězně – podobně jako pro starověké Izraelce. O boj se sebou samým...

Ptáte se, jaký boj vedu já? Když mám takové bojové (nebo bojovné) příjmení, měl bych jistě také bojovat. ☺ Ano, bojuji i já... Poslouchal jsem nedávno vynikající promluvu Randy Robertse, kazatele adventistického sboru v kalifornské Loma Lindě. Mluvil o tom, jak je pro naše duševní i duchovní zdraví důležité nedat se řídit jen svými pocity. Služebník má poslouchat svého Pána, nikoliv si dělat, co se mu zachce. Je to (zvláště pro částečného melancholika) někdy těžké, ale bojuji. Bojuji na půdě zapírání sama sebe, což je, jak se hezky v angličtině říká „never ending story“ (nikdy nekončící příběh). Boj s vlastním já, s vlastním sobectvím... Někdy vyhrávám, někdy prohrávám.

Můj hlavní boj na přelomu roku probíhá ale někde jinde. Je to boj o stávající předplatitele, tedy o vás, milí přátelé. ☺ Protože na přelomu každého roku vás asi stovka (až dvě) odpadne – a já pak mohu jen doufat a věřit, že se v jeho průběhu stavy opět doplní. Snažím se tedy bojovat i v tomto ohledu „dobrý boj víry“, jak píše i apoštol Pavel Timoteovi.

Hlavní asi je nikdy svůj boj nevzdát. Jak říkával jeden náš klient: „Ještě dýchám.“ Bojovat do posledního dechu. Nevzdávat se. Podobně jako jsme s manželkou viděli před Vánocemi ve filmu (Hacksaw Ridge: Zrození hrdiny) o Desmondu Dossovi, našem bratru ve víře, který v bitvě o Okinawu jako zdravotník (a to beze zbraně) sám zachránil 75 lidských životů.

Desmond Doss se modlil: „Pane, dej mi ještě jednoho (vojáka).“ Já prosím: „Bože, dej mi ještě jednoho (předplatitele).“ ☺ Boje jsou různé, každý máme nějaký úkol – přiměřený našim možnostem a schopnostem... ☺

Důležité je, abychom z boje neutíkali, jak se to stalo králi Davidovi, který do boje proti Amálekvcům na přelomu jednoho roku nevytáhl – a s následky se poté musel potýkat po zbytek svého života (viz 2. Samuelova 11–12). Abychom neposílali jiné, ale vyrazili do první bojové linie svého života sami...

Tím spíše, pokud snad máte podobné příjmení jako já. ☺

To vám ze srdce do nového roku přeje,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

civilizační nemoci

## 4 Rakovina tlustého střeva

přírodní léčba

## 8 Přišel čas luštění...

rozhovor

## 10 Zdraví i po devadesátce

newstart

## 12 Co se stane, když se přestanete hýbat

poradna lékaře

## 13 Polévky miso se nemusíte bát

mýty a omyly

## 14 Raw food, ano či ne?

poznej sám sebe

## 15 Smysl života každý den

duševní zdraví

## 16 Také rádi odkládáte věci?

partnerské vztahy

## 18 Buďte trochu uznalá – a dejte mu čas!

životní postředí

## 20 Cestování s pokorou

tajemství stvoření

## 22 Ze života medúzy

výživná poradna

## 23 S kurkumou proti rakovině

k zamyšlení

## 24 Jsme dvakrát jeho

produkty a recepty

## 26 Sladké pamlsky na celý rok

## 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.magazinzdravi.cz

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

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

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

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