

# Z obsahu

**Rozhovor se Žofíí Kanyzovou** 6

Mgr. Věra Keilová

**Co dokáže česnek?** 8

Simona Procházková, DiS.

**Téma: Nový rok, nový začátek**

**Vliv cyklických kosmických změn na dění na Zemi** 10

Zoša Kinkorová

**O životních změnách** 12

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

**Desatero novoročních předsevzetí** 15

Ing. Hana F. Smejtková

**Zdravý talíř** 16

Mgr. Margit Slimáková

**Psychická pohoda a strava** 18

MUDr. Vlad. Strnadlová, Jan Zerzán

**Budme zdraví lékařům navzdory (6)** 20

MUDr. Ludmila Eleková

**Seriál o čakrách** 22

Ing. Pavel Polok

**Léčivá síla konopí** 24

Jiří Stabla

**Seriál o ekologii** 26

**Píseň mého srdce** 27

ing. Jiří Mazánek

**Terapie podle Ericksona** 28

Milena Králová

**Dvě životní cesty** 30

Svámí Mahéšvaránanda

**O hledání duševního klidu** 34

PaedDr. Lenka Rogožanová

**Štítná žláza a makrobiotika** 35

MUDr. Petra Hošková

**Co v době jedové škodí nejvíc?** 36

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Horoskopy a zdraví** 38

Emil V. Havelka

**Exotické léčivky** 38

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Co prozradí Luna?** 40

dr. Jarmila Gričová

**Astrokukátko** 41

Ing. Zdeněk Bohuslav



**Téma: Nový rok – nový začátek** 10

Přelom kalendářního roku vnímá většina z nás jako podnět k bilancování a k úvahám nad dalšími životními plány. Patříte také k lidem, kteří mají chuť něco ve svém životě změnit, s něčím začít nebo s něčím přestat, ale zároveň se trochu změny obáváte nebo nevíte, jak začít? Nabízíme rady a inspiraci od našich odborníků.



**Hypnotická komunikační terapie podle Ericksona** 28

Terapeutka Jana nám představuje novou terapii, která se opírá o přesvědčení, že problémy si klient vytvořil sám a proto si také sám svým jedinečným způsobem vytvoří i nejlepší řešení.

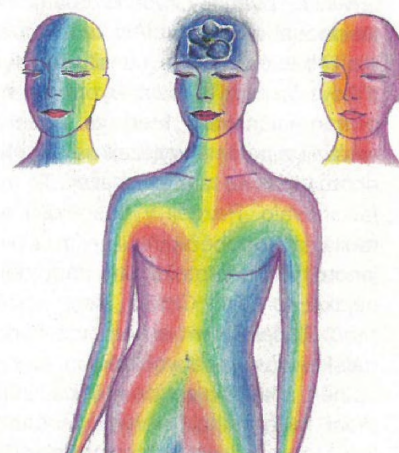
**Léčivá síla konopí** 24 ▶

Ulevuje od bolesti, pomáhá při kožních potížích, artróze i revmatismu, likviduje nádorové buňky. Konopné léky budou brzy dostupné i v našich lékárnách – na elektronický recept. Otázkou zůstává, kolik nemocných si je bude moci dovolit. Minimální účinná dávka na měsíc se odhaduje na 4000 Kč, ale pro těžce nemocné trpící bolestmi to může být až 20 tisíc. A doma si je pěstovat nesmí, aby je snad neprodávali narkomanům...



**Co dokáže česnek** 8

Česnek je odedávna považován za účinný přírodní lék a právě v zimním období je pro nás zdrojem mnoha důležitých látek. Má dezinfekční účinky a podporuje obranyschopnost organismu. Patří mu čestné místo v kuchyni i v lékárnice.



**Šestá čakra – třetí oko** 22

Tentokrát se v našem seriálu zaměříme na šestou čakru, tzv. třetí oko, které je spojeno s intuicí. Intuici můžeme definovat jako pocitovou potřebu chovat se určitým způsobem. Pocity nás totiž vede do prožitků daných naší karmou. I s tím se však dá úspěšně pracovat.

