

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Hanou Moosovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA:
HOUBY ZDRAVĚ A CHUTNĚ

Tajemné houby okolo nás a v nás 10
Bc. Martin Kolár

Houby pod drobnohledem 13
MUDr. Zuzana Vančurčíková

Přínos hub v naší kuchyni 18
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

**Houby a další dary
podzimní přírody** 20
Charlotte Matysková

Vařit – či nevařit? 24
Ing. Jarmila Průchová,
Jaroslav Průcha

Když jdou děti do školy 28
Mgr. Jan Vávra

Je jalovec jalový? 30
Václav Větvíčka

Pokrok takzvaně k horšímu 32
PhDr. Petr Novový

Tummo: otužovací jóga 34
Mgr. Jan Blahůšek

Co byste měli vědět o rakovině (8) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Zrajeme do krásy 38
Ing. Yvona Švecová

Čokoládová masáž 40
Jiří Vedral

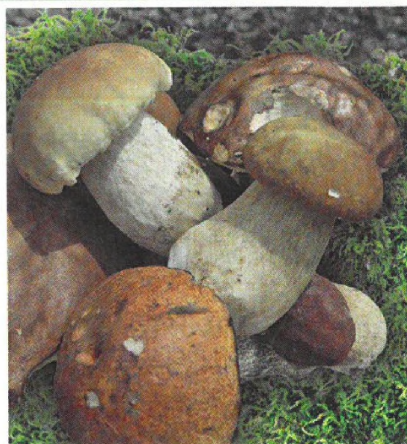
**Léčebné obrazy:
psychofyzické zklidnění** 41
Jan Hnilica

Germánská nová medicína 42
Gabriela Benešová

Kohout a zdraví v roce 2019 44
Eva Joachimová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

**Výklad tarotových karet
na měsíc září 2019** 47
Judita Katona Peschlová



Téma: Houby zdravě a chutně 10

Houby se u nás těší všeobecné oblibě. V našem tématu se zaměříme nejen na běžné houby z lesa do smaženice, polévek či omáček, ale také si povíme o mikroskopických vláknitých houbách neboli plísniích i speciálních dřevokazných houbách. Jejich obzvláště příznivé účinky na zdraví využívá zejména tradiční čínská medicína. A dozvíte se i zajímavé recepty na zpracování dalších plodů podzimu.



Když jdou děti do školy 28

Psychoterapeut Jan Vávra se ve svém příspěvku zamýšlí nad tím, jak dětem a jejich rodičům co nejvíce usnadnit vstup do první třídy, ev. jak zajistit plynulý přechod z prázdnin do školního roku plného povinností. Mimo jiné doporučuje metodu aktivního naslouchání a stejně tak zdůrazňuje, že je nutné, aby se rodiče nestali pouhými delegáty potřeb školy, ale aby se svými dětmi neustále komunikovali i o dalších věcech.

Germánská nová medicína 36

Autorem propracovaného systému je německý lékař R. G. Hamer, který na základě vlastních zkušeností začal u svých onkologických pacientek zkoumat souvislosti mezi jejich onemocněním a osobními prožitky. Posléze popsal, že každou nemoc spouští tzv. biologický konflikt, čili určitá životní událost či situace, která je pro člověka překvapivá až šokující, nedokáže ji přijmout a cítí se v ní izolovaný.



Vařit – či nevařit? 24

Autoři tohoto článku, makrobiotici Jarmila a Jaroslav Průchovi, objasňují pohled makrobiotiky na častou otázku: je pro člověka vhodnější strava syrová, nebo vařená? Vysvětlují také na konkrétních příkladech působení dvou základních vesmírných energií, které ovlivňují veškerou hmotu – tedy i naše tělo.



Tummo: otužovací jóga 34

Tummo je buddhistická jóga, jejímž cílem je sjednocení protikladů tepla a chladu, vášnivosti a klidu a dosažení míru a osvětlení mysli. I když původní cíl tumma je duchovní, zájemci o pouhé zdravotní aspekty tumma mohou toto cvičení využívat jako velmi účinný nástroj relaxace, otužování proti chladu a zvyšování imunity.