

Z obsahu

Čínské cvičení a zdraví 6
Olga Strusková

V borůvkovém opojení 8
Simona Procházková, DiS.

TÉMA: SLADKOSTI A NAŠE ZDRAVÍ

Sladké mámení 10
Kateřina Boesenberg, BHSc.

Sladké nápoje 12
MUDr. Vladimíra Stradelová
Jan Zeržán

Cukr a naše zuby 14
MUDr. Rudolf Zemek

O umělých sladidlech 16
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Lidé a Matka Země jsou jedním 18
Gabriela Dušková

**Biochemické zdraví
a civilizační choroby** 20
MUDr. Karel Erben

**Budme zdraví
lékařům navzdory (11)** 22
MUDr. Ludmila Eleková

Osud českého léčivého konopí? 24
Jiří Stabla

Láskou proti násilí 26
PhDr. Marie Říhová

Píseň mého srdce 27
Ing. Jiří Mazánek

Lidské ego 28
Martin Skalička

Jak si splnit své sny 30
Zuzana Řezáčová Lukášková

Dovolme si dovolenou! 32
Ing. Hana Fedora Smejtková

Taky se bojíme klíšťat 34
Mgr. Ilona Manolevská

Grapefruity – zakázané ovoce? 36
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Horoskopy a zdraví 38
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 38
Prof. Ing. Pavel Valíček

Astroporadna 39
Mgr. Marie Hlávková, PhD.

Co prozradí Luna? 40
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41
Ing. Zdeněk Bohuslav



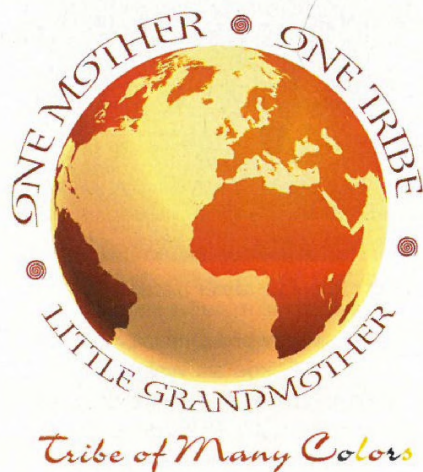
V borůvkovém opojení 8

Borůvky patří mezi nejoblíbenější lesní plody, jsou součástí letního jídelníčku (borůvkový koláč nebo borůvkové knedlíky – to je dobrotal), ale překvapí nás i svými léčivými účinky. Podpoří dobrý zrak i naši imunitu a jsou také dobrým pomocníkem při průmových onemocněních. A víte, že kromě lesních borůvek jsou i další odrůdy, které si můžeme pěstovat na zahrádce?



Téma: Sladkosti a naše zdraví 10

Sladkosti nás provázejí celým životem a – ruku na srdce – nějakou tu sladkou dobrotu si občas rád dopřeje každý z nás. Je opravdu cukr takovým nepřítelem našeho zdraví? Hrozí nám ze sladkostí ještě jiné nebezpečí – kromě toho, že nás škrtí kalhoty nebo sukně v pase? Odpovědi na tyto otázky i mnoho dalších zajímavých informací a podnětů k zamyšlení najdete v článcích našich spolupracovníků.



Lidé a Matka Země jsou jedním 18

Po roce naši republiku opět navštíví Malá babička, vlastním jménem Kiesha Crowther. Patří k tzv. Strázcům moudrosti, kteří lidem pomáhají přiblížit se k pravdě a lásce. V červenci u nás povede semináře o čtyřech základních elementech a o tom, jak se projevují v našich životech i v nás samotných. Už jako dítě trávil čas o samotě v divoké přírodě, kde přijímala učení od Velkého Ducha a Matky Země.



Dovolme si dovolenou! 32

Dnešní doba je náročná a dynamická, klade na nás vysoké nároky a mnozí z nás jsou zvyklí stále „být v tempu“. A tak – když nastane léto a s ním hlavní doba dovolených, najednou si s volnými dny často nevíme rady. Neumíme odpočívat, v myšlenkách býváme v minulosti a v budoucnosti – a přitom skutečný odpočinek může nastat pouze v přítomnosti. A tak si dovolme prožít skutečnou dovolenou a vyzkoušejme třeba i aktivity, ke kterým bychom se během roku určitě nedostali.



Taky se bojíme klíšťat 34

Klíšťata nám ničí život, každý rok nás po jejich kousnutí stovky těžce onemocní. Při klíšťové encefalitidě můžeme i zemřít. Už je možné se proti ní nechat očkovat, ale pokud máte imunitní systém oslabený třeba nemocí, zodpovědný lékař vás nenaočkuje. A jak se můžeme co nejlépe vyrovnat s lymfskou boreliózou, další infekcí přenášenou klíšťatou, se dozvíte v našem článku.