

Z obsahu

Rozhovor s psychoterapeutem Janem Vávrou	6
Mgr. Věra Keilová	
Jak zhubnout snadno a rychle?	8
Erika Hájková	

TÉMA:

JAK NA BOLAVÁ ZÁDA A KLOUBY

Co nás vlastně bolí	10
MUDr. Rudolf Zemek	

Lázeňská léčba, jak ji neznáme	13
Prim. MUDr. Jiří Staňa	

Bolesti zad, jejich příčiny a možnosti ovlivnění	14
MUDr. Pavel Poštulka	

Aktivace vlastní léčivé síly	16
Mgr. Pavel Kloud	

Páteř jako osa našeho života	18
Dita Lyner	

Strava a nemoci kloubů	20
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán	

Vychováváme zdravé a šťastné dítě (14)	22
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.	

O škodlivosti hliníku	24
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	

Zimní jídelníček pro zdraví	26
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán	

Píseň mého srdce	27
Ing. Jiří Mazánek	

Český prales na Sumatře	28
Ing. Jan Jelínek	

Víkend s Bohem	32
Hanka Synková	

Budme zdraví lékařům navzdory (25)	34
MUDr. Ludmila Eleková	

Světýlko v tunelu	37
Jana Vlasáková	

Strava a současná věda	38
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha	

Horoskopy pro zdraví	40
Emil V. Havelka	

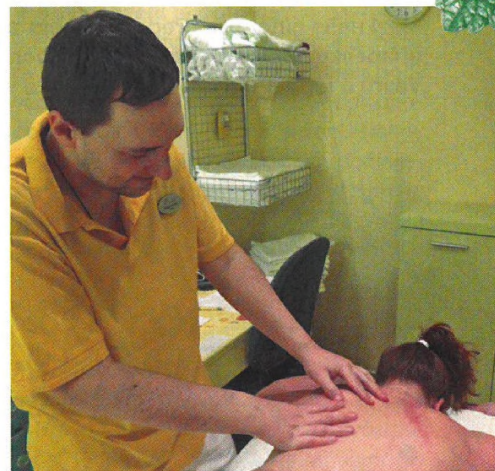
Exotické léčivky	40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.	

Rozhovor s Marií Hlávkovou	41
Zuzana Paulusová	



Jak zhubnout snadno a rychle? 8

Téma hubnutí je na počátku nového roku velmi aktuální – všichni se chceme zbavit následků vánočního hodování. Jak na to? Stačí, když omezíme těžká jídla a budeme se více hýbat? Někomu to jistě pomůže, ale u řady lidí k úbytku hmotnosti nedochází – ve hře je více faktorů a na celý problém je třeba nahlížet komplexněji.



Jak na bolavá záda a klouby 10

Bolestmi zad u nás trpí až 40 % lidí v produktivním věku. Pokud je jejich příčina takzvaně funkční, je dobré zapracovat i na emocionální úrovni. Všichni také víme, že na páteř působí nepříznivě i současný životní styl, kdy se buď hýbeme málo, anebo své tělo zatěžujeme jednostranně. Při potížích se zády a klouby je však vždy výhodné skloubit možnosti standardní medicíny s postupy takzvané alternativní.



O škodlivosti hliníku 24

Hliník je všudypřítomný prvek, nicméně v lidském těle je cizorodou látkou, neboť v něm neplní žádnou biologickou funkci. Dlouho byl považován za netoxický, a tak si většina z nás z dětství pamatuje např. hliníkové nádoby, přístroje, ešusy atd. Problém s jeho toxickým působením na organismus vzniká dnes, kdy se s ním běžně setkáváme v potravinách (nejméně hliníku ve všech potravinách obsahuje mateřské a kravské mléko), kosmetice, a dokonce i v lécích



Český prales na Sumatře 28

Už jste někdy navštívili prales? V našem článku vás zavedeme do prostředí českého pralesa na Sumatře, který vznikl s cílem zabránit dalšímu kácení. Prales je však také cílem pytláků, kteří zde odchyťují zvěř – na snímku je outloň, kterého česká expedice od pytláků vykoupila. Když poznal, že je opět na svobodě, nechal se i vyfotografovat.

Světýlko v tunelu 37

Čtenářka Jana se nám svěříla se svým příběhem, po létech trápení, kdy se potýkala s koftavostí, se jí konečně podařilo najít řešení a tohoto nepříjemného problému se zbavila. Cítí se šťastná a má otevřenou cestu ke své vysněné profesi. Věříme, že její příběh bude inspirací pro další čtenáře...