

SAUNA: OD SKYTHŮ AŽ PO 21. STOLETÍ

Horkovzdušné a parní lázně měly v dějinách lázeňství vždy zvláštní postavení. Částečně byly využívány jen jako preventivní nebo otužující procedura spíše pro zdravé než nemocné, menším dílem pak jako léčebné nebo očistně hygienické. Historii a současnost saunování vám představí **Jiří KOUBA** a **Jaroslav KŇAP**.

Strany 4–9

OD HLAVY K PATĚ – VÁHY

Nemoci signifikované znamením Vah jsou podle středověkých popisů: horečky v zádech, žlučové a ledvinové kameny, potíže s hýžďovými svaly, klouby, stehny a kyčelními klouby a další potíže. Tato astromedicínská tradice zůstala platná prakticky dodnes. Moderní pohled na tyto obtíže zpracoval **Václav DVOŘÁK**.

Strany 10–15

DROBNÉ BOBULKY, ZÁZRAK PŘÍRODY

Každá bobulka drobného ovoce je nabitá řadou látek, které jsou pro naše tělo prospěšné a chrání ho před mnoha chorobami, mezi něž patří i rakovina. Další díl seriálu **Jany ARCIMOVČOVÉ** pojednává právě o nich.

Strany 16–17

NEJSTARŠÍ NÁPIS V ČECHÁCH, POLE MRTVÝCH A TELEPATIE

Nejen telepatii je věnován pozoruhodný materiál **Milana CALÁBK**A.

Strany 22–24

ZÁZRAČNÝ ARGANOVÝ OLEJ

Říká se, že v přírodě najdeme lék na každou nemoc. Někdy bývá třeba, aby se za ním šlo o kousek, a někdy i o pěkný kus dál. Za původem zázračného prostředku na vlasy a pokožku se vypravila **Petra ŠTEFÁNKOVÁ** až do Maroka.

Strany 24–27

TERAPIÍ TMOU K HLUBŠÍMU SEBEPOZNÁNÍ

Počátkem srpna navštívil **Jaroslav KŇAP** Beskydské rehabilitační centrum v Čeladné na Frýdeckomístecku, které jako první profesionální pracoviště v České republice provádí léčení tmou. Tuto netradiční metodu zde začali praktikovat letos na jaře a dosud ji absolvovaly na dvě desítky klientů.

Strany 28–29

ŽIVOT SI NAKONEC NAJDE CESTU SÁM

Pavel Turnovský je muž mnoha protikladů. Kromě své velké záliby v kresbě a umění je i veselý společník. Na oslavě jeho šedesátých narozenin mu **Martina LUKÁŠKOVÁ** položila pár otázek, jejichž okruh je opravdu široký.

Strany 30–32

ŠEST STOLETÍ PRAŽSKÉHO ORLOJE

V letošním roce si Pražané připomínají 600 let jednoho z největších divů středověké techniky a architektury – orloje na jižním průčelí Staroměstské radnice. Připomene nám je **Jakub MALINA**.

Strany 33–35

UMĚLÉ MATERIÁLY JSOU BUDOUCNOSTÍ LIDSTVA

„Pyramidy byly postaveny z přírodního vápence zpracovaného jako beton a poté odlitého do forem. Ne z obrovitých, tesaných kvádrů, přemisťovaných po rampách.“ Tato odvážná slova francouzského profesora Josepha Davidovitse znějí mnohým egyptologům i po desetiletích stále jako rouhání. Více napoví materiál publicisty **Vaška VAŠÁKA**.

Strany 37–39

ALBERT SCHWEITZER: HLASATEL ÚCTY K ŽIVOTU

Čtvrtého září uplyne pětáctýřicet let od smrti obdivuhodného humanisty Alberta Schweitzera. Tomuto výročí jsou věnovány materiály **Jaroslava KŇAPA** a **Tomáše BOŇKA**.

Strany 40–43

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Techniku, která pomůže snížit zátěž organismu, přibližuje **Karel CHLUMEC**.

Strany 44–45

DOPIS MOJÍ TŘEŠNI

Do své pravidelné rubriky zaslala **Jitka VODŇANSKÁ** dopis své třešni.

Strany 54–55
