

Z obsahu

Rozhovor s Kateřinou Boesenberg 6

Mgr. Zuzana Paulusová

Rok dřevěné kozy 9

Eva Joachimová

TÉMA: KDYŽ BOLÍ DUŠE

Psychická krize a možnosti pomoci 10

Mgr. Tomáš Holcner

Krize jako hlas duše 12

Mgr. Jan Vávra

Bolesti duše 15

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Bez velkého stresu se žije lépe 16

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychické potíže u dětí 19

PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

Co všechno může lidskou duši bolet? 20

PhDr. Marie Říhová

Terapie Mysli pro šťastné srdce 22

Ing. Hana Růžičková

Hormonální disruptory 23

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Aktivace energetických bodů v krajině 26

Ivana Štaudnerová

Omyly, na které se doplácí 30

Ing. Jarmila Průchová, Jar. Průcha

Nová pravidla výživy pro 21. století 32

Martin Novotný

Meduňčin bylinář (1) 34

RNDr. Václav Větvíčka

Konopí a jeho terapeutické účinky 36

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Budme zdraví lékařům navzdory (26) 38

MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy pro zdraví 42

Emil Havelka

Exotické léčivky 42

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Šéf ve hvězdách 44

dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 45

Ing. Zdeněk Bohuslav



Když bolí duše 10

Každý z nás prochází nejrůznějšími stresovými a zátěžovými situacemi, které nám stojí mnoho sil a často také psychických bolestí. Současná moderní doba je navíc neúprosná, a tak pocítujeme velký tlak, který nám na klidu nepřidá. Statistiky přitom mluví jasně – stále více Čechů zátěžové situace zvládne jenom s pomocí léků. Připomeneme si, jaké jsou další možnosti.



Léčení krajiny 26

Autorka Ivana Štaudnerová ve svém článku popisuje vytváření tzv. energetických bodů v krajině. Jednak jsou tvořeny vkládáním vybraných minerálů v určitém uskupení a na konkrétních místech do země, a jednak jejich následnou aktivací, při které jde především o ukotvení spojnice energií Matky Země s čistou kosmickou energií. Vzbuzuje to stále větší zájem.

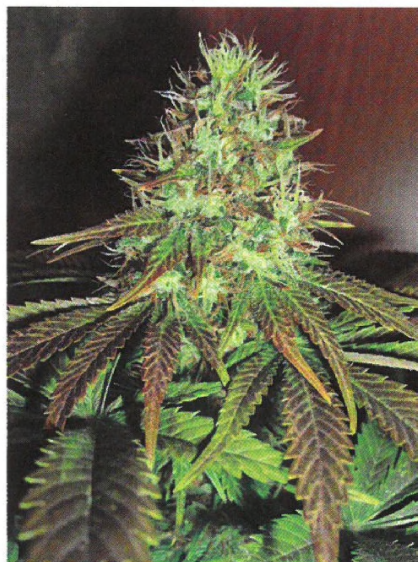
Jak na jarní únavu? 38

Navzdory svému názvu není tzv. jarní únava záležitostí jara. Pokud začneme v únoru uvažovat nad tím, jak tomuto stavu předejít, máme zpoždění. Kdo se chce jarní únavě vyhnout, měl by na to myslet nejpozději na podzim, lépe už koncem léta. V článku se dozvíme, jaké jsou příčiny tzv. jarní únavy, možnosti prevence a také co dělat, když už unaveni jsme.



Hormonální disruptory 23

Povíme si o globální hrozbě, kterou představují hormonální disruptory. Existuje více než 800 nebezpečných chemikálií s účinky na hormonální systémy, jako např. bisfenol A, ftaláty, zpomalovače hoření, polychlorované bifenylly, triclosan, nonylfenol a dioxiny. V ochraně před nimi může pomoci i česnek, který stimuluje imunitní systém a pročišťuje střeva.



Konopí a jeho terapeutické účinky 36

O možnostech využití léčivých účinků konopí se v poslední době bouřlivě diskutuje. Při léčbě některých neduhů a nemocí vykazuje tato rostlina skutečně mimořádné léčebné působení, ovšem dlouhodobé používání může mít i negativní účinky. Konopí má také široké hospodářské využití.