

# Z obsahu

V náručí Matky Ammy ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: PREVENCE – MÝTY  
A SKUTEČNOST

Co je a co není prevence nemocí? ..... 10  
MUDr. Ludmila Eleková

Jak uniknout tsunami civilizačních  
nemocí ..... 13  
prof. RNDr. Anna Strunecká, Dr.Sc.

Co je skutečná prevence ..... 16  
MUDr. Jan Voják

Každodenní péče o zdraví ..... 17  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

K čemu je dobrá psychická  
hygiena ..... 19  
Dana Cooke, Ph.D.

Víra a nevíra ..... 22  
Ing. Jiří Vacek

Desatero posilování zdraví ..... 24  
Mgr. Jan Blahůšek

Píseň mého srdce ..... 26  
Ing. Jiří Mazánek

Je libo (pichlavou) delikatesu? ..... 27  
Václav Větvíčka

Cesta k sobě a ke zpracování  
potíží ..... 30  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Zdravé bydlení ..... 32  
Oto a Petra Reissovi

Nemoc hodných lidí  
– rakovina (3) ..... 34  
PhDr. Petr Novotný

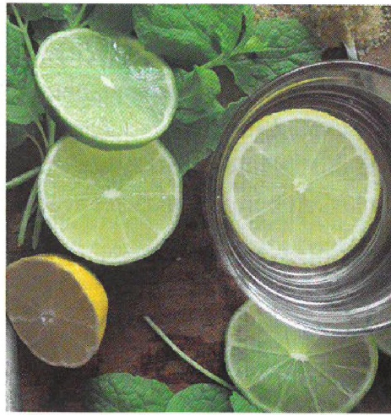
Zapomenuté osudy vynést  
na světlo ..... 36  
Mgr. Zuzana Paulusová

Jaký bude rok 2020? ..... 40  
Milena Králová

Lidé a věčnost ..... 42  
Eva Joachimová

Astroporadna ..... 44  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Astrokukátko ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma:  
Prevence – mýty a skutečnost ..... 10

Někteří lékaři tvrdí, že skutečná prevence u nás v podstatě neexistuje, protože neexistuje zdravotní nauka předkládající všechny důležité poznatky, principy a zásady o zdraví, s nimiž bychom byli seznamováni už dětství. Týkají se stravy, pohybu, spánku, ale i používání chemických prostředků, elektroniky, práce s emocemi atd. Kromě toho máme také možnost využívat screeningové programy pro včasný záchyt vážných nemocí. Více se dozvíte v článkách našich autorů.



Zdravé bydlení ..... 32

Na začátku nového roku je dobrý čas přemýšlet o tom, jaké změny udělat ve svém životě ve prospěch zdraví, těla i ducha. Podívejme se novými očima na prostředí, ve kterém žijeme, a zkusme se zamyslet nad tím, jestli je pro nás zdravé, nebo jestli naopak našemu zdraví spíše škodí a co můžeme udělat pro zlepšení stavu.

Jaký bude rok 2020 ..... 40

Nový rok k nám přichází pod tarotovým archetypem Císaře, a tak bude mj. vhodný pro řešení bolestivých vztahů s muži. Je to příležitost vyřešit vztah se svým otcem, partnerem a také s bratry, syny, dědy, kolegy, sousedy a dalšími muži s otcovskou autoritou. Kromě toho nás nastávající období vyzývá k důvěře ve vlastní sílu a k odvaze vstoupit na novou půdu v kterékoli životní oblasti. Archetyp tohoto panovníka v sobě obsahuje i hluboké porozumění a trvalý ohled na prospěch celku.



Desatero posilování zdraví ..... 24

V tomto článku představujeme unikátní systém přirozeného posilování zdraví Setkání s Cestou, inspirovaný nestorem československé alternativní medicíny dr. Bohumilem Houserem a předávaný dnes jeho žákem Ivo Chocholatým. Nabízí know-how a synergii nejučinnějších metod vyvíjených po tisíce let mistry taoismu, jógy, buddhismu, šamanismu atd., adaptovaných pro potřeby dnešní doby a obohacených o nejaktuálnější vědecké poznatky.



Zapomenuté osudy vynést  
na světlo ..... 36

V rámci Správy pražských hřbitovů vznikl před časem pozoruhodný Projekt adopce významných hrobů, který se snaží důstojně připomínat pozapomenuté významné osobnosti a navíc uchovat i s nimi spojené funerální památky. Povídali jsme si o něm s jeho koordinátorkou Oldřiškou Dvořáčkovou.