

Z obsahu

Dalajlama:
Je třeba být dobrým člověkem. 6
Mgr. Věra Keilová

Chvála sportu a pohybu! 8
MUDr. Rudolf Zemek

TÉMA: JAK ZDRAVĚ VYKROČIT DO NOVÉHO ROKU
Pro zdraví žen i mužů 10
MUDr. Pavel Turčan

Co prospívá mozku a srdci 13
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Prevence – nejdůležitější cesta ke zdraví 15
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán

Veselá mysl – víc než půl zdraví 17
Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Myslet jinak... 20
Mgr. Jitka Nesnídalová

Vychováváme zdravé a šťastné dítě 21
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

V ohrožení elektrosmogem 22
Kamil Pokorný

Propusťme svá trápení 25
Mgr. Stanislava Marešová

Kundaliní jóga pro zdraví 26
Dita Lyner

Píseň mého srdce 27
Ing. Jiří Mazánek

Antioxidanty – staří známí? 28
RNDr. Libor Hanák, Ph.D.

Jak používat svoji intuici 30
Milena Králová

Budme zdraví lékařům navzdory (16) 34
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy a zdraví 38
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 38
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astroporadna 39
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Co prozradí ascendent? 40
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 43
Ing. Zdeněk Bohuslav



TÉMA:
Jak zdravě vykročit do nového roku 10

Všichni si přejeme být hlavně zdraví. Víme ale, jak na to? Naši autoři se ve svých příspěvcích zaměřují na nejčastější zdravotní potíže a radí, jak jim předejít. Zároveň připomínají, že svoji roli hraje nejen strava, dispozice a životní styl, ale také naše psychické naladění. Ne nadarmo se říká, že veselá mysl je půl zdraví.



V ohrožení elektrosmogem 22

Působení elektromagnetického pole poškozuje reprodukční tkáň, nervový a oběhový systém, mění krevní obraz, oslabuje reflexní schopnost a dochází i k celé řadě dalších destruktivních jevů. Poradíme vám, jak je zmírnit. Spektrální analyzátor na snímku ukazuje vysoké nezdavé hodnoty elektromagnetického pole blízkého vedení vysokého napětí u novostavby.

Jak používat svoji intuici 30 ▶

Jednat podle intuice je věc volby a odvahy, protože intuice a argumenty rozumu obvykle nejdou ruku v ruce. Intuice je vrozenou výbavou naší duše. Pokud jsme ji však v určité fázi života používat přestali, můžeme ji kdykoliv opět začít kultivovat. Intuice usnadňuje život, přináší do něj radost, důvěru a optimismus.



Vychováváme zdravé a šťastné dítě 21

Každý rodič si jistě přeje vychovat své dítě tak, aby z něj vyrstl po všech stránkách zdravý a šťastný člověk. Proces výchovy však v sobě kromě mnoha radostí skrývá i různá úskalí, proto jsme pro vás, milí čtenáři, připravili na toto téma nový seriál. Radit nám bude zkušená poradkyně v oblasti výchovy a vzdělávání PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D. Věříme, že v něm najdete mnoho užitečných myšlenek pro sebe i pro své děti.



Antioxidanty – staří známí? 28

Informace o antioxidantech se na nás takřka denně valí z časopisů i reklam, v posledních dvaceti letech jde o jedno z největších témat klasické vědy o výživě. Antioxidanty totiž dokážou odstraňovat tzv. volné radikály, které se podílejí na vzniku a vývoji mnoha chorob. Víme, že nejnámějším zdrojem antioxidantů je ovoce a zelenina, ale už mnohem méně se mluví o jejich dalších významných zdrojích, o rozdílech mezi jednotlivými druhy, a hlavně o tom, jak velké množství bychom jim denně měli přijímat.

