

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Václavem Vydrou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: PRO ZDRAVÍ A KRÁSU ŽEN

Žena jako bohyně 10
Mgr. Mirka Mašková

Muž a žena – dvě různé bytosti 11
Vida Sytalk

Ženy a ideální váha 13
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Potraviny (nejen) pro krásnou pleť 14
Ing. Iveta Kulhánková

Bosá chůze jako terapie pánevního dna 15
Lukáš Klimpera

Zdravá, krásná a šťastná žena 17
Dita Lyner

Vitamins a minerály v životě ženy 18
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Putování s hormonální jógou 20
Ing. Yvona Švecová

Projezme se ke zdraví! (10) 22
Kateřina Boesenberg BHSc, ND.

Přírodní antibiotika 24
Simona Procházková, DiS.

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Pijme pivo s bobkem 29
Václav Větvíčka

Hladovění jako léčba a cesta poznání 30
Vida Sytalk

Síla australských květů pro naše děti 32
Mgr. Stanislava Marešová

Budme zdraví lékařům navzdory (45) 34
MUDr. Ludmila Eleková

Kdo jsem?(5) 37
PaedDr. Lenka Rogožanová

Léčivé procházky Prahou 38
Judita Peschlová

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

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

Astroporadna 41
Mgr. Marie Hlávková, PhD.



Pro zdraví a krásu žen 10

Žijeme v občanské společnosti, v níž ženy mají stejné postavení jako muži, a tak se začaly více zapojovat i do profesí, které bývaly pouze doménou mužů. Také se zapojují do politiky, a tak se lidstvo vrací k mírumilovné kultuře založené na spolupráci a úctě k životu. Ženy totiž vnímají propojení s přírodou a odmítají válku, boj a agresivitu. V článkách si připomeneme, jak mohou pečovat o své zdraví a krásu.



Zákony života 37

Pátý díl seriálu Kdo jsem? je věnován tzv. zákonům života. Pokud chce jít člověk ve svém životě správným směrem, měl by se s životními zákony seznámit, snažit se je pochopit a hlavně je začít aplikovat při každodenních činnostech. Zákonů života je velké množství, a proto se soustředíme na ty nejpodstatnější, tentokrát si vysvětlíme zákon evoluce a zákon hierarchie.

Když už nechcete být obětí 34

MUDr. Ludmila Eleková se v dalším dílu svého seriálu zamýšlí nad tím, co to znamená „být obětí“. Vychází přitom z bohatých zkušeností ze své lékařské praxe, při níž vyslechla tisíce rozmanitých příběhů lidí, kteří se ocitli v nepříznivé situaci. Situace obětí znamená, že člověk žije v přesvědčení, které ho do takové situace dostalo. Aby se z ní osvobodil a byl tvůrcem svého života, musí být splněny určité podmínky...



Hladovění jako léčba 30

K vědomému zdržení se potravy s cílem ozdravení dospěl člověk mj. pozorováním zvířat. Zraněné nebo nemocné zvíře se obvykle uchýlí na osamocené klidné místo a zahájí hladovění do chvíle, kdy znovu pocítí příliv sil. Zvířata hladoví nejen, když jsou nemocná, ale také, aby přežila zimu, horko nebo ohrožení. V hladovění je obrovský potenciál, který moderní člověk prakticky vůbec nevyužívá.



Australské květové esence pro děti 32

Začaly se používat v rodinách, v nemocnicích, pracují s nimi terapeuti i lékaři nejen v Austrálii a Jižní Americe, ale i v mnoha evropských zemích včetně České republiky. Výhodou těchto květových esencí je, že se dají kombinovat s jakýmkoliv léčebnými metodami a prostředky. Pro děti se využívají od narození až po pubertální období. Jsou šetrné, bezpečné a děti na ně reagují velmi rychle.