

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Ludmilou Bendovou ... 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: ÚNAVA ZDRAVÁ I NEZDRAVÁ

Potíže běžné versus chronické ... 10
Mgr. Věra Keilová

Únava jako fenomén moderní společnosti ... 13
Ing. Jana Peřková

Jak si uchovat energii ... 14
Mgr. Kateřina Magdaléna Kvochová

Jak se dá únavě předejít ... 16
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zeržán

Únava jako signál ... 17
Ing. Hana Fedora Smejtková

Jógová sestava při chronickém únavovém syndromu ... 20
Ing. Yvona Švecová

Zahrady, zdroj regenerace, síly a harmonie ... 22
Judita Katona Peschlová

Fenomény životních etap ... 24
Marcela Chadžijská,
Ing. Miroslav Hadaš

A je po prázdninách! ... 27
Václav Větvička

Pryč s bolestí kloubů ... 28
Mgr. Věra Keilová

Léčivé účinky švestek ... 30
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Chuť žít ... 32
Eva Chudová

Proč jsme unavení? ... 34
MUDr. Ludmila Eleková

Září uzdravuje svojí září ... 38
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Léčebné obrazce ... 39
Jan Hnilica

Horoskopy zdraví ... 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky ... 42
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Co dělat, když dítě neposlouchá ... 43
Mgr. Petra Klapáková

Sourozenci podle hvězd ... 44
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko ... 47
Ing. Zdeněk Bohuslav



Únava zdravá i nezdravá ... 10

Hojně skloňované slovo dnešních dnů je únava. V některých situacích je pocit únavy zákonitý, například po velkém výdeji energie nebo při zdravotních potížích, ale často nás překvapí i jindy. V tomto případě je nasnadě souvislost především s přetížením nikoliv těla, ale psychiky. Svoji úlohu hraje i výživa. V článkách si také povíme o chronickém únavovém syndromu a o tom, jak je důležité svojí energií šetřit.

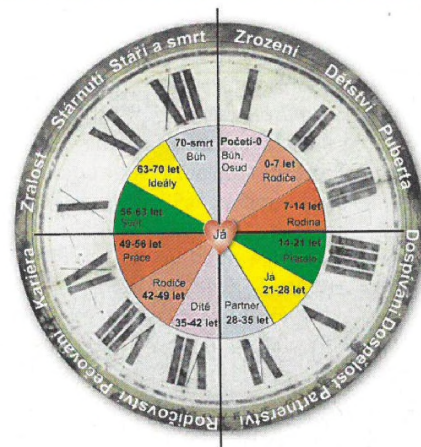


Léčivé účinky švestek ... 30

V září nastává sezona švestek, a když si pochutnáváme na švestkových knedličích nebo koláčích, většinou nás ani nenapadne, že toto skromné ovoce má také pozoruhodné léčivé účinky. Švestky zbavují organismus toxinů, čistí střeva, užívají se při dně a jako účinný prostředek odbourávající močovinu. Obsahují rutin, který zpevňuje vlásenice a také pektin, podílející se na tvorbě hormonu „dobré nálady“ – endorfinu. Sušené švestky mohou při pravidelné konzumaci zlepšovat nejen paměť, ale i potenci...

Co dělat, když dítě neposlouchá ... 43

V dalším dílu seriálu o výchově se věnujeme problému, před nímž občas stojí každý rodič, a týká se toho, co dělat, když dítě neposlouchá. Předtím, než začneme sestavovat „bojový plán“ a vymýšlet efektivní tresty, odpovíme si na otázku: „Jak dobře poslouchám své dítě já?“ Jako rodiče jsme pro své dítě jedinečným vzorem, a dovedností naslouchat se proto učí od nás.



Fenomény životních etap ... 24

V první části volného seriálu věnovaného alternativnímu psychologickému pohledu na náš život se jeho autoři Marcela Chadžijská a Miroslav Hadaš věnují jednotlivým životním etapám. Přechod mezi nimi je volný a každá z nich má svá specifika zcela v souladu s přírodními zákony. Kromě toho autoři v článku také objasňují pojem genetických matic a zdůrazňují potřebu lásky obzvláště při vzniku nového lidského života.



Chuť žít ... 32

Téměř každý člověk někdy zažil pocit, že nemá chuť žít. Tělo se podrobuje vůli duchovní složky naší bytosti, a ztrácíme-li chuť k životu, ztrácí ji i tělo, a to až do buněčné úrovně. Funkce těla se začnou zpomalovat, imunitní systém přestává pracovat a „vyřizuje“ jen neodkladná narušení chodu organismu. Těla lidí, kteří nechtějí žít, mnohem rychleji podléhají stárnutí. Když někdo z vašich blízkých najednou rychle zestárne, berte to jako varovný signál.