

Z obsahu

Rozhovor s Emilem Havelkou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

Škodliviny všedního dne 9
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: AUTOIMUNITNÍ NEMOCI,
PŘÍČINY A LÉČBA

Proč pácháme sebevraždu? 10
MUDr. Ludmila Bendová

Pomoc našich bylinek 12
Martin Kolár

Autoimunitní a chronické nemoci
z pohledu mikrobiologie 16
Ing. Hana Bláhová

Autoimunitní onemocnění nemusí
být doživotní diagnóza 17
Kateřina Boesenberg, BHSc., ND.

Homocystein je opomíjená příčina
autoimunitních nemocí 19
MUDr. Karel Erben

Jóga pomáhá posílit imunitu 21
Ing. Yvona Švecová

Pohled psychosomatiky na autoimunitní
onemocnění 22
Antonie Krzemieňová

Podzimní zamyšlení nad tím,
co je zdravé... 24
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Oči jako trnky 25
Václav Větvíčka

Pro děti s poruchou pozornosti a učení 28
Mgr. Petra Poláková

Transformační krize 32
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Léčebné obrazce: rýma 33
Jan Hnilica

Praktické rady, když dítě nechce jíst 34
Mgr. Petra Klapáková

Budme zdraví lékařům navzdory (58) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Píseň mého srdce 38
Jiří Mazánek

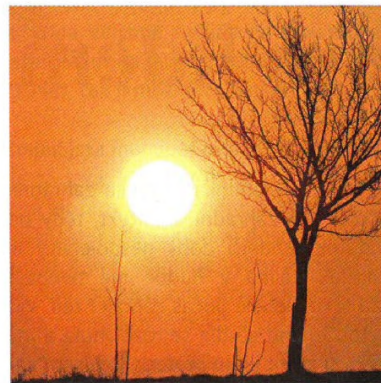
Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 40
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.



Pozor na akrylamidy 9

V předposledním díle seriálu Škodliviny všedního dne se profesorka Anna Strunecká pozastavuje nad konzumací akrylamidů, které jsou neurotoxické a můžou přispívat ke vzniku rakoviny. Vznikají tehdy, když potraviny bohaté na sacharidy zpracováváme při teplotách vyšších než 120 stupňů Celsia. Pozor bychom si proto mimo jiné měli dát na vypečené kůrky, a to jak u chleba, tak třeba u buchet.

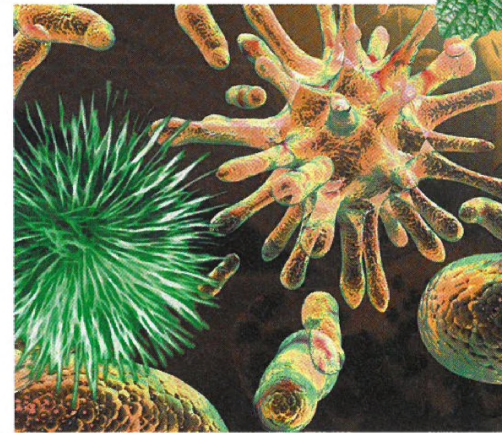


Transformační krize 32

Tento článek je prvním dílem několikaletého seriálu, který připravuje astropsycholožka Marie Hlávková na základě dotazu naší čtenářky. Hlavním úkolem každého člověka je maximálně rozvinout vlastní vrozený potenciál, pokud ale nežijeme svůj pravý život, přichází transformační krize, aby otřásla zaběhanými stereotypy a umožnila nám nastoupit na novou cestu. Mnohdy nás až tato krize upozorní, že jsme ztratili sami sebe.

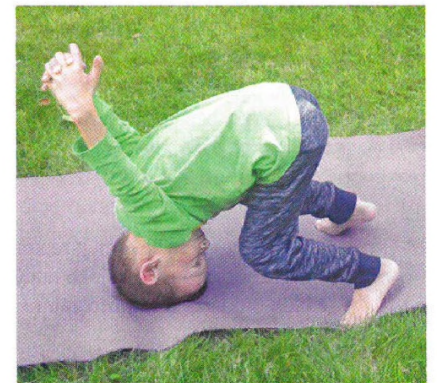
Léčebné obrazce: rýma 33

V aktuálním podzimním období patří právě rýma k našim nejčastějším potížím. Sice nás neohrožuje na životě, ale dokáže pořádně potrápit. Proto jistě oceníme léčebný obrazec, který pro nás připravil psychotronik Jan Hnilica. Obrazec pomůže v prevenci i léčbě tohoto protivného problému.



Autoimunitní nemoci, příčina a léčba 10

Takzvaných autoimunitních onemocnění stále přibývá a také se mezi ně řadí nové syndromy a diagnózy. Přímo raketově narůstá zejména výskyt autoimunitního zánetu štítné žlázy. Léčba poruch autoimunity je však v západní školské medicíně značně svízelná. V člancích si shrneme, jaké možnosti nabízí, a také to, co nabízí medicína takzvaně alternativní. Mimo jiné se dostane i na bylinky, možnou souvislost s parazitární zátěží a na homocystein.



Dětem s poruchou pozornosti a učení 28

Zatímco v minulém čísle jsme se blíže obeznámili s tím, co u dětí obnášejí poruchy pozornosti a učení, nyní se zaměříme na konkrétní rady a tipy, jak s těmito dětmi pracovat. Cílem je usnadnit jim vstup do školy a poté také lépe zvládnout školní povinnosti. Velmi může pomoci jóga, neboť zlepšuje hrubou i jemnou motoriku, a kromě toho procvičuje také všechny smyly a pomáhá mezi nimi vytvářet neuronové spoje.