

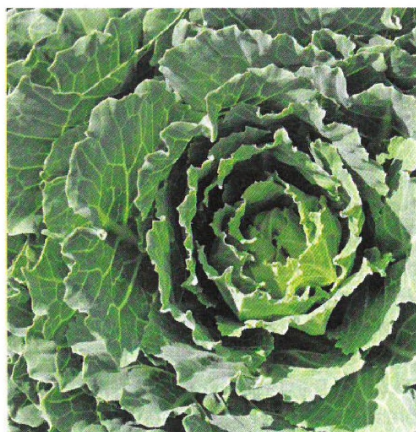
# Z obsahu

<b>Cítit se šťastná</b>	<b>6</b>
Připravila Mgr. Zuzana Paulusová	
<b>Plody léta – ovoce, zelenina a houby</b>	<b>8</b>
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán	
<b>TÉMA: INSPIRACE A ROZVOJ NA ŽIVOTNÍ CESTĚ</b>	
<b>Škola života a celoživotní růst</b>	<b>10</b>
Mgr. Jan Vávra	
<b>Vývoj na životní cestě</b>	<b>13</b>
Ing. Hana Fedora Smejtková	
<b>Jak se stát člověkem krásným a spokojeným</b>	<b>15</b>
PhDr. Marie Řihová	
<b>Život jako cesta za poznáním</b>	<b>17</b>
Bc. Lucie Provazníková	
<b>Když čte celá rodina</b>	<b>18</b>
PhDr. Jana Codlová	
<b>Vzdělávání dospělých</b>	<b>20</b>
David Čerych	
<b>Vychováváme zdravé a šťastné dítě (9)</b>	<b>21</b>
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.	
<b>Jak podpořit imunitu u dětí?</b>	<b>22</b>
Mgr. Zuzana Paulusová	
<b>Kundaliní jóga pro zdraví (9)</b>	<b>23</b>
Dita Lyner	
<b>Symfonie chutě</b>	<b>24</b>
Vida Sytalk	
<b>Kapusta – zlato mezi zeleninou</b>	<b>26</b>
Kateřina Boesenberg BHSc. ND.	
<b>O vitamínech a minerálech (9) – železo</b>	<b>28</b>
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	
<b>Moudrost z pralesa</b>	<b>32</b>
Mgr. Miloš Matula	
<b>Nebezpečný syndrom vyhoření</b>	<b>34</b>
Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš	
<b>Ženšen – zázrak přírody</b>	<b>36</b>
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.	
<b>Astromedicína</b>	<b>40</b>
Emil Havelka	
<b>Exotické léčivky</b>	<b>40</b>
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.	
<b>Horoskop je klíčem k duši</b>	<b>41</b>
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.	



## TÉMA: Inspirace a rozvoj na životní cestě 10

Také jste už došli k poznání, že školou nic nekončí a že se v životě učíme neustále? Práce na sobě neustává nikdy a je důležitá v každém věku. Pokud jsme ochotní se vyvíjet, všechny zážitky a zkušenosti jsou pro nás důležitými učebními lekcemi. Pokud stagnujeme, ztrácíme jiskru a chuť do života a nemůžeme držet krok s novými životními potřebami, svým okolím ani dobou. Naši autoři vám na téma životního rozvoje nabídnou zajímavý pohled.



## Kapusta – zlato mezi zeleninou 26

Kapusta je zařazována mezi deset nejzdravějších potravin na světě. Obsahuje více vitamínu C než pomeranč a více vápníku než mléko a – což není pro zeleninu typické. Obsahuje také tuky, za jejichž pomoci se lépe vstřebávají karotenoidy a vitaminy rozpustné v tucích. Správně upravená kapusta může být také velmi chutná.

## Syndrom vyhoření

Toto nebezpečné a závažné onemocnění může ve svých počátcích vypadat celkem nenápadně a někdy je v počáteční fázi i pro odborníka obtížné určit správnou diagnózu. Jeho léčba je dlouhodobou záležitostí a vyžaduje péči odborných lékařů, pomoci ovšem může i alternativní medicína. Při prevenci a léčbě syndromu vyhoření jsou důležité klidné činnosti, například procházky v přírodě.



## Plody léta – ovoce, zelenina a houby 8

Patříte k nadšeným houbařům? Děláte dobře, protože houby dokážou pročistit náš organismus a odstranit z něj těžké kovy, radioaktivitu a další toxické látky. Je to dáno jejich vysoce absorpční vlákninou, která dokáže čistit až na úrovni tkání a buněk. V článku si to vysvětlíme podrobněji a také si připomeneme, jak na zimu zpracovávat ovoce a zeleninu, aby pro nás tyto plody léta byly prospěšné po celý rok.



## Moudrost z pralesa 32

Deštné pralesy Amazonie jsou domovem více než čtvrtiny všech rostlinných a živočišných druhů a také jedním z posledních domovů lidí, kteří žijí v těsném spojení s přírodou. Rozhovor Miloše Matuly s ekvádorským šamanem Augustinem Grefou, zakladatelem organizace Život postaru, přibližuje život těchto lidí a také úsilí zachovat původní moudrost a odkaz předků i pro další generace.