

Rozhovor s MUDr. Ludmilou Elekovou 6
připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Jak chránit kůži před sluncem? 9
MUDr. Michaela Prosová

TÉMA: ŠTASTNÍ RODIČE, ZDRAVÉ DĚTI

Jak vychovávat emočně zdravé děti 10
Mgr. Jan Vávra

Prázdniny v přírodě 13
Hana Machů

Vědomé rodičovství 15
Eva Kučerová

Proč cvičit s dětmi jógu? 16
Radka Trňáková

Rodinný jídelníček 17
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán

Koření pro chuť i zdraví 20
Hanka Synková

Vychováváme zdravé a šťastné dítě (6) 22
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

Zamyšlení nad nutriční terapií 23
Stanislava Nováková, DiS.

Osud – přítel a učitel 24
Tomáš Pfeiffer

Kundaliní jóga pro zdraví (6) 25
Dita Lyner

Život jako hra 26
Kristýna Mikscheová
Zuzana Řezáčová Lukášková

Každý si odnese, kolik unese 28
Eva Krumpolcová

Píseň mého srdce 29
Ing. Jiří Mazánek

Dovolená pro zdraví 30
doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Jak může metoda EFT pomoci při porodu 32
Libuše Kotoučková

Srdce jako kompas 34
Věra Keilová

Strom za Ilonu Manolevskou 35
Věra Keilová

Astroporadna 39
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Co prozradí ascendent? 40
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41
Ing. Zdeněk Bohuslav



Jak chránit kůži před sluncem? 9

S blížícím se létem slunce získává na síle a je na místě se zajímat o to, jak bychom měli svou kůži chránit před slunečním zářením, jak předcházet slunečním alergiím nebo jak zacházet s kůží postiženou kožním onemocněním. V článku se dozvíme, co dělat, aby nám letní slunce přinášelo radost a nebylo příčinou pozdějších zdravotních problémů.



TÉMA: Štastní rodiče, zdravé děti 10

I když se funkce rodiny v moderní společnosti mění, stále platí, že nejvíce nás ovlivňují naši nejbližší. Zvláště se to týká malých dětí, které jsou pod přímým vlivem dospělých. Ti jim často kromě lásky a péče předávají i své zaběhnuté vzorce myšlení a chování, což nemusí být vždy ideální. V příspěvcích našich autorů najdete inspiraci, co dělat pro fyzické i psychologické zdraví a pro rozvoj dětí.



Dovolená pro zdraví 30

Blíží se léto, a to je čas, kdy si většina z nás vybírá svou dovolenou. Těšíme se na vysněný odpočinek a plánujeme, jak ho nejlépe strávit... Aby dovolená splnila svůj účel, abychom si skutečně odpočinuli a nabrali nové síly, je potřeba mít při plánování na mysli pár zásad. V našem článku si je připomeneme.

Osud – přítel a učitel

Biotronik Tomáš Pfeiffer se ve svém příspěvku zamýšlí nad důležitým zákonem, který bdi nad námi všemi – zákonem karmy. Vysvětluje, že vývoj bytosti jde od jednoduchých do stále složitějších psychických forem, a také to, že tu je vědomí dějů a činů, které nemá hranice času a je věčné. V celkové osudovosti musí lidské činnosti opět vejít do rovnováhy. Zákon odrazu neboli karma není pomsta, nýbrž je zde pro pochopení.



Koření pro chuť i zdraví 20

Koření dává nejen výjimečnou chuť našim pokrmům, ale také napomáhá lidskému zdraví. V prvním díle našeho třídílného miniseriálu si povíme o druzích, jež jsou všeobecně známé, ale také vás seznámíme s některými dalšími. Dnes jsou totiž už i u nás k dostání bylinky a koření, které jsme tu dříve k dispozici neměli. Mimo jiné si v prvním díle připomeneme například vlastnosti dobromysli, kterou vidíte na fotografii.

24