

# Z obsahu

<b>Rozhovor s Yvonou Švecovou</b>	6
Mgr. Věra Keilová	
<b>Nováková obědvají</b>	8
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	
<b>Hurá do školky!</b>	9
Mgr. Petra Klapáková	

## TÉMA: ZDRAVÉ ZUBY – ZDRAVÉ TĚLO

<b>Pro zdraví našich zubů</b>	10
MUDr. Ludmila Bendová	
<b>Zubní amalgám a nebezpečí rtuti</b>	12
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	
<b>Co prozradí náš chrup</b>	15
Mgr. Věra Keilová	
<b>Jak správně pečovat o zuby</b>	18
Lenka Rusinková	
<b>Přirozené posilování zubů</b>	20
Mgr. Eva Hájková, MBA	

<b>Nic není nemožné</b>	22
Mgr. Stanislava Marešová	
<b>Jak se vyléčit ze zhoubného melanomu</b>	24
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha	
<b>Píseň mého srdce</b>	28
Ing. Jiří Mazánek	
<b>U nás po ránu...</b>	29
Václav Větvíčka	
<b>Vesmírné zákony v našich příslovích</b>	30
Milena Králová	

<b>Zoubky jako perličky</b>	34
MUDr. Ludmila Eleková	
<b>Léčebné obrazce</b>	37
Jan Hnilica	
<b>Horoskopy zdraví</b>	38
Emil V. Havelka	
<b>Exotické léčivky</b>	38
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.	
<b>Astroporadna</b>	39
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.	

<b>Sourozenci podle hvězd</b>	40
dr. Jarmila Gričová	
<b>Astrokukátko</b>	41
Ing. Zdeněk Bohuslav	
<b>Léčivé procházky Prahou</b>	43



### Hurá do školky! 9

Přestože s nástupem do školky je většinou spojeno září, na tuto významnou změnu v životě dítěte i rodičů je třeba myslet již dříve. Svoje dítě na ni připravíme nejlépe tak, když si s ním s předstihem několika měsíců budeme o školce povídat, vysvětlovat mu, jak to v ní chodí, co se tam naučí, s kým si může hrát atd. Také jsou vhodné pravidelné procházky do okolí školky, kam dítě bude chodit, a její návštěva – například v den otevřených dveří.

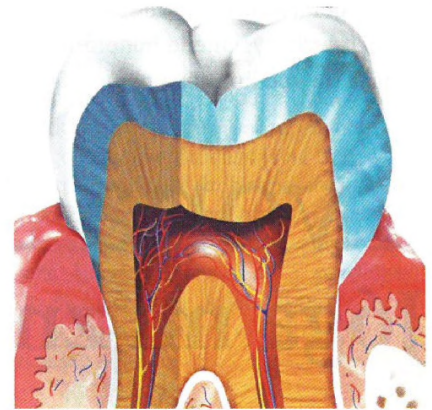


### Vesmírné zákony v našich příslovích 30

Vesmírné zákony působí zcela stejně jako zákony fyzikální. Ovlivňují celý vesmír, přírodu i život každého z nás, bez ohledu na to, zda si toto působení uvědomujeme, zda mu věříme nebo se mu třeba smějeme... V článku Mileny Králové si můžeme připomenout, jak se tyto zákony odrážejí v našich příslovích, pořekadlech a lidových moudrostech.

### Zoubky jako perličky 34

Ve dvaapadesátém dílu svého seriálu se MUDr. Ludmila Eleková věnuje – v souladu s hlavním tématem tohoto čísla – zubům. Kromě jiného upozorňuje na pozoruhodné výzkumy amerického zubaře z 19. stol. Westona A. Price, který zkoumal postupně stravu a životní styl rozmanitých domorodých společenství žijících v různých částech světa. Dospěl k mnoha překvapivým objevům, svědčícím o hluboké moudrosti těchto národů. Své poznatky aplikoval do své stomatologické praxe a došel například k závěru, že zubní kaz je možné léčit.



### Zdravé zuby – zdravé tělo 10

Také se na jaře více usmíváte? Pak také možná více vystavujete druhým na odív svůj chrup. O zubech se říká, že jsou naší vizitkou, nicméně v člancích našich autorů si povíme nejen o jejich estetické roli, ale také na ně nahlédneme jako na důležité posly zpráv o našem celkovém zdraví tělesném a v podstatě i duševním. Nezapomeneme ani na dentální hygienu, amalgámové plomby, fluoridy a vliv výživy.



### U nás po ránu 29

V dalším pokračování našeho herbáře si povíme o jírovcích neboli koňských kaštanech. Autor, botanik Václav Větvíčka, se pozastavuje nad tím, jestli má vůbec smysl koňský kaštan představovat, nicméně i tak se z jeho příspěvku o tomto stromě dozvíme mnoho zajímavého.