

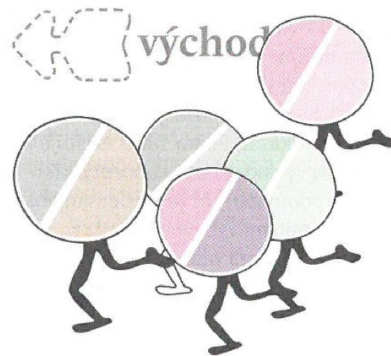
Z obsahu

Rozhovor s Raymondem Moodym	6
Mgr. Věra Keilová	
Příchod Zemského psa	9
Eva Joachimová	
TÉMA: PRO DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ	
Zdravé trávení	10
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán	
Trávicí systém a bylinná léčba	12
Bc. Martin Kolář	
Acidobazická rovnováha v těle	15
Mgr. Pavel Kloud	
Obiloviny ano, či ne?	16
Ing. Jana Peřková	
Reflux – pohled celostní medicíny	17
Mgr. Eva Placáková	
Síla jin jógy	18
Ing. Yvona Švecová	
Stravovací prohřešky a jejich důsledky	20
MUDr. Rudolf Zemek	
Rok 2018 – Nalezení vlastní cesty	22
Štěpán Rak	
Uzdravení (jen zdánlivě) zázračná	24
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha	
Epigenetika jako součást duchovní cesty	26
Mgr. Blanka Gololobovová	
Píseň mého srdce	28
Ing. Jiří Mazánek	
Já mám sílu, ty máš sílu...	29
Václav Větvička	
Vždy je další možnost	30
Dita Lyner	
Příjemné hubnutí s metodou EFT	32
Sindy Katayama	
Léčebné obrazce: zaživací potíže	33
Jan Hnilica	
Vychýlení z vlastní cesty	34
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.	
Budme zdraví lékařům navzdory (60)	36
MUDr. Ludmila Eleková	
Vliv myšlení na zdraví	38
Antonie Krzemieňová	
Horoskopy zdraví	40
Emil V. Havelka	



Příchod Zemského psa

Nový rok přináší i nový seriál, ve kterém se jeho autorka Eva Joachimová zaměřila na čínský kalendář. V únoru převezme po roce Kohouta vládu Pes s prvkem Země a v pravidelných měsíčních pokračováních se podíváme, jak se povede zrozcům jednotlivých znamení. V úvodní části se autorka pokusila nahlédnout na nový rok jako na celek.



Jak se zbavit léků, část pátá

MUDr. Ludmila Eleková se tentokrát věnuje skupině léků předepisovaných lékaři na žaludeční a střevní potíže, jako jsou např. reflux, překyselení žaludku, zácpa, průjem atd. Tyto léky patří mezi nejvíce nadužívané a zároveň nejzbytečnější, protože téměř všechny problémy se zažíváním pramení z nevhodné stravy.

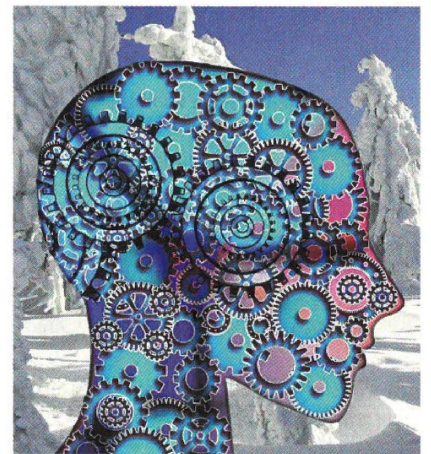
Epigenetika jako součást duchovní cesty

V našem zajímavém seriálu věnovaném epigenetice se jeho autorka tentokrát zaměřila na význam meditací, které patří mezi nejoblíbenější duchovní praktiky. Meditace dokáže výrazně zpomalit proces stárnutí těla i mysli, protože ovlivňuje produkci stresového hormonu kortizolu. V této souvislosti je také zmíněn význam jógy a podobných systémů, jež vedou k celkové harmonizaci. V kombinaci s některými doplňky stravy to může způsobit zázraky.



Pro dobré zažívání

Mezi námi by se zřejmě nenašel nikdo, kdo by někdy nepocítil nějaký trávicí problém. Trávicí soustava je složitý systém, který se snadno může pokazit. Smyslem trávení je získat živiny neboli energii z přijaté potravy. V tématu se zaměříme na nejčastější potíže, které se často ohlašují po bohatém svátečním menu, připomeneme si důležitost odkyselení a také nabídneme jógové cviky pro povzbuzení trávení.



Vliv myšlení na zdraví aneb Psychosomatika pro každý den

Má náš způsob myšlení vliv na vznik nemoci? Můžeme za to, že onemocníme? Lze se nemoci vyhnout? Je možné uzdravit silou vůle? Musíme nést rodinnou zátěž? Odpovědi na tyto a mnohé další otázky bude ve svém novém seriálu hledat terapeutka Antonie Krzemieňová.