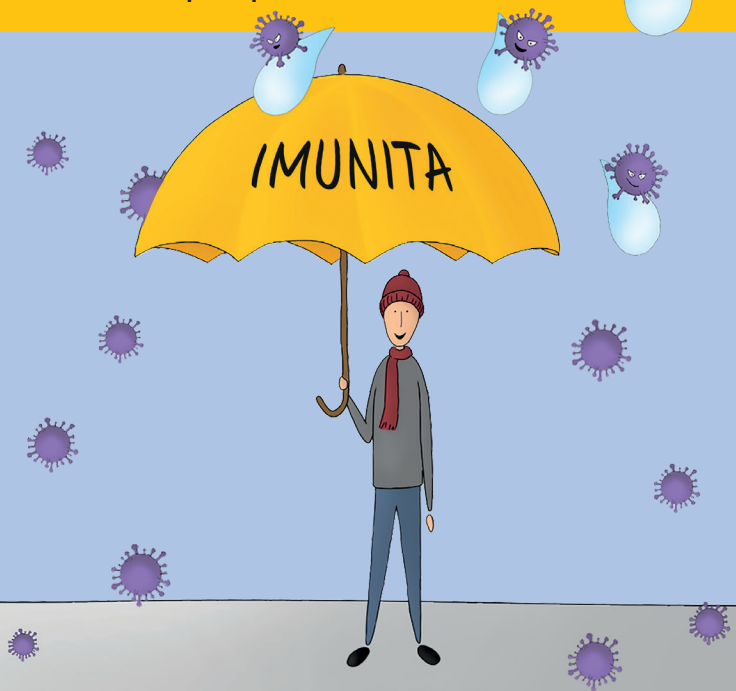


# IMUNITA V AKCI

Efektivní podpora našeho zdraví



Roman Uhrin

## **IMUNITA V AKCI**

Text © Roman Uhrin

Ilustrace © Tereza Slowíková

Odpovědná redaktorka Milada Macháňová

Grafická úprava Jaromír Pokorný

Pro oddělení zdraví vydala Církev adventistů sedmého dne

Česko-Slovenská unie, Londýnská 30, Praha 2 – Vinohrady

[www.zivotazdravi.cz](http://www.zivotazdravi.cz), [www.zivotazdravie.sk](http://www.zivotazdravie.sk)

Vydání první, Praha 2021

Vytiskla tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice

ISBN 978-80-88026-34-1

## **K čemu slouží tato brožura?**

Vydáním této brožurky chceme alespoň částečně vstoupit na pole osvěty a nabídnout vám základní současné poznatky týkající se koronaviru a celosvětové pandemie covidu-19. Ještě více si však přejeme, aby brožura mohla pomoci vám všem, kteří chcete udělat maximum nejen pro to, abyste se této nemoci vyhnuli a přežili „dobu covidovou“ bez újmy na zdraví, ale jednoduše chcete zlepšit své zdraví.

Tato doba mnohým z nás pomohla znovu přehodnotit své životní priority. Na první místo na pomyslném žebříčku těch nejdůležitějších věcí postoupilo u většiny z nás právě zdraví. A přestože dodržení žádného doporučení nezajišťuje stoprocentní ochranu, je naší zodpovědností využít všechny dostupné metody podpory imunity, abychom zlepšili naše zdraví a mohli úspěšně bojovat proti případné nemoci.

## **Viry nedělají rozdíly**

Dnes již víme, že nestačí pouze vystopovat příčinu a původ nákazy, a to zejména, když se jedná o nemoc přenosnou. Nemoc se šíří bez ohledu na to, jestli známe tu správnou verzi původu viru, bez ohledu na státní příslušnost, věk, pohlaví, výši postavení nebo majetku. I když je virus tak mocný a nezná hranice, zdá se, že jednu hranici přece jen respektuje. Tou je naše imunita. Řeč je o naší vlastní,



získané imunitě, o kterou mohu každý den aktivně pečovat! Proto ve snaze o vlastní ochranu je potřeba udělat něco víc než jen v obavách a strachu konstatovat naši bezmocnost a spoléhat pouze na náhodu a „spásný“ systém zdravotnictví.

## **Imunita – naděje nejen proti koronaviru**

Každé moje rozhodnutí může napomoci posílení mojí osobní imunity, a to nejen v boji proti koronaviru, ale i jiným nakažlivým nemocem. Dlouhodobou podporou imunity mohu významně ovlivnit moji schopnost ochrany také v boji proti skutečným zabijákům, jako jsou nemoci srdce a cév nebo rakovina.

Ale jen málokdo se pozastaví nad příčinami, které vedou k jejich vzniku. Víte proč? Jejich odstranění vyžaduje změnu! Změnu myšlení, změnu režimu, změnu ve stravování, změnu v nakupování... Eliminováním rizikových faktorů, prevencí a podporou imunity je možné předejít většině těchto nemocí. Zkusme se však kriticky podívat na náš mikrosvět.



Denně konzumujeme průmyslově zpracované potraviny s nepřírozenými přídatnými látkami, množství sladkostí, rafinovaných a živočišných produktů a také léků. Používáme různé technologické výtobytky, zvykli jsme si na blahobyt, pohodlí, život bez pohybu a také stres a strach. To všechno systematicky přispívá ke snížení přirozené imunity. Bez naší aktivní pomoci to naše imunita nezvládne. Potřebujeme jí pomoci nastolit chybějící rovnováhu. A to nejen v oblasti tělesné, ale neméně důležitá je i oblast duševní a duchovní. Pokud do naší imunity budeme investovat, můžeme počítat s jejím ochranným efektem nejen pro období koronaviru, ale i v případě jakékoli nemoci v budoucnu. Udělejme proto maximum toho, co udělat můžeme.

## **Kde se vzaly smrtící koronaviry?<sup>1</sup>**

Před velkou epidemií SARS v roce 2003 jsme věděli jen o dvou koronavirech způsobujících onemocnění u lidí. A oba způsobovaly nemoc jen o trochu horší než nachlazení. Jenže koronavirus SARS se splašil a zabil téměř 10 % z 8 000 nakažených lidí. V roce 2012 se rozšířil MERS a nakazil tisíce lidí napříč desítkami států, ale tentokrát byla úmrtnost více než 30 %!

Kde se tyto nakažlivé nemoci berou? Podle CDC (Centrum kontroly nemocí a prevence) tři čtvrtiny nových infekčních onemocnění lidí pocházejí od zvířat. V případě lidských virových infekcí to může být ještě větší podíl.

---

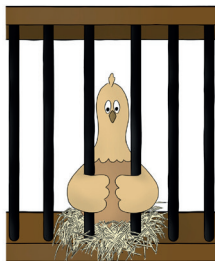
<sup>1</sup>Zpracováno podle [www.nutritionfacts.org/covid-19](http://www.nutritionfacts.org/covid-19)

Jejich původ je zoonotický, což znamená, že se přenášejí ze zvířat na lidi.

Většina lidských koronavirů má svůj původ u netopýřů. Důvodem může být skutečnost, že jich v koloniích žije namačkáno třeba až 200 000. Navíc mohou uletět tisíce kilometrů a po cestě chytat i šířit nové kmeny virů. Netopýři jsou považováni za primární hostitele, ale lidé se nenakazí přímo od netopýřů. Překonání hranice mezi druhy a infekcí lidí vyžaduje „prostředníka“, ve kterém se koronaviry mohou nejprve adaptovat, posílit a pak proniknout do lidské populace. V případě MERS byl tím hostitelem – prostředníkem – velbloud. Důvodem jsou tisíce uzavřených velbloudích farem s velkou hustotou kusů. Kontakt mezi velbloudy a pracovníky pravděpodobně přispěl k přenosu.

## **Koronavirus SARS a tržiště se zvířaty<sup>2</sup>**

Mnoho z prvních případů SARS bylo vázáno k podobnému místu jako většina prvních případů covidu-19: čínská tržiště se živými zvířaty. Díky kumulaci vyhovujících podmínek dávají vzniknout prostředí přejícímu přenosu onemocnění. Zde se však nejedná především o chov hospodářských zvířat, ale o chov, prodej a zabíjení volně žijících zvířat včetně psů, koček, lišek, hadů, netopýřů, luskounů, myší a dalších hlodavců. V případě SARS byl



<sup>2</sup> Zpracováno podle [www.nutritionfacts.org/covid-19](http://www.nutritionfacts.org/covid-19)

jako prostředník přenosu infekce označen ovíječ maskovaný, menší šelma žijící na stromech, jejíž maso je velmi ceněno. Trhy s živými zvířaty umožňují nejen přenos, ale také mutaci virů. Vypadá to, že ovíječi posloužili jako inkubátor mutací viru k adaptaci na lidské tělo.

## **Odkud pochází nový koronavirus SARS-CoV-2?<sup>3</sup>**

---

V současnosti se odborníci domnívají, že tento koronavirus pochází od netopýrů a hlavním kandidátem na hostitele zajišťujícího přenos je luskoun. Jedná se o jednoho z nejméně pašovaných savců na světě pro jeho (údajně) delikátní maso. Proto si také lehce prorazil cestu nejen na čínská tržiště, ale i do celého světa. Je až neuvěřitelné, že mnozí lidé této planety zneužívají pojmu „svoboda“, za kterou se však skrývá lačnost po exotice v jídle, krutost a násilí s absencí soucitu vůči němým Božím stvořením, nerespektování jak přírodních, tak i morálních zákonů.

Pokud si však myslíme, že takovéto podmínky pro vznik, mutaci a přenos virů panují pouze na čínských tržištích, tak jsme na omylu. Poslední pandemie prasečí chřipky H1N1 z roku 2009 vznikla převážně ve velkochovech prasat v USA. Pro dříve volně pasoucí se zvířata jsme udělali jakési „koncentrační tábory“ pro řádově miliardy kusů dobytka a drůbeže v nepřírodném prostředí. Takovéto zvířecí farmy se nacházejí po celém světě a jsou

---

<sup>3</sup> Zpracováno podle [www.nutritionfacts.org/covid-19](http://www.nutritionfacts.org/covid-19)

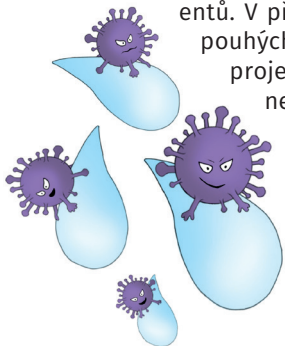
potenciálním zdrojem nákazy. Vytvářejí totiž podmínky pro zdárné šíření virů a jejich mutace.

## **Záludnost SARS-CoV-2<sup>4</sup>**

Existují tři charakteristiky, které, jsou-li splněny, dávají velký potenciál vzniku pandemie:

1. novost – tedy nový patogen, proti kterému ještě neexistuje imunita,
2. kapénkové šíření,
3. šíření ještě před propuknutím příznaků.

SARS-CoV-2 splňuje všechna tato kritéria, včetně toho posledního. Pozdní nástup příznaků a absence příznaků u velkého procenta nakažených ztěžují řešení situace. U SARS mělo horečku 100 % nakažených, u MERS 98 % pacientů. V případě covidu-19 však mívá horečku pouhých 36 % z těch, u kterých se příznaky projeví. Nakažení tak mohou nemoc nevědomky přenášet na jiné lidi ještě před propuknutím jakýchkoliv příznaků, nebo i v případě bezpříznakové nákazy. Virová zátěž je u obou skupin podobná. A právě v tom je záludnost této nemoci. To je také důvod, proč je boj proti ní obtížný. Naopak výhodou covidu-19 ve srov-



<sup>4</sup> Zpracováno podle [www.nutritionfacts.org/covid-19](http://www.nutritionfacts.org/covid-19)



nání s předešlými popsányi infekcemi je nízké procento úmrtnosti. To nás automaticky může vést k bagatelizování problému, jenže je zde jistý problém. Existují znevýhodněné skupiny lidí, pro které může být tato nemoc smrtelná. Žijí mezi námi – jsou to naši rodiče, známí, starší spoluobčané nebo lidé vykazující určité rizikové faktory. Ti všichni by tedy měli být hlavním důvodem opatření, která se nám však nemusejí moc líbit.

## Rizikové skupiny

---

Obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, srdeční problémy, plicní problémy, seniorský věk, oslabená imunita – to jsou některé z faktorů, které statisticky předznamenávají větší rizika komplikací v případě onemocnění covidem-19. Podle informací ředitele ÚZIS L. Duška 60 až 70 % všech nemocných s covidem-19 má více než jednu chronickou nemoc. Zdá se tedy, že samotný věk není hlavním rizikovým faktorem, ale větší roli hraje přítomnost zmíněných chronických nemocí. Ty se však s vyšším věkem objevují stále častěji.<sup>5</sup> Podle epidemiologů jsou nejčastějšími místy nákazy rodina a pracoviště. Rizikovou aktivitou je podle nich i návštěva společenských akcí, jako jsou rodinné oslavy a svatby. To všechno jsou místa a příležitosti, kde se zákonitě nacházejí také osoby z rizikových skupin. Podle sdělení L. Duška mohou roušky, mytí rukou a dodržování rozestupů snížit šíření viru až o 50 %. Pokud se omezí mezilidské kontakty,

---

<sup>5</sup> Podle [www.irozhlas.cz/zpravy-domov/covid-19-koronavirus-obeti-priciny-umrti-ladislav-dusek\\_2005261803\\_zit](http://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/covid-19-koronavirus-obeti-priciny-umrti-ladislav-dusek_2005261803_zit)



je možné zpomalit šíření nákazy o dalších 25 %.<sup>6</sup>

Vraťme se tedy k rizikovým skupinám. Zejména pro jejich ochranu a současně pro zastavení šíření nemoci byla vyhlášena neoblíbená opatření. Pro ohrožené je to velice důležité. I přes vládní nařízení (která je třeba dodržovat) by však lidé patřící do rizikové skupiny neměli dlouho dýchat v rouškách nebo zůstat izolováni od čerstvého vzduchu, sluníčka, pohybu a od společnosti blízkých lidí. Měli

by se i přes vzniklou situaci snažit být radostně naladěni a v rámci svých možností dohnat (možná do té doby zanedbané) posílení své imunity.

## **Příznaky a riziko úmrtí<sup>7</sup>**

Jak jsme si již řekli, pouze část lidí nakažených koronavirem onemocní. Od nakažení virem do okamžiku, kdy se ukáží první příznaky, uběhne v průměru asi 5 dnů. Po celou tu dobu můžete být nakažliví – aniž byste o nemoci věděli. Kolem 80 % nakažených s příznaky uvádí horečku a kašel. Kolem 40 % pociťuje únavu, 30 % vykašlává hlen

<sup>6</sup> [www.denik.cz/z\\_domova/koronavirus-sireni-dusek-covid-20200917.html](http://www.denik.cz/z_domova/koronavirus-sireni-dusek-covid-20200917.html)

<sup>7</sup> Zpracováno podle [www.nutritionfacts.org/covid-19](http://www.nutritionfacts.org/covid-19)

a 20 % má bolesti svalů. Pouze 10 % trpí zažívacími problémy (nevolnost, zvracení nebo průjem), případně příznaky připomínajícími běžné nachlazení – rýma, ucpaný nos, bolesti hlavy nebo bolest v krku. Jediným příznakem covidu-19, který předpovídá vážnější průběh, jsou potíže s dýcháním, proto je důležité tento příznak podchytit brzy. Jde o výstražné znamení a důvod okamžitě vyhledat lékaře. Pokud se objeví dušnost, bývá to obvykle týden po prvních příznacích. Protože až 80 % případů je bezpříznakových, je riziko úmrtí po nakažení v rozmezí 1 : 1 000 až 1 : 300. Pokud se však příznaky rozvinou, riziko úmrtí je spíše 1 : 150. Úmrtí na covid-19 bývá důsledkem progresivní „konsolidace“ plic. V případě zápalu plic při covid-19 posmrtné ohledání prozradilo, že se nemocný jakoby utopí zaplavením plic „čirou tekutou želatinou“.

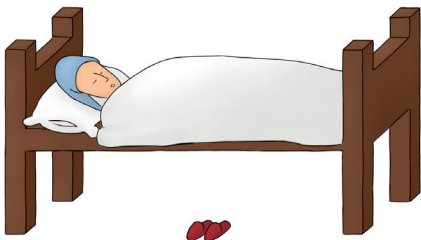
Podívejme se na potenciální rizika úmrtí na covid-19 podle věku. Lidé pod 65 let bez jakékoliv další nemoci zvyšující jejich riziko představují pouze 1 % všech úmrtí na covid-19. Zdraví třicátníci až čtyřicátníci mají riziko úmrtí 1 : 1 000, padesátníci se blíží k 1 : 200, šedesátníci 1 : 50, sedmdesátníci 1 : 14 a osmdesátníci 1 : 5.

## **Vraťme se k imunitě**

---

Ačkoliv v současnosti probíhají stovky klinických studií, stále nemáme specifickou a prokázanou léčbu covidu-19. Co tedy můžeme udělat my? Neměli bychom čekat pasivně se založenýma rukama a spoléhat pouze na systémová opatření. Je zde něco, co můžeme udělat my. Každý z nás může podpořit vlastní imunitu. Faktory podpory imunity

zahrnují tělesnou, duševní, duchovní i sociální oblast našeho zdraví. Doporučené rady můžete pojmout jako návrh denního režimu. Jsou odzkoušeny léty na tisících lidí při organizování ozdravných pobytů. Díky těmto praktikovaným faktorům se mnohým z dříve nemocných lidí navrátilo zdraví a upevnila imunita.



1. Konec ponocování, pozdního uléhání, brouzdání na internetu nebo sledování televize do noci. Jděte spát brzo a **spěte 8–9 hodin**.
2. Nezapomeňte na večerní **duševní hygienu**. Nechoďte spát naštvaní, rozhádaní, bez odpuštění, s negativními emocemi nebo vědomým narušením svého svědomí. Věřící to mohou řešit upřímnou modlitbou (ti ostatní se o to mohou pokusit také).
3. **Studená sprcha** sprcha (1–2 minuty) celého těla každé ráno – to je dobrý způsob, jak začít den. Začátečníci se mohou sprchovat teplou vodou a až ke konci přejít na studenou. Postupně zvyšujte dávky studené, až zůstanete jenom u ní.
4. Po probuzení vypijte cca 4 dcl **vody** tělesné teploty, případně vody s citrónem nebo slabý bylinkový čaj.

5. Nezapomeňte také na ranní duševní hygienu. **Děkujte** za dobré i zlé, **proste** o moudrost, ochranu a vedení.
6. **Snídejte vydatně a zdravě** – dobře uvařenou obilnou kaši, dostatek ovoce (zeleniny), ořechy, celozrnný chléb, doma vyrobenou pomazánku z luštěnin a olivového oleje, avokádo...
7. Jako **doplňěk** snídaně si dejte např. čerstvě mletý len nebo sušené švestky pro zdravá střeva, lžičku kurkumy a lžičku mletého ostropestřce s trochou tekutiny. Sladte sušeným ovocem místo jednoduchého cukru. V případě slané snídaně můžete zařadit česnek nebo cibuli. **Vyhýbejte se průmyslově zpracovaným výrobkům**, jednoduchému cukru, izolovaným tukům.
8. V průběhu dne buďte dobře naladěni, **pozitivní**, přirozeně **radostní**, usmívejte se a **smějte se** – a to nehleďte na okolnosti, které vám den přinese.
9. Učte se **mít rádi lidi**. Hledejte a oceňte jejich dobré stránky, pomáhejte jim, buďte dobrým a empatickým přítelem. Neurážejte se a nezakládejte si na svém „JÁ“. Nepomlouvejte, o druhých hovořte pozitivně.
10. **Dýchejte zhluboka** s rovnou páteří a buďte vděční i za maličkosti také v průběhu dne.
11. **Nejezte nic** mezi snídaní a obědem. Mezi jídly nezapomínejte na **pitný režim**. Nejlepší tekutinou je čistá voda, jejíž celkový příjem by měl být kolem 1,5 litru.
12. Na oběd doporučujeme dobře uvařenou **obilovinu** (naturální rýže, jáhly, pohanka, ječné kroupy, kuskus, bulgur, špaldové kernoto, celozrnné těstoviny apod.) nebo **brambory**, dobře uvařenou **luštěninu** nebo **tofu** a napařenou nebo dušenou **zeleninu**. No a k tomu dobrou dávku **syrového salátu** s obsahem zelené listové

zeleniny, příp. cibule, česneku, obsahem přírodního vitamínu C. Můžete pokapat olivovým olejem a posypat černuchou nebo ozdobit lichořeřišnicí.

13. Jídlo nepřekombinujte, jezte **jednoduchá jídla**. Pokud chodíte do práce a nedokážete si zajistit zdravý oběd, vezměte si zdravé jídlo z domu. Nedávejte si sladké tečky, nepřejídejte se. Najděte si osvědčený zdroj **vitamínu D** (doplňěk) a přijímejte jej tak, abyste měli vyváženou hladinu tohoto vitamínu.
14. Mezi obědem a večeří nezapomínejte na pitný režim. Pokud vám to možnosti dovolí, udělejte si pauzu a zajděte si na zdravotní **procházku na sluníčku nebo alespoň za denního světla**. Čím delší, tím lépe.
15. **Večerte jednoduše**, nejlépe do 18 hodin, 2–3 kusy zralého ovoce, příp. lesní ovoce (borůvky, ostružiny, maliny, jahody...). Stejně tak můžete večeří vynechat a dát si jen sklenici vlažné vody. Pro dobrou imunitu musejí mít trávicí orgány čas pro svou vlastní regeneraci. To se děje jen tehdy, když je žaludek prázdný. Lehké ovoce vám stihne vytrávit a vy jdete spát s prázdným žaludkem, nikoli však hladoví.
16. Jděte „vyvenčit psa“, i když žádného nemáte. Vezměte tedy rodinu a vyjděte si na svižnou **večerní procházku**. Dělejte to s radostí a dýchejte čerstvý vzduch plnými doušky.
17. Dejte si teplou sprchu, která uvolní svalové i nervové napětí, a podle možnosti prožijte společný **večer s vaší rodinou**.
18. Rozhodněte se pro abstinenci, **vyloučení** cigaret, kávy ... a vůbec **všeho, co ničí vaše zdraví**. Čím budete blíže **plně rostlinné stravě**, tím máte lepší předpoklady pro

posílení imunity. Jezte sezónní ovoce a zeleninu, dejte přednost domácím pěstování, BIO kvalitě nebo prodeji ze dvora. Nesoustředte se na potravinové doplňky (mimo vitaminy D a B12) – nakolik to jde, dejte vždy přednost přírodním plodinám.

- 19.** Držte se zásad, pro které jste se rozhodli, a **buďte vytrvalí**. Nikdy však nikoho nenuťte, aby dělal to samé co vy. Můžete motivovat, inspirovat – nejlépe vlastním příkladem – a respektujte svobodné rozhodnutí druhých lidí.
- 20.** Naplánujte si jeden **den odpočinku**. Přes víkend si zajděte do přírody na procházku nebo túru, můžete třeba navštívit finskou saunu s ochlazovacím bazénem. Buďte tvořiví, aktivní a pomáhejte také druhým na cestě ke zdraví. Nezapomínejte však na svůj odpočinek. Nepřetěžujte se prací ani děláním dobrých věcí. **Nemějte strach** z dění ve světě, situaci tím nezlepšíte. Vložte svůj život do Božích rukou a prostě o pokoj.



## Povzbudivý příběh na závěr<sup>8</sup>

---

Během pandemie Španělské chřipky v roce 1918 zemřelo 17–100 milionů lidí (údaje se různí). Smrtnost této pandemie byla 3–20 %. V Hutchinsonových novinách 13. prosince roku 1918 byl publikován článek, ve kterém bylo napsáno: „...lze konstatovat, že žádná veřejná instituce ve státě Minnesota dosud nepřekonala rekord ve zvládnutí chřipky tak, jak ji zvládl Hutchinsonův seminář adventistů sedmého dne.“

Jestliže si uvědomíme, že kvůli viru H1N1 přišlo o život 650 000 Američanů, září tento příběh mezi ostatními. Na rozdíl od covidu-19 byli virem Španělské chřipky více ohroženi zdraví mladí lidé do 40 let než lidé ve věku 40–65 let.

Ve zmíněném semináři žilo pod jednou střechou 120 lidí té nejzranitelnější skupiny, tj. zejména studentů. Taková koncentrace lidí na jednom místě byla přímo jako stvořená pro úspěšný přenos nemoci. Devadesát z nich také touto chřipkou onemocnělo. Nakažení nedostali žádné léky. Instituce se zařídila podle jednoduchých přírodních rad, které využívali již dříve. Obyvatelé tohoto semináře se i běžně stravovali rostlinnou stravou složenou z obilovin, zeleniny, ovoce a ořechů. Od prvních chvil nemoci jim lékař nařídil odpočinkový režim. Na zmírnění horečky jim byly dělány základní vodoléčebné zábaly na krk, hrudník a břicho. Již po jednom dni této léčby se ulevilo velké části nemocných, zůstali však v odpočinkovém režimu ještě

---

<sup>8</sup> Zpracováno podle [www.islandssounder.com/opinion/a-story-of-hope](http://www.islandssounder.com/opinion/a-story-of-hope).  
3. dubna 2020



další 2–4 dny, až do vymizení posledního příznaku. Jako věřící se také modlili a prosili o uzdravení.

*V závěru článku bylo uvedeno: „V důsledku této strategie při zvládnání nemoci, která denně postihuje tisíce obětí, nedošlo ani k jedinému případu, který by mohl být klasifikován jako vážný. Nezemřel ani jediný nakažený, ačkoli bylo postiženo více než 90 lidí. Záznam je pozoruhodný. Díky tomu se běžné metody léčení chřipky zdají iracionální.“*

V době, kdy Španělská chřipka kosila miliony lidí, si ošetřovatelé v semináři nemohli vybírat ze široké škály osvědčených léčebných postupů, a tak použili jednoduché prostředky, které měli po ruce. Zdá se, že svou roli sehrála



imunita studentů, podpořená díky ideální rostlinné stravě, používání vodoléčby, odpočinku a Božímu požehnání. To jsou jednoduché prostředky, které máme i dnes k dispozici všichni.

## A co já?

---

Všichni si přejeme, abychom byli zcela zdraví. Jedna moje oblíbená autorka napsala: *„Život a zdraví jsou největšími dary, které člověk vlastní.“* Je až paradoxní, že k udržení dobré zdravotní kondice tak složitého systému, jako je lidské tělo, často stačí základní výše popsané přirozené prostředky. Můžeme je využít v každodenní péči o to nejcennější, o naše zdraví. Před lety jsem si vytvořil životní krédo, které mě provází a motivuje k dosahování životních cílů, ale také k ochraně vlastního zdraví. *„Všechno udělat nemohu, ale něco udělat mohu. Protože nemohu udělat všechno, neodmítnu udělat to, co udělat mohu.“* Tato myšlenka klade důraz na vlastní zodpovědnost, aniž by vás někdo nutil nebo metodicky vedl. Teď je čas na činy a aktivní přístup k věci! Udělejme to nejlepší pro naše zdraví, a tak se staneme přirozeným příkladem pro své nejbližší a současně pro naše okolí.



## Korespondenční kurz pro Vás

**Připojte se k tisícům absolventů a studentů** korespondenčních kurzů. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu doma, aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



### IMPULZY ŽIVOTA

Kurz, který Vás seznámí s celosvětovým bestsellerem – BIBLI

- Odkud se tato kniha vzala?
- Proč ji tolik lidí stále čte?
- Jak rozumět BIBLI ve 21. století?



### GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

Kurz, který se dívá na tyto problémy z jiného úhlu pohledu

- Kam spěje lidstvo?
- Přežije modrá planeta?
- Musíme se bát budoucnosti?



### VEZMI ZDRAVÍ DO SVÝCH RUKOU

Kurz, který Vám pomůže upevnit své zdraví

- Jste vitální a plní energie?
- Lze snížit riziko civilizačních nemocí?
- Jak zvítězit nad stresem?



### HARMONICKÁ RODINA

Kurz o tom, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí

- Může být rodina zdrojem radosti?
- Lze porozumět svému partnerovi?
- Je možné vyjít s dospívajícími dětmi?



### ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT

Kurz, díky kterému můžete získat nadhled nad životem

- Chcete být pány svého života?
- Umíte vycházet z blízkými lidmi?
- Jak dosahovat stanovených cílů?



Autor brožury Roman Uhrin se téměř 30 let věnuje vlivu výživy, životního stylu a emočních aspektů na zdraví, zúčastňuje se odborných konferencí v ČR i v zahraničí. Je zakladatelem a koordinátorem sítě Klubů zdraví v ČR, profesně se věnuje lektorské, poradenské a školitelenské činnosti. Během své kariéry přednášel a školil v 15 zemích. Vydal 8 publikací a několik DVD zaměřených na zdravou výživu a životní styl. Posledních osm let působí jako ředitel EPICENTRA ZDRAVÍ EDEN v Lipníku, blízko Prahy. Svým klientům nabízí po celý rok desetidenní ozdravné pobyty s komplexní péčí zaměřené na snížení rizik nemocí díky změně životního stylu a posílení imunity.

Roman Uhrin je praktikující křesťan a vnímá zdraví člověka jako dar od Stvořitele, o který je nutné podle možností aktivně pečovat.

V této brožuře nabízí mimo jiné dvacet praktických rad, které mohou pomoci posílení vlastní imunity v boji s civilizačními i infekčními nemocemi, včetně covidu-19.