



Milí čtenáři,

z posledního rekondičního pobytu NEWSTART jsem si přivezl malou kartičku, na které je napsané: Recept na každodenní štěstí. Chtěli byste být každý den šťastní? Kdo by nechtěl, že? A tak jsem si – jako muž činu – kartičku umístil pěkně na oči, na pracovní stůl, před monitor počítače.

Kartička tam spočívá a já na ni občas pohlédnu. Nemám sice právě teď čas, abych aplikoval to, co je na ní napsané, ale říkám si – jednou to přijde, zítra, zítra už začnu... Půjdu do toho.

Včera jsem dostal e-mail od jedné známé. Píše: „Sleduji vaši činnost ve Společenském centru a již několikrát jsem byla rozhodnutá přijít; máte opravdu velmi zajímavé programy – přednášky, strava, recepty, ale taky pěkné filmy... Ach jo, nešlo o práci a tak jsem si vždy slíbila, že přijdu příště. Mamince bylo třiaadevadesát a dcera je v posledním ročníku na škole; v kombinaci s domácností a prací si málokdy najdu čas na sebe. Nicméně napravím to, půjdu do sebe – byla by to škoda, kdybych zůstala jen u věcí pracovních, tedy škoda pro moji duši, a ta je důležitá.“

Zdá se, že nejsem sám, kdo má stejný problém. Půjdu do sebe, byla by škoda, kdybych zůstal jen u věcí pracovních... Sliby, chyby. Znáte to? Půjdem – ale nejdeme... Připomnělo mi to známý biblický příběh z Lukášova evangelia, tzv. podobensství o marnotratném synu. Marnotratný syn však (na rozdíl od leckterého z nás) nakonec skutečně *šel do sebe* – a vrátil se ke svému otci.

Spoustu toho stíháme, ale jak je to s naší „duší“? Jeden kamarád si mi postěžoval, že od té doby, co je v důchodu, má ještě více práce než předtím. ☺ A když už někdy dorazí domů, manželka jej navíc ještě peskuje, že sice pracuje více, ale peněz nosí méně. ☺

Milí čtenáři, nemyslíte, že bychom skutečně měli „jít do sebe“? A realizovat onen recept na každodenní štěstí? Aby se z nás nakonec nestaly ony Gogolovy Mrtvé duše, o kterých jsme se učili k maturitě... Příležitost je každý den. Stačí začít – a pokračovat. Ptáte se, jaký tedy je ten jednoduchý recept na každodenní štěstí, který mám já – šťastlivec – denně na očích?

Zúčastněte se rekondičního pobytu (nové termíny na str. 27) anebo navštivte některé ze setkání v našem Společenském centru v Praze (Melantrichova 15, Praha 1, bližší informace na www.magazinzdravi.cz), tam se ono tajemství (mimoходом, jedná se o výsledky výzkumu vědců z Harvardské univerzity) dozvíte. ☺ Rád vám předám nejen teorii, ale i své praktické zkušenosti – které do té doby snad, ehm, nabydu (pokud se tedy napravím a půjdu do sebe). ☺

Srdečně zdraví a zajímavé čtení přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

- civilizační choroby
- 4 Výživa v cele smrti**
- mýty a omyly
- 8 Sůl není nad zlato**
- rozhovor
- 10 Zdraví i po devadesátce**
- newstart
- 12 Pohyb a zdraví**
- zdraví a nemoc
- 14 Život ve městě a vystavení olovu**
- cesty ke zdraví
- 16 Chybí nám vitamín D?**
- poznej sám sebe
- 18 Jak ideálně vnímat čas**
- encyklopedie potravin
- 19 Zázvor – pro zahřátí, na chuť i proti chřipce**
- partnerské vztahy
- 20 Laskavost jako životní styl**
- komunikace
- 21 Opuštění**
- životní prostředí
- 22 Chov zvířat a globální oteplování**
- evoluce vs. stvoření
- 23 Pozor, tady to klouže!**
- k zamýšlení
- 24 Smířil ses s Bohem?**
- produkty a recepty
- 26 Vaříme zdravě**

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