

## Čas pro zdravou výživu



*Hostem je Libuše Benešová*

*Výživa v létě*

*Zdraví a letní cestování*

*Enzymy pro zdravé stáří*

*Lékař radí: Hubnutí*

*Soutěž o 3 + 1 pro každého*

# Předsedkyně senátu

*S myšlenkou dvoukomorového systému přišel už v září roku 1918 T. G. Masaryk. Řekl, že nový stát bude mít svého prezidenta, dvoukomorový parlamentní systém a účinnou samosprávu. To později potvrdila i Ústavní listina, která zavedla Národní shromáždění složené ze dvou komor. Tento princip převzala i dnešní Česká republika a nutno poznamenat, že tak jako tehdy i tentokrát se vášnivě hovořilo o potřebě či nepotřebě dvoukomorového systému. Navštívili jsme proto předsedkyni senátu paní Libuši Benešovou, abychom Vám přiblížili nejen současné poslání senátu, ale i osobnost předsedkyně.*



**Mnoho lidí, zejména z té starší generace, přemýšlí o významu a roli senátu. Jakou úlohu má náš senát?**

„Náš ústavní systém byl postaven tak, aby v něm obě dvě komory měly své místo, a to místo zcela odlišné. Každá má své postavení a svoji roli. Senát má funkci kontrolní a dalo by se říci brzdící a smířovací. Senát může působit na rozjitřenou politickou situaci uklidňujícím způsobem a myslím si, že to dělá. Spíše mě mrzí, jak málo si toho kdo všimá, že senát se chová politicky docela jinak než poslanecká sněmovna. Tady se věci posuzují skutečně věcně a nikoliv pouze z ideologických pozic. V senátu je mnohem větší komunikace napříč politickými stranami, bohužel to málokdo vnímá, zejména média ne, ale asi to chce všechno čas. Věřím, že čas tuto nerovnováhu srovná, a poslání a uznání senátu vejde ve vědomost našich lidí. Možná, že současná situace je způsobena tím, že senát nerozhoduje o penězích, je od nich trochu vzdálen, a to asi v očích lidí vytváří pocit, že je méně zajímavý.“

**Jak jste se vůbec dostala k politice?**

„Já jsem se od malička zajímala o politiku, ale aktivně to nešlo. Ovšem byla jsem horlivým posluchačem Svobodné Evropy a všech stanic, které přinášely nezavislé informace. V okamžiku, kdy to bylo možné, jsem vstoupila do politického života.“

**Je zajímavé, že zastupujete volební obvod Benešov.**

„Já jsem se v Benešově narodila, a tak je to pochopitelné.“

**Mohli bychom trochu poodhalit Vaše rodinné zázemí?**

„Jsem vdaná už skoro 28 let, máme šestadvacetiletou dceru, která teď právě končí ekonomii a má zaměřeno ještě na studium práv.“

**Rodina souhlasila s Vaším vstupem do politického života?**

„My jsme velmi tolerantní rodina, nikdo nikoho neomezuje v osobních plánech a činnostech.“

**Proč si myslíte, že u nás tak málo žen inklinuje k politické dráze?**

„Politické prostředí je velmi tvrdé a nutno říci, že uvnitř tohoto politického dění neexistuje dělení na muže či ženy. Asi proto je tam méně žen, jiná prostředí jsou příjemnější než to politické.“

**Jste optimistka? Jaké ideály Vás přivedly na tuto dráhu?**

„Samozřejmě ano, jsem optimistka. Vždycky mě lákaly pracovní úkol něco dělat, něco měnit. Nikdy jsem v této práci neviděla cestu k získání určitého postavení nebo funkce. Věci, které navenek působí efektně nebo zajímavě, moc nevnímám, pro mne je důležitý vždy vnitřní obsah. Musím přiznat, že některá předsevzetí se daří, některá ne. Málokdy se člověku podaří prosadit vše, co si předsevzal, a musí se počítat s tím, že nic není jednoduché. Občas člověk prožívá i bezesnou noc.“

**Jak se díváte na současnou skepsi našich lidí?**

„Mám pocit, že tato skepse je velmi živě pěstována médii. Úmyslně na politice vyhledávají jen negativní rysy nebo jevy, které mohou někoho popíchnout, pobouřit. Nikdy nezaznamenáte, že by si všimla něčeho pozitivního, u toho média jakoby náhodou chybějí. Ale vyskytneli se něco, co může politiku či politiky zasáhnout, tam jsou vždy včas.“

**Jaký je Váš žebříček životních hodnot?**

„Nemám hodnoty postavené stupínek po stupínku, patří do jedné roviny: rodina, vztah k rodině, pocit rodinného zázemí, přátelství, samozřejmě zdraví - bez něho se nedá nic dělat. Patří sem i smysl pro pravdu, smysl pro povinnost, zodpovědnost, upřímnost, ale i odmítání intrik.“

**Ráda přicházíte mezi lidi? Co Vás těší, co Vás tíží?**

„Mnoho našich lidí málo věří v sebe sama. Málo věří v to, že svůj vlastní život ovlivňují především oni sami, že kvalitu svého života ovlivňují i svou špatnou náladou, to mě opravdu mrzí. Naopak mě těší, když potkávám ty opačné lidi. Dovedou vlít dobrý pocit i sílu do další práce. Přála bych si, aby jich bylo co nejvíce.“

*Za rozhovor poděkovala Eva Křížová*



(str. 6)

**Host** Předsdkyně senátu  
Libuše Benešová  
o práci i rodinném životě. 2

**editorial** Zlata Adamovská.  
Prof. Zdeněk Dienstbier:  
„Poděkování za nádherný  
3. Květinový den“. 4

**soutěž** o 3+1 pro každého. 5

**hlavní téma** Prof. Evžen Skala:  
„Výživa v létě“. 6

**zdravý  
životní styl** MUDr. Vladimír Polanecký:  
„Zdraví a letní cestování“. 7

Longevity - Fit pro život. 16

**lékař radí** Prof. Jaroslav Racek:  
„Hubnutí“. 8

**systemová  
enzymoterapie** MUDr. Karel Nouza:  
„Enzymy pro zdravé stáří“. 10

**zprávy** Manažerem vlastního zdraví.  
Projekt za spolupráce  
Zdravé rodiny, Českého rozhlasu,  
České televize a firmy Knoll. 12

Akademie třetího věku  
při Domově Sue Ryder. 14

Automobil ekologicky  
a bezpečně. 14



(str. 14)

(str. 4)



(str. 7)



(str. 8)

**J**ak si prodloužit mládí? Jak si ho udržet co nejdéle? Jak se dožít vysokého věku? To jsou otázky, které trápí lidi odpradáva. Kolik lektvarů na dlouhověkost už bylo vymyšleno? Kolik učenců se snažilo vyrobit elixír mládí? Jen za Rudolfa II. se tím na Pražském hradě docela vážně zabývaly desítky alchymistů. Později, když lidé přestali věřit na čáry a kouzla, stal se odvěký sen lidstva o dlouhověkosti nebo dokonce nesmrtnosti alespoň inspirací mnoha uměleckých děl. Karel Čapek napsal divadelní hru „Věc Makropulos“. G. B. Shaw „Zpět k Methuzalemovi“. Věčná touha lidstva po dlouhověkosti se naplňuje alespoň zčásti. Lidský věk se pomalu prodlužuje. V časech lovců mamutů byl zázrak, když někdo žil déle než dvacet let. To už měl nárok být členem rady starších. Ve středověku bylo výjimečné štěstí dožít se padesátky. Dnes známe statné šedesátníky, sedmdesátníky i osm-



desátníky. Samozřejmě že ne díky kouzlům, čarám a elixírům, ale díky poznatkům lékařské vědy a také proto, že dlouhověkost příznivě ovlivňuje kvalitní výživa. Málodky měli lidé možnost zdravě se stravovat tak jako v posledních letech. Stačí jenom vědět, co je opravdu zdravé, a chopit se příležitosti. K tomu vám dnes chce pomoci i náš časopis Zdravá rodina. Při jeho čtení máte možnost uvědomit si, že začít správnou životosprávou je první krůček na cestě ne k nesmrtnosti, ale k tomu, jak se cítit lépe, jak se ve zdraví dožít co nejvyššího věku.  
„... malý je ten, kdo malý má jen cíl.“

*Elada Adamová*

## Poděkování za nádherný 3. Květinový den

**Poděkování vám, kteří jste přispěli k úspěchu  
3. Květinového dne při jeho zajištění  
nebo finančním příspěvkem.**

Byl jsem hluboce dojat, když od samého rána se objevovaly stovky a tisíce spoluobčanů se zářivým květem měsíčku zahradního na svých oděvech. A bylo jich nejméně jednou tolik, na které se nedostalo. Vřelý dík prvým a prosím o omluvu druhé. Nebylo v našich silách a možnostech zvládnout ještě rozsáhlejší akci.

Přes 260.000 žlutých květů nabízelo více než 2.000 dvojic mladých lidí ze škol, z organizace Junáka, ale i dříve narozených ze Sdružení

dobrovolných onkologických organizací a Českého svazu žen.

Vás, kteří jste přispěli na nádorovou prevenci a zlepšení života nádorově nemocných, jsme obdarovali i tiskovinou, která vás nabádá k prohlížení vlastního těla. To patří k nádorové prevenci a doufáme, že jste umožnili přečtení těchto pokynů ostatním členům rodiny a přátelům.

Smyslem Květinových dnů je nejen peněžní sbírka, ale i výzva každému jednotlivci, aby dbal o své zdraví. Dlouhověkost se začíná systematickou výchovou a správnými životními návyky od dětství.

Občané přispěli finančně na onkologickou prevenci a zkvalitnění života onkologických pacientů v letošním roce 6,2 miliónu korun. Podpořili aktivity 30 organizací SDOO, přispěli na konto pro rekondiční pavilón na Pleši, pomohli zabezpečit výukový projekt „Já kouřit nebudu a vím proč“ v mateřských školách, umožnili zapojení Ligy do preventivních programů EU a Asociace Evropských lig proti rakovině vydáváním překládaných i původních tiskovin a internetové a další zpravodajství.

Hluboce si vážím a děkuji jménem výboru všem vám dobrovolným spolupracovníkům i dárcům. Přispěli jste všichni ke zlepšení zdravého fondu národa.

*Zdeněk Dienstbier*

Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., předseda Ligy proti rakovině Praha





# Výživa v létě

***Přichází období dovolených, školních prázdnin i velkých předsevzetí, jak se zbavit tloušťky, jak zlepšit svoji fyzickou zdatnost i jak posílit obranyschopnost organismu. Zásadní roli tu sehrává výživa, proto slovo dáváme odborníkovi:***



Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

Zásady zdravé výživy platí po celý rok, ovšem měli bychom využívat možností, které poskytuje dané roční období. Vedou nás k tomu důvody ekonomické - domácí ovoce a zelenina jsou v širokém výběru přece jen levnější, ale i důvody zdravotní - nejde o produkty rychle, u nichž vždy hrozí riziko značného nadbytku dusičnanů, ani o ovoce dovážené zdaleka, často ošetřované chemickými prostředky proti plísním a bakteriím.

V současné době se za nejzdravější pokládá tzv. středozezemská strava. Myslí se tím způsob stravy běžné na jihu Itálie, na Krétě a v dalších krajinách kolem Středozezemního moře. Její hlavní rysy jsou tyto: dostatek čerstvé zeleniny a ovoce, tuk v omezeném množství hlavně ve formě rostlinných olejů, kysané mléčné výrobky (jogurty), sýry, masa málo, spíše drůbeží a rybí, alkohol v malém množství jen k jídlu (víno, nikoliv destiláty). A musíme dodat, že k tomu patří dostatek tělesného pohybu. Nebudeme se zdržovat podrobnostmi, avšak bylo prokázáno, že na severu Evropy, kde se spotřebuje málo ovoce a zeleniny, trpí čtyřikrát více osob srdečními a cévními chorobami. Také některých druhů rakoviny je ve Španělsku, Portugalsku, Itálii a Řecku méně než ve střední a severní Evropě.

Prohlédneme-li si pozorněji popis středozezemské stravy, vidíme, že v létě a na začátku podzimu máme možnost si ověřit, jak připravit jídla, která se této stravě blíží.

Vyjdeme z několika zkušeností. V horkých dnech klesá chuť k jídlu a bývá hlavně žízeň. Je výhodnější jíst častěji během dne v menších porcích, vyloučit podle možnosti těžká jídla a zabezpečit dostatek nekalorických nápojů, z nichž alespoň část má obsahovat minerály. Z tohoto důvodu není dobré podceňovat polévky. Hodně záleží na surovinách - mají být co nejčerstvější, kvalitní, dovážené ovoce sloupneme nebo dobře omyjeme, zeleninu podle potřeby dusíme nebo vaříme, ale jen nezbytně nutnou dobu. Nezapomeneme na luštěniny, sójové výrobky, těstoviny a nízkotučné jogurty a sýry. Jdeme-li na delší výlet, asi se neobejdeme bez nějaké konzervy a uzeniny. Volíme jen tvrdé salámy, protože měkkým uzeninám hrozí v teplém počasí riziko poškození pomnoženými mikroby. Měli bychom počítat s tím, že při vyšší spotřebě uzenin a uzeného masa je vhodné zabezpečit vyšší přísun vitamínu C, který je téměř v každém ovoci. Strava by měla být i při přípravě v poněkud improvizovaných podmínkách pestrá a vyvážená (tj. každý den ovoce a zelenina). Nebojte se experimentovat.

Zkuste připravit k snídani např. kukuřičné lupínky s ovocem a bílým jogurtem, k obědu jako příkrm zeleninovou misku, k večeři těstoviny s kečupem a sýrem, salát z vařených těstovin, sýru, vajec, cibule apod. Fantazii se meze nekladou.

Několik poznámek si zaslouží stravování dětí a seniorů. Děti spotřebují při svých hrách dost energie, stále mají hlad a protože jsou v období růstu, jsou jejich nároky na potravu poměrně značné. Zpravidla je není třeba omezovat co do množství. Spíše je třeba ohlídat, co jedí. Současná móda hamburgerů, smažených hranolků a Coca-Coly není nejlepší, protože je příliš jednostranná. Děti mají mít - stejně jako dospělí - dost ovoce a zeleniny, nemají mít pravidelně denně sladkosti. U dětí nevádí máslo a vejce, protože v nich obsažený cholesterol je pro rostoucí organismus vhodný (je nutný pro tvorbu membrán nových buněk).

U seniorů hlídáme dostatek tekutin, vlákniny, nezbytné minimum bílkovin a dostatek vitamínů, kterých má být o 1/3 - 1/2 více, než se doporučuje všeobecně. U chronicky nemocných neváháme a přidáme malé množství vitamínů, především C, E, B6 formou tablet. Množství tuků udržujeme spíše nižší a dbáme, aby večeře byly lehké, nejpozději 4 hodiny před spánkem. Seniori by měli jít denně alespoň na 3 krátké procházky, vždy však jen do mírné únavy. Bez denních procházek na čerstvém vzduchu se jen obtížně udržuje potřebná obranyschopnost organismu.

Zakončím několika radami těm, kteří chtějí za léto ztratit nějaký ten kilogram:

- **Nesnažte se hubnout více než o 0,5 kg za týden.**
- **Jezte, jen když máte hlad, a to malé množství jídla (servírujte je na malých talířcích), a jezte pomalu a dobře kousejte.**
- **Při náhlém pocitu hladu mějte připravenou mrkev, ředkvičku, nebo se napijte čisté vody. Sladké ovoce (hroznové víno, švestky apod.) nejsou vhodné. Naučte se znát, které potraviny právě vám zaženou hlad - někomu stačí půl jablka, vejce na tvrdo nebo vychlazená minerálka. Zcela vynechte sladké moučníky.**
- **Při vaření ochutnávejte co nejméně, jen na špičku nože.**
- **Připravujte jen tolik jídla, kolik se sní, abyste neměli nutkání dojídat zbytky po dětech.**
- **Po jídle neodpočívajte. Bez pravidelné fyzické aktivity byste stejně nezhubli.**
- **Pokud přece jen spácháte nějaký ten hřích v jídle, napravte jej omezením kalorií při večeři, nejpozději druhý den.**

Přeji vám hezké prožití léta.

Prof. MUDr. Evžen Skala, CSc.

# Zdraví a letní cestování

*Cesta a pobyt mimo domov, často v úplně odlišném prostředí, než na jaké jsme zvyklí, přináší kromě jedinečných zážitků i narušení našich běžných návyků v chování, v oblasti stravování a denního režimu.*

*Platí to pro turistiku u nás i v cizině.*

Typickými riziky letního období jsou voda a potraviny, které se obzvláště při vyšších teplotách mohou stát našemu zdraví nebezpečné. Také příroda není k člověku vždy přátelská.

Příroda nás může paradoxně ohrozit svou přízní - nebem bez mráčku, denodenním sluníčkem. Nechráněné slunění může způsobit nepříjemný úpal nebo úžeh, mnohem nebezpečnější je možnost vzniku rakoviny kůže. Organismu mohou být nebezpečné prudké změny teploty, kdy po slunění vběhneme do chladné vody. Může dojít k srdečnímu selhání. Ale musíme očekávat i infekční onemocnění, především po pokousání klíšťaty a komáry. Přenos infekcí komáry je u nás minimální, přenos **malárie** je v našich podmínkách vyloučen. Jiná situace je ale v subtropích a tropech, kde je malárie vážným nebezpečím, speciálně tehdy, když není včas prováděna protimalarická prevence. Zavlečených onemocnění po návratu z dovolených přibývá. I klíšťata mohou přenášet nákazy, z nichž nejdůležitější jsou **klíšťová encefalitida** a **Lymská nemoc**. Nákazy se vyskytují od severu až na jih Evropy.



MUDr. Vladimír Polanecký

## Drogy a my

*Když nejde říci, která droga je nejhorší, jde alespoň určit, která droga je nejnebezpečnější? Posvětit nějakou drogu jako bezpečnou se nikdo neodvází. Dokonce ani v případě lehkých drog, společností tolerovaných, to znamená alkoholu, nikotinu, kofeinu. Každý člověk může na drogu reagovat trochu jinak, takže nelze vytvořit univerzální předpověď pro všechny, kdo berou určitý typ drogy. Co s jedním pěkně zamává, nemusí s druhým ani hnout. I droga považovaná obecně za banální a neškodnou může být pro určitého člověka v určitém momentě smrtelně nebezpečná.*

*Například marihuana, o které vám dnes skoro každý řekne, že je zaručeně neškodná. Osobně jsem zažil mejdan, na který kromě zkušených kuřáků marihuany přišel i jeden marihuanový začátečník. Chvilu mu trvalo, než se osmělil. Teprve když se všichni ostatní už svíjeli smíchy při vyslovení slova informátor, řekl si, že to také zkusí. Pak si ho dvacet minut nikdo celkem nevšiml. Během této doby nabytí nebohý začátečník dojem, že pravděpodobně umí létat. Projevilo se to tím, že otevřel okno, aby si celou věc experimentálně ověřil. Kdybych na tom večírku náhodou nebyl, přítomní kuřáci marihuany ho samozřejmě nechali celou záležitost ověřit. Narkomané přece nemají nic proti experimentům. Vždyť na sobě experimentují celý život. Pak by ovšem marihuanového začátečníka nakonec sbírala jiná parta. Její příslušníci by na sobě měli oranžové vesty, opasky s odrazkami vpředu bílými, vzadu červenými, a březová košťata. Co se přihodilo tomu začátečníkovi, je poměrně netypická reakce na oblužení marihuanou. Přesto jsou jedinci, kterým se i tohle může stát. Takže prohlášení, že nějaká droga je bezpečná pro všechny, z nikoho, kdo o drogách něco ví, nevymámíte.*

Radek John

Proti některým nemocem se můžeme ochránit očkováním, ale je nutno na ně myslet včas před turistickou sezónou nebo alespoň 4-6 týdnů před cestou. Proti **klíšťové encefalitidě** je možno ochránit sebe a své děti očkováním. Po dvou podaných dávkách (nejlépe v zimních měsících) je dostatečná imunita, třetí dávka se podá za rok. Pak je vhodné přeočkovat jednou injekcí vždy po třech letech.

Ostatní očkování vám poradí na očkovacích centrech krajských hygienických stanic. Je vhodné se nechat očkovat proti **hepatitidám A a B**, zvláště jedeme-li do Afriky, Jižní a Střední Ameriky, na Balkán a do jihovýchodní Asie.

Do stejných oblastí se musíme zajistit očkováním proti **břišního mu tyfu**, případně i **choleře**. Do tropického pásma Jižní Ameriky a Afriky se vyžaduje očkování proti **žluté zimnici**, do oblastí jihovýchodní Asie a Dálného východu musíme být očkováni proti **japonské B encefalitidě**. Samozřejmostí je, že děti i dospělí mají úplná očkování proti dětským nemocem a dětské obrně. Před cestou do bývalých zemí Sovětského svazu je vhodné přeočkovat dospělé proti **záškrtu**. Cestujeme-li do jihovýchodní Asie a Indie, doporučujeme nechat se očkovat také proti **vzteklině**.

Existuje však celá řada dalších infekčních nemocí, proti kterým očkovat nelze. Jde především o pohlavní choroby včetně AIDS, o průjmová onemocnění, dysenterii a další. Tady je důležitá úzkostlivá osobní hygiena a zdravý rozum.

Existuje však celá řada dalších infekčních nemocí, proti kterým očkovat nelze. Jde především o pohlavní choroby včetně AIDS, o průjmová onemocnění, dysenterii a další. Tady je důležitá úzkostlivá osobní hygiena a zdravý rozum.

MUDr. Vladimír Polanecký, hygienik hl. m. Prahy

# Hubnutí



Prof. MUDr.  
Jaroslav Racek, CSc.

Nadváha patří k velkým problémům soudobé společnosti. Má přímý vztah ke vzniku závažných onemocnění, jako je diabetes, ateroskleróza či dechová nedostatečnost, průběh jiných chorob zhoršuje a urychluje (artóza apod.). Mnozí si uvědomují obezitu především jako „kosmetický“ problém a asi jen málokdo z obézních lidí si nepřeje zhubnout. Vítají proto stále častěji se objevující nabídku zázračných tablet, které zajistí rychlý a trvalý úbytek hmotnosti, aniž by bylo třeba omezit příjem energie a tedy změnit životosprávu.

Citujeme z nabídky těchto přípravků:

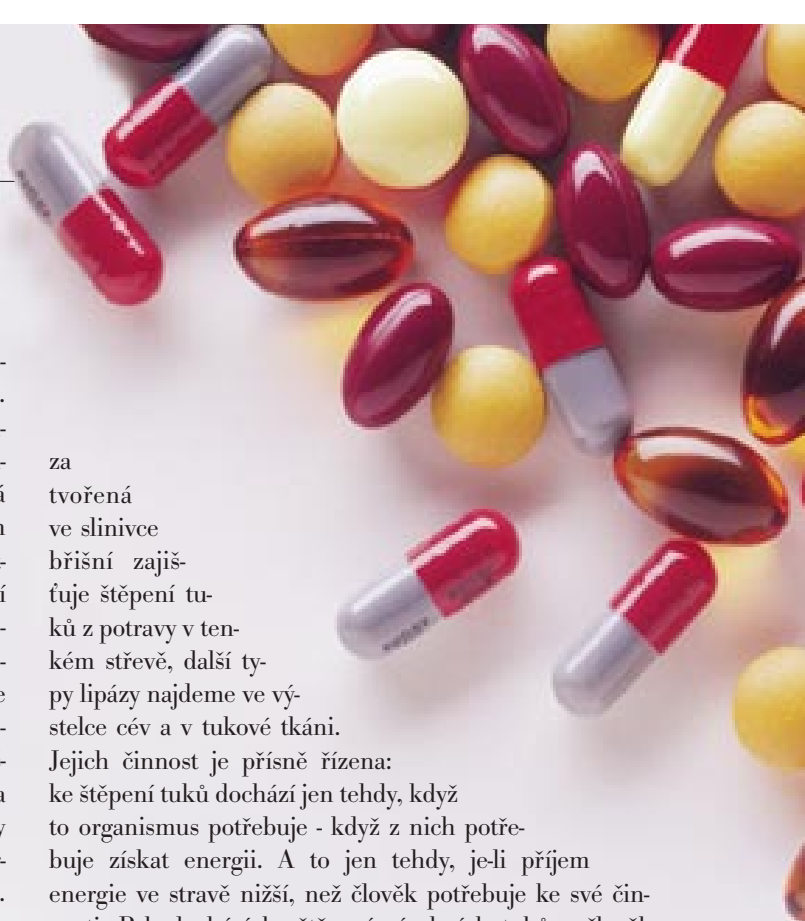
„Ananasové tobolky obsahují enzym bromelain; je vědecky dokázáno, že spaluje 900x více tuků.“ „Enzym obsažený v Tropislimu tráví tuky v množství 600x větším, než je jeho váha.“ „Bioaktivní složky Tropislimu a Greenslimu najednou napadají všechny vrstvy tuku a aktivizují všechny spalovací mechanismy.“ „Enzym z Rapidslimu odbourá špatně spalované tuky už v jídle a kalorie budou absorbovány, aniž by se převáděly na tuky.“ „Kapsle Papaya Slim obsahují enzym papaina, který aktivuje a urychluje proces spalování tuků 2000x.“ „Garciline obsahem kyseliny citrónové zajišťuje, že kalorie se nemění v tuky, energie našeho těla se zvyšuje; působí na centrum pocitu nasycení a navádí zkonsumované kalorie v jídle k vytváření rezervy cukru.“

Všechny přípravky mají společné to, že urychlují spalování tuku, který se „vylučuje přírodními cestami.“ K 1 - 4 tabletám denně lze přijímat nezměněné množství potravy a při tomto režimu je zaručován rychlý a trvalý úbytek hmotnosti (10 kg za 15 dní, 25 kg za 4 týdny, 7kg za 12 dní, dokonce 10 kg za týden!).

A nyní dovolte, abych věrohodnost uvedených údajů zhodnotil z hlediska lékaře-biochemika. Nejprve k obsahu enzymů v přípravcích. Enzymy jsou látky bílkovinné povahy, které urychlují chemické pochody v organismu. Skutečnost, že štěpí mnohonásobně více substrátů, než je hmotnost enzymů, je **vlastností všech enzymů** a není třeba ji zdůrazňovat. Zarážející jsou však údaje o konkrétních enzymech: ananas a příbuzné rostliny opravdu obsahují bromelain, papaya obsahuje enzym papain (ne papaina). Jedná se však o proteázy, tj. enzymy štěpící výlučně bílkoviny. I kdybychom tedy snědli uvedených výtažků „metrák“, **nerozštěpí nám uvedené enzymy ani gram tuku**, protože to neumějí.

Enzymy urychlující štěpení tuků (lipidů) se nazývají lipázy. V organismu zdravého člověka je jich dostatek: lipá-

za tvořená ve slinivce břišní zajišťuje štěpení tuků z potravy v tenkém střevě, další typy lipázy najdeme ve výstelce cév a v tukové tkáni. Jejich činnost je přísně řízena: ke štěpení tuků dochází jen tehdy, když to organismus potřebuje - když z nich potřebuje získat energii. A to jen tehdy, je-li příjem energie ve stravě nižší, než člověk potřebuje ke své činnosti. Pak dochází ke štěpení zásobních tuků a člověk hubne. **Žádná jiná možnost zvýšit štěpení tuků neexistuje.** Co by totiž organismus se získanou energií dělal? Při nadbytku příjmu energie si člověk právě vytváří tukové zásoby. Druhá možnost - zbavit se energie ve formě



Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.

## Prochází láska opravdu žaludkem ?

*Jak u koho. Vždyť každá mince má dvě stránky. Tedy ne jen láska může „procházet žaludkem“, ale i neláska. Posuďte sami. Je skoro neuvěřitelné, kolik existuje lidových rčení, která vyjadřují vztah mezi ne vždy pozitivními emocemi a trávicím ústrojím. Zde je malý výběr.*

*Manželka mne otravuje, mám jí plné zuby. - To tedy nemohu spolknout. - Je mi z tebe na zvracení. - Od rána mi leží v žaludku. - Obrací se mi z toho žaludek. - Co sis nadrobil, sněz.*

*Nebo: Bolí mě z něho břicho. - To jenom těžce strávím.*

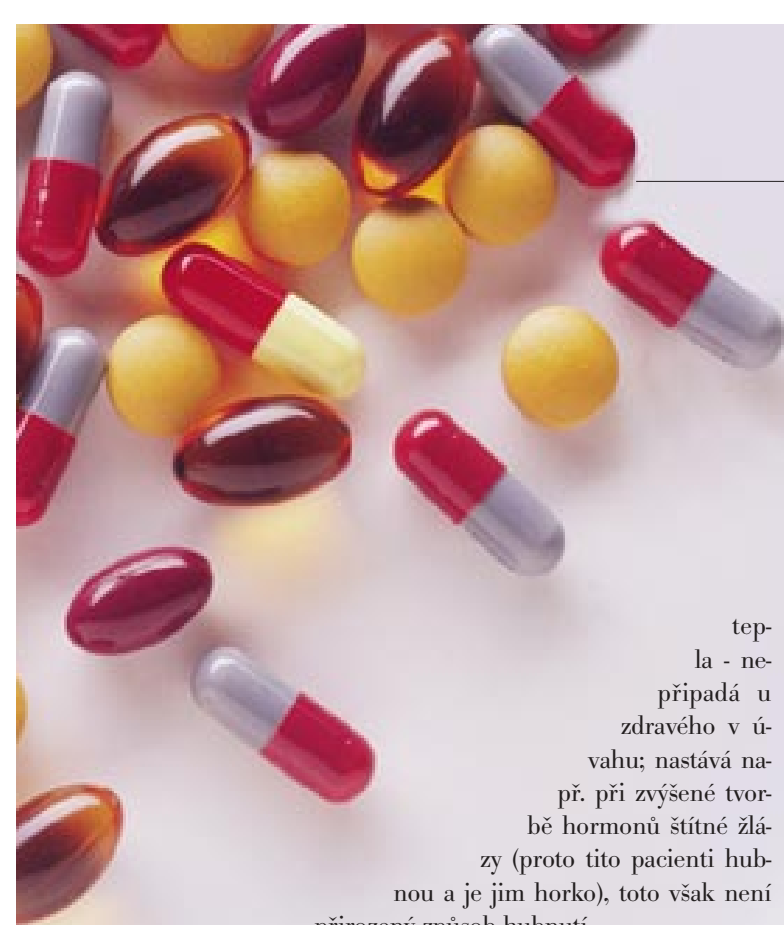
*Jsou známy i výzvy lokalizované do nejvzdálenějších oblastí trávicího traktu. Mají čistě emocionální význam, i když uskutečnění takové výzvy nikdo nečeká.*

*Z technologické praxe kuchyňské úpravy jídel pocházejí další aforismy: Ohřívá si svou polivčičku. - Skočil mi na špek. - Je v pěkné rejži či kaši. - Pěkně mi osolil a opeřil život. - Vede kyselé řeči, vede pikantní řeči. - Pomsta je sladká. - Je neslaný, nemastný. - Chodil stále kolem horké kaše. - Je jako nedopečená bábovka. - Pěkně ho vypekla. - Táhl se za mnou jako štrůdl. - Byl tam vařený - pečený. - Je suchar. - Kyne nám před očima. - Nemá smysl plakat nad rozlitym mlékem. - Ať se smaží ve vlastní šťávě. - Je opravdu v pěkné bryndě. - Musí pohár hořkosti vypít až do dna. - Nic se nejlí tak horké, jak se uvaří. - Sytý hladovému neuvěří. - Odříkávaného nejvíší krajíc.*

*Ovšem jsou tací, kteří tu svoji oslovují „ty má nejsladší“ a „samou láskou by ji snědli“.*

*Dobrou chuť vám přeje*

Prof. MUDr. Ota Gregor, DrSc.



tepla - ne-  
připadá u  
zdravého v ú-  
vahu; nastává na-  
př. při zvýšené tvor-  
bě hormonů štítné žlá-  
zy (proto tito pacienti hub-  
nou a je jim horko), toto však není  
přirozený způsob hubnutí.

Ani kyselina citrónová nemůže navodit hubnutí.

Je to totiž zcela běžný metabolit, který vzniká v našem organismu v ztv. Krebsově cyklu, sloužícím k získu energie. Navíc kyselinu citrónovou obsahuje nejen exotické, ale i naše ovoce; jako taková přidává se do džemů a sirupů. Popisované „rezervy cukru“ existují jen v játrech, kde je cukr uložen ve formě glykogenu (obdoba rostlinného škrobu). Jeho zásoba je však velmi malá a představuje jen asi jednodenní spotřebu energie. Větší zásoby energie se ukládají vždy jen ve formě tuku, což je pro organismus mnohem výhodnější. Přívod kyseliny citrónové na této skutečnosti nic nezmění.

Jak je to s rychlostí úbytku tělesné hmotnosti? Člověk se sedavým zaměstnáním, který alespoň část dne věnuje nepřilíh intenzivnímu cvičení, spotřebuje denně asi 2800 kilokalorií (kcal). Nepřijímá-li žádnou potravu, získává energii z tuků. V 1 gramu tuku je ukryto 9 kcal. Snadno spočítáme, že při úplném hladovění, i když vezmeme v úvahu neúplné spalování tuků, spotřebujeme něco přes 300 gramů tuku denně. Úbytek hmotnosti tedy nemůže být větší než 1 kg za 3 dny, a to *při úplném hladovění*. Výše uvedené slibované výsledky - dokonce při normálním příjmu potravy - jsou **nedosažitelné a zcela nereálné**.

Jediný způsob, jak se zbavit nadváhy, je omezit přísun energeticky bohatých látek ve stravě a současně zvýšit tělesnou aktivitu. Jíme přitom dostatek zeleniny a ovoce, které zajistí potřebné vitamíny, minerály a vlákninu, omezujeme přílohy. Lepší je spotřeba menšího množství potravy ve více dávkách (jíme 5x denně) než menší počet větších porcí. Tělesná aktivita je potřebná nejen pro zvýšení energetického výdeje a tedy účinnější hubnutí, ale i pro zachování aktivní svalové hmoty a tělesné kondice. Popsaný způsob je jistě náročnější než doporučené tabletky, které zajíme vepřovým s deseti knedlíky; věřte však, že je jediný

účinný - po druhém zhubne jen naše peněženka.

Na závěr snad ještě několik slov o účinku často doporučených masáží či zahřívání partií, které obsahují nadbytečný tuk a které by bylo žádoucí zmenšit. Jak už jsem uvedl, nastane úbytek hmotnosti vždy, je-li výdej energie větší než její příjem v potravě. **Proces hubnutí postihuje organismus vždy jako celek**, rovnoměrně, a masáže příslušných partií (hýždí, břicha apod.) nikdy nemohou vést k jejich redukci; nic nezmění např. na sklonu mít silnější dolní polovinu těla, danou konstitucí jedince.

Zahřívání příslušných partií speciálními pásy, vyhříváními přesně na 37°C, by podle autorů metody mělo aktivovat enzymy a vést k právě chtěnému štěpení tuků v uvedené části těla. A to bez nutnosti jakkoli zvýšit energetický výdej - vzpomeňme na televizní reklamu, kde dívka leží na břiše, čte knihu a pás přiložený na hýždích zajišťuje jejich zmenšení do požadovaného tvaru. Tento způsob (předešleme, že rovněž neúčinný) je založený na několika chybných předpokladech. Jak již bylo uvedeno, hubnutí postihuje vždy celý organismus rovnoměrně, nelze žádným způsobem zhubnout jen v požadované části těla. Enzymy štěpící tuky, lipázy, se aktivují pouze při potřebě získat energii ze zásobních tuků, tedy při nerovnováze mezi jejím nízkým příjmem a vyšším výdejem. Jakékoliv zahřívání tukové tkáně nemůže vést ke zvýšení účinku lipáz a tedy ke štěpení tuků.

A konečně poslední nehoráznost: je pravda, že účinnost enzymů je největší při teplotě 37°C, což je teplota tělesného jádra. Povrch těla je však jen o několik stupňů chladnější a při této teplotě enzymy pracují rychlostí jen o několik málo procent pomalejší; účinnost ztrácejí až při teplotě blížící se 0°C - a tak chladný povrch těla živý člověk přece jen nemá. I kdyby tedy místní zahřátí na enzymy působilo, zvýšila by se jejich účinnost jen nepatrně.

Zarážející je, že výše uvedené poznatky, které jsou základem studia medicíny již v prvních ročnících, může propagovat osoba vlastníci lékařský diplom. Ale to již není smyslem tohoto článku. Ten si klade za cíl vysvětlit, proč jsou všechny snadné a rychlé metody hubnutí jen pohádkou - a dospěli by snad už pohádkám věřit neměli.

*Prof. MUDr. Jaroslav Racek, CSc., přednosta  
Ústavu klinické biochemie a laboratorní diagnostiky  
Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Plzeň*

# Enzymy pro zdravé stáří



MUDr. Karel Nouza, DrSc.

*až zůstal jenom jeho hlas. Eos se dopustila osudné chyby: neměla požádat vládce bohů pro svého milence o nesmrtelnost, ale o věčnou svěžest.*

## V čem spočívá podstata stárnutí?

V poslední době se u vědců i lékařů projevuje snaha nalézt biologické znaky stárnutí a určit příčiny zodpovědné za předčasný nástup tohoto procesu. Ví se, že v buňkách dochází k hromadění poškozené DNA - nositelky genetické paměti, že se snižuje aktivita enzymových i neenzymových mechanismů a že se v mimobuněčném prostředí hromadí toxické produkty v důsledku tvorby volných radikálů. Současně probíhá řada dalších změn.

Existuje několik teorií, které se snaží určit hlavní příčiny procesu stárnutí. Podle jedné z nich jsou to poruchy neuroendokrinního systému: v průběhu stárnutí klesá aktivita řady látek, které přenášejí nervové vzruchy, a slábnou funkce žláz produkujících hormony. Nověji vystupuje do popředí i úloha enzymů. V celém těle se postupně snižuje jejich tvorba. Po dosažení věku šedesáti let - a někdy i dříve - se projevují degenerativní změny slinivky břišní, hlavního orgánu tvorby trávicích enzymů, která se po osmdesátce zmenšuje až na polovinu. V buňkách klesá aktivita enzymů opravujících poškození DNA a enzymů dýchacího řetězce, zásobujícího buňku energií.

Přestože všechny uvedené skutečnosti jsou pro průběh stárnutí příznačné, dostatečně ne vysvětlují mnohostrannost, která tento proces provází. Nabízí se proto spíše teorie, podle které jsou základní hybnou silou procesu stárnutí poruchy vzájemných reakcí mezi různými složkami, které zajišťují stálost a rovnováhu v lidském organismu. Kvalitu těchto reakcí u každého jedince určuje dědičný základ,

*Touha po prodloužení lidského života sahá do prehistorie. Už staré řecké báje vyprávějí příběh bohyně úsvitu Eos, která chtěla změnit nevyhnutelný osud svého pozemského milence Tithonose. Eos v obavě, že nevyhnutelný konec smrtelníka přerve i její lásku, poprosila Dia, aby dovolil Tithonosovi stát se nesmrtelným. Zeus souhlasil a Tithonos neumřel. Nezadržitelně však stárl a postupně mizel,*

významně se však uplatňují změny vyvolané vnitřními i vnějšími stresovými faktory. Výskyt projevů stárnutí je tedy spoluročen i individuálním způsobem života v nejšířším smyslu slova. To také může plně vysvětlit různorodost zdravotních problémů v procesu stárnutí.

## Jakou roli hraje imunita?

Stále častěji se objevuje názor, že klíčový význam ve stárnutí má selhávání imunity. Řada pokusů i klinických studií prokázala, že starší jedinci jsou náchylnější na různé infekční choroby i imunokomplexová a autoimunitní onemocnění a že se u nich také objevuje zvýšený výskyt zhoubných nádorů. V této souvislosti se obvykle klade otázka, co přichází jako první: zda snižování přirozené obranyschopnosti organismu vyvolává či urychluje proces stárnutí, anebo zda naopak v důsledku stárnutí buněk a tělesných orgánů i mechanismů zajišťujících jejich funkci dochází k selhávání imunity. Ve skutečnosti se však věc má zřejmě tak, že jde o propojené procesy, které se navzájem tou či onou měrou ovlivňují. Jinými slovy: imunita stárne s námi a my s imunitou. Chraňme proto maximálně svůj organismus i tím, že ochráníme co nejlépe jeho „šedou eminenci“ - imunitu.



Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, DrSc.

## Proč nejsme nesmrtelní

*Dnes je všem známo, že k nesmrtelnosti nevede žádná cesta. Každý živočišný druh má vymezenou nejvyšší délku života, a to biologickými zákony, s nimiž se nedá smlouvat. Maximální délka života člověka je teoreticky asi 120 až 125 let. Ve skutečnosti se jí však dosáhne jen naprosto výjimečně. Každý z nás má totiž geneticky naprogramovanou délku života. Pověsti říkají, že nám ji do kolébky daly sudičky. Když se naplnil vymezený čas a „dohorela naše svíce“, přichází tzv. přirozená smrt.*

*Genetický kód individuální délky života je složitý a dosud ne zcela jasný. V kouzelné skříňce genetického programu, jenž je uložen v jádru buňky a nazývá se genom, je zřejmě více míst (genů) odpovědných za délku života. I když mapování genomu rychle pokračuje, u člověka zatím nebyl zjištěn jediný gen, který by jako samojediný mohl být spojován s dlouhověkostí. U nižších živočichů je to možná jinak. Nedávno vědci objevili u jednoho druhu červa (hlístice) v genomu jedno určité místo, jehož obměna prodlouží podstatně délku červova života. Přítomnost takového genu zřejmě podmiňuje odolnost organismu vůči nepříznivým zevním vlivům. Tento objev podněcuje i úvahy o možnostech ovlivnit délku lidského života. Ta je totiž dána nejen genetickým programem (ten lze zatím těžko ovlivňovat jako u hlístice), ale také působením vnějšího světa během celého žití. Proto se mnozí z nás nedožijí délky života, která je nám geneticky dána. Smrt je pak vlastně předčasná, nepřirozená. Současné úsilí odborníků se soustřeďuje na oddálení takové předčasnosti. Lze toho dosáhnout např. bojem proti civilizačním chorobám, zábranou smrtelných úrazů, potlačováním nepříznivých vlivů prostředí. Také však správným způsobem života, zvyšováním odolnosti, přejímáním odpovědnosti za vlastní zdraví.*

*Nesmrtelnost je utopie, prodloužení očekávané doby žití reálnou šancí.*

Prof. MUDr. Vladimír Pacovský, DrSc.



### *Co se děje v nitru buněčných procesů*

Podle nejnovějších výzkumů připadá mimořádný význam ve všech procesech, které probíhají v lidském těle, tzv. cytokinům. Jsou to signální látky, které umožňují předávání informací mezi buňkami, a tím i zahájení jakékoliv nové reakce. Obrazně řečeno jde o slova buněčné řeči, bez nichž by organismus nemohl existovat.

Cytokinů existuje velké množství, z nichž každý je nositelem určitého signálu. Při zkoumání mechanismu stárnutí i vzniku různých nemocí se pozornost soustřeďuje především na cytokin TGF-beta, který je významným regulátorem imunitního systému a zánětu. Plní důležité úkoly při nápravě poškozené tkáně - jeho přiměřená koncentrace podporuje hojení rány tvorbou bílkovin mezibuněčné hmoty a vazivových buněk (fibroblastů). Při prodlouženém průběhu hojení však dochází k nadměrné tvorbě cytokinu TGF-beta. Jeho produkce je vystupňována také v důsledku ozařování, působení chemických látek a alkoholu, při rozsáhlých popáleninách a v neposlední řadě u stárnoucích jedinců.

Nadměrná koncentrace cytokinu TGF-beta vyvolává vznik fibrózy a sklerózy, které se podílejí na rozvoji mnoha onemocnění spjatých s věkem. Jde o rozsáhlý okruh chorob od fibrózy ledvin či jater přes revmatoidní artritidu až po aterosklerózu, která ve svých důsledcích může vést k vysokému krevnímu tlaku, vzniku trombóz a embolií i srdečnímu infarktu či mozkové příhodě. Nadměrná tvorba cytokinu TGF-beta rovněž podporuje růst nádorů.

### *Enzymy v prevenci předčasného stárnutí*

Preparáty systémové enzymoterapie utlumují nadměrnou tvorbu cytokinu TGF-beta a ostatních růstových faktorů. Nové studie vrhají světlo na způsob, jímž k tomu dochází. Část ústy podávaných enzymů se v tenkém střevě vstřebává do krve a váže se s příhodnými molekulami. Takto vzniklé komplexy lačně navazují cytokin TGF-beta a stávají se lahůdkou velkých pohlcovačů - fagocytárních buněk. Nadměrné množství cytokinu TGF-beta je tak likvidováno imunitním systémem, a protože tento cytokin podněcuje vlastní přítomností svou tvorbu v buňkách, vede to k jejímu poklesu. Enzymy rovněž regulují tvorbu adhezních molekul, které si lze představit jako mikroskopické ručičky, jimiž se buňky navzájem uchycují.

Všechny tyto nově zjištěné poznatky na vědecké úrovni vysvětlují to, co už delší dobu potvrzuje klinická praxe: léky systémové enzymoterapie jsou účinné při léčbě širokého okruhu onemocnění. Díky svému antifibrotickému a antisklerotickému účinku mají nezastupitelné místo i při léčbě chorob, vyskytujících se s přibývajícím věkem, a při předcházení procesu předčasného stárnutí.

O tomto blahodárném účinku enzymů byl ostatně přesvědčen už zakladatel systémové enzymoterapie prof. Max Wolf, který dlouhodobě **WOBENZYM** sám užíval a doporučoval ho jak svým přátelům, tak i pacientům ve své praxi. Zřejmě i díky tomu se v plné svěžesti dožil úctyhodného věku jedenadevadesáti na let.

MUDr. Karel Nouza, Dr.Sc.

# Wobenzym®

## Proti otokům, zánětům a poruchám imunity



**Konzultační středisko systémové enzymoterapie:**

Nemocnice sv. Alžběty, 128 42 Praha 2, Na Slupi 6  
Doc. MUDr. Josef Fanta, CSc.; II. patro, č. dveří 12  
Tel.: 02 / 2491 1319, 290 585, 290 702 - I. 242

Informace o systémové enzymoterapii  
a lécích **Wobenzym** a **Phlogenzym** naleznete  
na internetové adrese [www.mucos.cz](http://www.mucos.cz)

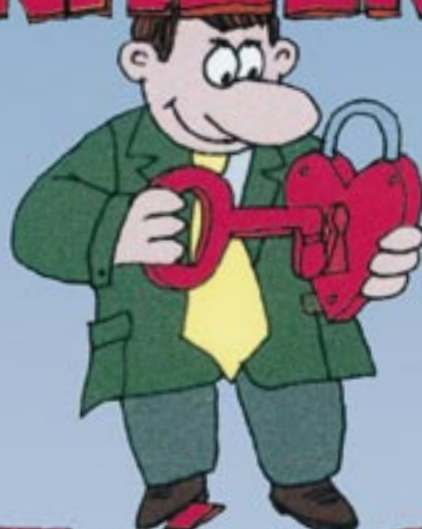
# MANAŽEREM

INFOLINKA:  
02/67 75 11 69  
Internet:  
www.zdrava-rodina.cz

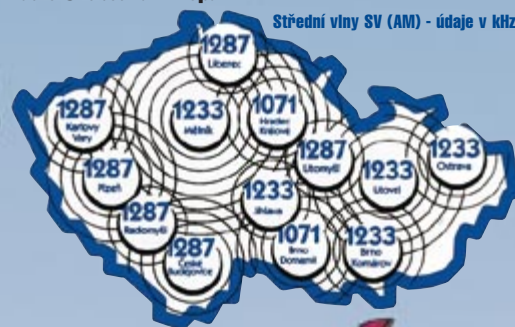
## Pořady, ve kterých se můžete setkat s Manažerem vlastního zdraví

ČRo 1 - Radiožurnál	Servis pro zdraví O všem s vámi Odpolední proud	Út 9.45-9.55 ČT 10.10-10.55 mezi 14.05-16.55
ČRo 2 - Praha	Poradna pro zdraví Dobré jitro MÁTA Host do domu	Po 16.45-16.55 Út mezi 6.00-7.00 St 13.00+22.30 Čt mezi 9.00-10.00
ČRo 3 - Vltava	Naše téma	všední dny 9.00-9.30, 16.30-17.00
ČRo 6 -RSE	Odpolední live	Pá 14.30-16.00

A dále ve vysílání Reginy Praha a všech 7 krajských studií



Mapka vlnové frekvence Českého rozhlasu 6 - stanice Rádio Svobodná Evropa



Střední vlny SV (AM) - údaje v kHz

# VLASTNÍHO ZDRAVÍ

Na vlnách **ČESKÉHO ROZHLASU 6** - Rádía Svobodná Evropa - se s pořady v rámci projektu **MANAŽEREM VLASTNÍHO ZDRAVÍ** můžete setkat ve vysílání známé zpěvačky a moderátorky Yvonne Přenosilové. Odpolední live většinou v pátek od 14,30 hod., ale například i v pondělí či některý jiný den ve stejnou dobu. Doposud už v tomto pořadu, který trvá téměř půldruhé hodiny, hovořili prof. Zdeněk Fejfar o kardiovaskulárních nemocech, dr. Jana R. Friesová o cvičení jógy pro starší spoluobčany, dětský psycholog dr. Jiří Los o protistresové odolnosti dětí, dr. Svatopluk Smutný o operacích štítné žlázy, dr. Adriana Lajčíková o alergiích, dr. Hana Kaňková o nádorových onemocněních prsu a dr. Oldřich Macharáček o léčbě potíží s klouby. A jak říká Yvonne Přenosilová, už se sama těší na další hosty.

Otázky zdraví zaujímají důležité místo také ve vysílání **ČESKÉ TELEVIZE**. Zvláštní kapitolou jsou pravidelné pořady věnované skupině diváků se specifickými zdravotními problémy. Stabilní kádr diváků pravidelně čeká na **Televizní klub neslyšících, Klíč, Paprsek** a další televizní pořady. Jejich autoři se snaží poskytnout zdravotně handicapovaným občanům potřebné servisní informace, aby tak přispěli k jejich nezávislému životu.

Ostravské televizní studio už léta vysílá velmi sledovaný pořad **O zdraví**. Velmi potřebný seriál pětiminutovek nazvaných **Alergie** natočil profesor Špičák. Otázkám zdraví se také často věnuje magazín pro ženy **Sama doma**. V rubrice **O čem mluví lékaři** se většinou hovoří na aktuální zdravotnická témata, jako jsou právě teď lékárníčky na léto a zdravé opalování. Mezi divačkami jsou populární rubriky **Zdravá výživa** a **Bylinkářství**. Podobné pravidelné rubriky, ale pojmávané z jiného úhlu, nabízí **Seniorklub**.

Poměrně velký počet pořadů se zdravotní tematikou však v sobě skrývá i jednu negativní stránku. Diváci, žádající další informace, si totiž jen výjimečně vzpomenou, kdy a v kterém pořadu příslušný příspěvek viděli, a navíc ještě volají ve značném časovém odstupu. Třeba jim, ale i všem dalším zájemcům o tyto pořady, přístě pomůže naše malá programová tabulka.

Bohuslava Holubová

Název pořadu	Frekvence vysílání	Vysílací termín premiéry
<b>O zdraví</b>	1x týdně	neděle po poledni na ČT 2
<b>Sama doma</b>	5x týdně	pondělí - pátek v 11.00 na ČT 1
<b>Alergie</b>	1x týdně	pátek kolem 17.00 na ČT 2
<b>Seniorklub</b>	1x týdně	čtvrtek v 10.25 na ČT 2
<b>Televizní klub neslyšících</b>	2x měsíčně	pátek v 16.40 na ČT 2
<b>Klíč</b>	1x měsíčně	pátek v 16.00 na ČT 2
<b>Paprsek</b>	1x měsíčně	pátek v 16.40 na ČT 2
<b>Čas pro rodinu</b>	3x měsíčně	středa v 18.00 na ČT 2

V rámci projektu **MANAŽEREM VLASTNÍHO ZDRAVÍ** pokračovala ve vysílání **ČESKÉ TELEVIZE** krátká vystoupení lékařů i pacientů:



**Lucie Polesná** (42 let),  
diagnóza: arteriální hypertenze II. stupně,  
cukrovka 2. typu, nadváha

„Být manažerem vlastního zdraví? Donedávna jsem se podobným heslům spíš smála. Pak jsem ale musela kvůli jedné maličkosti navštívit svého pana doktora. Jak se ukázalo, právě včas. Zjištěný zvýšený tlak a cukrovka mě tak trochu zaskočily. Musela jsem ve svém životním stylu mnoho změnit. Kupodivu zdravějšímu jídelníčku rychle přivykla i rodina. Tabletám jsem se ale stejně nevyhnula. Beru je pravidelně. **Teď se zase cítím dobře a mám radost ze života.**“



**Doc. MUDr. Hana Rosolová, CSc.**,  
předsdkyně prac. skupiny preventivní kardiologie České kardiologické společnosti, I. interní klinika LF UK Plzeň  
„Polovina z nás zemře na srdeční nebo cévní choroby. Nikdo ale neví, do které poloviny bude patřit. Jasně je, že se těmto chorobám dá předcházet. Co pro to my sami můžeme udělat? Nekouřit, zdravě se stravovat, co nejvíce se pohybovat, kontrolovat svoji hmotnost, snižovat nadváhu. Šanci mají i ti, kteří mají i to nejvyšší riziko vzniku infarktu. Všichni bychom měli znát hodnoty svého krevního tlaku a cholesterolu. V případě vyšších hodnot rozhodne lékař, jak tyto rizikové faktory léčit.“

**MUDr. Ilja Kotík**,  
primář I. vnitřního oddělení  
Ústřední vojenské nemocnice  
Praha

„Léčba hypertenze má dvě zásadní velké oblasti. Je to jednak léčba nefarmako-

logická. Tam patří redukce hmotnosti, pravidelná fyzická zátěž, omezení solení apod. Pokud se nepodaří vysoký krevní tlak snížit změnou životosprávy, je nutná léčba farmakologická. V současné době máme k dispozici velmi účinné léky, které dokáží snižovat krevní tlak po celých 24 hodin. Je třeba si uvědomit, že často se jedná o léčbu celoživotní. Cílem je snížení krevního tlaku na normální hodnoty, což je TK 140/90 mmHg. U diabetiků a mladších pacientů je cílový krevní tlak ještě nižší.“

**Alois Blatný** (62 let), diagnóza: arteriální hypertenze III. stupně, stav po akutním infarktu myokardu  
„Řekl bych, že jsem učebnicový příklad napraveného hříšníka.

Byl jsem pořád v jednom kole - práce, kamarádi, zábava, znáte to. Zdraví jsem prostě bral jako samozřejmost. Jenomže pak mě před několika léty zastavil infarkt. Řekli mi, že za to mohl i můj po léta neléčený vysoký krevní tlak. Dnes klidně nechám tramvaj ujet a počkám na další. Beru své léky pravidelně, vím, že mi pomáhají. **Cítím se dobře a mám radost ze života.**“



**Ing. Jan Malý** (48 let),  
diagnóza: arteriální hypertenze I. stupně,  
exhaustivní neuróza

„Nedávno jsem na vlastní kůži zjistil, jak pravdivé je pořekadlo, že za všechno se v životě platí. V mém případě za úspěch v podnikání spojený s ustavičným spěchem a stresem. A nebýt bývalého spolužáka, dnes lékaře, netrvalo by dlouho a mohl jsem zaplatit ještě mnohem více. Můj krevní tlak se mu ani trochu nelíbil. Doporučil mi ubrat v tempu a shodit pár kilogramů. Časem přibýly i tabletky. Naštěstí se berou jen jednou denně, a tak na ně nezapomínám. **Cítím se teď zase dobře a mám radost ze života.**“



# Akademie třetího věku při Domově Sue Ryder

„Nestárnout, to není jen udržet se, ale pořád růst, pořád získávat.“ Tato slova T. G. Masaryka, tak jak je v knížce Hovory s T. G. M. zaznamenal Karel Čapek, si vzala za své motto Akademie třetího věku, která v květnu zahájila činnost při Domově Sue Ryder v Praze. Vítá všechny občany, kteří již opustili aktivní povolání a užívají za slouženého odpočinku a chtějí si udržovat duševní svěžest, rozvíjet svoji tvořivost a zájmy, dozvídat se stále něco nového.



Setkání s paní Zuzanou Baudyšovou

Akademie nabízí několik druhů programů. Jsou to jednak setkání a besedy se zajímavými a význačnými osobnostmi, které se budou konat jednou za měsíc. V květnu jsme se sešli s paní Zuzanou Baudyšovou, zakladatelkou a ředitelkou Nadace Naše dítě a dětské Linky bezpečí a hovořili o tom, jak nadace pomáhá dětem.

Druhým typem programů, které bude Akademie třetího věku organizovat, jsou studijní kroužky. Mohou se zabývat například historií Prahy, malováním, vyšíváním, studiem jazyků, počítači a internetem, historií umění, přírodními vědami. Téma i způsob práce studijních kroužků závisí na zájmu a předstávách účastníků.

Další z činností je poradna pro seniory. Pro ty, kdo se chtějí vzájemně poznat, setkat se s lidmi podobných zájmů, případně i naplánovat společné akce, je otevřen klub Akademie třetího věku.

Pro méně pohyblivé obyvatele Domova Sue Ryder bude Akademie třetího věku pořádat individuální programy, přizpůsobené možnostem zájemců. Půjde například o předčítání, hraní společenských her, luštění křížovek a hádanek. Akademie sestavuje sbor dobrovolníků, také z řad studentů a důchodců, kteří jsou ochotni vypomáhat se zajištěním individuálních programů a aktivně se podílet i na průběhu skupinových akcí.

## ZVEME VŠECHNY SENIORY NA PROGRAMY AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU.

Kontakt: Kateřina Láničková  
Tel.: 612 267 64, 612 267 82, 612 267 83  
Adresa: Sdružení Sue Ryder, Michelská 1/7, Praha 4 - Michle  
Doprava: tram - linka 11, autobus - linky 106, 124, 139, 182, 188, stanice Michelská

## Automobil ekologicky a bezpečně

O tom, že lze automobily prodávat a opravovat v souladu s nejpřísnějšími ekologickými předpisy, svědčí společnost **AUTOSTAR VELIMEX, s.r.o.**, se sídlem v severních Čechách. Vlastní dva servisy - v Liberci a České Lípě - a autodrom Sosnová nedaleko České Lípy, kde kromě řady závodů i s mezinárodní účastí po celý rok probíhá škola bezpečné jízdy.



**AUTOSTAR VELIMEX, s.r.o.**, je autorizovaným prodejcem a servisem pro vozy značky ŠKODA, VOLKSWAGEN a AUDI. Jeho provozovny získaly jako první v severních Čechách a jedny z prvních v celé České republice osvědčení za šetrný přístup k životnímu prostředí dle ISO 1400. To znamená, že neznečišťují ovzduší a odpadní vody, že třídí odpady a že v nich nemůže dojít k jakékoli ekologické havárii, ať už jde o barvy, jedy, kyseliny, rozpouštědla, pohonné hmoty nebo minerální oleje. Splňování přísných podmínek ověřuje každoročně prováděná nezávislá kontrolní komise, která prodlužuje platnost osvědčení.

**AUTOSTAR VELIMEX, s.r.o.**, je rovněž držitelem certifikátu TÜV o kvalitě systému řízení, což zaručuje kvalitu služeb pro zákazníka. Toto osvědčení se uděluje v rámci příprav České republiky na vstup do Evropské unie a jeho držitel musí prokázat kvalitu na špičkové západní úrovni.

Protože společnost **AUTOSTAR VELIMEX, s.r.o.**, klade takový důraz na ekologii a bezpečnost, časopis ZDRAVÁ RODINA s ní pro příští měsíc připravuje atraktivní soutěž. Ti čtenáři, kteří se zajímají o co nejlepší životní prostředí a co nejvyšší bezpečnost automobilového provozu, se tedy mají na co těšit.

# Zdravá rodina

č e r v e n 1 9 9 9

Časopis o zdraví pro celou rodinu

Šéfredaktorka:  
Zlata Adamovská

Zástupce šéfredaktorky:  
PhDr. Jiří Halousek

Tajemnice redakce:  
Eva Krejčí

Redaktoři:  
PhDr. Eva Křížová  
Mgr. Jana Smutná

Redakční rada:  
Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.  
Prof. MUDr. Radomír Čihák, DrSc.  
Prof. MUDr. Zdeněk Fejfar, DrSc.  
Prof. RNDr. Luděk Jahodář, CSc.  
Prof. MUDr. Ctirad John, DrSc.  
Prof. MUDr. Jiří Kaňka, DrSc.  
Prof. MUDr. Jaroslav Rybka, DrSc.  
Prof. MUDr. Evžen Skála, CSc.  
Prof. MUDr. Václav Špičák, DrSc.

Grafická úprava:  
Romana Křištofová

Fotografie:  
Jakub Červený - studio Červený,  
Jana Pertáková, archiv redakce  
a PhotoDisc Europe

Vydavatel:  
Dům medicíny s.r.o.

Inzerce:  
Zdravá rodina  
Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice  
tel./fax: 02 / 677 511 18

Studio Červený  
tel./fax: 02/444 603 24, 02/444 669 59  
mobil: 0602/360 200

PhDr. Jiří Halousek  
tel.: 0602/125 887, fax: 02/677 511 18

Litografie a tisk:  
Svoboda, grafické závody a.s.

Povoleno: MK ČR 7676

Upozornění vydavatele:  
Nevyžádané rukopisy  
a fotografie se nevracejí.  
Za obsah inzerátů odpovídá inzerent.  
O případných nežádoucích  
účincích léků inzerovaných  
v tomto časopise se informujte,  
prosím, u lékárníka  
nebo ošetřujícího lékaře.

Příští číslo vyjde  
v pondělí 19. července 1999  
s hlavním tématem „Děti a zdraví“.

Adresa redakce:  
Zdravá rodina  
Na Slupi 6, 128 42 Praha 2  
tel.: 02 / 90 05 01 02  
fax: 02 / 29 31 57  
internet: www.zdrava-rodina.cz



