



## Milí čtenáři,

občas se dívám s manželkou večer v televizi na zprávy – aby si nepřipadala sama. ☺

Nedávno jsme sledovali zajímavou reportáž z fungování britské sněmovny, kde výstupy jednotlivých poslanců či skupin připomínaly spíše než jednání divadlo – ale velmi kvalitní kus. ☺ Je těžké si představit, jak by v takových podmínkách, na tak horké půdě vášnivých, ale kontrolovaných a mnohdy i vtipných slovních přestřelek dokázal obstát nějaký náš zastupitel; rozdíl oproti naší poslanecké sněmovně (šot z ní ve vysílání následoval) byl nepřehlédnutelný. Ze stejného důvodu ostatně minimálně sleduji naši domácí politickou scénu, možná se mylím, ale připadá mi poněkud nudná.

Fascinující (nejenom pro mne) je naopak to, co se v těchto týdnech a měsících odehrává ve Spojených státech po volbě nového prezidenta. Už se sám musím napomínat, abych se kontroloval a se sledováním zpráv z USA to nepřeháněl. ☺ Vždyť jsem přece Čech! Ale je to tak zajímavé... A to přesto – nebo možná právě proto – že v informační válce, která tam probíhá, je čím dál tím více obtížné se orientovat.

Jak to souvisí s výživou a životosprávou, ptáte se?

Milí čtenáři, myslím, že i v této oblasti probíhá informační válka. Na rozdíl od té politické se v této „válce“ přece jenom po těch skoro pětadvaceti letech „ve službě“ trochu orientuji. Již jsem se sdílel o tom, kolik návodů a zaručených receptů „pro zdraví“ z nepřiliš důvěryhodných zdrojů dorazí každý týden do mé e-mailové schránky. Měl-li bych to všechno číst a brát vážně, musel bych se z toho zbláznit. ☺

Válčí se dnes nejenom o naše tělesné, duševní a sociální zdraví, ale v posledku také o naše zdraví duchovní. A ze zkušeností, které mám z různých ohlasů (např. na přednáškách či našich rekondičních pobytech), se domnívám, že ve všech těchto oblastech je pro většinu z nás čím dál tím složitější se orientovat a rozpoznat pravdu od lži, prospěšné od škodlivého, dobré od zlého.

Reportáž z britské sněmovny končila tím, že poněkud brunátný „rozhodčí“ (osoba zvláště určená k této funkci) překřičel nastalou vřavu a dal zúčastněným za trest tisíckrát napsat něco ve smyslu: „Nebudu nepřiměřeně napadat ministerskou předsedkyni.“ ☺

A já si říkám: Není náš hlavní problém v tom, že se překřikujeme tak hlasitě, že už není slyšet Slova (to není překlep ☺)? Že překřikujeme „ministerskou předsedkyni“? Že nad sebou nechceme mít žádného „rozhodčího“? A to ať se se nacházíme v USA, ve Velké Británii, v poslanecké sněmovně nebo třeba i v Praze – Sedlci? ☺

Abychom nakonec neprohráli všichni.

To sobě i vám ze srdce přeje,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

- civilizační nemoci
- 4 Mozková mrtvice**
- mýty a omyly
- 8 Časté otázky o veganství**
- přírodní léčba
- 10 Biomanželka, štítná žláza a sex na recept**
- encyklopedie
- 11 Karob dodá vápník**
- poradna lékaře
- 12 Jak předcházet cukrovce**
- zdravá žena
- 14 Se zázvorem proti migrénám a PMS**
- cesty ke zdraví
- 15 Jak vypadá normální stolice**
- vztahy a komunikace
- 16 Trpělivost v akci**
- děti a rodiče
- 18 Sedm zásad kázně, jíž učí sám život**
- životní prostředí
- 20 Města bez nánosů reklam**
- evoluce vs. stvoření
- 22 Tajemství pavoučích sítí**
- k zamyšlení
- 24 Falešné a zkreslené představy o Bohu**
- produkty a recepty
- 26 Lehká a rychlá hlavní jídla**

## 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