

Z obsahu

**Jakub Střítežský představuje
Cestu hrdiny** 6

Projme se ke zdraví! (3) 7
Kateřina Boesenberg. BHSc., ND.

TÉMA: PRO RADOST ZE ŽIVOTA

Pozitivní přístup v každé době 8
Mgr. Jan Vávra

Psychohygienu aneb hygiena duše 11
Milena Králová

Dobrá nálada – půl zdraví 14
Mgr. Věra Keilová

**Smích – příjemná prevence
i medicína** 17
MUDr. Karel Nešpor, CSc.

**Jak se propracovat k pozitivní
stránce života** 19
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Co dokáže topol? 21
Simona Procházková, DiS.

Píseň mého srdce 22
Jiří Mazánek

Mléko – pít či nepít? 24
Vida Sytalk

Nevěsta zahrad 27
RNDr. Václav Větvíčka

Šestý smysl? 28
Bc. Petr Kíka

Znovu o cukrovce 30
Ing. Jarmila Průchová

Descartův omyl 32
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Co dokáže Pět Tibeťanů? 34
Ing. Yvona Švecová

Budme zdraví lékařům navzdory (38) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

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

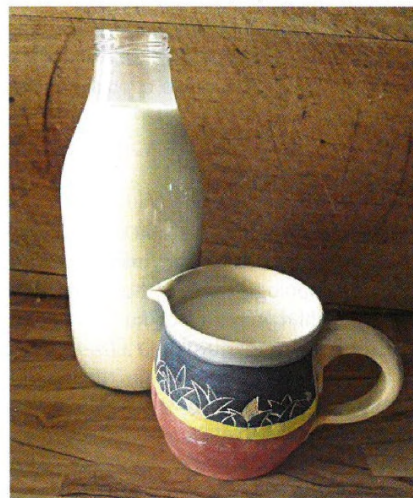
Tchyně ve hvězdách 43
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Projme se ke zdraví! 7

Ve třetím dílu seriálu o výživě se věnujeme tukům. V posledních desetiletích tuky obecně získaly špatnou pověst, zejména v souvislosti s nadváhou a také se vznikem civilizačních chorob. Mnozí lidé se jim proto snaží ve svém jídelníčku co nejvíce vyhybat. Kvalitní tuky v přiměřeném množství jsou však pro fungování našeho organismu nezbytné.



Mléko – pít či nepít? 24

V přírodě je mateřské mléko výživou pro mláďata po dobu, než mládě ztrojnásobí svou hmotnost a vyvine se mu příslušný chrup, aby bylo schopno jíst přirozenou potravu svého biologického druhu. Protože lidé začali konzumovat ve velkém kravské a kozí mléko, přibývá jedinců, u kterých se objevuje alergie a další nepříjemné potíže. V článku si rozebereme jednotlivé složky, které obsahuje kravské mléko, a řekneme si, jak působí na organismus člověka.

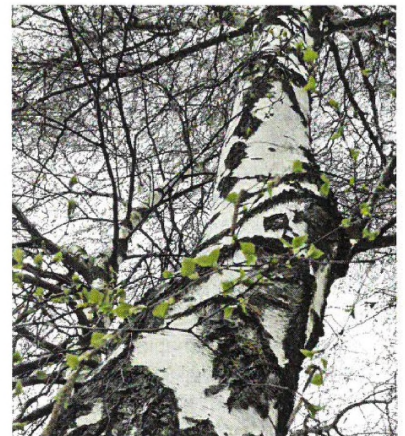
Mýtus Čínské studie 36

V 38. pokračování svého seriálu *Budme zdraví lékařům navzdory* se MUDr. L. Eleková zabývá podrobnějším pohledem na některá tvrzení ze známé knihy Colina T. Campbella *Čínská studie*, kterou – jak sama v článku uvádí – několikrát četla, upravovala podle ní svoji stravu a na jejím základě radila svým pacientům. Ve světle informací z jiných publikací se však znovu objevují otázky, zda jsou živočišné potraviny pro náš organismus nezbytné a jestli skutečně souvisejí se vznikem civilizačních chorob.



Pro radost ze života 8

Vstoupili jste do nového roku plni radostného očekávání nebo obav? V příspěvcích našich autorů se vám pokusíme poradit, jak se příliš nenechat ovlivňovat vnějším děním a uchovat si nejen chladnou hlavu a vnitřní klid, ale i radost a optimismus. Je třeba si to stále připomínat, protože podle statistik se naše republika bohužel dostala na jedno z předních míst ve spotřebě antidepresiv.



Nevěsta našich zahrad 27

O břizách se někdy tak hovoří díky jejich běloskvoucí kůře. Právě nyní se z pupenů klubou na svět první špičky zelených listů. Sbírá se především březový list z mladých větévek, přičemž nejhodnotnější drogu poskytují nejmladší, ještě lepkavé listy. Březová droga má mírný diaforetický (potopudný) a diuretický (močopudný) účinek a používá se ponejvíce při onemocnění močových cest, aniž přitom dráždí ledviny.