

Z obsahu

Rozhovor s Evou Joachimovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: VIRY, BAKTERIE A MY

O vzájemném soužití
mikroorganismů a lidí 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Varování před nadužíváním
antibiotik 13
Mgr. Věra Keilová

Tradiční čínská medicína a akutní
infekce 15
MUDr. Zuzana Vančuříková

Člověk a mikroorganismy 18
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zeržán

Homeopatie, autopatie
a choroplodné zárodky 20
Mgr. Jiří Čehovský

Střevní mikrobiom 21
Charlotte Matysková

Paní v trní aneb O černém kmínu 23
Václav Větvíčka

Jak být milejší 24
MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Výprava do života 28
Eva Joachimová

Meditace pro každého 30
Dita Lyner

Jak je to s tím cholesterolem? (3) 32
MUDr. Ludmila Eleková

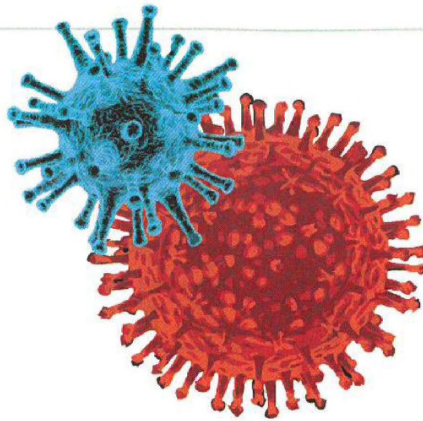
Výzva nových začátků 35
Silvia Salow

Nemoc hodných lidí: rakovina 36
PhDr. Petr Novotný

Jak si vytváříme nezdravé
životní kulisy 38
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Moje platonická láska: Sibiř 40
Mgr. Zuzana Paulusová

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Viry, bakterie a my 10

Ochranu těla před infekcemi viry a bakteriemi zajišťuje náš imunitní systém, který by měl být dostatečně silný, aby se mikroorganismy nepřemnožily. Spíše než abychom je likvidovali, potřebujeme s nimi žít v souladu a v rovnováze. Téma je to aktuální tím spíš, že opět propukají nemoci, které jsme již měli za vymýcené. Zároveň se o dnešní době začíná hovořit jako o postantibiotické éře, neboť antibiotika proti infekcím v důsledku jejich nadužívání někdy již nezabírají. To vše nás vybízí k novým úhlům pohledu.



Paní v trní aneb O černém kmínu 23

Semena černuchy se vždy pěstovala nebo sbírala na polích jako zdroj léčivé drogy, avšak dnes jsou považována za jedovatá. Ve Středozeří se dříve také užívala jako koření, tzv. černý kmín, případně jako náhražka pepře. Barvilo se jimi těsto na chleba i na koláče. Dnes černuchy patří k nejzodbnějším, třebaže jen krátkověkým perlám letních zahrad.

Nemoc hodných lidí: rakovina

Další ukázka ze stejnojmenné knihy PhDr. Petra Novotného dále rozvíjí téma „oblíbených“ a „neoblíbených“ příčin rakoviny. Oblíbenější bývají podle autora takové příčiny, které staví nemocné spíše do rolí obětí, a proto je emočně ani sociálně neznepokojují. Autor však upozorňuje, že tento postoj může mít pro nemocného člověka neblahé následky.



Jak být milejší 24

Zdravé emoce nás uklidní, lépe nám to myslí a více se pak vyznáme ve vztazích s druhými i v sobě samých. Každý z nás je přitom jako zahrada. Některá má úrodnější půdu, jiná méně, na určitých místech se daří zelenině a jinde skalničkám. Ať už je zahrada jakákoliv, důležité je vždy to, co si do ní člověk zasadí a jak o ni pečuje. Zdravé emoce jako vděčnost, laskavost, spokojenost, důvěra, skromnost aj. nám pomáhají být milejšími. Ve svém článku o tom píše náš spolupracovník MUDr. Karel Nešpor, CSc. Zároveň dodává, že být milý neznamená být pitomý.



Moje platonická láska: Sibiř 40

Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš spolupracuje s Meduňkou už léta a napsal pro nás řadu článků, z nichž několik bylo inspirováno jeho cestami na Dálný sever a pobyty v tajze a na Sibiři. Povídali jsme si s ním o kouzlu neporušené severské přírody, o životě obyvatel tajgy a o přírodním léčitelství, které je v odlehlých severských oblastech stále živé.