

Z obsahu

Pataňdzali jóga, harmonizace těla a mysli 6
Mgr. Stanislava Marešová

Koření pro chuť i zdraví (3) 8
Hanka Sýnková

TÉMA: PRO ZDRAVÉ OČI
Nejčastější potíže a jak na ně 10
MUDr. Rudolf Zemek

Metodika regenerace zraku 12
Boris Tichanovský

Oko, do duše okno 15
MUDr. Ludmila Bendová

Strava pro zdravé oči 17
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

Co můžeme udělat pro zdravý zrak? 18
Ing. Hana Fedora Smejtková

Sluneční brýle ani či ne? 20
Mgr. Věra Keilová

Zánět očních spojivek 20
MUDr. Jan Miklánek

Vychováváme zdravé a šťastné dítě (8) 21
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

Kundaliní jóga pro zdraví (8) 23
Dita Lyner

Menhiry a kamenné kruhy 24
Ing. Jaroslav Hanus

Stojící kameny 25
MUDr. Rudolf Zemek

Equilibrium Adršpach 26
Jiří Glabazňa

Když se hádá duše s tělem... 28
MUDr. Vlasta Janková

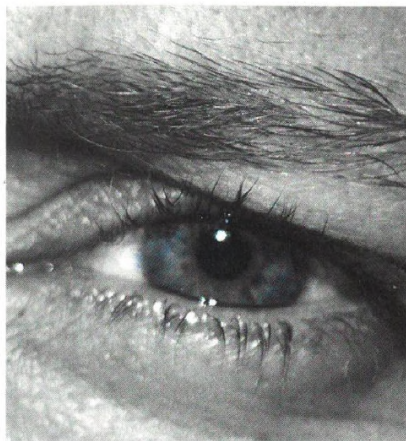
Zinek 29
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Mořské řasy zasvěceným pohledem 30
Jarmila a Jaroslav Průchovi

Musí být ve vodě chlor? Nemusí! 32
MUDr. František Kožíšek, CSc.

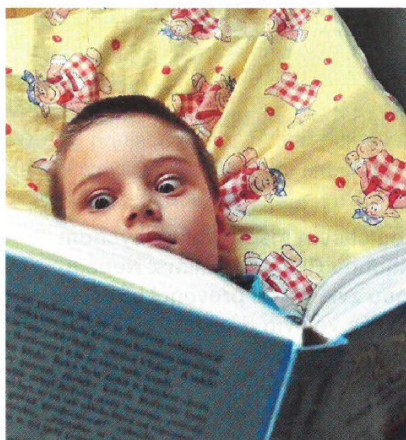
Jak funguje kineziologie One Brain 34
Kateřina Krampolová

Budme zdraví lékařům navzdory (21) 36
MUDr. Ludmila Eleková



TÉMA: Pro zdravé oči 10

I když se lidé obávají ztráty zraku více než ztráty kteréhokoli jiného smyslu, přesto často potíže s ním spojené podceňují. Ti, kdo se zrakem problémy zatím nemají, se většinou do ordinace oftalmologa vůbec nevydají, ačkoliv bychom si měli zrak nechat preventivně zkontrolovat minimálně jednou za dva roky. Co všechno našemu zraku prospívá, co mu škodí a co pomůže k jeho ozdravení? Dočtete se to v článkách našich autorů.



Vychováváme zdravé a šťastné dítě (8) 21

V tomto díle našeho seriálu se zaměříme na děti, které trpí dyslexií – poruchou čtení, a bez potřebné nápravy a podpory okolí se jen těžko naučí číst plynule. Totéž platí o schopnosti napsat diktát bez chyb či se střídit do linek v sešitě. V případě výraznějšího oslabení funkcí umožňujících čtení a psaní se školní příprava stává velmi náročnou.

Mořské řasy zasvěceným pohledem 30

O prospěšnosti konzumace mořských řas pro naše zdraví se v posledních letech můžeme dočíst dost často. V článkách však někdy najdeme velmi protichůdné nebo odlišné informace. Článek o mořských řasách z pohledu kvality dvou základních energií připravili pro Meduňku Jarmila a Jaroslav Průchovi. Čerpali přitom z odborných knih, přednášek i ze své téměř čtyřicetileté praxe. Upřesňují některé poznatky a další informace publikované v tisku uvádějí na pravou míru. Také poradí, jak využít mořských řas při přípravě pokrmů.



Koření pro chuť a zdraví 8

V závěrečném díle našeho miniseriálu si připomeneme účinky petržele, rozmarýnu, saturejky (na snímku), šafránu, tymiánu, vanilky, zázvoru, ale i několika dalších, méně známých bylin. Věděli jste, že páter František Ferda doporučoval sníst denně polévkovou lžiči čerstvé petržele, abychom si udrželi zásaditou krev? Nebo že je dobré používat při grilování rozmarýn, který pomáhá trávit těžké jídlo, a navíc chrání buňky tlustého střeva?



Menhiry a kamenné kruhy 24

Také na našem území se na mnoha místech nacházejí obrovské čnící kameny. Nejvíce jich najdeme v okolí Kladna, Slaného a Loun. Oficiální archeologie se jimi však příliš nezabývá, a tak zůstávají opředeny tajemstvím. V našem článku se dozvíte, jak na nás může působit jejich energie, a také co byste měli vědět v případě, že byste s nimi chtěli pracovat a případně si kamenný kruh či řadu postavit vlastními silami.