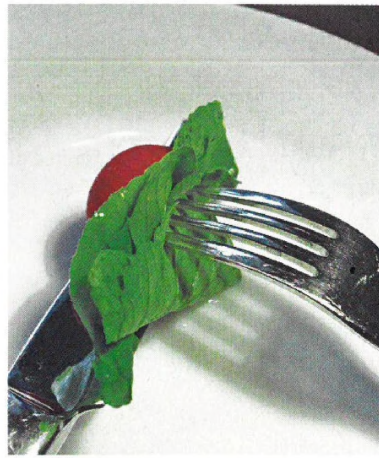


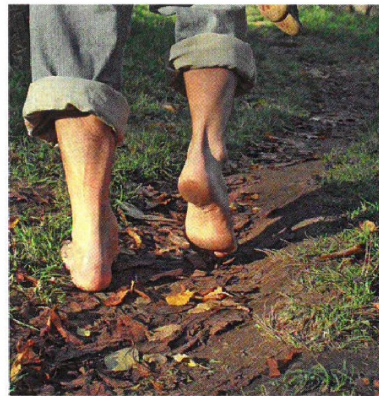
Z obsahu

Rozhovor s RNDr. Janou Vlčkovou Mgr. Věra Keilová	6
Léčivá síla listových sukulentů Simona Procházková, DiS.	8
Projeme se ke zdraví! (5) Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.	9
TÉMA: O LÁSCĚ K SOBĚ A K DRUHÝM O vztahu k sobě samému Ing. Hana F. Smejtková	10
Skutečná láska dává svobodu Mgr. Věra Keilová	12
Kouzelná moc května Dita Lynér	15
Jak se zdravě pohádat Vida Sýtalk	16
Psychosomatika je pohádka o vztazích MUDr. Jarmila Klímová	17
Řeštlákem to raději neřešte Václav Větvíčka	19
Nohy na zem! Lenka Ryšková	20
Pět rázných kroků do lázni aneb Lázeňské mezníky Ing. Jarmila Průchová	22
Moje pouť do Santiaga de Compostela Věra Čajková	23
Detoxikace prostřednictvím dechu Yvona Švecová	24
Medicína umí autoimunitu vysvětlit i léčit MUDr. Karel Erben	28
Jak meditují rosekruční Eva Procházková	30
Básně mého srdce Jiří Mazánek	32
Přirozenost mysli Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	34
Vztahy léčivé a vztahy ničivé MUDr. Ludmila Eleková	36
Budme sami sebou a zdraví Mgr. Stanislava Marešová	39
Horoskopy zdraví Emil V. Havelka	40
Exotické léčivky Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.	40
Kvantová tantra Miroslava Večerková	45



Projeme se ke zdraví! 9

V pátém díle našeho seriálu o výživě se věnujeme další důležité makro složce naší stravy – sacharidům a jejich roli v našem organismu. Dozvíme se, které sacharidy našemu zdraví prospívají a které je lépe v zájmu zdraví ve stravě omezit či dokonce vyloučit. Věděli jste třeba, že konzumace více než dvou kusů ovoce denně je pro náš organismus zatěžující?

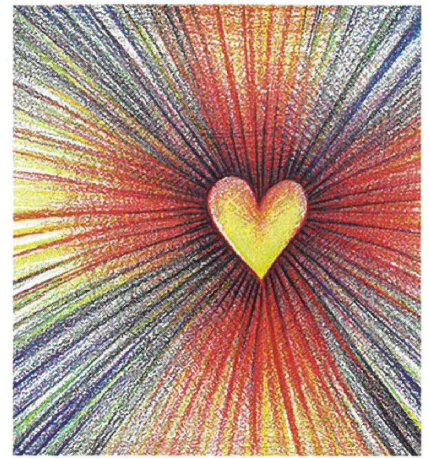


Nohy na zem! 20

Je prokázáno, že zemský povrch má elektrický potenciál a v hojně míře obsahuje negativně nabitě elektrony. Protože lidské tělo je vodivé, při kontaktu se zemí například při bosé chůzi dochází k interakci a elektrony tak proudí do těla. Jejich nedostatek způsobuje nadměrný výskyt volných radikálů neboli takzvaný oxidativní stres, který v organismu způsobuje nepolechu ve formě zánětů, chronických bolestí, kardiovaskulárních chorob i autoimunitních a nádorových onemocnění.

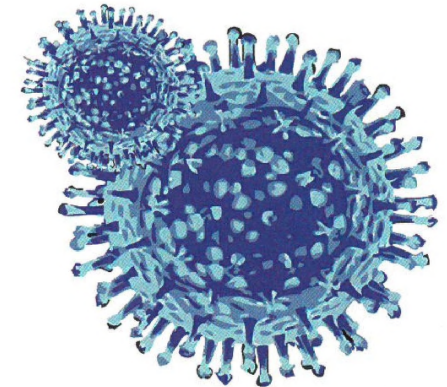
Řeštlákem to raději neřešte 19

Rody krušina a řeštlák, *Frangula* i *Rhamnus*, patří do čeledi řeštlákovitých, *Rhamnaceae*. V dalším pokračování Meduňčina herbáře, jehož autorem je známý popularizátor květeny Václav Větvíčka, si povíme, jak od sebe krušinu a řeštlák rozlišíme a také se spolu s autorem zamyslíme nad možným vznikem lidového názvu vlčí třešně.



O lásce k sobě a k druhým 10

Láska stejně jako půvabná rozkvetlá jarní příroda nám přináší radost, sílu a energii, povznáší nás a probouzí v nás to nejlepší. V tématu se zaměříme na mezilidské vztahy a povíme si, jak se kvalita našich vztahů s druhými odráží na našem zdraví. Také si připomeneme, jak je důležité mít zdravý vztah sám k sobě a co to přesně znamená, a proč skutečná láska neuchopuje, ale naopak dává svobodu.



Medicína umí autoimunitu vysvětlit i léčit 28

Výskyt autoimunitních onemocnění se v posledních letech velmi výrazně zvýšil. Tato onemocnění patří mezi civilizační choroby a mají stejný původ vzniku: základním společným mechanismem je porucha v metabolismu homocysteinu s vzestupem jeho hladiny v krvi. Homocystein je toxická látka, která poškozuje orgány a narušuje jejich funkce. V článku jeho autor MUDr. Karel Erben vysvětluje působení této látky, zamýšlí se nad příčinami zvýšeného výskytu autoimunitních onemocnění a zabývá se možnostmi prevence a nápravy stavu.