

# Z obsahu

Rozhovor s Viliamem Poltikovičem ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

Jaký bude rok 2016? ..... 8  
Štěpán Rak

## TÉMA: PREVENCE A LÉČBA CUKROVKY

Cukrovka aneb úplavice cukrová ..... 10  
MUDr. Jan Miklánek

Jak čelit cukrovce? ..... 13  
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Nejdůležitější je prevence ..... 16  
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zorzán

Epidemie cukrovky v naší době ..... 17  
MUDr. Ludmila Bendová

Blahobytem k cukrovce ..... 19  
Ing. Hana F. Smejtková

Projeme se ke zdraví! ..... 21  
Kateřina Boesenberg, BHSc., ND

Jít v souladu s vesmírem ..... 22  
Připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Znáte štětku? ..... 26  
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Vypravěčka ..... 27  
Stanislava Marešová

Sundo a tajemství hlubší než hlubina sama ..... 28  
RNDr. Karel Pátek, DrSc.

Vilín není vilný ..... 30  
RNDr. Václav Větvíčka

Kojenecké masáže ..... 32  
Připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Budme zdraví lékařům navzdory (36) ..... 34  
MUDr. Ludmila Eleková

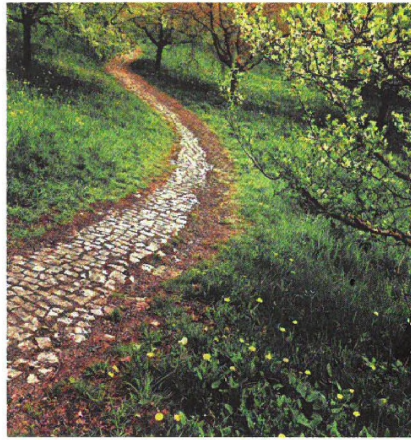
Proti astmatu pomáhá jóga! ..... 37  
Yvona Švecová

Píseň mého srdce ..... 39  
Ing. Jiří Mazánek

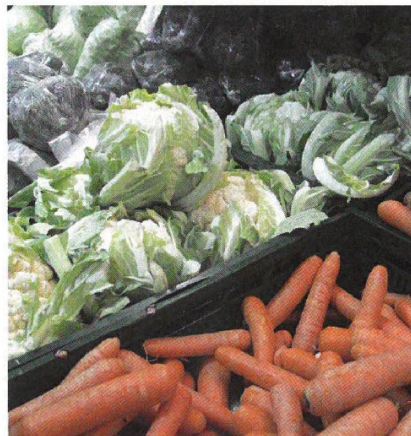
Horoskopy zdraví ..... 40  
Emil V. Havelka

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

Šéf ve hvězdách ..... 41  
Dr. Jarmila Gričová



**Jaký bude rok 2016? ..... 8**  
To, jak bude vypadat naše cesta rokem 2016, záleží na nás. Známý kytarový virtuos a zároveň astrolog a numerolog Štěpán Rak se ve svém výhledu pokusil nastínit potenciál nového roku. Postavení hvězd a stejně tak i numerologický rozbor naznačují, že budeme vystaveni zkoušce z dospělosti. Štěpán Rak dodává, že především půjde o to, abychom se nenechali strhnout hněvem a nenávistí a otevřeli se lásce.



**Projeme se ke zdraví! ..... 21**  
Ztrácíte se v záplavě informací o tom, co je zdravé a co nikoli, co určitě jíst a čemu se naopak zdaleka vyhnout? Připravili jsme pro vás nový seriál, který vás naučí se v množství informací orientovat tak, abyste si sami mohli odvodit, zda vám určitý stravovací směr nabídne vše potřebné pro zdraví a optimální fungování vašeho těla. Stravování je totiž věda, kterou bychom neměli podcenit.

**Kojenecké masáže – radost pro děti i rodiče ..... 32**

Na konci roku mnozí z nás bilancují uplynulý čas a přemýšlejí nad plány pro nadcházející rok. Možná právě vy uvažujete o změně svého životního či profesního směřování, ale ještě jste se nerozhodli. Inspirovat vás může příběh čtenářky Jany, která se po mnoha letech práce v kanceláři rozhodla zkusit něco, co ji bude skutečně naplňovat, a začala se věnovat kojeneckým masážím...



**Prevence a léčba cukrovky ..... 10**  
Diabetes představuje pro lidstvo globální hrozbu, před kterou varují světové zdravotnické instituce v čele s WHO, vědci, lékaři, nutriční terapeuti a výživoví poradci. V článkách našich odborníků se zamyslíme nad příčinami a také se pokusíme nastínit cestu, která lidstvo z tohoto labyrintu může vyvést. Nepomůže čist články o stravě, pohybu a příčinách nemocí, ale vše je třeba uvést do života a také se více zaměřit na prevenci.



**Sundo a hluboké tajemství ..... 28**  
Mistr Hyunmoon Kim je jedním z nejvyšších představitelů sundo na světě. Je žákem legendárního Chung Sana a současně učitelem mistra Rona Catabii. Mistr Kim přijede do naší republiky na přelomu ledna a února 2016. Velmi si zakládá na tradici, ale současně studoval na západních školách a dosáhl titulu Ph.D. ve společenských vědách. Integruje východní a západní přístup a právě tím je pro naše pátrání po tajemství života velmi zajímavý.