

Z obsahu

Rozhovor s prof. Annou Struneckou 6

Mgr. Věra Keilová

TÉMA:

ŠTASTNÁ RODINA, ZDRAVÉ DĚTI

Dětské strachy a stresy 10

Mgr. Alena Vávrová

Vliv generačních linií 12

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Indigové děti 14

Ing. Jaroslav Hanus

Vaříme hravě a zdravě 15

Kateřina Boesenberg, BHSc.

Léčení egyptským nilským křížem 18

Ing. Jaroslav Hanus

Civilizační problém – alergie 20

Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Helio – a thalasoaterapie 22

Vička Gančeva

Píseň mého srdce 25

Ing. Jiří Mazánek

Používání éterických olejů 26

Ing. Radka Loja

Autopatie – pomoc pro každého 27

Mgr. Jiří Čehovský

Pohádka o vesmírném polibku 28

Anna Birkeová

Jak přežít v toxickém světě 30

MUDr. Ludmila Eleková

Prevence a léčba urinerapií 32

MUDr. Vilma Partyková

Poselství snů 35

PhDr. Jana Benešová

O nové knize z Knihovničky Meduňky 36

Emil A. Havelka

Horoskopy a zdraví 38

Emil A. Havelka

Exotické léčivky 38

prof. Ing. Pavel Valíček

Vitaminy skupiny B 39

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Co prozradí Luna? 40

Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41

Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Šťastná rodina, zdravé děti 10

V červnu se tradičně věnujeme dětem a rodině. Protože v červnu dostávají děti školou povinné také vysvědčení, připomeneme si, jak přistupovat k dětským strachům. Vrátime se k tématu indigových dětí, poradíme, jak sestavit chutný a zdravý rodinný jídelníček. Zamysleme se nad tím, jak nezpracované rodinné problémy mohou ovlivnit život dalších generací.



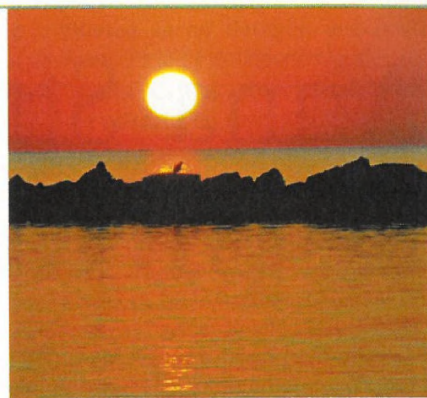
Problém: alergie 20

V posledních letech registrují lékaři i výzkumná pracoviště enormní nárůst alergických onemocnění, zejména ve vyspělých státech. Jaký je vlastně princip alergické reakce a které faktory hrají roli při vzniku alergie? A mimochodem – věděli jste, že jedním z nejdůležitějších „spínačů“ při vzniku alergie je stres?



Vitaminy skupiny B 39

Doporučenou denní dávku vitamínu B6, zvaného též pyridoxin, získáme, když sníme jeden velký banán, dávka v tomto případě činí 1 až 2 mg. O prospěšnosti vysokých dávek vitamínu B6 podávaného s doplňkem hořčiku existuje množství klinických i laboratorních studií. Pomáhají osobám s autismem, zpomalují, nebo dokonce zastavují vývoj demence atd. Kromě toho se v článku dočtete také o kyselině listové (B9), vitamínu B12, pangaminu, biotinu atd.



Léčba sluncem a mořem 22

Víte, co je helioterapie a její sestřička thalasoaterapie? Jde o dvě léčebné metody, které se nám v létě nabízejí samy – je to léčba slunečním světlem a mořskou vodou. Sluneční světlo je pro člověka nenahraditelné – působí nejen na fyziologické procesy a náladu, ale také aktivuje obranné imunitní mechanismy. Velmi nám prospívá i mořská voda. Pro léčebný pobyt u moře však platí určitá pravidla a měli bychom vědět, jaká.



Autopatie – pomoc pro každého 27

Bódhisattva Maitréja s kundikou po levici – detail buddhistické thangky. Nádobka je dnes známá jako autopatická lahvička. V upanišadě jí jsou věnovány verše:

Kundika upanišada

Óm! Ať mé údy a řeč a prána, oči, uši, vitalita
A všechny mé smysly, ať se rozvíjejí do síly.
Veškerá existence je brahman upanišad.
Ať nikdy nepopřu brahman – a brahman mě!
Ať není žádné popření:
Ať alespoň není popření, pocházející ode mě.
Ať je ve mně moudrost, projevená
v upanišadách,
Ve mně, oddanému átmanu; ať ve mně
přebývá.
Óm! Ať je klid ve mně!
Ať je klid v mém okolí!
Ať je klid v silách na mě působících.