

Z obsahu

Rozhovor s peruánským léčitelem Roque Lopezem 6
Mgr. Miloš Matula
Pes a jeho zdraví v roce 2019 9
Eva Joachimová

TÉMA: ŽENY A KOLOBĚH ŽIVOTA

Až na dno pánevní 10
Michaela Křížová
Mateřství jako cesta k Bohu 13
Zuzana Junková
První a poslední menstruace 14
Veronika Lančaričová
Obličejová jóga 16
Ing. Yvona Švecová
Menstruace, výtoky a lymfa 18
Jitka Bičíková
Pár poznámek k menopauze z pohledu makrobiotiky 20
Ing. Jarmila Průchová
Ženy a síla bylin 21
Jochana Hádková
Víc než šaty 22
Ing. Věra Šimonová
Proč ženám sluší střízlivost 24
MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Řeřavé a kroupnaté jeřáby 28
Václav Větvička
Nemoc hodných lidí: rakovina 30
PhDr. Petr Novotný
Píseň mého srdce 32
Ing. Jiří Mazánek
Fáze Luny a jejich působení 34
Judita Katona Peschlová
Co byste měli vědět o rakovině (9) 36
MUDr. Ludmila Eleková
Léčebné obrazce: duše ženy 38
Jan Hnilica
Astroporadna 40
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.
Astrokukátko 42
Ing. Zdeněk Bohuslav
Výklad tarotových karet na měsíc říjen 2019 44
Judita Katona Peschlová



Pes a jeho zdraví v roce 2019 9

Jaké vyhlídky na letošní rok má v oblasti zdraví Pes, kterému dle čínské astrologie náleží období od 24. 9. do 22.10.? Autorka ve svém příspěvku také připomíná základní charakteristiky Psa, mezi něž patří zejména stoprocentní spolehlivost a obětavost. Důležité však je, aby si stále zachoval hravost štěněte.



Řeřavé a kroupnaté jeřáby 28

V dalším pokračování herbáře nás Václav Větvička blíže seznámí s jeřabinami. Oranžově červené jeřabiny jsou vlastní jeřábu ptačímu, *Sorbus aucuparia*. Další naše dva hlavní druhy jeřábů, muk a břek, nemají malvičky tak oranžové a převládá v nich až hnědavý tón. Nejzajímavější je však jeřáb jedlý, který obsahuje více cukrů, a dá se z něj připravit vynikající zavařenina.

Co byste měli vědět o rakovině: stres a biorytmy 36

Stres je nejsilnější kancerogen. Zvyšuje míru zánětu, hladinu krevního cukru a narušuje funkci imunitního systému. Souvislost stresu se vznikem a rozvojem rakoviny je dobře známá už od starověku. Stresem rozumíme jakýkoli podnět, který organismus zatíží: fyzicky, chemicky nebo psychicky. Mezi nejvýznamnější stresory patří bohužel naše strava a vůbec současný životní styl.



Ženy a koloběh života 10

Opět po roce vzdáváme hold všem ženám, pro které jsme připravili zajímavé čtení týkající se jejich životních radostí i strastí. Kultivování ženské energie, první a poslední menstruace, mateřství, péče o pánevní dno a rady pro kondici a krásu v každém věku – to jsou jen některé z námětů našich autorů. Doktor Karel Nešpor také připomíná, proč ženám sluší střízlivost.



Fáze Luny a jejich působení 34

Člověk uctíval Lunu od nejstarších dob – jednotlivé fáze Luny mu pomáhaly určovat významné cykly přírody, růstu, rozkladu a znovuoobnovení. I pro nás, lidi třetího tisíciletí, může být užitečná znalost lunárních vlivů, které jsou v průběhu jednotlivých fází odlišné.