

DESATERO LÉKAŘE

MUDr. Jan Hnízdil

- 1.** Nevěřte slepě lékařům. Naslouchejte signálům těla. Nemocí vám hlásí, že tímto způsobem už dál žít nemůžete.
- 2.** Převzmete zodpovědnost za vlastní zdraví. Nespolehejte na zázraky medicíny. Restart už se nemusí podařit.
- 3.** Žádná instituce vám klidné stáří nezajistí. Pečujte o své rodiče. Vychovávejte děti k tomu, aby pečovaly o vás.
- 4.** Nespolehejte na peníze. Udržujte dobré vztahy rodiny a přátel. Mějte rádi nejen sebe.
- 5.** Zkuste žít alespoň jeden den bez elektrospotřebičů. Pokud kolaps nastane, budete připravení.
- 6.** Neposlouchejte projevy politiků. Šíří zdraví nebezpečné negativní emoce. Když se objeví na televizní obrazovce, přepněte na přírodovědecký program.
- 7.** Chraňte životní prostředí jako sami sebe.
- 8.** Práce, která přináší uspokojení vám a prospěch co největšímu počtu lidí, je nejzdravější.
- 9.** Zdravá strava sama o sobě nestačí. Neméně důležité je kdy, jak a s kým si jídlo vychutnáte. Občasný půst vám jen prospěje.
- 10.** Sportujte pro radost. Nechoňte se. Stejně se nedohoníte.

• Obsah

<i>Desatero lékařů</i>	... 1
<i>Poznátky patologa, kterého přestaly bavit nemoci I. Crohnova choroba</i>	... 2
<i>Poznátky patologa, kterého přestaly bavit nemoci II. Toxické kovy</i>	... 4
<i>10 minut od rakoviny mozku</i>	... 6
<i>Popíraná nebezpečí mobilního telefonu</i>	... 7
<i>Přepálené oleje způsobují vysoký krevní tlak, říká Petr Lukeš</i>	... 10
<i>Jak to mohlo být</i>	... 16
<i>Boží soud</i>	... 20
<i>Proč potřebuje Amerika tolik fyziků</i>	... 26
<i>„Šejk mi povedal, že som neviditeľný...“</i>	... 30
<i>Dědek: Chytrověd'</i>	... 35