

Rozhovor s Pavlem Kloudem ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

Projezme se ke zdraví! (8) ..... 9  
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.

## TÉMA: VČELÍ POKLADY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

Domácí lékárna ze včelstva ..... 10  
Ing. Zdeněk Kulhánek

Přednosti apiterapie ..... 13  
Mgr. Pavla Apostolaki

Je lepší čaj s medem než čaj s cukrem? ..... 15  
Ing. Iveta Kulháňková

Med v kosmetice ..... 16  
Květa Čermáková, MSc.

Exotické letní plody na naší zahrádce ..... 17  
Simona Procházková, DiS.

Setkání v tajze ..... 18  
doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

O kozí routě ..... 21  
Václav Větvíčka

Když se hádá duše s tělem ..... 22  
MUDr. Vlasta Janková

Jak se zbavit parazitů ..... 24  
Marcela Chadžijská, Ing. Miroslav Hadaš,  
Andrea Ďurinová

Píseň mého srdce ..... 26  
Ing. Jiří Mazánek

Typy workholiků ..... 28  
Vida Sytalk

Mezi dvěma světy ..... 30  
Mgr. Stanislava Marešová

Vědomý život a naše dýchání ..... 32  
Ing. Angel Buna

Lekce jógy v přímém přenosu ..... 34  
Ing. Yvona Švecová

Kdo jsem?(3) ..... 36  
PaedDr. Lenka Rogošanová

Budme zdraví lékařům navzdory (43) ..... 38  
MUDr. Ludmila Eleková

Léčivá síla v nás ..... 41  
Ing. Rostislav Tomanec

Horoskopy zdraví ..... 42  
Emil V. Havelka

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



### Včelí poklady pro zdraví a krásu ..... 10

Nejstarším včelím produktem, získávaným a používaným pro své výživné a léčivé vlastnosti, je med. Znamé rčení praví „sklenice medu – půl lékárny doma“. Uvádí se, že včely musejí navštívit až 5 milionů květů, aby nashromáždily 1 kg medu. Kromě medu se však pozastavíme také nad účinky pylu, včelího jedu, propolisu, mateří kašičky, trubčího mléka, ale i včelího vzduchu a záření.



### Jak se zbavit parazitů ..... 24

V dalším pokračování článku Marcely Chadžijské, Miroslava Hadaše a Andrey Ďurinové se vrátíme k moučné masáži, která způsobuje vylézání parazitů ven z těla – samozřejmě pokud jsou v daných partiích přítomni. V článku se pozastavíme nad nejčastějšími dotazy, které se týkají její aplikace, a shrneme první zkušenosti odvážlivců, kteří to již vyzkoušeli.

### Když se hádá duše s tělem ..... 22

Psychosomatická medicína, o níž se často hovoří jako o medicíně budoucnosti, odkrývá překvapivé souvislosti mezi tělem a psychikou i psychické pozadí řady somatických onemocnění. Autorka se v článku zaměřuje na problematiku psychosomatických onemocnění u žen, pro inspiraci uvádí příběhy čtyř žen, s kterými se setkala na edukačně-léčebných pobytech MUDr. L. I. Jundy v Luhačovicích.



### Setkání v tajze ..... 18

Dlouhodobý zájem o přírodní léčitelství přivedl našeho spolupracovníka doc. MUDr. Bohuslava Hanuše už mnohokrát do tajgy a na Sibiř, kde mohl na vlastní oči sledovat léčebné metody tamních léčitelů a šamanů. V článku popisuje své setkání s uznávaným sibiřským léčitelem Irhanem Kvantušinem. Irhan sám sebe považuje za „průvodce“, který vede nemocného do hlubin jeho duše, snaží se ji očistit od psychických traumat a podpořit její uzdravující sílu. K tomu někdy používá i různé rituály nebo přírodní prostředky.



### Typy workholiků ..... 28

Ve druhé části článku, který jsme věnovali workholismu, si povíme o různých typech těch, jež jsou takzvaně posedlí svojí prací a vytvářejí si pocit nepostradatelnosti. Také naznačíme cestu, kudy z toho ven. Možná pomůže se na chvíli zadívat na tuto fotografii stop v písku mizejících s každou další mořskou vlnou.