



## Milí čtenáři,

již víte, že ve volných chvílích rád relaxuji – pokud se zrovna neangažuji jako nosič nákupů z Kauflandu pro moji milou – sledováním zajímavých dokumentů na serveru You Tube. Narazil jsem tak i na velmi zajímavý snímek popisující, k čemu došlo po rozpadu Sovětského svazu v devadesátých letech na Kubě.

Ptáte se, jak to souvisí s tematikou a náplní našeho časopisu? Tak poslouchejte. ☺ Prakticky ze dne na den se dramaticky změnila životní podmínky Kubánců. Zahraněční obchod poklesl o 80 %, zavládl akutní nedostatek pohonných hmot, infrastruktura a zásobování přestávaly fungovat. Vláda zavedla přídělový systém na potraviny – mnozí obyvatelé se totiž ocitli na pokraji hladomoru.

Silnice se vyprázdnily od aut, lidé začali hromadně využívat jako dopravní prostředek jízdní kola (čínské výroby). ☺ Lektéři (mezi nimi lékaři) tak ráno šlapali do práce 20 kilometrů – a večer totéž nazpátek. I ve městech začaly rodiny využívat doslova každou volnou plochu (dvorky či parkoviště, terasy, balkóny, apod.), k pěstování zeleniny a ovoce – pro vlastní obživu a k prodeji na trhu (a přivýdělku).

Jaké byly/jsou výsledky těchto nedobrovolných změn životního stylu? Průměrný Kubánek zhubnul o 10 kilogramů. Snížil se výskyt hlavních civilizačních chorob. Zlepšily se sousedské vztahy – lidé si museli navzájem pomáhat, chtěli-li přežít. V globálním měřítku se snížilo např. používání pesticidů z původních 21 tisíc tun ročně na aktuálních tisíc tun (tedy o 95 %). Osmdesát procent kubánského zemědělství je tak dnes v kvalitě BIO (ekologické) – prostředky na nákup umělých hnojiv a dalších chemikálií totiž jednoduše nebyly (a asi ani nejsou). Během pár let se vyčerpaná půda vzpamatovala a začala vydávat úrodu. Člověk přestal pracovat proti přírodě – a ona začala spolupracovat s ním.

Áť, již zemřelý druh mé maminky, jezdíval kdysi velmi rád na Kubu, jako expert vodohospodář měl k tomu v rámci bratrské pomoci vždy dobrou záminku. ☺ Nevím, co by on řekl Kubě dnes.

A já? Byť dokument mohl být jistě lehce nalakovaný narůžovo, přesto si troufnu přijít s kacířskou myšlenkou – neprospělo by vlastně i nám, Čechům a Slovákům, kdyby místo stále proklamovaného a (údajně) žádaného a žádoucího ekonomického růstu nás potkal, ehm, propad? Neprospělo by i nám jezdit do práce 20 kilometrů na bicyklu, namísto trávení času v zácpách na silnicích – a se zácpou na luxusní splachovací toaletě? Neprospěly by i nám lepší sousedské vztahy – a ztráta pár desítek nadbytečných kilogramů? ☺

Milí čtenáři, na tuto otázku nechtě si odpoví každý z vás sám. Já zatím uvažuji o tom, že jako novinku (a v rámci přípravy na horší, vlastně lepší časy) budeme s nákupem z Kauflandu chodit s manželkou ony dva kilometry pěšky. ☺

Jdu jí to sdělit. ☺

Krásné kubánské léto přeje,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

- životní styl
- 4 Bůh na talíři**
- zdraví a nemoc
- 8 Konzumace masa a epidemie neplodnosti**
- bylinky
- 9 Levandule, bylinka čistoty**
- cesty ke zdraví
- 10 Záhada autoimunitních chorob**
- rady lékaře
- 11 Grapefruit a léky**
- civilizační nemoci
- 12 Nemocná střeva a funkce vlákniny**
- duševní zdraví
- 14 Dvanáct kroků proti stresu**
- newstart
- 16 Terapie slunečním svitem**
- rozhovor
- 18 Jak nezůstat na ocet**
- poznej sám sebe
- 20 Čas uzdravení – odpuštění**
- životní prostředí
- 22 Zastavte vymírání**
- příběh
- 23 Závislost na televizi**
- k zamyšlení
- 24 Áronské požehnání**
- produkty a recepty
- 26 Tipy na letní raw pokrmy**

## 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