

Z obsahu

Rozhovor s Mgr. Jiřím Čehovským 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ MUŽ

Jak vychovat z kluka Muže 10
Milena Králová

Vhodná strava pro muže 14
MUDr. Vladimíra Strnadelová
Jan Zerzán

Bylinky pro muže 16
Bc. Martin Kolár

Jak využít sílu bylin pro mužské zdraví 17
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Hormonální jóga pro muže 18
Ing. Yvona Švecová

Héfaistoís a meraki 19
Ing. Věra Šimonová

Iluze samoty 22
Ing. Jiří Vacek

Vždy je nejdůležitější důvěra 24
Mgr. Martina Burýšková

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Mariánský, ostrý a pestrý 29
Václav Větrčík

Jak být single? 30
Michaela Křížová

Jak vyjít s matkou Zemí 32
Eva Joachimová

O kamenech a minerálech 34
Mgr. Jitka Větrovská

Jak je to s tím cholesterolem? (7) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Zdravý a chutný mangold 39
Simona Procházková DiS.

Ekzém není jen onemocnění kůže 40
Ing. Iveta Kulhánková

Samoléčící postupy 44
Jan Hnilica

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Zdravý a spokojený muž 10 **Vždy je nejdůležitější důvěra** 24

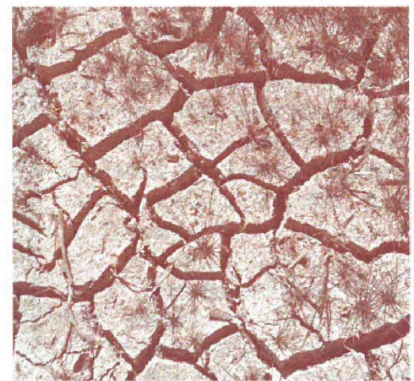
Co může být krásnějšího než partnerství ve vzájemné harmonii, což se následně projevuje i na našem zdravotním stavu? V tématu se tentokrát zaměříme především na zdraví našich mužů, k němuž však často vede cesta přes jejich něžnější protějšky. Povíme si nejen o vhodných bylinkách a stravě pro muže, ale také o tom, jak v dnešní době vychovávat z malých kluků opravdové „chlapy“. Vzhledem k celkovému zjemňování našeho života to je totiž složitější čím dál víc.

V rozhovoru Martiny Burýškové vám přiblížíme příběh Věry Vocáskové, která téměř před deseti lety diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Díky její ochotě na sobě pracovat a také díky tomu, že začala pravidelně cvičit čchi-kung, se její zdravotní stav postupně zlepšuje. Dnes již dokonce sama působí jako lektorka a připravuje vlastní sestavu pro zdravá ěadra. Na fotografii je se svým manželem Vaškem Vocáskem v parku Pej-chaj v Pekingu blízko Zakázaného města v Číně.



O kamenech a minerálech 34

Krásna i léčivé účinky kamenů jsou známy od nepaměti. Lidé se jimi zdobili, používali je jako nástroje i jako stavební materiál, využívali je v léčitelství. Kameny nás udivují bohatstvím svých forem – od mohutných skalisek až po malé oblázky či vybroušené drahokamy. Připomeňme si, jakou roli mohou sehrát kameny a minerály v životech nás, lidí 3. tisíciletí.



Ekzém není jen onemocnění kůže 40

Ekzém neboli chronický svědivý zánět pokožky postihuje v dnešní době stále větší množství lidí. Příčin vzniku ekzému může být mnoho. V různých obdobích roku i celého života může hlavní roli hrát vždy jiný faktor. Léčba proto nebývá snadná – u ekzému nejde jen o stav kůže, ale často o mnohem víc.

Zdravý a chutný mangold 39

Mangold je druh listové zeleniny příbuzný špenátu a červené řepy a rozhodně by neměl chybět na žádné zahrádce, ve spíži ani v kuchyni. Vypěstovat ho zvládne i úplný zahradnický začátečník. Pestrobarevné listy jsou chuťově výborně, výživné a obsahují řadu prospěšných a léčivých látek.