



Milí čtenáři,

Začátkem prosince vyšla v USA dlouho očekávaná kniha amerického lékaře a odborníka na výživu Michaela Gregera *How Not to Die* (Jak nezemřít). Doktor Greger sice neslibuje věčný život, jak by snad někomu mohl titul evokovat, přesto stojí za to si toto poměrně objemné dílko přečíst.

Přinejmenším pro mne se jedná o napínavou detektivku – která si v zápletce a napětí nezádá s knihami Agathy Christie, jež mi má prvorozená dcera věrně a pravidelně věnovává k vánočním svátkům. (Trochu ji podezírám, že částečně z toho důvodu, že si je dobře vědoma, kde knihy po mém přečtení stejně skončí – u ní. 😊)

Skoro čtvrtinu obsahu, konkrétně 133 stran z knihy *How Not to Die* (k vydání v češtině a slovenštině chystá nakladatelství Noxi) činí drobným písmem psané odkazy na odborné studie, z jejichž výsledků autor při psaní vycházel. Dohromady 2 657 odkazů (sečetl jsem je 😊) na vědecké články zkoumající vztah výživy (resp. životního stylu) a zdraví. Zdá se vám to hodně? Tak poslouchejte: Jen v roce 2013 (tedy za jediný rok) bylo (celosvětově) publikováno více než dvacet dva tisíc vědeckých článků na téma výživa a zdraví.

Abychom se ve všech těch informacích doslova neutopili, musí zde být někdo, kdo je projde a setřídí. Dr. Michael Greger (s týmem spolupracovníků) je jedním z těch několika seriózních autorů, kteří to za nás – a pro nás – (a to zcela nezištně) dělají. Na výsledcích takového poznání je potom možné stavět – na rozdíl od tiskových zpráv, různých doporučení, příběhů a odkazů na zázračné prostředky a programy pro zdraví, které mně (a možná i vám) denně docházejí do e-mailové schránky.

Proč na ono dnes již až neskutečné množství dobře zdokumentovaných vědeckých informací svědčících o tom, že v tělesném (ale i duševním) zdraví člověka hraje velmi důležitou roli to, co jíme, prakticky vůbec nereaguje naše zdravotnictví? Odpovědět si může každý sám... Možná se nechce topit. 😊

Manželka mi říká: „Ty jsi z té knížky takový nadšený, každému o ní vykládáš, každému ji ukazuješ, ale nikoho to nezajímá.“ Myslím, že se mylí... Mám naději, že se mylí! 😊 Jste zde přece ještě vy, milí čtenáři Pramenů zdraví – kteří hledáte pravdu o sobě, o světě, o tom, co prospívá či škodí.

A tak si rádi přečtete i ukázkou z knihy *How Not to Die* (na str. 14) a objevíte, jaká je třetí nejčastější příčina úmrtí v USA (ještě štěstí, že žijeme v České republice). A kdybyste z toho přece jen upadli do depresí, třeba vás rozptýlí detektivka z dílny Agathy Christie – rádi vám s dcerou knihu z naší bohaté bibliotéky zapůjčíme. 😊

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

- zdraví a nemoc
- 4 Ale já mám špatné geny!**
- výživná poradna
- 8 Vejce pro našince**
- stres a psychika
- 9 Ovládá cukr vaši hlavu?**
- newstart
- 10 Kávu si osladím...**
- biokoutek
- 11 Nevěřte špatným zprávám**
- encyklopedie
- 12 Lilek skoro jako ryba**
- bylinky
- 13 Skořice pomáhá při cukrovce**
- mýty a omyly
- 14 Pozor, vizita!**
- partnerské vztahy
- 16 Šifrovaná komunikace**
- výchova dětí
- 18 Méně hraček – více radosti a kreativity**
- ekokoutek
- 19 Čípi přestávají migrovat**
- evoluce vs. stvoření
- 20 Hranice materialismu**
- znamení doby
- 22 Finanční krach**
- k zamyšlení
- 24 Proč nemáme rádi zákony?**
- produkty a recepty
- 26 Vařit zdravě může každý**

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