

# Z obsahu

Rozhovor s Antoníí Krzemieňovou ..... 6  
Mgr. Zuzana Paulusová

Měsíc Draka ..... 9  
Eva Joachimová

TÉMA: PŘEDCHÁZÍME OSTEOPORÓZE  
A LÉČÍME JI

Pevné kosti po celý život ..... 10  
MUDr. Ludmila Eleková

Sója: superpotravinu pro zdravé kosti ..... 12  
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

Přírodní vápník v boji proti  
nové epidemii ..... 14  
Dr. Juraj Vožár

Jak předejít řídnutí kostí ..... 15  
Mgr. Pavel Kloud

Jak pomáhá Liga proti osteoporóze ..... 16  
Ing. Věra Hrušková

Osteoporóza, zlodějka kostí ..... 18  
Ing. Yvona Švecová

Štrapáce se zelenými anděly  
a archanděly ..... 19  
Václav Větvíčka

Tak trochu jiná detoxikace ..... 20  
Ivana Tyllarová

Píseň mého srdce ..... 24  
Ing. Jiří Mazánek

Věř, a víra tvá tě zahubí... ..... 26  
MUDr. Bohuslav Hanuš

Jak fungují biologické hodiny ..... 30  
Vida Sytalk

Delší a lepší život s vitamínem C ..... 34  
MUDr. Pavěk Kostiuk, CSc.  
PharmDr. Zdeněk Procházka

Jak vybrat kosmetiku? ..... 38  
Katka Chvojková

Metabolické poruchy ..... 40  
Stanislava Nováková, DiS

Vitamin D a naše zdraví ..... 42  
Judita Peschlová

Léčebné obrazce: zdravé a pevné kosti ..... 43  
Jan Hnilica

Horoskopy zdraví ..... 44  
Emil V. Havelka

Exotické léčivky ..... 44  
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.



Měsíc Draka ..... 9

V Číně je rok pod nadvládou bájného Draka vyhledávaným obdobím pro narození dítěte. Číňané totiž věří, že lidé narození v roce Draka budou obdařeni vynikajícími vlastnostmi, proslaví se a získají vysoké postavení i bohatství. V okénku čínského horoskopu si povíme, jak se však Drakům povede letos pod nadvládou zemského Psa.



Metabolické poruchy ..... 40

Onemocnění jsou různá. Některá je třeba léčit prostřednictvím léků, u jiných pomůže změna stravování nebo jiný pohybový režim. Existují však i nemoci, které jsou způsobeny genetickou poruchou a projeví se třeba už po narození. Jedná se o dědičné metabolické poruchy, jichž je až 800 různých typů.

Jak fungují biologické hodiny ..... 30

Biorytmy se projevují jako cyklické a představují pravidelné střídání fyziologických dějů probíhajících v organismu. Mají různou délku a určují se podle období, v nichž se pravidelně navracují. Pro člověka má velice důležitý význam několik základních biorytmů, s nimiž vás podrobněji seznámíme v našem článku.

Co najdete v Meduňce



Detoxikace pijavicemi ..... 20

První zmínky o léčbě pijavicemi (hirudoterapii) se vztahují ke starověkému Egyptu. Léčba pijavicemi představuje přikládání určitých druhů pijavic na tělo, kdy se po přísátí pijavic na lidského těla dostávají léčivé látky z jejich slin. Za patrně nejvýznamnější z nich lze považovat hirudin, histamin, destiláz, antibiotika, antidepresiva aj. Právě proto lze hirudoterapii s úspěchem použít při celé řadě zdravotních potíží.



Věř, a víra tvá tě zahubí... ..... 26

Autor článku se věnuje důležitému tématu tzv. lékařských sugescí, tedy výroků, jimiž lékař může – vědomě či nevědomě – ovlivnit psychický i fyzický stav pacienta. Pesimistické poznámky lékaře o předpokládaném průběhu či výsledku léčby často pacientovi způsobí psychický otřes, který jeho situaci ještě zhorší, naopak povzbudivá slova mohou dodat sílu a naději potřebnou k boji s nemocí. Autor uvádí i některé příklady ze své praxe.