

# Z obsahu

**Rozhovor se Štěpánem Rakem** 6

Mgr. Věra Keilová

**Zelenina, která léčí** 9

Kateřina Boesenberg, BHSc, ND

## TÉMA:

### BUĎME ZDRAVÍ V KAŽDÉM VĚKU

**Zralý věk zdobí zkušenosti** 10

Ing. Eva Klánová

**Život v domovech s péčí a láskou** 12

Mgr. Eva Běliková

**Alzheimerova nemoc – známá i neznámá** 13

Mgr. Věra Keilová

**Tam, kde není prostor pro rezignaci** 15

Michaela Sladká

**Do stovky v plné síle** 16

Renáta Šťastná

**Věk moudrosti** 17

Markéta Vostrá

**Šťastní senioři ve světě energií** 18

Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

**Současná společnost a staří lidé** 20

PhDr. Marie Říhová

**Kundaliní jóga pro zdraví (11)** 21

Dita Lyner

**Vychováváme zdravé a šťastné dítě (11)** 22

PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

**Hemoroidy a křečové žíly** 23

MUDr. Jan Miklánek

**(Ne)máte slovo?** 24

Tomáš Pfeiffer

**Lékař, který pomáhá s citem a láskou** 30

Věra Čajková

**Masáže aneb Léčivá síla doteku (2)** 32

Mgr. Pavel Kloud

**Budme zdraví lékařům navzdory (23)** 34

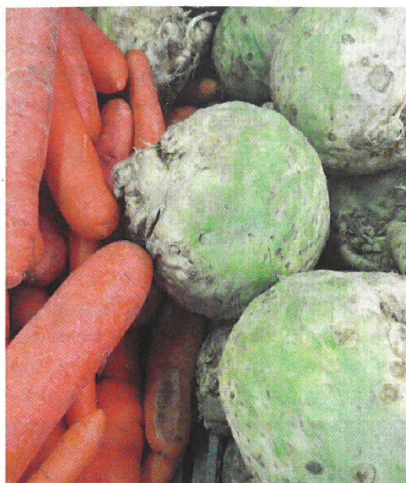
MUDr. Ludmila Eleková

**Bezlepkový chléb ve 100% bio kvalitě** 36

Ota a Petra Reissovi

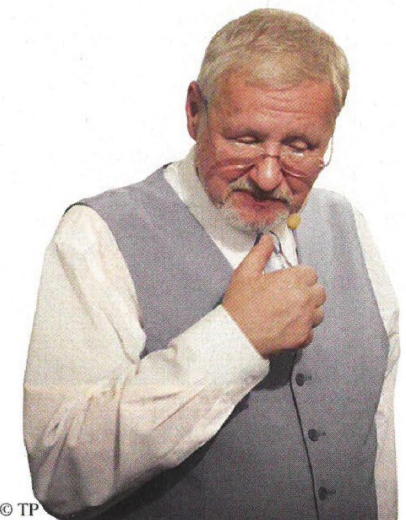
**Horoskopy pro zdraví** 40

Emil V. Havelka



**Zelenina, která léčí...** 9

Celer, petržel a pastinák patří mezi kořenovou zeleninu a v české kuchyni mají své tradiční místo. Používají se do polévek, omáček a občas se s nimi setkáváme i v podobě přílohy. Kromě toho, že dobře chutnají, mají i zajímavé léčebné účinky a zaslouží si naši pozornost.



© TP

**(Ne)máte slovo?** 24

Známy biotronik Tomáš Pfeiffer se ve svém článku vyjadřuje k diskutovanému připravovanému návrhu zákona či změně postoje k léčitelům. Právě nyní se také podílí na vzniku otevřeného dopisu ministru zdravotnictví, který zatím podepsaly desítky lékařů a mnoho známých osobností naší republiky. Čtenáři Meduňky s ním budou v některém z dalších čísel seznámeni jako jedni z prvních. V listopadové Meduňce shrnuje své postřehy z televizního pořadu *Máte slovo*, kam byl nedávno pozván jako host.

**Bezlepkový chléb konečně ve 100% biokvalitě** 36

Manželé Ota a Petra Reissovi se už řadu let věnují zdravé výživě, před rokem jsme v Meduňce publikovali jejich článek o tom, jak si upéct zdravý chléb. Tentokrát se s námi Reissovi podělili o své zkušenosti s pečením bezlepkového chleba v biokvalitě. Znovu si také připomeneme zásady zdravého pečení i některé praktické rady.



**TÉMA: Budme zdraví v každém věku** 10

Stejně jako v přírodě přichází po létě podzim, tak se i lidský život klene od dob zrání až k okamžiku vydávání plodů. Zralý věk je obdobím, kdy možná již nezastaneme tolik fyzické práce, ale přicházejí jiné a možná ještě důležitější hodnoty a to platí i o věku seniorském. Přináší nové výzvy pro nás i pro naše okolí, a tak se nad otázkou, jak jej prožít pokud možno ve zdraví a spokojenosti, zamyslíme společně s našimi odborníky.



**Masáže aneb Léčivá síla doteku (2)** 32

V dalším pokračování představíme masážní techniky, jako je aromaterapeutická masáž, masáž horkými kameny a masáž lomi lomi. Právě posledně jmenovanou techniku považuje autor článku za klenot mezi masážími, neboť je nejen zkušeností fyzickou, ale rovněž působí léčebně na činnost mozku i na emocionální a duchovní stav. Lomi lomi je až dvouhodinová masáž celého těla s využitím směsi olejů a cílem je návrat k vnitřní harmonii. Příjemné je však i přikládání horkých lávových kamenů (na snímku).