

# Z obsahu

Rozhovor s PhDr. Martinem Járou ..... 6  
Mgr. Zuzana Paulusová

Projeme se ke zdraví! (2) ..... 9  
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

## TÉMA: PRO ZDRAVÉ A KRÁSNÉ NOHY

Komplexní péče o nohy ..... 10  
Mgr. Pavel Kloud

Naše nohy vyprávějí příběh ..... 13  
Mgr. Pavla Sakařová,  
Vladimír Šmejkal

Dát tělu prostor pro jeho přirozenost ..... 15  
Připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Proč je chůze naboso dobrá ..... 18  
Mgr. David Mrhač, Mgr. Igor Slouka

Zdravé nohy? ..... 20  
Ing. Hana F. Smejtková

Péče o nohy pro zdraví i krásu ..... 23  
Simona Procházková, DiS.

Indické putování ..... 26  
Mgr. Věra Keilová

S ratolestí v zobáčku ..... 29  
RNDr. Václav Větvička

Budme zdraví lékařům navzdory (37) ..... 32  
MUDr. Ludmila Eleková

Cvičíme jógu pro zdraví (2) ..... 34  
Yvona Švecová

Babička vaří s vnučaty  
víkendová menu ..... 36  
RNDr. Eva Stříbrná

Bachova květová terapie ..... 38  
Milada Pavlíčková

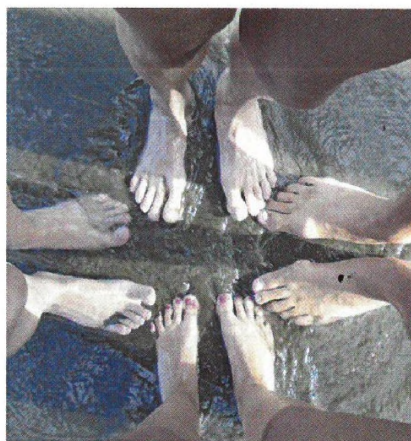
Horoskopy zdraví ..... 42  
Emil V. Havelka

Exotické léčivky ..... 42  
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astroporadna ..... 43  
Mgr. Marie Hlávková, PhD.

Tchyně ve hvězdách ..... 44  
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav



Krásné a zdravé nohy ..... 10

Nohy nás nosí celým životem a jsou naší vizitkou. Tento výrok je do písmene pravdivý. Příběh, který naše nohy vyprávějí, je i příběhem péče každého z nás o celou svou tělesnou schránku. V příspěvcích se mimo jiné dozvíte, jak pečovat o nohy, jak si správně vybírat obuv, a také se zmíníme o nových trendech v obouvání. Nemůžeme opomenout ani chůzi naboso, která se zejména v létě těší stále větší oblibě, a samozřejmě si povíme i o nejčastějších potížích a jiných nešvarech a poradíme, co s nimi.

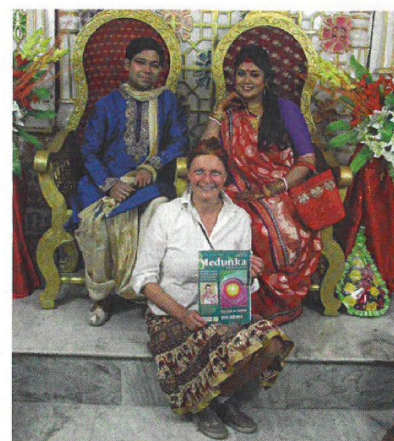


Cukrovka prvního typu ..... 32

V příspěvku MUDr. Ludmily Elekové, který navazuje na článek v lednové Meduňce, se dozvíte další důležité informace, jak toto onemocnění zvládnout. Možností je například paleodieta a kromě toho se také dozvíte, čím se liší ketóza a ketoacidóza. Diagnóza DM1. typu, postihující hlavně děti a mladé lidi, je obrovským zásahem do života celé rodiny. Z nakupování, jídla, pobytů mimo rodinu, při sportu i cestování se totiž najednou stává minové pole.

Tchyně ve hvězdách ..... 44

S astroložkou Jarmilou Gričovou se budeme celý rok zamýšlet nad osobami, které bývají častým tématem různých vtípů – nad tchyněmi, a zkoumat vztah tchyní a zrozců jednotlivých znamení zvěrokruhu. Možná vám tento nový seriál pomůže podívat se na tuto důležitou ženu vašeho života novými očima a přispět k vzájemnému pochopení a sblížení...



Indické putování ..... 26

Cestování bývá dobrodružné a nejinak tomu bylo i při cestě naší redaktorky Věry do Indie. Jak to bývá v každé správné pohádce, všechno dobře dopadlo, což v tomto případě znamenalo, že celá výprava po cestování severovýchodní Indií v pořádku dorazila do Kalkaty na svatbu indických snoubenců Soumyadeepa a Deboleeny. A jak vidíte na fotografii, na svatební recepci měli trůn opravdu jako z pohádky.



Bachova květová terapie pro zdraví ..... 38

Pokud jste si na začátku roku slíbili, že budete pozornější ke svému zdraví a hledáte jemnou, a přece účinnou metodu pro nápravu potíží těla i duše, neopomeňte Bachovu květovou terapii, celostní metodu, s níž už dlouho vrací zdraví lidem i zvířatům naše spolupracovnice Milada Pavlíčková. Podělí se s námi o skutečné případy ze své poradny, často se na ni obrací právě čtenáři Meduňky.