

Z obsahu

Rozhovor s dr. Miroslavou Maškovou 6
Mgr. Stanislava Marešová

Projeme se ke zdraví! (9) 8
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.
Ing. Iveta Kulhánková

TÉMA:
UMĚNÍ VZÁJEMNÉ KOMUNIKACE

Komunikace v rodině 10
Mgr. Jan Vávra

Slůvka mezi nejbližšími 13
Milena Králová

Jak lépe komunikovat se sebou samým? 16
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Komunikace s neviditelným světem 17
Jan Hnilica

Komunikace není legrace 19
Ing. Hana Fedora Smejtková

Když jsem plela len 21
Václav Větvíčka

Očkování dětí a těhotných proti černému kašli 22
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Káva: ano či ne? 26
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Rodinná rekonstrukce na vlastní kůži 28
JUDr. Helena Bicanová

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Na cukrovku s hormonální jógou 32
Ing. Yvona Švecová

Kdo jsem? (4) 34
PaedDr. Lenka Rogožanová

Budme zdraví lékařům navzdory (44) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Léčivá síla kořenů rostlin 41
Simona Procházková, DiS.

Tchyně ve hvězdách 42
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 43
Ing. Zdeněk Bohuslav



Umění vzájemné komunikace 10

Tentokrát se v člancích našeho hlavního tématu zamyslíme nad silou slov a nad jejich působením na naše fyzické a psychické zdraví, jež velice úzce souvisí i s pocitem štěstí. Pozornost věnujeme způsobům, jak komunikovat se svými blízkými, ale i se sebou samými. Díky moderním technologiím by se zdálo, že komunikace mezi lidmi je snazší, ale opak je pravdou. Umíme mluvit se svými nejbližšími tak, aby nás slova sblížovala?



Káva: ano či ne? 26

Káva patří mezi nejoblíbenější nápoje, setkáváme se s ní téměř na každém kroku. Má své příznivce i odpůrce, kteří se dohadují, jestli káva povzbuzuje a pomáhá, nebo jestli škodí zdraví... Má káva antioxidační účinky? Zpomaluje rozvoj degenerativních poruch mozku? Oslabuje imunitní systém – nebo jeho oslabování brzdí? Nad těmito i dalšími otázkami se zamýšlejí makrobiotici Ing. Jarmila Průchová a Jaroslav Průcha.

Budme zdraví lékařům navzdory (44) 36

Zkušená lékařka MUDr. Ludmila Eleková se v další části svého seriálu věnuje důležitému tématu zdraví dětí, tentokrát se zaměřuje především na výživu a na vliv stravy na fyzický i psychický vývoj dítěte. V článku také objasňuje původ některých problematických stravovacích návyků, typických pro „český jídelníček“, a vysvětluje, proč je i v 21. století důležité umět vařit...



Očkování dětí a těhotných proti černému kašli 22

Dříve patřilo k základním principům medicíny, že by se těhotná žena očkovat neměla, s výjimkou extrémních případů ohrožujících život dítěte. V současné době se od této zásady ustupuje, což je však z hlediska důsledků na matku a dítě sporné. Společnost pacientů s následky po očkování proto vyzvala Ministerstvo zdravotnictví ČR, aby doporučování očkování proti pertusi žen v těhotenství pozastavilo.



Rodinná rekonstrukce na vlastní kůži 28

V reportáži si přečtete o tom, jak jedna z našich čtenářek pod vedením zkušených psychoterapeutek absolvovala hluboký psychoterapeutický proces na obnovu primární rodiny a co jí to přineslo. Živě popisuje nejen svůj vlastní příběh s hledáním svých kořenů, lásky a přijetí, ale také vysvětluje, čím se tato metodika liší od systemických konstelací.