

Zdrženlivost upevňuje vztah?

– zaostřeno na II. fázi

Kathleen M. Basi

Abstinence – to nenáviděné slovo od „A“. Každý pár s ní v některé fázi manželství bojuje. Ve světě, který zdrženlivost odmítá, snaží se uživatelé PPR to téma zamaskovat z obavy, aby nedodávali municí kritikům. Co je to ale platné párům, které opravdu trpí?

Justina a Chris Bennetovi měli tři děti v rozmezí 4 let. Potřebovali si odpočinout od těhotenství a porodů, a najednou zjistili, že je čekají dlouhá období zdrženlivosti. „Zdálo se, jako by neplodné dny vycházely vždycky na dobu, kdy někdo z nás onemocněl, nebo měl manžel dlouhé směny,“ říká Justina. Chris souhlasil s PPR jenom proto, že to bylo Justině moc důležité. „Intimní styk mu dával pocit, že je milován a při zdrženlivosti se cítil nemilován. Bylo velmi nesnadné proti tomu argumentovat.“

Sedmačtyřicetiletý Matt Green má pro to pochopení. Jako novomanželé se museli Greenovi vyrovnávat s cykly dlouhými 45-60 dnů. „Po tom, co jsme se zdrželi po 4 roky své známosti, připadalo nám to vrcholně nespravedlivé,“ říká Matt. A protože jeden z jeho hlavních způsobů projevu lásky je dotek, zdá se mu ten kříž obzvláště těžký. „Zdrženlivost není jako vzdát se čokolády a sníst ji později. Je to spíš jako zdržet se bohoslužby, modlitby nebo komunikace s manželkou. Já vím, že prokreace je součástí manželského styku,“ říká Matt, „ale manželský styk také znamená sdílení manželské jednoty. Bůh má zájem na obojím.“ Po 3 dětech a 24 letech manželství se chtěl Matt dát sterilizovat, ale pak se z respektu k manželčinu přání rozhodl proti. Tato problematika kolem manželské intimity zůstává v jejich manželství nadále pramenem hluboké bolesti.

Často slyšíme, že když je zdrženlivost zvláště těžká, možná tím Pán Bůh volá manžele, aby měli další dítě. J. C. a Pamela Driverovi takovou zkušenost udělali. „Abstinence vás nutí přehodnotit důvody. Uvědomili jsme si, že naše důvody nebyly dost vážné a rozhodli jsme se usilovat o početí dříve, než jsme původně plánovali,“ řekla Pamela.

Ale to není řešení pro každý pár. „Když je něco těžké, jsme snad povoláni k tomu se vzdát? To je k smíchu,“ řekla bývalá učitelka LPP Linda Weckenbrocková. „Je spousta věcí, které jsou těžké. Když máme dobré důvody k oddálení těhotenství, jsme povoláni nést kříž.“ Linda si dobře pamatuje bolest novomanželské abstinence. Její manžel Paul stále ještě studoval farmacii, měli velkou motivaci k předcházení

těhotenství – a jejich svatební cesta připadla na II. fázi cyklu. „Pevně věříme, že by k plánování rodiny mělo docházet přirozeně,“ říká Paul, nyní otec sed-mi dětí, a tak byli vděční za přirozeně prodlouženou neplodnost po porodu souvi-sející s vý-lučným a prodlouženým kojením jejich dětí. „Byli jsme svědky toho, jak přetížení mohou být rodiče, když mají děti v odstupu jednoho roku. Ale myslím, že se man-želé potřebují za to vždycky modlit, aby věděli, že mají dostatečný důvod.“

Bennetovi tuhle otázku v současné době řeší. „Naše děti trochu odrostly,“ říká Justina. „Jsme otevření pro další dítě, ale myslím, že důvodem je zčásti naše úna-va z abstinence.“

Když mají manželé zvlášť dlouhá období abstinence, je dobré se poradit s učite-li PPR. Přehodnocení jejich způsobu pozorování, záznamů a hodnocení cyklů, sna-ha o vylepšení nepravidelností cyklu, nebo možná použití nového pravidla, může po-moci nutnou abstinenci zkrátit. Mnozí lidé se zdrží dlouho, protože řádně ne-znají metodu, nebo se octnou v neznámé situaci,“ říká redaktorka časopisu *Fami-ly Foun-dations* a poradkyně PPR, Ann Gundlachová. Příkladem jsou třeba páry po porodu, které se zdrží styku po řadu měsíců, kdy by nejspíš mohli použít pra-vidla Ligy a nebo určit základní neplodný vzor hlenu. Je mnohem lepší obrátit se na učitelský pár Ligy hned na počátku, než po měsících bolestného zápasu.“

To mohou dosvědčit i kandidáti na učitelský pár LPP Bill a Jessica Davidso-novi. Jessica strávila posledních 6 týdnů prvního těhotenství v nemocnici. Po po-rodu tam ještě zůstal jejich syn a přestože odsávala mléko, brzy se začal obje-ovat hlen. O čtyři měsíce později zavolala instruktorku LPP. „Naštěstí jsme objevi-li světlo na konci tunelu.“ Máte problém, zavolejte své instruktory!

Prodloužená zdrženlivost

Když Jeff a Erika Cowmanovi začali přednášet snoubencům o PPR, ukázalo se, že mladé páry neměly představu, že bude zdrženlivost velký problém. „Bylo potře-ba jim říkat, že to může být těžké.“ Jeff říká, „my samozřejmě chceme podat PPR pozitivně, ale to není tak efektivní, jako říkat lidem pravdu. Realitou je, že se zdr-ženlivost nevejde pokaždé do úhledného balíčku 7-10 dnů.“

Driverovi dostali v roce 2010 tvrdý kurz v prodloužené zdrženlivosti. Lékaři di-agnostikovali Pamele premenopauzální osteoporózu. Aby se mohly její kosti obno-vit, potřebovala šestiměsíční přestávku bez těhotenství. Ale jak se její poporodní přechodné období protahovalo docházela jim trpělivost . „Začali jsme pochybovat, zda opravdu máme povolání šířit zvěst o přirozeném plánování rodiny.“ říká Pa-mela. „Ale věděli jsme, že musíme mít trpělivost, protože jinak riskujeme, že udě-láme něco, čeho budeme později hluboce litovat.“

Beccy Clemenz kojila sedmiměsíční miminko, když jí kvůli mimoděložnímu tě-hotenství museli odstranit jeden vejcovod. Pak jí lékař doporučil neotěhotnět po dobu 6 měsíců. Nejasné příznaky plodnosti vedly k úplné zdrženlivosti, a to půso-bilo mezi manželi stres. „Všechno co dělal mě iritovalo – dokonce i způsob, jak ří-kal Zdrávas Maria,“ říká Beccy. „Tak co jsme mohli dělat? Modlili jsme se a mod-lili a pak se modlili ještě víc. Těch šest měsíců se přebelhalo. Bůh nás někdy chce něco učít, a když neposloucháme, zvýší hlas.“ Z této zkušenosti vyšli Clemenzo-vi poučení, že manželské objetí je víc než sex. „Je to ta chvíle, kdy zrcadlíme Boží Trojici a do našeho manželství proudí milost,“ říká Beccy.

Také Driversovi přijali duchovní povzbuzení. Uvědomili jsme si, že naše manželská spiritualita potřebuje trochu vyladit,“ říká Pamela. „Zakusili jsme pokuse-
ní ve slabé chvíli a teď chápeme hodnotu modlitební praxe pro zvládání takových
situací.

Nesvalovat vinu na PPR

Ale ne každému taková výzva prospívá. Někdy odkrývá abstinence nedostatky, které by jinak přešly bez povšimnutí. Služební cesty, nemoci, vojenská služba – je mnoho příčin, pro které nelze ve III. fázi garantovat intimní styk. A někdy se vina svalí na PPR.

To je něco, čemu se rozhodně snaží předcházet Cowmanovi. Když se blíží III. fáze, poznávají někdy, že je jejich vztah jinde než by měl být. „Začnu se zaměřovat na své těžkosti a hořkost nad nutností dlouhé zdrženlivosti, místo na manžela,“ přiznává Erika. „Tím začíná konflikty.“

Snad největším břemenem pro manžele je překonávání nerovné sexuální touhy. Předcházení těhotenství znamená, že je zdrženlivost často nutná v době, kdy má žena největší zájem o intimní spojení. „Ale tohle,“ upozorňuje Jeff, „není pouze problém uživatelů PPR. I v sekulárních časopisech čteme stále titulky otom, jak jeden partner hledá častější fyzickou intimitu, než druhý.“

Muži často touží po intimitě více než jejich ženy. „Když na vás celý den visí děti,“ říká Linda Weckenbrocková, „chcete jen být prostě sama. Musela jsem dozrát ve svém chápání toho, co je smyslem manželského spojení. Není pro mne, ale pro mého manžela. Ženy musí být ochotné se manželovi s láskou věnovat. Možná se to nestane v pěti minutách, ale konečně zareaguje i naše tělo.“

„Potřebuji vidět manžela jako prioritu,“ dodává Erika Cowmanová. „Ano, děti a domácnost vyžadují mou pozornost, ale manželství musí být na prvním místě.“ Souhra je společnou zodpovědností. „Je důležité, aby manželé měli pochopení pro stres, kterému jsme my vystaveny doma,“ říká Erika, „ale my se opravdu musíme snažit. Když to znamená, že si potřebujete přes den zdřímnout, abyste nebyly příliš unavené, až budete večer s manželem sami, považujte to za prvořadý úkol.“

Milovat je podle Weckenbrockových potřeba celý den. „Když přijde manžel unavený z práce a přece ještě pomůže s dětmi, dělá to rozdíl. Takovému partnerovi jste ochotnější se vydat,“ říká Linda. Pro muže, stejně jako pro ženy, je učení se zvládat zdrženlivost trvalý proces. „Když se ohlížím zpět, zdrženlivost nám pomohla pochopit, jak má vypadat manželství a manželská intimita podle Božího plánu,“ říká Paul Weckenbrock. „Čím jsme zralejší, tím je naše manželské objetí lepší, působí větší radost – všechno, co nám bylo slibováno, se naplňuje. Ale museli jsme se k tomu dopracovat.“

„Je to těžké?“ říká Jessica Davidsonová. „Rozhodně! Ale naše manželství je silnější, zlepšil se náš modlitební život, nikdy nebereme intimní objetí jako samozřejmost, a naše vzájemná láska vzrostla.“

Snad nejlepší rada je toto: „Když máte pocit, že jste na konci sil, nevzdávejte to! Pamatujte na slova našeho Pána: „Kdo ztratí svůj život pro mě, nalezne ho.“ (Mt 10,38)

[Family Foundations, Volume 38, Number 1, červenec-srpen 2011, str. 10nn.]

Ksawery Knotz: *Sex, ako ho nepoznáte*

Mária Schindlerová

Kedysi dávnejšie som na internete zahliadla odkaz na článok, ktorý znel provokačne: vraj „*Katolícky duchovný napísal kresťanskú kámasútru!*“. Novinári sa čudovali tomu, ako môžu mať katolíci radosť a potešenie zo sexu. A vraj autor knihy „zašiel aj do grafických detailov“ a „láme lady v téme, ktorá je vo veľkej časti cirkvi stále tabuizovaná“.

Zaujalo ma to. Hoci išlo o katolíckeho autora, bola som spočiatku opatrná. Veď neraz som sa stretla s tým, že nie všetci autori, ktorí sa hlásia ku Katolíckej cirkvi, aj zdieľajú jej morálne postoje. Kniha ešte vtedy nebola preložená do slovenčiny. Internet ma doviedol na poľské stránky, ktoré páter Knotz, autor knihy, spravuje. Ako som sa tak poľštinou preluskavala, stále viac mi tie texty boli blízke. Hovorili o kráse manželstva a o čistote v sexuálnom živote. Ukotvené v teológii tela Jána Pavla II. neboli teóriou odtrhnutou od bežných skúseností manželov. Smerovali knádeji, že práve cez vzájomné sebadarovanie máme šancu stretnúť sa s Bohom.

Pri prvej návšteve Krakova som si knihu pátra Knotza kúpila, ešte v originálnom poľskom jazyku. Neviem, ako vyjadriť radosť, ktorú som mala z každej stránky. Po knihách od Johna Kippleya a Christophera Westa to bolo niečo, čo bolo veľmi blízke mojej vlastnej manželskej skúsenosti, aj skúsenostiam iných manželských párov, s ktorými sa v službe LPP stretávame. Teším sa, že táto kniha je už dostupná aj u nás. Stotožňujem sa s Dr. Andrzejom Derdziukom, profesorom a vedúcim Katedry dejín morálnej teológie z Katolíckej univerzity v Lubline, ktorý v predhovore napísal:

„Páter Ksawery Knotz je odvážnym duchovným otcom, ktorý vypočul stovky manželov a zamýšľal sa nad tým, ako im má správnym a účinným spôsobom predstaviť vznešenosť a zároveň realitu prežívania ich pohlavnosti. ... Pozitívny pohľad na sexualitu v nej káže vidieť nielen bremeno a úlohu, ktorú je ťažké si plniť, alebo aj samotný pôžitok bez zriekania sa, ale predovšetkým dar, ktorý – ak je správne chápaný a pestovaný – prináša šťastie a vedie k vzdávaniu vďaky Bohu. Jestvuje tu teda potreba vydávať také knihy, ktoré z pohľadu skutočne katolíckej perspektívy predstavujú manželský akt ako výraz vzájomného obdarovania sa.“

Úvodné kapitoly knihy predstavujú manželský život ako osobitnú liturgiu, ktorú slávia manželia na troch domácich oltároch: oltári modlitby, domáceho stola a oltári manželského lôžka. Páter Knotz vysvetľuje, ako manželská reč tela dokáže vyjadriť duchovné puto, a že keď sa na manželskú lásku hľadí čistým a hlbokým spôsobom, je čoraz jasnejšie vidieť, že ľudské telo v sebe ukrýva a vyjadruje čosi viac ako len procesy prislúchajúce svetu prírody. V týchto úvodných kapitolách čerpá aj z bohatstva Božieho slova – z knihy Tobiaš a z Piesne piesní.

V ďalšej časti knihy hovorí otec Knotz o slávení manželského aktu. Hovorí o ňom so všetkou úctou, a hoci sa dotýka podrobností, predsa, ako hovorí v predhovore o. Derdziuk, tieto sa „nestávajú výrazom erotiky“. Hovorí napr. o rozdieloch v nalaďení manželov v plodnom a neplodnom období, vysvetľuje to, čo učí Cirkev o zodpovednom rodičovstve.

Poslednou časťou – niekedy najmenej chápanou – je časť, kde sa otec Knotz ako kňaz a svedok venuje oblasti mravnej kvalifikácie skutkov z oblasti sexuálneho

života. Kto prečíta pozorne kapitoly tejto časti, pochopí, prečo Cirkev nemá akýsi kódex, či zoznam ľahkých a ťažkých hriechov. Niekedy mám dojem, že by sme chceli poznať, čo je ľahký a čo už ťažký hriech preto, aby sme vedeli, „pokiaľ môžeme zájsť“. Otec Knotz vysvetľuje, že každý skutok je možné zhodnotiť až v perspektíve konajúcej osoby. Preto navonok ten istý skutok môže mať rôzne mravné hodnotenie. V tejto časti podáva všetko v kontexte cirkevných dokumentov – čo je zas dôkazom toho, že Cirkev nikdy nenecháva manželov v neistote.

Ja viem, že niekedy si myslíme: Dokumenty? Knihy? Katechizmus? To je písané tak, že tomu bežný človek nerozumie, ešte možno nejakí teológovia...“ Ale predsa – možno to stojí aspoň za pokus opýtať sa seba samých: Aký máme my sami záujem poznať, čo Cirkev hovorí? Skúsili sme vôbec niekedy čítať a pochopiť napr. exhortáciu *Familiaris consortio*? Čo keby sme tak prekonali pohodlnosť a skúsili načrieť do tej pokladnice učenia Cirkvi, možno namiesto kritizovania kňazov za to, že „v kázňach o ničom takomto nehovoria, ale pri spovedi sa pýtajú“?

Kniha otca Ksawery Knotza nám bude v tomto snažení dobrým sprievodcom. Potom možno nielen pochopíme, ale aj sami vo svojich manželstvách prežijeme radosťnú a oslobodzujúcu silu pravdy.

Páter Knotz je kňaz a žije v celibáte – ale dokázal, že kňaz môže porozumieť manželom. Možno o to viac, že nie je ovplyvnený jednou vlastnou skúsenosťou, keďže nežije v manželstve. Je to možno podobné, ako keď žena dôveruje skúsenému gynekológovi – pôrodníkovi, hoci vie, že sám ako muž nikdy neprežil tehotenstvo a nerodil dieťa. Spolieha sa na jeho skúsenosti a o jeho medicínskej spôsobilosti pomáhať ženám nepochybuje len preto, že gynekológ je muž, a teda „neskúsil, čo to znamená byť ženou“.

Mám veľkú radosť z toho, že kniha *Sex, ako ho nepoznáte* je preložená do slovenčiny a dostupná v kresťanských kníhkupectvách. LPP ju má vo svojej ponuke literatúry a objednať si ju môžete cez internetovú stránku www.lpp.sk v sekcii *Ponúkame*.

Otázky pro manžele zápasící se zdrženlivostí

Otázky týkající se manželství:

- Jsme s manželem/kou zajedno v otázce, zda můžeme v současné době přijmout další dítě?
- Modlili jsme se za to?
- Týkají se naše konflikty zdrženlivosti, nebo jsou symptomem sebestřednosti a nedostatku lásky ve vzájemném přístupu mimo ložnici?
- Máme oba stejnou přirozenou touhu po intimitě? Je očekávání manžela/ky opravdu příliš velké/malé, nebo je něco, co můžu změnit, aby byl můj přístup laskavější a pozornější?
- Jak jsem dnes projevil/a manželce/ovi svou lásku nepohlavním způsobem?
- Jaké společné koníčky v poslední době zanedbáváme?
- Sedli jsme si spolu bez vyrušování, abychom si upřímně, otevřeně a s láskou promluvili o svém konfliktu nebo prostě jen pro potěšení?
- Je možné, že za našimi obtížemi se zdrženlivostí stojí Boží volání přijmout další dítě?

Otázky týkající se metody:

- Jak dlouhé jsou mé plodné fáze? Blíží se ideálu 7-10 dnů?
- Pokud ne, jaké faktory v mém způsobu života to mohou ovlivňovat?
- Dieta/výživa (hledala jsem radu např. v knize *Plodnost, cykly a výživa*)?
- Dopřávám si dost odpočinku – spánku?
- Vzal/a jsem na sebe příliš mnoho úkolů? Může to působit stres?
- Pokud ano, jak mohu něco omezit, aby se stres snížil?
- Poradili jsme se s instruktory PPR, abychom se ujistili, že hodnotíme své záznamy správně?
- Rozumím dobře symptomům, které pozoruji, nebo jsou některé věci nejasné?
- Pomohlo by nám zopakovat některé setkání kurzu?

* * *

Manželský poradce Gregory Popcak k otázce zdrženlivosti říká: „Když nějaký pár začíná sexuální terapii, jedna z prvních věcí, které terapeut udělá, je, že je požádá, ať spolu přestanou mít na určitou dobu styk, aby jim mohl pomoci pracovat na zlepšování nesexuálních projevů lásky. Správně uchopená manželská zdrženlivost může tak mít terapeutické účinky.“

[Family Foundations, Volume 38, Number 1, červenec-srpen 2011, str. 16, 31.]

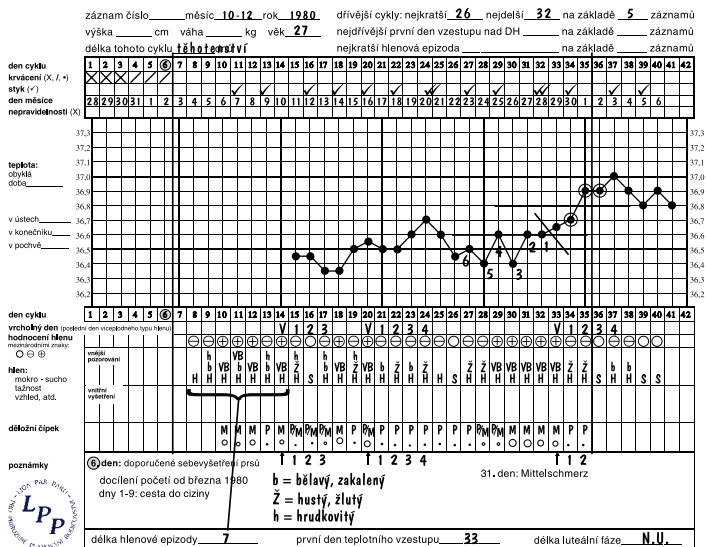
Cyklus – opožděná ovulace (z č. 91)

David Prentis

Pro tyto manželé, kteří se už 9. měsíc snažili otěhotnět, nebylo určení neplodných dnů důležité. Pro nás to však může být užitečné cvičení. Protože jde teprve o 6. záznam, mohou používat pouze pravidlo zkušenosti lékařů k určení konce I. fáze. Končí 6. den, pokud nepozorovala žena do té doby hlen (její nekratší cyklus měl 26 dnů). V dalších cyklech by mohla používat ostatní pravidla. Pro pravidlo posledního suchého dne je důležitá délka hlenové epizody (počet dnů od 1. dne hleny do vrcholu včetně). Pokud měla žena do 8. dne pouze suché (bezhlenové) dny, je délka hlenové epizody 7 dnů (8-14 včetně). Proč bereme právě tuto hlenovou epizodu, když máme 3 možnosti? Tento cyklus byl nepravidelný. Zřejmě kvůli stresu cesty do ciziny na začátku cyklu, nedokázal organizmus ovulovat v blízkosti prvního vrcholu, jak by se očekávalo v normálním cyklu, ale tato hodnota je relevantní v celkové statistice. Dny 12 a 18 nepočítáme jako vrcholy, protože následuje pouze *jediný den vysychání*. Jedná se o situace „dvojitého vrcholu“ (viz *Stručná učebnice*, str. 74, *Průručka*, str. 80). Záznam čípku odpovídá záznamu hlenu. Začátek III. fáze se určí standardně: $R = 36$.

Při prvním těhotenském vyšetření se lékař zeptá na 1. den poslední menstruace. Vypočítá z něj pravděpodobný termín porodu. Když žena ohlásí 1. den poslední menstruace (28. října), lékař shledá, že je „plod“ příliš malý a nevyvinutý a navrhne zbytečné testy. Podle jejich výsledku bude ženu později nutit k invazivním testům s odběrem plodové vody, který působí v 1% případech úmrtí dítěte a v dalších 1% případech jeho zranění. Navíc bude chybně vypočítaný termín porodu. Lékaři budou mít obavy, že žena přenáší a navrhnou zbytečně indukovaný porod.

Který den má tedy žena hlásit gynekologovi jako (upravený) 1. den poslední menstruace? Lékař předpokládá, že k ovulaci a tím i k početí došlo 14. den cyklu.



Přesnějším ukazatelem dne ovulace je však 1. den trvalého teplotního vzestupu, tím je v tomto cyklu 33. den. Tento den má být (upraveným) 14. dnem. Odečítáme číslo 13 a dostaneme skutečný 20. den cyklu. Žena by tedy měla v tomto případě hlásit jako první den poslední menstruace 16. listopad.

Později, když těhotenství pokračuje normálně, a žena má za sebou třeba dva ultrazvuky, bylo by užitečné a čestné ukázat lékaři STM záznam z otěhotnění a vysvětlit mu, jak přišla k upravenému 1. dnu poslední menstruace. V té době už nebude nic měnit v papírech a na počítači, a snad se nebude zlobit. Je podivuhodné, že lékař přijímá od ženy informace o poslední menstruaci bez problému, ale informacím z STM záznamu nedůvěřuje. Vzdělávat gynekology je pro laiky ne snadný úkol. Shora vysvětlený způsob se mi zdá být nejméně bolestivý, nejpřijatelnější a nejpůsobivější.

Studie: Antikoncepční pilulka ochuzuje organismus o důležité vitamíny, antioxidanty

Thaddeus Baklinski

Pracovníci gynekologicko-porodnického oddělení lékařské fakulty Alberta Einsteina provedli v nemocnici Bronx-Lebanon v New Yorku odbornou studii, při které zjistili u žen užívajících hormonální antikoncepci (HA) významně nižší hladiny vitamínů a antioxidantů než mají ženy, které tyto látky neužívají.

„Porovnávali jsme vliv tří antikoncepčních metod (perorální HA, vaginálního kroužku a transdermální náplasti) na sérové hladiny koenzymu Q(10) [CoQ10 – látka podobná vitamínu], alfa-tokoferolu, gama-tokoferolu [vitaminy skupiny E] a celkovou antioxidační kapacitu (TAOC) u premenopauzálních žen,“ uvedl vedoucí studie Prabhudas R. Palan.

CoQ10 je pokládán za jeden z nejdůležitějších antioxidantů, zatímco alfa-tokoferol je obecně považován za nejsilnější antioxidant mezi aktivními tokoferoly. Oba dva

jsou volné radikály rozpustné v tucích, které dokáží v buněčných membránách neutralizovat volné kyslíkové radikály.

Studie se zúčastnilo 70 zdravých premenopauzálních žen nekuřaček ze stejného městského socioekonomického prostředí. Z těchto 70 žen bylo 40, které neužívaly HA sledováno jako kontrolní skupina.

Z 30 uživatelek antikoncepce bralo 15 žen orální HA (třífázovou pilulku) po dobu nejméně 6 měsíců; 5 používalo vaginální kroužek (Nuval) od 1. do 21. dne cyklu po dobu 6 cyklů a 10 používalo antikoncepční náplast (OrthoEvra) po 3 po sobě jdoucí týdny každého měsíce po dobu nejméně 6 cyklů.

Výzkumníci zaznamenali, že byl dosud poměrně málo zkoumán vliv HA na hladiny antioxidantů rozpustných v tucích, ale všimli si, že dřívější výzkum ukázal, že nerovnováha mezi produkcí volných kyslíkových radikálů a sérovou hladinou antioxidantů může vést k buněčnému oxidačnímu stresu a poškození a následnému odumírání buněk.

„Odhaduje se, že oxidační stres může být příčinou mnoha chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních, rakoviny, šedého zákalu a stárnutí,“ uvádí zpráva.

Výzkumníci také poukázali na to, že přirozené ovariální hormony, především estrogeny, mají antioxidační vlastnosti a předpokládá se, že chrání proti kardiovaskulárnímu onemocnění.

Závěrem konstatovali, že uživatelky hormonálních kontraceptiv mají značně snížené hladiny důležitých vitamínů a antioxidantů.

„Toto je první zpráva zabývající se vlivem umělých ovariálních hormonů na sérové hladiny CoQ10 a vitamínu E u zdravých premenopauzálních žen.“

„Výsledky ukazují značně snížené sérové hladiny CoQ10, alfa-tokoferolu a TAOC u uživatelek HA ve srovnání s kontrolní skupinou.“

„Uživatelky antikoncepční náplasti měly ve srovnání s ostatními nejnižší hladiny CoQ10 a TAOC.“

„Výsledky naznačují, že změny hladin CoQ10 a alfa-tokoferolu působené hormonálními kontraceptivy a možný vliv umělých ovariálních hormonů na oxidační stres by měly být vzaty v úvahu v dalším průzkumu antioxidantů.“

Úplný text studie „Effects of Oral, Vaginal, and Transdermal Hormonal Contraception on Serum Levels of Coenzyme Q10, Vitamin E and Total Antioxidant Activity“ je na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929620/?tool=pubmed> [http://www.lifesitenews.com/news/study-contraceptive-pills-deplete-womens-bodies-of-essential-vitamins-antio] Studie: Antikoncepční pilulka ochuzuje organismus o důležité vitamíny, antioxidanty.

Konference LPP

Společná výroční konference české a slovenské Ligy se bude konat 14.-16. října 2011 v rekreačním zařízení Škutovky (2 km od Liptovskej Osady – asi 12 km od Ružomberku směrem na Bánskou Bystricu). **Výroční schůze rad obou organizací, přístupné všem členům**, jsou na programu v neděli 16. října v 10.30 hodin.

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč / 12,- € ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.