

# Z obsahu

**Rozhovor s dr. Jarmilou Gričovou** 6

Mgr. Věra Keilová

**Masáže aneb Léčivá síla doteku** 8

Mgr. Pavel Kloud

## TÉMA: JAK PŘEDCHÁZET CIVILIZAČNÍM NEMOCEM

**Civilizační choroby – kletba civilizace** 10

MUDr. Rudolf Zemek

**Jak předejít zhoubnému bujení** 12

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Stres a civilizační choroby** 14

doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

**Křečové žíly a jak na ně** 15

MUDr. Jan Mikiš

**Jak nám pomůže strava** 18

MUDr. Vladimíra Strnadlová,  
Jan Zerzán

**Vychováváme zdravé a šťastné dítě (10)** 20

PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

**Kundaliní jóga pro zdraví (10)** 21

Dita Lyner

**Škola pro zdravý život** 22

PaedDr. Lenka Rogošanová

**Revma a jeho psychické příčiny** 24

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

**Léčivá síla meditace** 26

Ing. Rostislav Tomanec

**Cesta ke zdraví** 30

Milada Pavličková

**Praktická astromedicína** 32

PhDr. Miroslava Mašková

**Budme zdraví lékařům navzdory (22)** 34

MUDr. Ludmila Eleková

**Nejdůležitější minerály v lidské výživě** 38

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Horoskopy zdraví** 40

Emil V. Havelka

**Exotické léčivky** 40

prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Co prozradí ascendent?** 42

Dr. Jarmila Gričová

**Astrokukátko** 43

Ing. Zdeněk Bohuslav



**Masáže aneb Léčivá síla doteku** 8

Každá masáž je vždy jedinečná a měla by vycházet z potřeb klienta. Kdo si chce tuto zdravotně-relaxační proceduru dopřát, měl by si vybrat terapeuta, který mu bude vyhovovat nejen svým přístupem, ale především nabídkou technik, z nichž si zvolí tu nejvhodnější. Masáž vždy působí na tělo i na psychiku a v článku vám některé postupy představíme podrobněji.



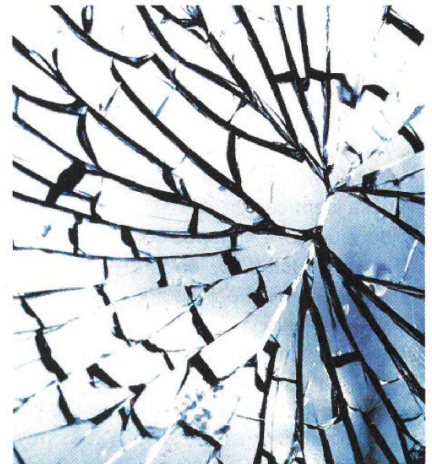
**Revma a jeho psychické příčiny** 24

Revmatoidní artritida je nemoc, při níž buňky imunitního systému napadají kloubní výstelku a výsledkem je zánětlivé poškození daného kloubu, bolest a nepohyblivost. Psychologická interpretace faktu, že člověka napadají jeho vlastní buňky, nás zavede k tématům jako autoagrese mířená na schopnost pohybu, znemožnění pohybu nebo sebedestrukce zabraňující akci. Kudy by měla vést cesta k vyléčení?



**Léčivá síla meditace** 26

K čemu slouží meditace a jak ji praktikovat? Povíme si o tom, jak je možné medítovat třeba i celý den při jakékoliv činnosti. Ten, kdo to zkusí, začne zjišťovat, že v sobě cítí více míru a klidu, aniž by svoje štěstí podmiňoval chováním okolí. Možná mu ani nebude chybět to, co do té doby považoval za nepostradatelné. Meditace je náš přirozený stav.



**Zdraví nemocní** 34

Možná se vám stalo, že jste se delší dobu necítili dobře, ale lékařské vyšetření neobjevilo žádný konkrétní problém, a vy jste tedy byli považováni za zdravé. V článku se dozvíme, jaké mohou být příčiny tohoto stavu, autorka také nabízí jednoduché rady, které nám mohou pomoci ke zlepšení našeho zdraví.

**Nejdůležitější minerály v lidské výživě** 38

V desátém pokračování našeho seriálu o vitamínech a minerálech si shrneme, jaké minerály naše tělo potřebuje, z jakých potravinových zdrojů je může získat, a jaké jsou důsledky jejich nedostatku. Profesorka Strunecká sestavila přehlednou tabulku se čtrnácti prvky. Záměrně v ní chybí hliník a fluorid, neboť tyto minerály lidské tělo nepotřebuje.