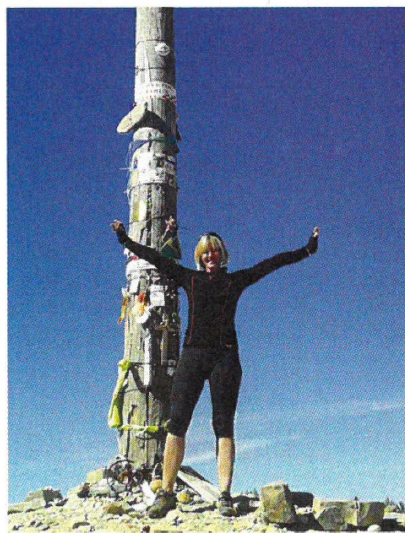


Rozhovor s Deepakem Choprou	6
Mgr. Věra Keilová	
Zázračná lymfa	8
MUDr. Jan Miklánek	
TÉMA:	
LÁSKA, VZTAHY A NAŠE ZDRAVÍ	
O lásce a vztazích	10
Ing. Hana Fedora Smejtková	
Léčivá síla partnerství	12
Ing. Rostislav Tomanec	
Co dokáže partnerská chemie	14
MUDr. Rudolf Zemek	
Strava muže a ženy	16
MUDr. Vladimíra Stradelová, Jan Zerzán	
Z Lokte až na konec světa	18
Jitka Hlavsová	
Vychováváme zdravé a šťastné dítě (5)	20
PhDr. Michaela Vitečková, Ph.D.	
Kundaliní jóga pro zdraví (5)	21
Dita Lyner	
Ho'oponopono – umění odpustit	22
Marjánka Kukui	
O těle, duši, duchu – a lásce	24
Jitka Třešňáková	
Pro šťastné partnerství	26
PhDr. Marie Řihová	
Píseň mého srdce	27
Ing. Jiří Mazánek	
Vypusťme své emoce a uzdravme se!	29
Klára Csirková	
Máme se bát aneb Co nás čeká?	30
Igor Chaun	
Cévní mozková příhoda	32
MUDr. Zuzana Vančuríková	
Buďme zdraví lékařům navzdory (19)	34
MUDr. Ludmila Eleková	
Význam hořčíku pro naše zdraví	36
Prof. RNDr. Anna Strunecká, CSc.	
Horoskopy a zdraví	38
Emil V. Havelka	
Astroporadna	39
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.	
Co prozradí ascendent?	40
Dr. Jarmila Gričová	
Astrokukátko	41
Ing. Zdeněk Bohuslav	



Zázračná lymfa 8

Hlavním úkolem lymfatického systému je odvod přebytečné tekutiny z tkání, detoxikace organismu a celková podpora imunity. V článku se dozvíte, jak je možné lymfu rozproudit a jak je třeba postupovat při lymfatickém otoku. Autor článku MUDr. Jan Miklánek v něm zmiňuje pomoc medicíny klasické i alternativní.



Zpověď poutnice 18

Naše čtenářka Jitka Hlavsová se vloni vydala na odvážnou cestu na kole do Santiaga de Compostela. Výjimečná byla tím, že ji podnikla sama v době po ukončení onkologické léčby a vzdálenost v celkové délce 3300 km zdolala na kole. O tom, jaké to bylo, a co všechno ji na cestě potkalo, se dočtete v našem článku.

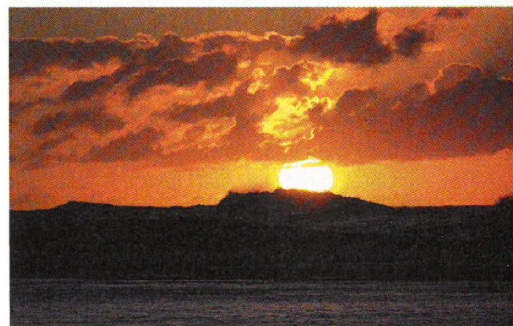
Pro šťastné partnerství 26

Když se zamilujeme a naše city jsou opětovány, cítíme se šťastní a plní sil a život s milovaným člověkem si představujeme jako cestu po rozkvetlé louce. Během partnerského soužití však nevyhnutelně nastávají různé problémy, a my se najednou cítíme rozčarování a zaskočení... V takových chvílích je důležité si ujasnit, jakou hodnotu pro nás náš partnerský vztah představuje, na čem je založen, co nám přináší, ale také co bychom si přáli změnit. A podle toho je třeba dále jednat. Autorka článku, zkušená psycholožka PhDr. Marie Řihová, poradí, jak si v takových situacích udělat v mysli jasno.



TÉMA: Lásky, vztahy a naše zdraví 10

Květen je považován nejen za nejkrásnější měsíc v roce, ale také za měsíc lásky. Bez lásky a láskyplných vztahů by náš život postrádal jednu z nejdůležitějších dimenzí. Lásky a partnerské či rodinné vztahy nás mohou potěšit a povzbudit, ale bohužel také pořádně potrápí a negativní emoce s tím spojené pak přímo ohrožují naše zdraví. Snažme se proto na svých vztazích pracovat, aby nám pokud možno přinášely více radostí než starostí a nezapomínejme ani na ten nejdůležitější vztah – vztah k sobě samému. Naše ostatní vztahy totiž bývají jeho přímým odrazem.



Ho'oponopono – umění odpustit 22

Mnozí lidé si s sebou životem vlečou různé křivdy a psychická zranění, která jim brání plně prožívat přítomnost. Pokud se nám podaří odpustit těm, kdo nám ublížili, a oprostít se od starých bolestí, můžeme se významně posunout na naší životní a duchovní cestě, zlepšit své vztahy i zdraví. Ovšem není to snadné a někdy se o to marně pokoušíme celá léta. Inspirací může být havajská filozofie síly pozitivního myšlení (Huna) a proces odpouštění (Ho'oponopono).