

## Řádky z Kladna

David Prentis

### Úmrtí MUDr. Zdeňka Hejla

Vlétě jsme byli překvapeni zprávou o náhlém úmrtí MUDr. Zdeňka Hejla. Zemřel 19. července. Dr. Hejl pracoval neúnavně od roku 1969 ve věci ochrany nenarozených dětí a podporoval práci Ligy od samého začátku. Byl to vzácný člověk, který nejen usiloval o právo nevinných dětí na život, ale také chápal, že k tomu nutně patří snaha o čistotu v manželství, a proto propagoval PPR a bojoval proti antikoncepčnímu přístupu s jeho neblahými následky.

Smrt dr. Hejla neznamena konec Hnutí pro život. V listopadu 1998 s ním začali spolupracovat mladí manželé Radim a Kateřina Ucháčovi z Prahy a vydávat nový časopis (viz minulé číslo *Zpráv*). Hnutí dostalo nové stanovy a má nyní celostátní působení. Prezidentem je Radim Ucháč a já jsem ke svému překvapení byl zvolen do předsednictva, zřejmě kvůli mým kontaktům do ciziny.

### Deklarace práv počatého dítěte

Prvním projektem obnoveného Hnutí pro život ve spolupráci s dalšími organizacemi je *Deklarace práv počatého dítěte*, inspirovaná slovenským prohlášením *Deklarácia práv počatého dieťaťa* (viz minulé číslo *Zpráv a Report* č. 7/99). Bude vyhlášena 22. listopadu 1999 v 17 hodin v budově parlamentu.

Jsme vděční za aktivní podporu tohoto projektu poslancem Jiřím Karasem z KDU-ČSL. Kladně se vyjádřil také poslanec Miloslav Výborný. Jejich strana jako celek se však k deklaraci staví rozpačitě. Pro tyto dva poslance by bylo pomoci, kdyby co nejvíce voličů zhodnotilo jejich postoj dopisem. Prosíme Vás tedy, abyste psali na adresu: Vedení KDU-ČSL, Karlovo nám. 5, 120 00 Praha 2 s kopií na adresu: Poslanecká sněmovna parlamentu ČR, Poslanecký klub KDU-ČSL, Sněmovní 4, 118 26 Praha 1. Pište, že vítáte iniciativu poslance Karase a její podporu poslancem Výborným na ochranu nenarozených dětí, která odpovídá Vašemu očekávání od křesťanských politiků. Doufáme, že Deklarace bude viditelným krokem správným směrem, probudí naši veřejnost k diskuzi a umožní slyšet hlas trpících dětí. Stranu, která se zastává slabých, stojí za to volit.

### Internetová stránka

Jednou výhodou spolupráce s Hnutím pro život je pro LPP to, že nám poskytli internetovou stránku. Máme adresu: [www.lpp.cz](http://www.lpp.cz). Je zatím teprve ve vývoji.

Plánujeme informace o naší práci v češtině, slovenštině, angličtině a němčině. Je to celkem levná příležitost upozornit veřejnost na výhody PPR a nabídku a aktivity Ligy.

### Výroční konference Ligy

Výroční konference LPP se letos bude konat poprvé na Slovensku a sice v Galantě. Učitelé, kandidáti na učitele a zástupci LPP s dětmi se tam setkají od pátku, 26. do neděle 28. listopadu v prvním adventním víkendu, aby si mohli vyměňovat zkušenosti, dále se vzdělávat a vzájemně povzbuzovat. I ostatní členové, kteří by se rádi více angažovali v Lize, jsou vítáni. Spojte se s manželi Predáčovými (viz tiráž).

### Vánoční dárky

Uvažujte, zda by naše základní materiály nebo roční členství v LPP mohly být vhodným dárkem pro některé vaše přátele nebo příbuzné. Členství stojí teď 100,- Kč/Sk na rok a UPPR + příručka + tabulky 100,- Kč/113,- Sk + poštovné.

### Nové učitelké páry

Po delší době mám zase radost, že vám mohu představit nové učitelké páry, a to dokonce tři najednou; dva ze severní Moravy a jeden z východního Slovenska.

**Jaroslav a Adriana Slobodníková** z Košic zorganizovali první kurz Ligy v Košicích v září 1997 a absolvovali školení velmi rychle za půl roku. Mají dvě děti, Veroniku, 3 a Mateje, 2. Jaroslav vymyslel počítačový program pro STM podle LPP. Jinak hraje kopanou a Adriana dělá ruční práce. Z jejich vyškolení máme zvláštní radost. Jsou už třetím slovenským párem a budou působit v oblasti, která je mimo dosah prvních dvou.

**Miroslav a Dagmar Sittovi** již léta připravují snoubence farnosti Zábřeh na Moravě na svátost manželství.



Nový učitelký pár Miroslav a Dagmar Sittovi ze Zábřehu na Moravě a jejich synové: Miroslav, 7, Josef, 8 a Jan, 5.

Když jsem dělal kurz v Zábřehu, přišli a pozvali mě pak na další tři kurzy. Omlouvali se, že se jim podařilo získat jen asi polovinu snoubenců pro kurzy PPR a neuvědomili si přitom, jaký je to právě v naší době úžasný úspěch! Po delším uvažování přistoupili na můj návrh, že by se mohli školit na učitele Ligy a dělat ty kurzy sami. Jsou i jinak aktivní ve farnosti, Miroslav v liturgickém zpěvu a Dagmar jako varhanice.



Ladislav a Marie Kolčavovi a jejich děti: Mikuláš, 12, Dominik, 11, František, 9, Šimon, 7 a Kristýna, 3.

**Ladislav a Marie Kolčavovi** z Dubicka u Zábřehu chodili na kurz v Zábřehu a nadchli se pro náš přístup k PPR a Marie zvláště pro náš postoj ke kojení, i když už praktikovali přirozené metody léta předtím a byli trochu skeptičtí k tomu, jestli by se mohli u nás ještě něco přiučit. Jsou výjimeční v tom, že začali první kurz jen pár dní po obdržení textů a diapozitivů a ještě tentýž měsíc začali druhý kurz. Ladislav zastává ve farnosti funkci varhaníka a vede malý pěvecký sbor. Vypomáhá při stavebních pracech u širokého příbuzenstva. Marie se zabývá rodinou, domácností a zahradou, pěstuje slaměnky a peče malebné perníčky.

## Bazální teploty a funkce štítné žlázy

*Marilyn Shannonová*

Nepřestávám se divit množství informací, které můžeme vyčíst z jednoduchého záznamu symptotermálních pozorování. Můžeme s 99% přesností říci, zda jsme v plodné nebo neplodné fázi cyklu a přece se skeptický svět uchyluje k nemorálním, neúčinným, nezdravým a nezvratným způsobům regulace plodnosti. Můžeme s velkou mírou přesnosti předpovědět nejplodnější dobu našeho cyklu a přece stále roste obchod s drahými technickými pomůckami pro „odhad ovulace“. Bez ohledu na to, jak pravidelné jsou naše cykly, víme zda došlo k ovulaci, nebo ne a kdy začne další perioda. A nikdy nepotřebujeme testy na určování těhotenství, protože tři týdny zvýšených teplot jsou jasným ukazatelem. Došlo-li k otěhotnění, poskytnete nám tabulka dokonce přesnější informaci o pravděpodobném datu porodu.

### Funkce štítné žlázy a PPR

V poslední době jsem se zabývala knihou lékaře, který tvrdí, že bazální teplota těla je lepším ukazatelem funkce štítné žlázy než jakýkoliv krevní test. MUDr. Broda O. Barnes [Bánz], autor knihy *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness* [Hypotyreóza: netušená nemoc] dokazuje, že moderní medicína není schopna diagnostikovat sníženou funkci štítné žlázy proto, že se při zjišťování této poruchy spoléhá na nepřesné krevní testy. Stejně významné je jeho tvrzení, že moderní medicína často léčí sníženou funkci štítné žlázy nesprávnou formou náhradní hormonální terapie.

Již roku 1942 vyvinul dr. Barnes „Barnesův test bazální teplotou“. Spočívá v měření teploty těla ráno po probuzení, která by, měřena pod paží, měla podle dr. Barnese být při normální funkci štítné žlázy v průměru 36,55 a 36,8°C. Jedná se o předovulační teploty ze 2. nebo 3. dne cyklu u menstrujících žen, nebo teploty měřené kdykoliv u ostatních žen, mužů nebo dětí. Podle jeho knihy je bazální teplota měřená pod paží shodná s teplotou měřenou v ústech.

V kapitole nazvané „Menstruační poruchy, potíže s plodností“ podává dr. Barnes odborné důkazy a příklady, na nichž ilustruje, že léčba snížené funkce štítné žlázy pomáhá řešit menstruační potíže jako např. těžké krvácení, které jinak vede ke kyretáži nebo hysterektomii. Předkládá překvapující případy žen s nezjštěnou sníženou funkcí štítné žlázy, které prožily mnoho spontánních potratů, ale po léčbě štítné žlázy donosily dítě do termínu. Vztahuje hypotyreózu jak k ženské, tak k mužské neplodnosti.

Ovšem, LPP už dávno učí, že snížená funkce štítné žlázy může působit různé potíže, které se mohou ukázat v záznamech cyklů:

- nízká bazální teplota
- prodloužený nebo stálý výskyt méně plodného typu hlenu
- opožděná nebo žádná ovulace
- anovulační cykly
- těžké menstruační krvácení

Snížená funkce štítné žlázy může také být příčinou nebo souviset s reprodukčními problémy, které se na tabulce neprojeví:

- ztráta libida
- předmenstruační syndrom
- menstruační křeče
- opakované spontánní potraty

Protože hormony štítné žlázy normálně stimulují prakticky všechny buňky v těle, působí snížená funkce štítné žlázy, jak u mužů tak u žen, celou škálu dalších psychických symptomů:

- únava
- přibývání na váze
- stavy úzkosti a deprese
- špatná paměť nebo soustředění
- suchá kůže nebo svědění
- bolesti hlavy
- časté infekce
- citlivost na zimu

### Nezjištěná hypotyreóza

Ženy mají větší sklon k snížené funkci štítné žlázy než muži a přece mnoho žen, které prokazují několik shora jmenovaných příznaků, včetně nízké bazální teploty, dostane zcela normální výsledky, když se podrobí krevním testům hormonu štítné žlázy.

Dovolte mi příklad. Před časem za mnou přišla jedna mladá uživatelka PPR se svými tabulkami. Její ovulace se dostavovaly každý měsíc s větším zpožděním až zcela přestaly. Nejnápadnější však byly její bazální teploty. Všechny byly značně pod 36,1°C, spíše mezi 35,9° a 36,0°. Postupně také získávala velkou nadváhu. Navštívila několik lékařů, ale když zkontrolovali její hladiny hormonů štítné žlázy v krvi, byly normální. Lékaři jí prostě doporučili zhubnout. Nakonec jeden pečlivější lékař zvážil její historii a znalecky prozkoumal její tabulky. Konstatoval, že má mnoho klinických i zaznamenaných příznaků nízké funkce štítné žlázy, dokonce i pomalé patelární reflexy (odskočení kolena při úderu do kolenní šlachy), které jsou zřídka kontrolovanou ale při tom klasickou součástí nízké funkce štítné žlázy. Ani on však po důkladných krevních testech neshledal neobvyklou hladinu hormonů štítné žlázy a bezradně pacientku propustil.

I když je tento případ podivnější než jiné, měla jsem během své praxe v poradenství PPR dost podobných zkušeností a už dlouhou dobu mi vrtal hlavou kontrast mezi fyzickými příznaky a tabulkou, které, jak se zdálo, ukazovaly na sníženou funkci štítné žlázy na jedné straně a krevními testy, které vyšly zcela normální na straně druhé. Práce dr. Barnese poskytuje alespoň částečné vysvětlení.

Jeho kniha vysvětluje, jak byly původní testy funkce štítné žlázy založené na pacientových příznacích a na zkoušce míry spotřeby kyslíku (základní metabolismus, který přímo souvisí s funkcí štítné žlázy) nahrazeny roku 1940 laboratorními krevními testy hormonu štítné žlázy, ne její *funkce*. Výsledkem byl extrémní výkyv v protisměru. Mnozí lékaři si zvykli přijímat výsledky laboratorních testů jako absolutní hodnotu. Když laboratorní testy nevykazují hypotyreózu, nemůže být diagnostikována bez ohledu na to, jaké má pacient příznaky nebo zda pacient dokonce již podstupuje léčení štítné žlázy a prospívá mu. Trvalo léta, než se začalo rozpoznávat, že laboratorní testy nemohou mít poslední slovo.

### **Přístup dr. Barnes**

Dr. Barnes je již ve výslužbě, ale jeho práci převzala Barnesova nadace. Vedle bazální teploty a studia zdravotní historie pacienta doporučují také zkoušky snížené funkce štítné žlázy analýzou hormonů obsažených v moči sbírané 24 hodin. Léčí nedostatečnou funkci štítné žlázy sušeným přípravkem ze štítné žlázy, což je podle jejich názoru efektivnější než léčba syntetickou drogou *Synthroid*. Dělají také testy jiných (případně) skrytých hormonálních poruch jako je například nedostatečná funkce nadledvinek.

Musím přiznat, že soudě podle mnoha PPR záznamů různých žen, které jsem měla možnost za více než 16 let vidět, považuji 36,55°C (měřeno pod paží před ovulací), které dr. Barnes uvádí, za dosti vysoké jako indikátory možné nedostatečné funkce štítné žlázy. Když se projevovaly symptomy nedostatečné funkce štítné žlázy považovala jsem obecně za podezřelé předovulační teploty, které tvoří dolní hladinu (DH) pod 36,4°C. Když vidím předovulační teploty plazící se na dolním okraji tabulky mezi 36,1° a 36,2°, jsem přesvědčena, že

štítná žláza té ženy rozhodně pracuje méně než je tomu u jiných žen. Když teploty vytrvale kloužou na dno tabulky, t.j. jsou pod 36,1°, pozorují poradci PPR často i jiné velké nepravidelnosti, obzvláště opožděnou ovulaci nebo anovulační cykly.

### **Odkud začít?**

Jste v podobné situaci? Pokud se cítíte celkem zdravá, máte dost energie na své každodenní povinnosti a radost z aktivity, kterou trávíte volný čas, podprůměrné teploty by vám neměly dělat starost. (Já osobně nevytáhnu teploměr nad 36,65° v žádnou denní či noční hodinu a přece se cítím v současné době zdravá.)

Pokud vás trápí některé ze shora zmíněných symptomů a vaše bazální teploty jsou spíše nízké, radím vám začít aplikovat řešení navržená v mé knize *Plodnost, cykly a výživa*. Kniha dr. Barnes nezmínuje vliv zdravé výživy na funkci štítné žlázy, ale má-li štítná žláza správně pracovat, potřebuje řadu vitamínů a minerálů. Pokud zlepšená výživa vyřeší vaše potíže, možná, že se to projeví postupným stoupáním teplot.

Nepomůže-li zlepšená výživa, budete možná chtít získat další informace z pramenů udaných na závěr článku. Poradte se pak o nich s informovaným lékařem. Od Barnesovy nadace můžete získat kontakt na lékaře zabývající se Barnesovým přístupem.

### **Zvláštní poznámka pro neplodné páry**

V případě neobjasněné neplodnosti nebo opakovaných samovolných potratů doporučuji, aby oba manželé opatrně zvážili tyto informace. Lékaři vědí, že nedostatečná funkce štítné žlázy patří k významným příčinám neplodnosti. Pokud jste se podrobili vyšetření příčin neplodnosti, byly hormony štítné žlázy ve vaší krvi pravděpodobně již zjišťovány. Váš test ukázal možná normální výsledky, ale kniha dr. Barnes by vám objasnila, proč je takový test pravděpodobně nespolehlivý.

### **Odkazy a prameny**

Broda O. Barnes, M.D., a L. Galton, *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness* (New York: Harper and Row, 1976).

The Barnes Foundation, P.O.Box 98, Trumbull, CT, 06611, USA. Můžete si vyžádat bezplatné objasňující materiály.

P. Puglio, „Hypothyroidism: The Relationship to Menstrual Disorders“ (Hypotyreóza: vztah k poruchám menstruace), *Women's Health Connections*, Complimentary Issue II (bezplatný výtisk II); k dostání přes Barnesovu nadaci.

Marilyn M. Shannonová, *Fertility, Cycles and Nutrition* (Cincinnati: The Couple to Couple League, 1992, 1996). Liga připravuje slovenské vydání: *Plodnost, cykly a výživa*. Paní Shannonová doporučuje zvýšení spotřeby jodu, který je obsažen v normální domácí soli, v mořské rybě a v tabletkách kelpu. Pomáhají také vitaminy A, B, C a E, zinek a selen. Případně stačí multivitaminové tabletky. Doporučená denní dávka jodu je 150 mcg a nesmí přesahovat 1 000 mcg.

[CCL Family Foundations, Volume XXVI, Number 1, červenec-srpen 1999, str. 6-7.]

## Dopis čtenářky

Jsme manželé 10 let a s PPR jsme se seznámili na kurzu Ligy asi před 4 lety. PPR nás nadchlo, i když manžel měl zpočátku výhrady, proč denní sebe-pozorování a měření – proč ne přes den?

V té době jsme měli 1 dítě – otěhotněla jsem s velkými problémy – podle měření bazální teploty u mě vůbec neprobíhala ovulace, proto jsem po čtyřleté době léčení neplodnosti přistoupila na stimulaci ovárií Pergonalem – bohužel stává se to 1 z 2 000 žen – po aplikaci injekcí mi jeden vaječník praskl, následovala operace a kontroly u ženského lékaře – ten i já jsme s velkým překvapením zjistili, že injekce zabraly a já jsem těhotná. Následovalo komplikované těhotenství, ale vše dobře dopadlo – v 7. měsíci těhotenství se nám narodila císařským řezem holčička. Bohužel však prodělala dětskou mozkovou obrnu, na což se přišlo až vývojem dítěte. Ten, kdo má nějak postižené dítě, ví jaká je to mravenčí práce, která někdy není ani vidět, ale s dcerou máme velkou radost.

Mysleli jsme si, že v PPR budeme především využívat plodné období – bohužel, patřím asi mezi ženy, na které neplatilo nic přirozeného. Bazální teplota se mi nezvýšila ani o 0,1°C, i když jsem popíjela od bylinářů různé ženské čaje (kontryhel, řebříček), podstoupila jsem různá přírodní léčení – bez výsledku. Chtěli jsme ještě alespoň jedno dítě, měřila jsem si bazální teploty, chodila k ženskému lékaři, po 5 letech od narození 1. dítěte podstoupila jsem další operaci obou ovárií a čekala jsem na zázrak, že budu mít ovulaci. Bohužel – až teprve po užívání hormonu Clostilbegyt (7 měsíců po operaci) jsem otěhotněla. Nyní jsem v 7. měsíci těhotenství, všichni 3 se těšíme na děťátko.

Těšíme se na ekologické kojení, těším se, až znovu začnu s měřením bazální teploty a snad již konečně po porodu budu mít normální cyklus. Kdo ví? Ale zaručeně chci s PPR plánovat či neplánovat naše třetí dítě, lékaře již vyhledávat nebudeme.

M.M., Moravský Krumlov

### Díky učitelskému páru za to, že učí i páry, které nemají příliš dobrou motivaci

Milá Ligo,

reaguji na zmínku Johna Kippleyho o obavách některých učitelů LPP, že by manželé, které vyučují, mohli PPR používat sobeckým způsobem.

Jak můžeme vidět do toho, co se odehrává mezi manželi a Bohem? Není naším úkolem posuzovat tento vztah. Také můj osobní příběh snad může pomoci ztláčit některé obavy.

Než jsme se vzali, přál si manžel, abychom prodělali kurz PPR. Souhlasila jsem, abych mu udělala radost, ale nepočítala jsem s tím, že budu metodu používat. Byla jsem přesvědčená, že to znamená mít během 13 let 10 dětí jako moje maminka.

Po kurzu jsem zjistila, že je PPR účinné a používala jsem je dál, ale stále jsem plánovala, že budu mít jedno nebo dvě děti a budu dál šplhat po žebříku své kariéry, abych byla tak bohatá, jak budu moci.

Jsem ráda, že ten pár, který nás učil, nerozhodl, že používáme metodu sobecky a že nás už nebudou učit. Pravda je, že náš přístup nebyl, jak měl být, ale metoda mne hluboce změnila. Na začátku našeho manželství jsem byla taková kavárenská katolička, ale začala jsem přemýšlet o tom, že má-li církev pravdu v této věci, má možná pravdu i v těch ostatních, o kterých jsem dosud pochybovala.

A tady mne máte po 15 letech – matka v domácnosti očekávající naše šesté dítě. Dělán s našimi dětmi domácí školu, učíme PPR a jsem úplně zamilovaná do své víry. Jaký rozdíl od mého dřívějšího způsobu života, kdy jsem pracovala pro jednoho poslance kongresu ve Washingtonu D.C., který zastával potraty.

Pán Bůh mne vede tak pomalu, jak stačím a první dveře, které mi otevřel byl kurz PPR. Proto děkuji LPP, že hrála tak významnou roli v mém obrácení. Děkuji Bohu za ten pár, který nás učil a nevzdal to.

*Colette Souderová, Maryville, Tennessee.*

[In-House Memo (časopis pro učitelé), květen/červen/červenec 1999, str. 5]

## Modlitby za LPP

*Zaměstnanci Ústředí v USA se denně společně modlí.*

**V pondělí** – za všechny členy velké rodiny LPP a členy jejich rodin, zvláště za zprostředkování plnosti víry a života v následování Krista.

**V úterý** – za všechny učitele, zástupce a zaměstnance LPP a za jejich rodiny, za vynalézavost, vytrvalost a Boží požehnání jejich práce.

**Ve středu** – za všechny naše sponzory, ty, kdo podporují snahy LPP svými modlitbami, věnují jí svůj čas, schopnosti nebo peníze.

**Ve čtvrtek** – za kněze, kteří vyžadují ve své farnosti účast na našich kurzech jako součást přípravy na manželství, za požehnání jejich kněžství a za trvale rostoucí počet takových kněží a párů, které se chtějí školit v našich kurzech.

**V pátek** – za všechny trpící členy velké rodiny LPP.

*Můžete si spočítat, jak často se tyto modlitby týkají Vás a můžete se také k těmto modlitbám přidat.*

[In-House Memo (časopis pro učitelé), květen/červen/červenec 1999, str. 5.]

*ZPRÁVY LPP* vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel/fax: 0312-686642, E-mail: prentis@orfinet.cz, Internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovného. Platte složenkou typu C, v ČR případně poštovními známkami. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 0814-421426. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.