

Řádky z Kladna

David Prentis

Omlouváme se za opoždění tohoto čísla, které mělo vyjít v dubnu. Jsou ale důvody. Nejpodstatnější z nich je radostný. Američtí manželé von Bülow, zástupci Ligy ve Stuttgartu, dali dohromady 4 páry pro první kurz Ligy v němčině! Jako přípravu jsem několik týdnů nedělal skoro nic jiného než překládal vyučovací texty 1. a 2. setkání do němčiny. Kurz proběhl v polovině května. Někteří z účastníků umí anglicky a jedna žena je Češka. Mohou používat americkou nebo českou učebnici. Jen jeden německý pár je odkázán na zatím velmi provizorní německé texty. Pojedu dokončit kurz v polovině července. K textům 3. a 4. setkání budu překládat další nejnütnější minimum informací o PPR. Jeden pár, který má 7 dětí – v dnešním Německu opravdu zázrak – zvažuje možnost pozdějšího školení na učitele Ligy. Je to naděje na vznik pobočky Ligy v německém prostředí?

Druhým důvodem bylo, že jsme měli 29. 4. cestou z kurzu v Mladé Boleslavi vážnou autonehodu (ne naší vinou). Manželka musela strávit několik dní v nemocnici a auto je odepsané. Jsme především vděční, že jsme živi a zdraví, ale zůstává běhání a potřeba opatřit jiné auto pro nejméně 6 osob.

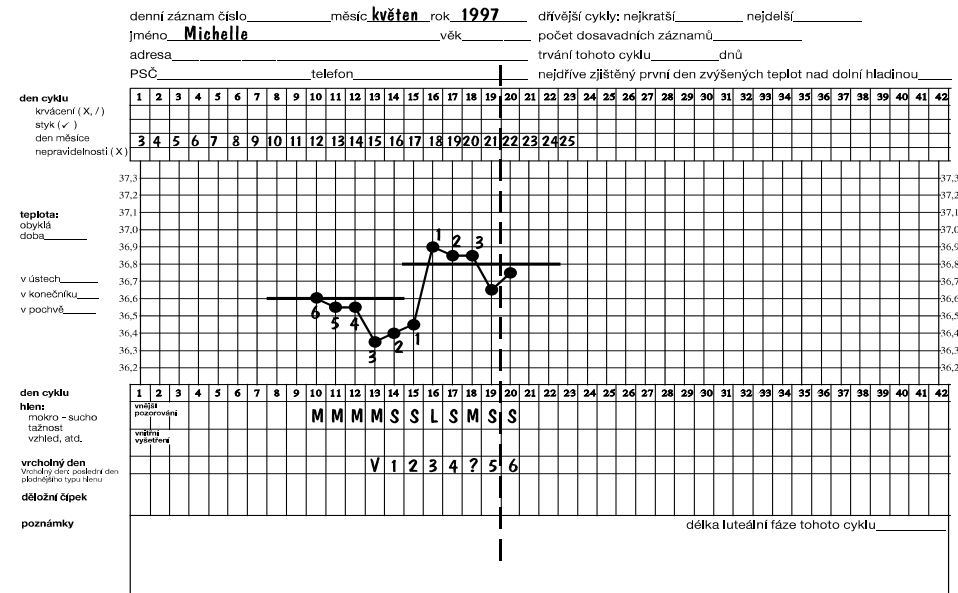
Minulý rok jsme na podnět jednoho našeho učitelského páru měli mít vystoupení v České televizi. Redaktor pořadu nám dvakrát zavolal o termín a pak se omluvil a všechno usnulo. Letos byla jedna naše členka úspěšnější, když nás doporučila rozhlasu. Redaktorka programu MÁTA nás navštívila, natočila obsáhlý rozhovor a vzala si letáčky. Působila dojmem schopné profesionálky a zdálo se, že je jí naše věc sympatická. Proto nás program při poslechu překvapil. Nepoužila v něm např. část, v níž jsme měli posluchačům sdělit svou adresu. Řekla jen, že jí má pro zájemce v redakci. Celý pořad byl rozdělený zvláštními pauzami, jako by ho někdo na poslední chvíli cenzuroval. Ke konci přečetla paní redaktorka z knihy Dr. Uzla *Antikoncepční kuchařka* o tom, že jsou přirozené metody vhodné jen pro vybrané páry, které jsou ochotné přísně dodržovat zákazy a pravidla a nepovažují sexuální abstinenci po téměř polovinu cyklu za nepřijatelné omezení, a nejsou pro lidi náchylné k riskování. Že by měl Dr. Uzel s médii smlouvat, že se musí objevit v každém pořadu se sexuální tematikou? Přesto měl program určitý ohlas, za který jsme vděční.

Podarilo se nám získat snad poslední tučet exemplářů knihy Ingrid Trobischové *Radost být ženou* (35 Kč + 16 Kč poštovné). Na seznam naší nabídky literatury přibyla také kniha *Proč pláčeš, Miriam?* o utrpení žen po potratu, kterou vydalo Hnutí pro život (87 Kč + 16 Kč poštovné).

Ve *Zprávách* č. 33 jsme žádali čtenářky, které dělají noční směny, o zaslání záznamů cyklů. Zatím reagovala jen jedna. Mohou se ještě připojit další?

Manželé Predáčovi ze slovenského ústředí LPP oznamují, že mají od 1. května nové telefonní číslo: 0814-6421426. Jiná jejich zpráva je na str. 3!

Děkujeme za všechna přání požehnaných velikonoč. Měli jsme je!



Som šťastný aj keď doba je zlá, lebo ja viem, že Pán ten mi požehnal...

Jozef a Simona Predáčovi

Od mnohých ľudí, ktorých poznáme sme na vlastnú adresu počuli slová: „Vy ste krásna rodinka...“. Ako každému, aj nám sa takéto slová dobre počúvajú. Zároveň sme vďační Bohu za dar nášho manželstva, za deti, ktoré nám požehnal, za zázemie ktoré máme obaja v rodinách z ktorých sme vyšli, za priateľov ktorí spolu s nami prežívajú aj radosti aj starosti všedných aj sviatočných dní.

Vďaka láske a aj finančnej podpore našich rodičov aj v dnešnej ťažkej dobe máme vlastnú strechu nad hlavou aj dobré auto, ktoré nám pomáha či už zabezpečovať naše potreby alebo pri službe druhým. Veľa sme dostali, máme veľa odovzdať. Veľa sa od nás očakáva.

Koľko je to veľa? Vieme vlastne čo sa od nás očakáva? Čo Boh od nás chce? Aká je jeho vôľa s nami?

Nie tak dávno sa našim priateľom a známym rozrástli rodinky o malé bábätká. A naše deti sa domáhali odpovede na otázku, kedy už aj my budeme mať ďalšie dieťaťko? Odpoveď na túto otázku sme odkladali na neskoršie, nakoľko sme nevedeli jednoznačne odpovedať či ešte chceme mať ďalšie dieťaťko. Veď aj tak od niektorých ľudí z nášho okolia sme pri narodení Karolíny počuli, že nie sme normálni, čo ešte chceme, veď máme všetko, čo nám ešte chýba? Argumentov, aby sme už nad ďalším dieťaťkom nerozmýšľali bolo dosť, avšak kdesi vnútri sa stále ozývala nezodpovedaná otázka. Čo sa od nás očakáva? Nechce od nás nebeský otec práve to, aby sme opustili „svoju istotu“ zišli z „bezpečných“ vychodených chodníčkov a ako Abrahám mu dôverovali?

Práve preto sme istotu správnej odpovede hľadali u neho samého. Ponúkli sme mu priestor, aby prehovoril a vyjadril ochotu počúvať. Aj keď pravdu povediac, ten priestor ktorý sme Bohu vyhradili bol minimálny (aspoň z hľadiska pravdepodobnosti počatia) on odpovedal ihneď a veľkoryso. Dostali sme jeho dôveru starať sa o nový život, ktorý on skrze nás povolal na Zem.

Takže aj keď v tomto jubilejnom roku nebudeme môc navštíviť Večné mesto, požehnanie sa nám už dostalo a veríme, že ak k nám Boh takýmto spôsobom prehovoril bude s nami a našim dieťaťkom tak ako slúbil – po všetky dni nášho života, aby sme mohli dosvedčovať Jeho lásku a dávať ju ďalej.

Nová diétna riešenie?

John F. Kippley

Za viac než 25 let práce v oblasti PPR jsem se nikdy nesetkal s tím, co teď budu popisovat, totiž přirozené prameny hormonů. Není dosud jisté, jaký je jejich skutečný význam, ale protože se o nich v poslední době začíná mluvit, chci se s vámi podělit jak o naše omezené znalosti tak o naše pochybnosti.

Estrogen

Začneme estrogenem, protože to je hormon dominující v první části cyklu. Jistě jste se setkali s články o substituční estrogenové terapii (ERT). Byla zavedena v první řadě pro ženy v přechodu na doplňování snížené hladiny přirozeně produkovaného estrogenu. Předepisuje se tentýž syntetický estrogen, který je obsažen v antikoncepčních pilulkách.

Když se při ERT projeví potíže, začaly se na vyvážení přidávat syntetické progesterony a léčba vešla ve známost jako substituční hormonální terapie (HRT). Ženy na HRT přijímají tedy stejné umělé hormony jako ženy na pilulkách, i když v mnohem nižších hodnotách. Také tento druh terapie má své problémy a je drahý. Mnohé ženy ho odmítají, protože se chtějí vyhnout rizikům spojeným s pilulkou.

V poslední době slyšíme o přirozených zdrojích estrogenu tzv. prekurzorech, tj. potravinách a doplňcích výživy, které povzbuzují a uschopňují organismus ženy k tvorbě vlastního estrogenu. Čtyři takové prameny jsou lněný olej, sojové výrobky, klíčky červeného jetele a kořen lékořice.

Osobní zkušenost. Po přečtení knihy MUDr. Juliana Whitakera o péči o zdraví srdce jsme se se Sheilou rozhodli brát denně dva dietní doplňky, které autor velmi doporučoval – lněný olej a olej pupalky dvouleté. Oba jsme začali brát tabletky na začátku listopadu. Asi v polovině listopadu začala Sheila pozorovat hlenový výtok a to po dvou letech menopauzy. Začala dělat záněmy a dostala očekávanou menstruaci. Zjistila také, že se jí zvětšily myomy.

Tak jsme se poučili o dvou věcech:

1) To, co jíte, může mít na váš organismus zcela neočekávaný vliv. Začali jsme ty dva prostředky brát jako součást dietního režimu pro optimální kardiovaskulární funkci, protože jsou zdrojem důležité kyseliny linolové. Já je užívám dále.

2) Lněný olej je prekurzor estrogenu, který může někdy způsobit u ženy produkci hlenu. Marilyn Shannonová radí ženám se sníženou plodností doplnit výživu lněným olejem. U některých se zdá, že působí jako biologický klíč k docílení těhotenství, u jiných ne.

Progesteron

V lednu jsem dostal dopis od jedné učitelky LPP o její zkušenosti s přirozeným zdrojem progesteronu. Na doporučení přítelkyně používá krém z mexických divokých jamů – prekurzor progesteronu. V literatuře našla dvě studie zabývající se vlivem této látky, které vykazují posílení hustoty kostní tkáně. Sama zažívá pozitivní vliv krému na předmenstruační potíže (bolesti hlavy, citlivost v prsou, křeče, únava). Používá krém pouze ve III. fázi cyklu. Namaže prostě malé množství na hřbet ruky. Dopis této ženy je nadšeným doporučením této látky ženám s potížemi spojenými s luteální fází cyklu, zvláště v přechodu. Od té doby si všímám, že existují značné spekulace i propagace tohoto druhu „terapie“.

Existují různé formy zpracování. Nejobvyklejší je krém na ruce obsahující výtazek z divokého jamu a další látky, které mají pomoci jeho vstřebávání do kůže, případně ji jinak kosmeticky ovlivnit.

Krémy bývají v koncentracích 2-10% váhy, nejběžnější je 7%. V USA a jiných západních zemích jsou dostupné bez lékařského předpisu v prodejnách zdravé výživy. Jedna firma nabízí 14% želé, které je patrně určeno pro nouzové případy, snad při silném krvácení. Jiný producent syntetizuje divoký jam, čímž produkuje samotný progesteron, který kombinuje s pregnolenem. Vzniká mnohem silnější látka, která by se zřejmě měla používat jen pod lékařským dozorem.

Hodnocení

Co s tím? Máme před sebou dva jednoduché způsoby doplňování hladin dvou hlavních pohlavních hormonů? Je to něco, co může použít každý? Má tento přístup nějaké nevýhody nebo rizika? Je tato terapie „první pomocí“ pro ženu s problematickými cykly, nebo je posledním řešením pro mezní případy? Měly by ženy používat krém z divokých jamů, který obsahuje diosgenin – prekurzor progesteronu, který patrně pomáhá tělu v produkci vlastních hormonů nebo by měly používat dražší a asi silnější krém, který obsahuje přirozený progesteron?

Pomůže prekurzor estrogenu jako např. lněný olej, ženám se stálým výskytem hlenu k jeho normálnější produkci? Pomůže prekurzor progesteronu prodloužit krátkou luteální fází? Může zlepšit hlenový příznak u žen s jeho trvalým výskytem? Pomohl by ženám zbavit se potíží předmenstruačního syndromu a depresí v luteální fází? Mohla by kombinace obou poskytnout přirozenou a levnější náhradu umělé HRT, kterou dnes tolik žen používá?

Dostupná literatura nezmiňuje, zda jsou tyto látky bezpečné pro dítě v lůně, ani zda mají případně antikoncepční nebo potratové vlastnosti. V současné době mám bohužel víc otázek než odpovědí. Četl a slyšel jsem dost svědectví na to, abych věřil, že tyto věci mohou mít pozitivní účinek. Zdaleka však nechci navrhnout, aby každá žena s problematickými cykly začala s touto formou léčby. Zdá se mi, že je třeba tento předmět vědecky zkoumat. Takový výzkum však stojí hodně peněz. My v současné době nemáme ani takové peníze ani potřebný čas. Můžeme však sbírat svědectví o zkušenostech. Pokud chce někdo zkusit zmíněné látky, máme několik návrhů.

1) Možná, že o tom budete nejdříve chtít mluvit se svým lékařem. Máte-li např. myom, nedoporučí vám asi prekurzor estrogenu. Pokud chcete zkusit krém s obsahem progesteronu, rozhodně to nedělejte bez lékařského dozoru. Máte-li potíže vztahující se na váš cyklus, snažte se je nejdříve řešit zdravou výživou, případně přidáním nějakého standardního multivitaminového prostředku.

2) Lněný olej se dnes doporučuje jako preventivní prostředek jak pro ženy tak pro muže. V současné době mi není znám důvod, proč by ho žena nemohla brát po celý cyklus. Pokud však bere víc než 1 g denně a zjistí nějaký nezvyklý vývoj, měla by v luteální fází, řekněme od 3. dne vzestupu snížit dávku na 1 g.

O prekurzoru progesteronu nemám zatím dojem, že je vhodný pro normální plodnou ženu, pokud nemá konkrétní potíže související s luteální fází.

3) Používáte-li lněný olej jako prekurzor estrogenu, užívejte v zájmu standardizace 1000 mg na den, aby bylo možno srovnávat.

4) Používáte-li krém mexických jamů jako prekurzor progesteronu, začněte 3. den zvýšené teploty a pokračujte 14 dnů nebo do 1. dne menstruace, přijde-li dříve.

5) Pokud chcete rozšířit naše informace o těchto látkách, dejte nám vědět svůj věk, důvod užívání látky, jaké množství a případný výsledný efekt.

Pozor. Jak lněný olej tak divoký jam mohou působit zvýšení funkce všech žláz, tedy i štítné žlázy. Používáte-li v současné době předepsané léky na štítnou žlázu a zjistíte po užívání prekurzorů změny, informujte svého lékaře a zvažte možnost nahrazení léků těmito doplňky výživy.

Jedním z největších problémů používání krému z divokých jamů je fakt, že může pomoci odstranit symptomy potíží, které jsou zakořeněny mnohem hlouběji než je dominance estrogenu. Zásadní problém může být v letech nesprávné výživy. Dříve než žena začne využívat prekurzoru progesteronu, měla by zlepšit svou životosprávu.

[Upraveno podle CCL Family Foundations, Volume XXIII, Number 6, květen-červen 1997, str. 8-9 a Volume XXIV, Number 2, září-říjen 1997, str. 7.]

Pozn. red. Informace v tomto článku nás zaujaly již při prvním čtení, ale nepodařilo se nám zjistit žádného dodavatele zmíněných prostředků v ČR nebo SR. V poslední době se však setkáváme s případy problematických cyklů, v nichž by prekurzory hormonů mohly poskytnout řešení. Obracíme se proto na čtenáře Zpráv. Pokud zjistíte dodavatele, dejte nám vědět.

Limský arcibiskup žádá o 30% z rozpočtu na plánování rodiny

Lima (CWNews.com) – Arcibiskup Juan Luis Cipriani Thorne z Limy vyzval ministra zdravotnictví, aby dal katolické církvi 30% z rozpočtu, který ministerstvo určilo na regulaci porodnosti.

Během obsáhlého interview pro peruánský rozhlas arcibiskup řekl, že je tento rozpočet využíván „svévolně a předpojatě, protože 99% je použito na propagaci umělých prostředků regulace početí.“ Pak dodal: „Pan (Alejandro) Aguinaga (peruánský ministr zdravotnictví) je mým přítelem, ale chci mu připomenout, že ty peníze nepatří jemu, ale daňovým poplatníkům, a že katolická církev reprezentuje velkou většinu populace.“

„S pouhými 30% rozpočtu můžeme dokázat, že jsou Peruánci schopni používat přirozené metody plánování rodičovství, protože nejsou ta nekontrolovatelná zvířata, která v nich vidí současné programy kontroly porodnosti,“ řekl arcibiskup.

Během programu se jedna žurnalistka zeptala arcibiskupa, zda tím církev neomezuje právo ženy na informace potřebné pro kontrolu nad vlastním tělem.

Arcibiskup řekl: „Naopak! Toho právě chceme dosáhnout, aby žena měla ucelený obraz a nejen ten, který poskytují současné programy, které vidí ženy jako lidi neschopné kontrolovat své vlastní tělo.“ Dodal: „Problém těchto programů je, že předpokládají naprostou morální neschopnost Peruánců.“

„Již jsem to řekl ministru (zdravotnictví) soukromě a teď tak činím veřejně: církve může efektivně použít 30% rozpočtu na kontrolu porodnosti na propagaci přirozených metod. Jsme přesvědčeni, že je to naše právo a trváme na tom,“ řekl arcibiskup na závěr. – *Catholic News Service*

Naděje pro Holandsko

William N. Corey

Holandsko zaujímá přední místo mezi zeměmi, kterým dominuje kultura smrti. Podle časopisu *Mezinárodního hnutí pro život* oznámil holandský parlament 10. 8. 1999 plány legalizovat eutanazii v r. 2000. Ačkoliv se eutanazie v Holandsku provádí již léta a je do velké míry tolerovaná soudci, její uzákonění parlamentem bude působit jako národní doporučení. Bude to pro lid Holandska další signál, že život není svatý, že je možno jej zavrhnout. A to je špatná zpráva.

Jaký rozdíl od starého Holandska, kde měla skoro každá katolická rodina syna, dceru, synovce nebo neteř sloužící v nějakém misijně zaměřeném řádu. Co se stalo? Co přineslo tuto radikální změnu? Řeknu vám to. Víím to, protože jde o starý známý příběh.

Starý nepřítel lidstva od začátku chystá pasti proti lidské rodině. Dělá to i dnes a bude to dělat až do konce časů. Církve nás varovala. Varovala nás před modernizmem, před antikoncepcí, materializmem a každým vážným duchovním nebezpečím, které přicházelo. Většina církev ignorovala. To je to, co se stalo. Matka Boží se zjevila ve Fatimě a varovala nás a většina ignorovala Boží Matku. To je to, co se stalo. Většina byla dokonce tak hloupá, že odmítla starého nepřítele jako báhorku. I to se stalo. A jak to zdařile formuluje Ronald Knox: „Moderní civilizace jedná pošetile, když odmítá víru v ďábla. On je přece jejím jediným vysvětlením.“

Ale není třeba úplně ztrácet naději, protože sv. Pavel píše Římanům: „A kde se rozmohl hřích, tam se ještě mnohem více rozhojnila milost.“ (Řím 5,20)

Píši tyto řádky 2 dny před odjezdem do Holandska, kde mám školit 3 manželské páry na instruktory LPP. Ano, právě v Holandsku! Děje se to díky úsilí malé pobočky LPP v této zemi. Ta pobočka má 2 učitelské páry a dva páry zástupců. Všichni zaslouží velkou pochvalu za vytrvalost v takovém prostředí. Zvláště Piet a Susanne van der Ploeg by měli dostat vyznamenání. Jsou zástupci LPP a po mnoho let působili jako učitelský pár. Stále propagují manželskou čistotu, překládají materiály a povzbuzují mladé manžele, aby se školili na učitele PPR. Kdyby nebylo Pieta a Susanne, Liga by už dávno v Holandsku přestala existovat. A kdyby se tak stalo, myslím, že by v té zemi už nebyla vůbec žádná organizovaná snaha o šíření manželské čistoty.

Možná, že mnozí z vás znají příběh o chlapci, který zachránil Holandsko před zaplavením tím, že svým prstem ucpal otvor, kterým hrází zdržující moře, pronikala voda. Zůstal u hráze celou noc, až ho našli lidé na cestě do práce. Přivolali pomoc a spravili hráz. Ten příběh se mi vybavuje, když myslím na Pieta van der Ploeg a jeho ženu Susanne. Také oni vytrvávají ve víře a v apoštolátu po celou dlouhou holandskou noc. Budeme-li se modlit za holandskou pobočku LPP, nemůže už být svítání tak daleko.

[CCL Family Foundations, Volume XXVI, Number 3, listopad-prosinec 1999, str. 16.]

Z naší elektronické pošty :-)

Dobry den,

z porady Cs.rozhlasu – Mata, vysilaneho na stanici Praha, jsem se dozvedela o Vasi Lize Par Paru. Mam zajem a prosim vas timto o informace o metode i o kurzech PPR. Protoze chceme mit dite co nejdrive, (jsem narozena v r.1959), merim si teplotu sama a snazim se sledovat dalsi dulezite telni priznaky. Jedinym voditkem je mi prozatim kniha Dr. Uzla o planovanem rodicovstvi a jedna kapitola tykajici se PPR. Budu Vam vdecna za jakoukoli dalsi literaturu a pomoc. Prozatim dekuji a nashledanou.

Děkujeme za dopis. Chápeme, že Vám instrukce Dr. Uzla nejsou příliš užitečné v praxi PPR. Není odborníkem v tomto oboru. Protože máte přístup k internetu, můžete se podívat na naši stránku www.lpp.cz, kde najdete informace o kurzech a ceník literatury. Doporučovali bychom Vám sadu základních materiálů...

Děkuji vám mnohokrát za okamžitou odpověď, ozývám se se zpožděním, protože jsem čekala na literaturu, kterou mi slíbila kamaradka ze Slovenska. Dostala jsem od ní Atlas Billingsovej ovulačnej metody. Prozatím se řídím touto publikací. Jestli budete mít čas na odpověď, napište mi, prosím, jestli je to již trefa do černého anebo jsem zase koupila nějakého „uzla“.

Billingsova ovulační či hlenová metoda je dobrá pro ty ženy, které mají dobře pozorovatelný výskyt děložního hlenu. Pro ženu, která má s pozorováním potíže, je výhodnější symptotermální metoda, která je založena na vzájemné kontrole symptomů či příznaků (hlen, bazální teplota, případně změny na čípku). V každém případě můžete začít sledovat hlen podle Billingsovy metody. Dr. Billings je rozhodně světový odborník na hlen. S Uzlem se nedá srovnávat. Pozorování hlenu je jeden prvek i symptotermálního přístupu a Billingsův výzkum je při něm plně využit. Když nebudete spokojená, ozve se.

Máte pravdu s tím, že je někdy to pozorování obtížné, a tak vás prosím o zaslání oné příručky, o které jste již psali.

ZPRÁVY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru 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.: 0814-6421426, E-mail: lpppredac@nextra.sk, Internet: www.home.sk/www/lpp. 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.