

# Z obsahu

Rozhovor s Milošem Škorpilem ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: OTUŽUJEME SE ZDRAVĚ

Nepohodlí prospívá zdraví ..... 10  
MUDr. Ludmila Eleková

Hormeze aneb rovnováha nadevše ..... 13  
MUDr. Jan Vojáček

Důležité rady pro každého ..... 14  
Mgr. Věra Keilová

Jak a proč se otužovat ..... 16  
Iva Lhotská

Příležitost k životní změně ..... 20  
Irena Gloria Kupková

Otužování ano, ale... ..... 21  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Pohled tradiční čínské medicíny ..... 23  
MUDr. Dagmar Komárková

Jak se psychicky otužit ..... 24  
Ing. Mgr. Radka Loja

Mentální otužování ..... 26  
Judita Peschlová

Poponek opuňka ..... 28  
Václav Větvíčka

Jak na homeopatickou  
léčbu ekzému ..... 30  
Hana Poukarová

Abeceda zdravých potravin ..... 32  
Ing. Iveta Kulhánková

Bylinky pozdního léta ..... 36  
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Píseň mého srdce ..... 40  
Ing. Jiří Mazánek

Největší biologický experiment ..... 42  
Ing. MgA. Martin Kopčaj

Matka – syn a rituál následování ..... 44  
Eva Joachimová

Astroporadna ..... 45  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Astrokukátko ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Otužujeme se zdravě ..... 10

Stejně tak, jako se mění doba a lidé, mění se i módní trendy. V současné době k nim patří jednoznačně otužování. Vzhledem k nutnosti posílení naší obranyschopnosti při různých epidemiích to je určitě dobré, nicméně i tady platí určitá pravidla, která je třeba znát a dodržovat. Každý jsme totiž jiný a máme odlišnou konstituci, kondici a také energetický potenciál. V tématu si přečtete i příběh pana Josefa (na fotografii), pro kterého bylo otužování výzvou i k dalším životním změnám.



Jak na homeopatickou léčbu ekzému ..... 30

Konvenční medicína nasazuje na léčbu ekzému nejčastěji kortikoidní masti, případně antihistaminika na úlevu od svědění. Ani jedno však neřeší ekzém trvale. Pohledem homeopatie jsou symptomy ekzému pouze důsledkem narušení organismu, který je třeba „vyladit“ zpět do stavu rovnováhy pomocí správně zvoleného homeopatického léku či sekvence více léků.



Poponek opuňka ..... 28

V dalším pokračování našeho herbáře je řeč o jednom z druhů břečťanu. Jak píše botanik Václav Větvíčka, kytky je to víc než skromná a stejně tak víc než úporná. Právě popínavé snažení lodyhy i oddenků vedlo k lidovým jménům jako poponec, opuňka aj. Mladé listy s kořenitou chutí lze přidávat do různých pokrmů, salátů a pomazánek.



Bylinky pozdního léta ..... 36

Co odpovíte, až se zima zeptá na to, co jste dělali v létě? Možná řeknete, že jste sbírali bylinky, sušili, zavařovali... Podívejme se společně, jak při sběru a sušení bylin postupovat a jak je uskladnit, aby nám vydržely až do zimních dnů.