

# Z obsahu

**Rozhovor se Zdeňkem Bohuslavem** 6  
Mgr. Zuzana Paulusová

**Letní pití pro zdraví** 9  
MUDr. Vladimíra Strnadlová,  
Jan Zerzán

**TÉMA: POHYB JAKO LÉK**  
**Chvála cvičení** 10  
Mgr. Pavel Kloud

**Jak a proč začít s jógou** 12  
Martina Procházková

**Inspirace z Východu – cvičení pro zdraví** 14  
Iva Lhotská

**Léčba pohybem** 17  
Mgr. Pavla Joudová, Vlad. Šmejkal

**Strava a sport** 19  
Ota Reiss

**Oživte svou energii pohybem!** 20  
Dita Lyner

**Metoda Spinal Touch** 22  
Pavel Grebeníček

**Světlo poznání** 23  
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Sundo – umění odkryté po 1200 letech** 24  
RNDr. Karel Pátek, CSc.

**Rekonektivní léčení** 26  
JUDr. Nora Člajková

**Všechno je dobré (3)** 28  
Mgr. Hanka Synková

**Prarodiče a vnučata (2)** 30  
RNDr. Eva Stříbrná

**Fuga daemonum aneb svatého Jana koření?** 31  
RNDr. Václav Větvička

**Píseň mého srdce** 32  
Ing. Jiří Mazánek

**Huna nejen na Havaji** 34  
Marjánka Kukui

**Praktická astromedicína** 36  
PhDr. Miroslava Mašková

**Budme zdraví lékařům navzdory (30)** 38  
MUDr. Ludmila Eleková

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



**Téma: Pohyb jako lék** 10

Fyzická aktivita může bez nadsázky prodloužit život a také má příznivý vliv na duševní zdraví. Léto navíc k pohybu přímo vybízí. V článkách našich odborníků si povíme o více a méně vhodných pohybových aktivitách, o přirozeném pohybu, jímž je chůze, a také o tom, co nám mohou přinést cvičení, která k nám pronikla z východu.



**Fuga daemonum nebo svatého Jana koření?** 31

V bylináři si tentokrát více povíme o třezalce tečkované, již však náleží i mnoho dalších lidových názvů. Obsahuje silice, flavonový glykosid hyperosid, barviva, třísloviny a další látky. Působí příznivě na látkovou výměnu a vylučování žluči, zlepšuje krevní oběh, je hojivá a protizánětlivá.

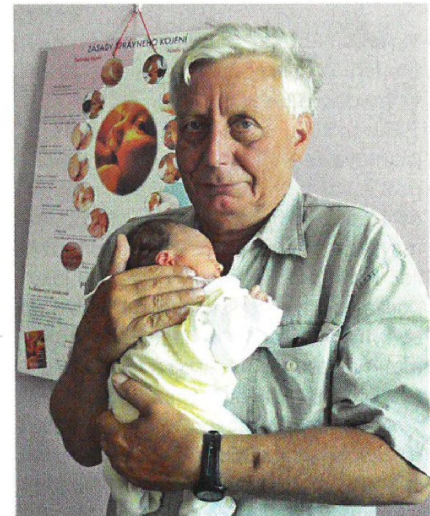
**Budme zdraví lékařům navzdory (30)** 38

Existují různé teorie o tom, co je nemoc, a také různé způsoby léčení. Pokud fungují, mají své oprávnění, bez ohledu na to, zda jsou „vědecké“. Proč jsou některé vyzdvižovány a jiné zatracovány, proč se někdy zdají být neslučitelné nebo dokonce protikladné? Protože existují různé úrovně zdraví a nemoci – a ty nám ve svém článku srozumitelně vysvětluje MUDr. Ludmila Eleková.



**Letní pití pro zdraví** 9

V létě je důležité nejen hodně pít, ale také přijímat takové tekutiny, které našemu organismu prospějí, a to rozhodně nelze říci o slazených limonádách a alkoholu. Očistu těla přináší především obyčejná voda, případně čaje bez teinu a tříslovin. V horkých dnech přijdou k chuti i čerstvé ovocné šťávy, nebo v poslední době oblíbené okurkové a další limonády.



**Prarodiče a vnučata (2)** 30

Jedním z neblahých trendů současného západního světa je rozpad rodin a snadné zakládání nových rodinných uskupení. Pevné partnerské vztahy už téměř vymizely podobně jako vícegenerační rodinné soužití... Jaká je cesta k obnovení rozpadajících se rodinných systémů a jakou roli v tomto procesu mohou sehrát děti?