

## RODOKMEN JE KOTVA I PREVENCE

Jak vypadal Paracelsův erb? Proč měl místo korunky kornoutovou čepici? Co všechno vám o letní prohlídce zámku neřeknou? O tom a také o dalších tajemstvích erbů **rozmlouvá s Lubomírem Mazuchem Jiří KUCHAR.**

Strany 4–7

## STANISLAV GROF 80LETÝ

Celoživotní úsilí **Stanislava Grofa** v oblasti výzkumu hlubin lidského vědomí k sobě oprávněně přitahuje světovou pozornost a je zároveň oceňováno uznávanými autoritami z různých oborů lidské činnosti. Tento významný americký psychiatr českého původu se 1. července dožívá osmdesáti let. Na setkání se Stanislavem Grofem vzpomínají lékař **Stanislav Kudrle** a psychoterapeutka **Patricie Anzari**. Připravil **Jaroslav KŇAP.**

Strany 14–17

## ZEN JE VAŠE KAŽDODENNÍ MYŠLENKA

Téma, které promlouvá i k nám, přestože jsme součástí jiného kulturního kontextu. Příspěvek z pera **Jiřího KUCHAR.**

Strany 18–23

## DUCHOVNÍ ODKAZ MAORŮ

Zamyšlení **Iriiny FÜZÉKOVÉ** nad tím, proč se lidé ze vzdálených ostrovů nenechali zničit Evropany. O kultuře Maorů a významu jejich divadelních představení.

Strany 24–29

## CO ČLOVĚK VYSÍLÁ, TO SE MU VRACÍ

Bechtěrevo nemoc je zánětlivé onemocnění kloubů, které zasahuje hlavně páteř, někdy ramena a kyčle. V těžších případech může dojít k naprostému ztuhnutí páteře. Příčina je neznámá. Dříve jí trpěli především muži, dnes se stále častěji vyskytuje u žen. Patří mezi ně i **Mirka Procházková**. Její příběh zaznamenala v rubrice Co mi pomohlo **Petra ARCIMOVIČOVÁ.**

Strany 30–32

## OČI O NÁS PROZRADÍ VÍC NEŽ SLOVA

Říká se, že oko je dó duše okno. Básníci přirovnávají oči ke dvěma studánkám a v pohádkách se píše o ostríživém zraku. Zrak je první z pěti smyslů, kterým vnímáme podněty přicházející z okolí. O tom, jak si jej chránit, píše spolupracovnice **REGENERACE Renáta ŠTASTNÁ.**

Strany 34–39

## OTOKY NOHOU

„Lidé se sklonem k tvorbě křečových žil by neměli nosit ponožky s těsným lemem, dlouho stát nebo sedět. V horku si musí lehnout a opřít nohy tak, aby byly výš než srdce,“ říká v pravidelné rubrice *Rady praktického lékaře* **MUDr. Blanka BLÁHOVÁ.**

Strana 43

## LIDSKÁ DUŠE OČIMA PATRICIE ANZARI

V této pravidelné rubrice se budeme setkávat se známou psychoterapeutkou. V prvním dílu se **Patricie ANZARI** zamýšlí nad chováním kuřáků marihuany a jejich sociálními vztahy.

Strany 44–45

## BIO PODLE KUCHARĚ JIŘÍHO CINKY

Druhá část nového seriálu o biostravování je věnována letnímu grilování.

Strana 47

## KOŘENÍ NAŠICH BABIČEK

Příjemně aromatické lístky bylinek zpestřovaly každé jídlo a dodávaly mu správnou a neopakovatelnou příchuť. V pravidelné

rubrice *Ochrana proti nádorovým onemocněním* se **Jana ARCIMOVIČOVÁ** věnuje některým druhům bylinek a koření, jimiž naše babičky přirozeně předcházely závažným chorobám.

Strany 48–49

## LÉČIVÁ SÍLA AMAZONSKÝCH KOŘENŮ

Do světa amazonských léčivek vás uvede kulturní antropoložka **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ.**

Strany 50–51

## VĚNUJTE POZORNOST VLASTNÍM NITERNÝM SILÁM

Duševní svěžest propagátorky zdravého životního stylu **Miluše Kubíčkové** je strhující a neopouští ji ani v téměř sedmaosmdesáti letech. Rozhovor vedla **Pavlna BRZÁKOVÁ.**

Strany 54–56

## VELKÝ OMYL O CHOLESTEROLU (1)

„Kardiologové a kardiochirurgové diagnostikují, že cévními chorobami trpí lidé s vyšší hladinou cholesterolu v krvi stejně jako ti, kteří ji mají v pořádku,“ říká zakladatel celostní medicíny **MUDr. Josef JONÁŠ.**

Strany 76–77