



Milí čtenáři,

chtěli byste být fit? Našich prázdninových pobytů NEWSTART se letos opět jako přednášející účastnil dr. John A. Scharffenberg z Kalifornie, který – byť se celoživotně věnuje zejména výživě – opakovaně ve svých vystoupeních zdůrazňoval velkou důležitost a význam pohybu pro zachování tělesného i duševního zdraví, a to do pokročilého věku. Sám je ostatně ve svých dvaadevadesáti letech chodící (a to doslova) reklamou na to, že program NEWSTART skutečně zabírá. ☺

Já, podobně jako pan doktor, „jedu druhou padesátku“, i když jsem teprve na jejím začátku, zatímco on už se blíží ke konci. Té druhé padesátky samozřejmě, nikoliv ke svému – odchod do důchodu má naplánovaný až po svých stých narozeninách. ☺ Toužím po tom být také tak efektivní jako on. Když já někde něco řeknu (nebo napíšu), někteří lidé to berou vážně... Když ale něco řekne pan doktor – ve svých letech – berou to vážně prakticky všichni. Jeho slova mají váhu. Jiná věc je, jestli se podle jeho rad posluchači dokáží zařídit... Ale věří mu!

Je to radost – čím jste starší, tím váženější. A tak by to ostatně mělo být – a kdysi asi i (přinejmenším v některých kulturách) bylo. V našich dnešních podmínkách to ale bývá spíše tak, že čím jsme starší, tím – více vážíme, že? ☺ A proč více vážíme? Protože (jíme nezdravě a) máme nedostatek pohybu... A jsme zase tam, kde jsme začali. Z těchto úvah se dá vyvodit jednoduchý závěr: Budeme-li mít více pohybu, budou naše těla vážit méně, ale naše slova více – protože se zřejmě dožijeme ve výborně kondici vyššího věku. Méně je někdy více...

A to je dobrá motivace i pro mne. Chci být fit – zakoupil jsem proto fitness náramek – značky Fitbit. ☺ Náramek za mne počítá, kolik kroků jsem ušel, kolik pater vyšel, kolik kalorií spálil. Je to výborné a návykové – nedám už bez něj ani ránu. Dokonce s ním i spím (monoruje rovněž kvalitu a kvantitu spánku). Manželka už začíná žárlit. ☺ Jeden den jsem dokonce nosil na každé ruce jeden. To byl teprve oheň na střeše! ☺ Pak jsem se ji pokusil uchlácholit zapůjčením toho modrého (modrá údajně uklidňuje), ale nezabralo to – on ji škrtil... No jo, jak mám – i díky němu – více pohybu, tak mi zeštíhlelo zápěstí... ☺ Teď například vidím, že mám za den pouze 8 931 kroků (nebyl jsem dnes běhat), což znamená, že půjdeme na podvečerní procházku – s ženou, nejen s náramkem. ☺

Milí čtenáři, pohyb je skutečně nesmírně důležitý. Můžete se o tom dočíst i v tomto čísle Pramenů zdraví. ☺ Buďte fit! Když už se neseznámíte s dr. Scharffenbergem, když už si nekoupíte fitness náramek, když už se nenecháte motivovat pravidelnou četbou našeho časopisu, kupte si aspoň Fit tyčinku, prosím – mně nejlépe chutnávala ta meruňková. ☺

To vám na prahu nového školního roku doporučuje,

Robert Žižka, šéfredaktor

- infekční onemocnění
4 Pro milovníky hamburgerů
- zdraví a nemoc
8 Život na předpis
- vitamíny a minerály
10 Máme se bát vitamínů?
- mýty a omyly
12 Čím více léků, tím více nemocí
- bylinky
13 Bylinky proti stresu a úzkosti
- duševní zdraví
14 Zdravý mozek na celý život
- civilizační choroby
16 Předpis na žlučnickové kameny
- newstart
17 Pijte vodu, nepijte rum!
- encyklopedie
18 Tři oříšky pro Popelku
- výživná poradna
19 Připravte si domácí marmeládu
- vztahy a komunikace
20 Prvorození, prosím, vstaňte!
- partnerské vztahy
21 Tekutá láska
- životní prostředí
22 Od L'Oréal po Amway
- tajemství stvoření
23 Máte doma gekona?
- k zamyšlení
24 A co když je to pravda?
- produkty a recepty
26 Kvašáky mého táty

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 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