

# OBSAH:

**Aktuality** ..... 2-3

**Téma: Sladká nemoc** ..... 3-8

Diabetiky většinou vnímáme jako „ty, co nesmějí sladit“. Tento pohled je však velice zúžený. Diabetes je neléčitelná choroba přinášející postiženým nutnost doživotní změny životního stylu, přičemž dlouhodobé odchýlení od pravidel životosprávy s sebou nese riziko řady zdravotních komplikací, které mohou končit až smrtí. Dnes jsme se blíže podívali na komplikaci, která život přímo neohrožuje – problémy v sexuálním životě. Kromě toho se také můžete dozvědět mnoho nového o tzv. dětském diabetu.



**Ajurvéda** ..... 9

**Liga proti rakovině** ..... 10

**Poradna doktora Pelnáře** ..... 10

**Řádky pro diabetiky** ..... 11

**Jóga jako lék** ..... 12

**Su jok** ..... 12

**Záda bez bolesti** ..... 13

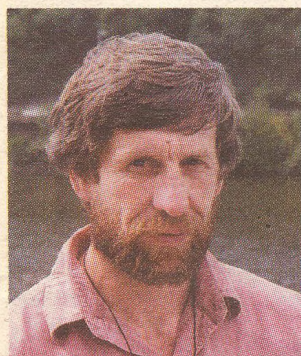
**Makrobiotická kuchyně** ..... 14

**Uskladnění hub** ..... 15

**Test: máte diabetes?** ..... 17

**Pohyb při diabetu** ..... 17

**Kdo je Boris Tichanovský** ..... 18



Alternativní medicína má oproti klasické značné výhody – člověka vnímá jako celek a navíc zde chybí negativní účinky léčby chemickými preparáty. Jedno však mají obě společné: pomoc přichází zvenku, a pokud pacient nezmění svou životosprávu a myšlení, nemoc se vrátí znovu. Boris Tichanovský je sice léčitel, ale zvolil opačný přístup: učí své pacienty, jak je možné pomáhat sám sobě a stát se tak nezávislými na pomoci klasické i alternativní medicíny.



**Rozhovor s Janem Potměšilem** ..... 20-22

Možná si ho ještě pamatujete jako roztomilého ševce z pohádky O princezně Jasněnce. Slibný začátek herecké kariéry. Pak ale přišla automobilová nehoda a jako následek ochrnutí dolních končetin. Jan Potměšil ale nerezignoval, ani si nestěžoval na krutý osud. Dnes zvládá takových aktivit, že by mu leckterý zdravý člověk mohl závidět, a denně ukazuje nám všem, jak se lze radovat z každého okamžiku, který nám život přinese.

**Náboženství a filosofie** ..... 24

**Čínská kosmologie** ..... 25

**Sen – řeč tvého nitra** ..... 26

**Příběhy Patricie Anzari** ..... 27

**Řádky proti samotě** ..... 28

**Co to je, když se řekne** ..... 28

**Regena servis** ..... 30-31

**Fytoterapie a duševní zdraví** ..... 32

**Vstávej semínko** ..... 33

**Bylinářovy rady** ..... 33-34

**Voňavá praxe** ..... 34

**Proč se zajímat o aromaterapii** ..... 35

**Pro váš půvab** ..... 36

**Přečetli jsme za vás** ..... 37

**Čínská medicína očima astrologie** ..... 39

**Malá škola numerologie** ..... 39

**Horoskop** ..... 40