únor/február 2023

Noviny z rodiny

156. číslo členského bulletinu Ligy pár páru

Maříkovi – nový český lektorský pár

redakce

Na podzim loňského roku jsme do ligové rodiny přivítali nový lektorský pár. Pokud je vám jejich příjmení povědomé, není to shoda náhod ☺ S potěšením vám je zde představujeme v krátkém rozhovoru.

Můžete se nám představit?

Jsme Kája a Kristýna Maříkovi, bydlíme v Zábřeze. Manželé jsme něco málo přes dva roky. Máme zatím jednoho synka Káju, ještě mu není rok. Kája pracuje jako lékař na interně v Šumperku, Kristýna je porodní asistentka, momentálně na mateřské dovolené.

Vím, že vaše situace je velmi specifická, přesto, nebo spíš právě proto, se musím zeptat: Jak jste se setkali s PPR popř. Ligou pár páru?

My jsme se s Ligou ani s PPR vlastně nesetkali, prostě jsme v tom oba vyrostli. Kájovými rodiči jsou totiž Kája a Anička Maříkovi, učitelský pár. Kristýna je zase dcera Ladi a Mařenky Kolčavových, dalšího učitelského páru LPP. No a díky konferencím LPP se vlastně známe. Nejdřív jsme se na nich potkávali jako děti, později jsme mladší děti hlídali a dost dlouho jsme přitom po sobě „pokukovali“, až jsme se nakonec dali dohromady. Hodně lidí se nás dodnes ptá, jak jsme se vlastně poznali, pocházíme totiž každý úplně odjinud a ani jsme nestudovali ve stejném městě. Tak mnozí slyší o Lize a PPR úplně poprvé.

Vaši rodiče jsou lektory STM. Jak jste hledali svoji vlastní cestu, v čem je pro vás osobně PPR důležité?

Jako nejdůležitější vnímáme teologickou stránku PPR, která tvoří východisko a smysl PPR jako životního stylu. Rodiče nám byli vzorem v tom, že PPR nedává smysl jen teoreticky, ale i prakticky. Vždy bylo a stále je na jejich životě patrné, že PPR je přirozenou součástí šťastného manželství ale i rodičovství. Kde sexualita není tabu a kde výchova dětí ve víře s sebou přirozeně nese nejen rozměr duše, ale i těla.

Proč jste se rozhodli školit na lektory STM a co vám toto období přineslo?

Rozhodli? Asi nám to oběma přišlo naprosto přirozené. Máme v LPP spoustu přátel a oběma nám na ní záleží. Bylo by zvláštní její prostředí opustit a nezapojovat se. Navíc nás k tomu dost předurčují i naše povolání. Poradenství ženám ohledně plodnosti by mělo být pro porodní asistentky samozřejmostí. Kája jako internista sice u pacientů plodnost moc neřeší, zato moc rád vysvětluje, a to nejen v medicíně, ale třeba i právě v teologických otázkách manželství. Toto období nám přineslo spoustu možností učit se společně přemýšlet, společně vyhodnocovat, společně hledat odpovědi a formulace. Kristýna se vždy lépe orientovala v tabulkách a teorii metody, Kája zase radši přemýšlel o formulacích etických otázek.

Co byste vzkázali těm, kteří školení zvažují?

Snad jen, ať se nebojí a zkusí to. Nemají co ztratit, jen je potřeba občas si na školení vyhradit společný čas, který z naší zkušenosti rozhodně nebyl zbytečně strávený. Myslíme si, že i školení na učitelský pár LPP může manželství posunout dál, vidíme to nejen u sebe, ale i u našich rodičů. A jestli něco táhne, pak jsou to vždy především příklady.

STM – náš spoločný projekt

osobná skúsenosť manželov – Dušan a Veronika

Na začiatku našej cesty zodpovedného rodičovstva a žitia manželskej čistoty sme bojovali s nedostatkom informácií. Informácií o princípe STM bolo veľa, no čo sa aplikácie a používania týka, nenašli sme prakticky žiadne. Dostali sme sa k nim, ako sa hovorí, „ako slepé kura k zrnu“. Vďaka Pánu Bohu nás kontaktovala naša kamarátka s manželom a pozvali nás na kurz STM, ktorý zorganizovali s lektormi Ligy pár páru.

Počas troch stretnutí sme sa dozvedeli to najdôležitejšie: ako praktizovať STM metódu. Na kurze oceňujeme profesionalitu prednášajúcich, ktorí nám

vysvetlili aj rôzne neštandardné situácie a riešili sa reálne príklady cyklov. Už pri prvom stretnutí nás lektori vyzvali začať si robiť záznam vlastného cyklu a ponúkli pomoc pri jeho hodnotení. V našom prípade sme túto možnosť nevyužili, keďže tesne pred začatím kurzu sme počali našu druhú dcérku (7 mesiacov po narodení prvej). Na kurze sme si však kúpili Príručku STM a našli sme v nej všetko to, čo sme potrebovali, keď sme po pôrode druhej dcérky začali STM používať.

Orieškom bola bazálna teplota. Najskôr sme skúšali orálne meranie teploty – v ústach pod jazykom, no teploty boli nestabilné a kolísali náhodne s rozdielom cca 1 °C, čo je pre aplikáciu STM nepoužiteľné. Rozhodli sme sa preto hľadať nejakú alternatívu. Na stránke Ligy sme našli pozitívnu recenziu na ovulačný monitor bazálnej teploty Ifertracker. Teplotná krivka s ním bola veľmi dobrá, ľahká na interpretáciu, bez využitia hobľovania a zrazu sa nám zdalo, že nám konečne všetko dáva zmysel. Mali sme s ním nameraných cca 15 cyklov, používanie bolo pohodlné. Manželka nemusela vstávať každý deň v rovnaký čas.

Avšak potom sa nám mechanicky pokazil, čo je aj jedna z jeho najväčších nevýhod – krehkosť (je vyrobený z nie veľmi odolných plastov). Navyše nový nebol vôbec dostupný. Tak sme kontaktovali znovu Ligu. Pomohli nám vyriešiť tento problém, za čo im veľmi ďakujeme. Vtedy sme si uvedomili, že kurzom sa spolupráca s Ligou pár páru nekončí a že pri hocijakých problémoch, či už s vyhodnocovaním alebo technického charakteru, sa môžeme na Ligu obrátiť.

Pri používaní Ifertrackeru sme časom narazili na ďalší problém softwarového pôvodu (nebolo možné prihlásenie na server). Nakoniec bola úplne odstránená podpora operačného systému Android. Keďže sme pri využívaní STM nechceli zostať bez teploty a v jednom z článkov v Novinách z rodiny LPP, ktoré nám prichádzajú, sa písalo o vaginálnom meraní teploty, rozhodli sme sa prejsť na tento spôsob merania bazálnym teplomerom. Síce si to vyžaduje predovšetkým disciplínu, no prejavilo sa to nad očakávanie peknými krivkami s ľahko interpretovateľnými hodnotami s ešte väčšou hodnotou teplotného vzostupu ako pri použití Ifertrackeru. A tešíme sa, že sme aj ušetrili. (Cena bazálneho teplomeru je niekoľkonásobne nižšia v porovnaní s akýmkoľvek moderným variantom ☺).

Keďže STM je založená na hodnotení minimálne dvoch príznakov, sledujeme okrem teploty aj hlien. Manželka mala spočiatku z jeho vyhodnocovania obavy, ale časom sa ho naučila pekne rozoznávať. Na uistenie vyhodnotenia dát z teplôt a hlienu využívame tiež ovulačné testy.

Symptotermálnu metódu využívame necelé dva roky a môžeme povedať, že naozaj funguje (našu prvú dcérku sme počali 3 mesiace po svadbe a druhú

4 mesiace od návratu plodnosti po narodení prvej dcérky). Manželka viac pozná svoje telo, nemusí užívať hormonálnu antikoncepciu, ktorá má množstvo nežiaducich účinkov. A ja vďaka záznamom viem lepšie odhadnúť nálady svojej manželky. STM je takým naším spoločným projektom. Spoločne vyhodnocujeme záznam, vieme, na čom sme, a tak aj keď momentálne sa snažíme predchádzať tehotenstvu, zdržanlivosť v plodnom období nie je pre mňa neznesiteľným bremenom. Obom nám umožňuje sa viac na seba tešiť v tých neplodných. Veríme, že Pán Boh nás požehnáva a že plodnosť nie je problém, ale dar. A ja sa už teším na obdobie snaženia o tretie bábätko ☺.

Ďakujeme Lige pár páru za množstvo dobra, ktoré robí, lektorským párom za podporu, rady a non-stop on-line poradenstvo ☺ a pomoc pri uskutočňovaní *nášho spoločného projektu*.

Premenstruační syndrom

Kristýna Maříková

Premenstruační syndrom (PMS) je vcelku častá věc. Trpí jím asi 40–60 % žen v reprodukčním věku, spolu s nimi často i jejich okolí. Jak vyplývá z názvu, PMS se objevuje vždy před menstruací, ve druhé polovině cyklu, po proběhnuvší ovulaci. Příznaky většinou ustoupí se začátkem menstruace, nejpozději v průběhu jednoho až dvou dnů. Tyto příznaky mohou být velmi pestré, jejich seznam v lékařské literatuře čítá asi 200 položek. Nejtypičtější z nich jsou únava, úzkost, plačtivost, změny libida, podrážděnost, bolesti kloubů, zadržování vody, bolestivost prsou, nárůst hmotnosti, nespavost nebo naopak zvýšená spavost, nechutenství nebo naopak zvýšený apetit, chutě na sladké, nadýmání, a další. Někdy se můžou před menstruací zhoršit potíže, které žena mívá v průběhu celého cyklu. V takovém případě se nejedná o PMS, ale o premenstruační zesílení příznaků. Obzvláště závažná forma PMS (deprese, výrazná náladovost, úzkost), která výrazně narušuje každodenní život ženy, se nazývá premenstruační dysforická porucha.

Přesná příčina PMS dosud není jasná, vliv hormonálních výkyvů je však nezpochybnitelný. Pes je zakopán v nedostatečnosti luteální fáze cyklu. Na tu má vliv nejen nedostatek progesteronu, ale i nadbytek estrogenů – tedy nerovnováha těchto hormonů. Kromě „starých známých“ ženských hormonů se na PMS podílí i nedostatek serotoninu nebo GABA (kyseliny γ-aminomáselné).

Dostáváme se k nejzásadnější otázce, jejíž řešení jistě zajímá oněch 40–60 % žen (a možná i některého manžela). Dá se té hrůzy nějak zbavit? Nebo alespoň zmírnit příznaky? Literatura se shoduje v tom, že na zmírnění projevů PMS zabírá jednoznačně úprava životosprávy – vynechání kouření, omezení alkoholu, snížení stresu, přiměřený pohyb, kvalitní spánek a vyvážená strava.

Hned na druhém místě v běžné praxi figuruje nasazení hormonální antikoncepce, která ale ve skutečnosti vůbec nepomáhá. Projevy PMS omezí tím způsobem, že „vypne“ menstruační cyklus, rozkolísané hormony jsou nahrazeny jejich umělými analogy a už neprobíhá žádná ovulace, nedochází k žádnému menstruačnímu krvácení, a proto se nemůže objevit ani premenstruační syndrom.

Vraťme se k úpravě životosprávy. Na jednu stranu je skvělé, když vám lékař na nějaké potíže (a není to jen PMS a jiné problémy s ženským cyklem, ale i diabetes mellitus II. typu, hypertenze a mnohé další) doporučí pohyb a kvalitnější stravu. Je přece lepší upravit svůj režim než se rovnou uchylovat k lékům. Na druhou stranu, namotivovat se k nějaké výrazné změně bývá vždycky to nejtěžší. Snáze se většinou člověk odhodlá k věcem, u kterých alespoň rámcově rozumí tomu, proč jsou prospěšné. U kouření je to jasné. Mimo jiné, látky v cigaretovém kouři neustále dráždí imunitní systém, tělo je tak permanentně v zánětlivém stavu, což k vyrovnání hormonálních hladin skutečně nepřispívá. Alkohol je dobré omezit z toho důvodu, že oslabuje přirozené odbourávání estrogenů a zároveň částečně omezuje účinek progesteronu. Další položkou na seznamu je stres. Ideální by bylo se stresu prostě zbavit, omezit povinnosti a zařadit do rozvrhu chvíle odpočinku. To je ale dosti utopická představa. Reálnější je zlepšit zvládání stresu. K tomu napomáhají zbylá opatření.

Spánek je základ. Ve spánku se odbourává kortizol a adrenalin – stresové hormony. Navíc spaní v dobře zatemněné místnosti může zvýšit hladinu progesteronu. Pro některé může být největším strašákem pohyb. Ideální je pohyb na čerstvém vzduchu, hlavně by nás měla daná pohybová aktivita alespoň trochu bavit a být přiměřeně náročná. V opačném případě se místo dobré nálady,

Foto: Chris Ford, flickr.com

zdravé chuti k jídlu a příjemné únavy vedoucí ke kvalitnímu spánku dostaví jen další stres.

Spolu se zásadami zdravé výživy je dobré akcentovat některé potraviny, vitaminy, minerály a výživové doplňky. Například vláknina napomáhá odbourávání estrogenů, zatímco vyšší podíl kvalitních rostlinných tuků na úkor živočišných podporuje funkci žlutého tělíska, tudíž produkci progesteronu. Do stravy je dobré zařazovat velké množství zeleniny, celozrnné obiloviny, luštěniny, ryby, drůbež, omezit červené maso a mléčné výrobky konzumovat jen střídmě, přičemž je lepší upřednostňovat plnotučné výrobky před nízkotučnými. Bolestivým, leč účinným výživovým opatřením je omezení potravin s vysokým obsahem cukru.

Někomu pomůže již samotná úprava stravy a cvičení, někdo jiný potřebuje pokročit dál. Základními kameny při léčbě PMS jsou vitamin B6 a hořčík. Oba jsou potřebné pro tvorbu progesteronu, tvorbu a funkci GABA, mají diuretický účinek (jsou tedy vhodné při zadržování tekutin). Každý z nich zabírá již jednotlivě, jejich kombinace je však účinnější. Není bez zajímavosti, že při PMS mívají ženy často chuť na čokoládu, přičemž hořká čokoláda obsahuje velké množství hořčíku.

Dalším studiemi podpořeným pomocníkem při PMS je drmek obecný. Látky obsažené v této bylině ovlivňují tvorbu prolaktinu (v závislosti na dávkování jej snižují) a progesteronu (zvyšují jej). Kromě PMS bývá drmek doporučován i při silné nebo bolestivé menstruaci, nepravidelném cyklu nebo při nedostatečné luteální fázi – tedy při neplodnosti.

Kromě výše popsaných léčiv se při léčbě PMS zařazují i další. Doporučuje se zinek, selen nebo společné doplnění vápníku s vitaminem D. Podrobnější doporučení je možné najít v knize M. Shannonové *Plodnost, cykly, výživa*.

Být ženou je krásné, i když je nám někdy do pláče, jíme potají celé tabulky čokolády a skládáme se z „obrovských problémů“, nad kterými se za pár dní jenom usmějeme. Pro to, abychom byly šťastnou ženou, se kterou si nehrají hormony, jak chtějí, je dobré občas něco udělat. Pohybovat se, spát (když to jde), nestresovat se za každou cenu a občas jenom tak mávnout rukou. Dobře jíst a doplnit sem tam nějaký ten vitamin. Protože když se o sebe staráme, neděláme to jen pro sebe (jak je to dnes tak moderní), ale trochu taky pro lidi okolo nás.

Zdroje:

BRIDEN, Lara. Jak si zlepšit menstruační cyklus: praktický manuál k obnově přirozeného menstruačního cyklu. Přeložil Jana Dell Plotnárková. Jihlava: Altenberg, 2021. ISBN 978-80-907968-3-6. / NAVRÁTILOVÁ, Zdeňka. Vitex agnus-castus – obsahové látky a léčivé účinky. Praktické lékárenství [online]. 2015, 11(4), 138-140 [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2015/04/05.pdf /

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ. Moderní gynekologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2832-2. / SHANNONOVÁ, Marilyn M. Plodnosť, cykly a výživa: Svojpomocné stratégie na úpravu menštruačných cyklov a zlepšenie plodnosti prirodzeným spôsobom. 2. vydání, Liga pár páru v Slovenskej republike. ISBN 978-80-971390-0-1.

Keď neveriaci manžel nechce PPR

z etickej poradne – Mária Schindlerová

Úprimne poviem, že ak by som ja bola neveriaca, asi by mi na odmietnutie bariérovej antikoncepcie nestačili tie ekologické a zdravotné dôvody (hormonálnu antikoncepciu by som odmietla zo zdravotných dôvodov, prerušovaný sex pre jeho nespoľahlivosť a určitú neestetiku, sterilizáciu asi pre tú „konečnosť"...). Neviem, či by som sa viac zamýšľala – ale ak by môj manžel v takom prípade bol ten, ktorý veriaci je, tak určite by som chcela poznať jeho dôvody, jeho myslenie. Tak tu ponúkam pár inšpirácií, myšlienok:

Dostojevskij povedal (v románe *Bratia Karamazovci*): Ak Boh nie je, všetko je dovolené. Ak totiž niekto neuznáva niekoho vyššieho od človeka, stráca oporný bod celej morálky, mravného správania človeka. Potom bude považovať za objektívne dobro, čo je dobré preňho, lebo k nemu – k človeku – musí potom všetko smerovať ako k najvyššej autorite. Človek bez viery v Boha má iný pohľad, iný hodnotový systém.

Ale aj ten má v sebe – možno niekde v hĺbke srdca – vedomie toho, že existuje čosi ako mravný zákon. Že nie je dobré napríklad kradnúť, podvádzať... Takisto že jediný správny postoj voči druhému človeku je spravodlivosť a láska. Spravodlivosť si vyžaduje, aby človek človeka nepoužíval ako prostriedok na získanie svojho cieľa – človek vždy musí byť „subjekt", aj keď je objektom mojej lásky.

Takže minimálne je možné stavať na tomto rešpekte a spravodlivosti, bez ktorých nie je možná ani láska. Ak by som ja bola tá neveriaca a môj partner by bol veriaci, spravodlivosť a láska si vyžaduje, aby som rešpektovala jeho svedomie a to, že mu niečo svedomie nedovoľuje (teda napríklad, aby som od neho nevyžadovala antikoncepčné správanie). A naopak – ak je muž ten neveriaci a nevidí sám zmysel v prirodzených metódach (prečo spolu s nimi prijať náročnosť vyplývajúcu zo zdržanlivosti), mal by minimálne mať úctu a rešpekt voči tomu, ako to vníma jeho žena, a ak jej svedomie nedovoľuje prekročiť nejakú hranicu, nie je prejav lásky nútiť ju ísť proti svedomiu.

Okrem tejto morálnej stránky je možné poukázať na reálne benefity PPR: sú ekologické, zdraviu neškodné, pomáhajú orientovať sa vo svojej plodnosti – aj tej párovej, podporujú to „dobro" plodnosti, teda toho, čo je zdravé a dobré.

Nejdú proti tej cieľovosti sexuality – lebo prvotný cieľ toho, že sme sexuálne bytosti, je rozmnožovanie, možnosť tvoriť jednotu – byť to jedno telo.

A k tomu, aby sme boli aj „jedno srdce, jedna duša“, má smerovať vlastne celé manželstvo. Každý túži po láske, po jednote s druhým človekom, po tom, aby ten druhý bol naozaj jeho druhou polovicou... Jednota nie je vec kompromisov, ale postupného približovania sa k pravde – k zhode so skutočnosťou.

Boh je aj pravda, dobro, krása... možno aj ten neveriaci ho nájde postupne, v tom všetkom dobrom a krásnom, čo je v nás a v manželstve, aj keď to tak priamo nepomenuje.

Ďalším zo spôsobov poznávania pravdy aj v tejto oblasti je poznanie dôsledkov, keď ten mravný zákon prekročíme. Antikoncepčný styk prináša na prvý pohľad dobro príjemnosti, uvoľnenia. Ale ak tú plodnosť sami nejako vlastným zásahom odstránime, nie je možné, aby sa to neprejavilo na druhej strane.

Napríklad už len to, že spoľahlivosť antikoncepcie nie je 100 % (samozrejme, to ani pri PPR). Ale ak zlyhá antikoncepcia, máme tendenciu preniesť zodpovednosť na konkrétny antikoncepčný spôsob (zlyhala hormonálna antikoncepcia, zlyhal kondóm, nezafungovalo to...). Pri PPR vieme, že plodnosť sme sami nijako nezablokovali. Vieme, že „zo sexu sú deti“, a berieme na seba zodpovednosť za svoje správanie aj za jeho následky. Je to zodpovedné – „osobné“ rozhodovanie. Vieme, že plodnosť je ako taká niečo dobré. Nie je to niečo zlé, čoho sa potrebujeme zbaviť. Aj vtedy, ak si neželáme otehotnenie, prejavujeme rešpekt voči tejto biologickej potenciálnej schopnosti, lebo ju ničím neznásilňujeme, neprerábame sa na neplodných.

A nakoniec – aj ten, kto nie je veriaci, vie pochopiť, že sex má byť prejavom lásky. Tej špecificky manželskej, lebo má v sebe tú silu, tú potencialitu odovzdávania života. Preto má mať svoj rámec (manželstvo) a preto nie je dobré ani krásne, ak by z neho ostalo len uvoľnenie sexuálneho napätia.

Nuž, stále platí, že jednota je proces. Nie je to čosi hotové, ale je to stále pred nami ako výzva. Pri tom všetkom však ako veriaci máme vieru, že Boh miluje každého – aj toho, kto ho ešte nepozná alebo celkom nepozná. A je prvý pripravený podať pomocnú ruku – no stále rešpektuje slobodu človeka, ktorú mu dal.

Noviny z rodiny LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin společně Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč /12 € ročně. Jsme vděčni za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam Prentis.