

Z obsahu

Rozhovor s dr. Bruce Liptonem 6
Mgr. Věra Keilová

Okénko dó čínského horoskopu: opice 9
Eva Joachimová

TÉMA: CESTY DO SVĚTA A NÁVRATY
K SOBĚ

Cesta domů 10
Jan Menděl

Kouzlo a síla poutních cest 12
Dana Vondrášková

Jak jsem potkávala lidi 14
Mgr. Jarmila Skopalová

Cestujeme po zemi, po vodě
i ve vzduchu 16
Ing. Iveta Kulhánková

Dožínky 20
Judita Katona Peschlová

Ozdravná síla pravěké stravy 22
Bc. Martin Kolář

Píseň mého srdce 26
Ing. Jiří Mazánek

S Maruškou i bez Marušky 28
Václav Větvicka

Od vzteku k blaženosti 30
Dita Lyner

Prokletí a jeho vliv na zdraví 32
Antonie Krzemieňová

Dali mi antibiotika... 34
MUDr. Ludmila Eleková

Tranzity planety Pluto 36
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Léčebné obrazce: cestovní horečka 37
Jan Hnilica

Když se hádá duše s tělem... 38
MUDr. Vlasta Janková

Horoskopy zdraví 40
Dana Hermanová

Exotické léčivky 40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Parazitě stále v centru pozornosti 41
Marcela Chadzijská, Ing. Miroslav Hadaš

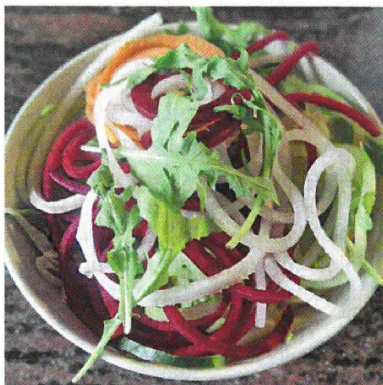
Taoismus a vědomé řízení dýchání 42
Angel Buna

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Cesty do světa
a návraty k sobě 10

Léto je obdobím cestování, kdy si vybíráme dovolenou, abychom načerpali síly do dalších dnů. Dříve jsme u nás měli cestovatelský rádius dost omezený a dnes si to konečně můžeme vynahradiť. I tak je ale nejdůležitější poznání sebe sama. Tentokrát se proto v našem tématu zabýváme cestováním trochu z jiného úhlu pohledu. Na fotografii je dr. Alena Bímová, jak na poutní cestě do Santiaga de Compostela klade kamínky štěstí.



Ozdravná síla pravěké stravy 22

O dietě z doby kamenné se v současnosti hovoří čím dál víc a často bývá v této souvislosti používán termín paleo strava. Bylinář a terapeut Martin Kolář ve svém článku vysvětluje její pozitiva a především objasňuje, co přesně měl pravěký člověk na talíři, resp. v míse. Dozvíte se zajímavosti o původních druzích ovoce, zeleniny, obilovin i luštěnin, ale také o mase, houbách atd.

Dali mi antibiotika... 34

V rámci svého seriálu *Budme zdraví lékařům navzdory* připravila MUDr. Ludmila Eleková článek věnovaný další velmi nadužívané skupině léků. Antibiotika zachránila miliony životů, díky nim zvládáme nemoci, které byly dříve velmi závažné nebo smrtelné. V dobách jejich objevu a zavedení se nevědělo, co vše může napáchat jejich plošné užívání...



Dožínky: oslava úrody, hojnosti, chleba
a „Starých Dědků“ 20

Jedním z nejvýznamnějších, byť dnes poněkud opomíjených svátků v slovanském Kolovratu, v keltském Kole roku i v dalších kalendářích jsou dožínky. Tento výraz pro oslavu konce žni vychází podle slovníku lidových výrazů ze základu „sekat srpem“ čili „vyžínat“. Autorka uvádí řadu zvyků a obřadů, jimiž naši předkové tento důležitý svátek uctívali a nabízí také inspiraci, jak si ho můžeme připomenout my, lidé 3. tisíciletí...



S Maruškou i bez Marušky 28

Jak víme z pohádky *O dvanácti měsíčkách*, hodná Maruška měla za úkol přinést maceše a nevlastní sestře zralé jahody uprostřed ledna. Dnes by to díky potravinářským řetězcům problém nebyl, ale i tak se nespíš shodneme na tom, že nejvíce chutnají čerstvé a plně dozrálé jahody, které sklízíme v létě. V této době jsou nám také nejvíce prospěšné.