

Z obsahu

Marcelka z hor 6
Mgr. Věra Keilová

Norbekova metoda pro zdravý zrak 9
Silvie Haktanir Filipová

TÉMA: PRO ZDRAVOU ŠŤASTNOU RODINU

Nové děti vyžadují nový způsob výchovy 10
Milena Králová

Hyperaktivita není nemoc 13
Petr a Kamila Kopsovi

O dětech jinak 15
Ing. Jarmila a Jaroslav Průchovi

Problém: otěhotnění 17
Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Kontaktní rodičovství 18
PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

Artefletika a její využití ve výchově 22
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

Patofyziologie deprese 23
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Dech je život a život je dech 24
František Bartoš

Rod a jeho vlivy 26
Eva Chudová

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

O voňavé mařince 31
RNDr. Václav Větvíčka

Vegetariánství jako životní styl 32
Vida Sytalk

Všechno je dobré (2) 34
Mgr. Hanka Synková

Role prarodičů v životě vnoučat 36
RNDr. Eva Štříbrná

Budme zdraví lékařům navzdory (29) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy pro zdraví 42
Emil V. Havelka

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

Astroporadna 43
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.



Téma: Pro zdravou a šťastnou rodinu 10

Děti jsou radostí, a to nejen tehdy, když jsou malé. Každé vyžaduje jiný přístup, ale vždy potřebuje lásku a pocit bezpečí. Ve výchově dětí se dnes objevují nové trendy, ale stále by mělo platit pořekadlo o zlaté střední cestě. Každopádně nejen dospělí jsou tu od toho, aby ovlivňovali a vychovávali děti, ale stejně důležité a přínosné je, aby se dospělí nechali ovlivňovat a vychovávat svými dětmi.



Vegetariánství jako životní styl 32

Vegetariáni se vyznačují nejen tím, že ve stravě odmítají živočišné produkty, ale také nepijí alkohol a šetří životní prostředí. Současná antropologie konstatuje, že naši dávní předkové byli skutečně pojiďači semen, a nikoliv lovců, a rostlinná strava je pro člověka tudíž přirozená. Možná i proto dnešní malé děti velmi často maso naprosto odmítají.

Všechno je dobré aneb Jak být zdravý a šťastný (2) 34

V prvním dílu našeho nového seriálu jsme představili duchovní učitelku Ivanku Adamcovou a její základní postoj k životu – všechno je dobré. Je ovšem třeba hledat a nalézat smysl toho, co prožíváme. Ve druhém dílu se budeme věnovat souvislostem mezi naším zdravím, negativními emocemi a naším egem.



Život je dech a dech je život 24

Dech je základem všeho. Víte ale, co je takzvaný Vítězný dech? V rozhovoru nám tuto techniku představí paní Gana původem z Mongolska. Podle ní se význam dechu v Evropě vytratil, a přitom je pro naše fyzické a psychické zdraví, ale i duchovní vývoj klíčový. Techniku Vítězného dechu praktikovali už staří lámoové a na kurzech si ji můžete osvojit i dnes.



Rod a jeho vlivy 26

Během života jsme stále někým a něčím ovlivňováni. Víme, že na nás výrazně působí vztahy s druhými lidmi, méně jsme zvyklí uvažovat o tom, jaký vliv má na nás příslušnost k rodu, ze kterého pocházíme. Autorka v článku tyto vazby vysvětluje a zabývá se například také rodovými zátěžemi a způsoby, jak je vyrovnat.