Z obsahu

Rozhovor s B. Tichanovským 6
Mgr. Hanka Synková

Když se hádá duše s tělem... 9
MUDr. Vlasta Janková

TÉMA: Zdraví našich mužů

Podívejte se na svého muže novýma očima! 10
MUDr. Ludmila Eleková

Syndrom mužského stárnutí 12
MUDr. Pavel Turčan

Mužské tabu – prostata 13
MUDr. Monika Kůdelová-Síčová

Muž a jeho fyzické a duševní zdraví 16
doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Zdravý muž 18
Ing. Pavel Ploch

Mužské výzvy 19
Jan Vávra

Tajemství šťastného sexu (pro muže) 20
Ing. Jaroslav Hanus

Léto v zahradě 23
Simona Procházková, DiS.

Cesta na Arunáčalu, cesta k sobě 24
Rostislav Tomanec

Tělo neposloucháme, ale poroučíme mu 28
Mgr. Věra Keilová

Dveře se otevírají dovnitř 30
PaedDr. Lenka Rogožanová

Řekni mi, zrcadlo... 32
Věra Šimonová

Také vás bolí hlava a záda? 34
MUDr. Jan Miklánek

Energie na farmářském trhu 36
Ivana Nádvorníková

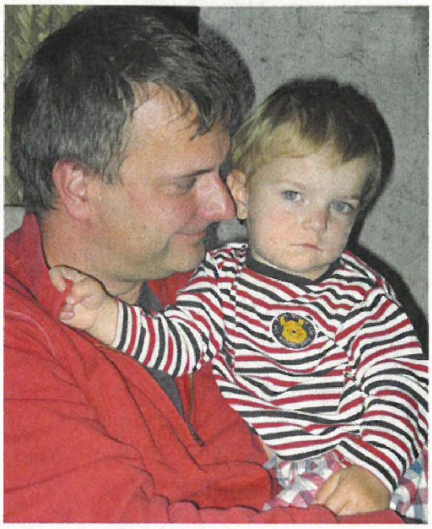
Horoskopy a zdraví 38
Emil A. Havelka

Exotické léčivky 38
Prof. Ing. Pavel Valíček

Horoskop je klíčem k duši 39
Mgr. Marie Hlávková, PhD.

Co prozradí Luna? 40
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41
Ing. Zdeněk Bohuslav



Zdraví našich mužů 10

Muži jsou druhou půlkou žen a bez jejich péče a pozornosti se obejdou stěží. A jsou to právě ženy, které mají zásadní vliv na to, jaký životní styl muži vyznávají, jak se stravují a jak všeobecně pečují o své zdraví. Proto je naše téma, které pro vás připravilo několik našich odborníků, určeno ke čtení nejen mužům, ale především jejich ženám.

Cesta na Arunáčalu 24

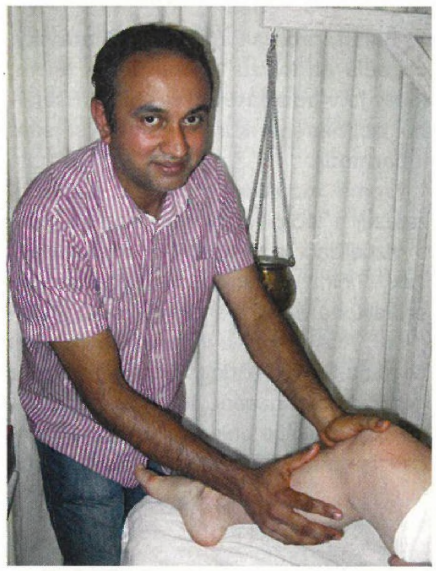
Výstup na posvátnou horu v indickém státě Tamilnádu je cestou do hlubin vlastního nitra – hájemství klidu a lásky. Cesta na Arunáčalu připomíná poselství mudrce Ramany Maharšiho, který zde žil v minulém století. Autor článku je na snímku zachycen na čtyři sta let starém stromě illupai na nádvoří Ramanášramu.

Také vás bolí hlava a záda? 34

Znáte někoho, kdo by si aspoň občas nepostěžoval na bolesti zad nebo hlavy? Takový člověk by byl nejspíš zázrakem přírody, protože tyto potíže trápí většinu z nás. V článku se dozvíte užitečné rady, jak těmto nepříjemným bolestem předcházet – nejlepší léčbou je totiž prevence!

Dveře se otevírají dovnitř... 30

Také si přejete, aby ve vašem životě nastaly pozitivní změny, a jste netrpěliví a zklamaní, že se zatím nic razantního neděje? Možná jste stále ještě neotevřeli pomyslné dveře do svého nitra, aby mohla nastat žádoucí změna ve vás samých. Změna vnější totiž přichází až po změně vnitřní...



Tělo neposloucháme, ale poroučíme mu 28

Áyurvédský lékař z Indie Dr. Kiran Achutha Bhat tvrdí, že tělo neposloucháme, ale poroučíme mu. Zvykli jsme si totiž být neustále výkonní, nehledě na denní či roční dobu. A k jídlu máme většinou to, co vidíme a co je v dosahu. Podle Áyurvédy vede však cesta ke zdraví především přes respektování našich individuálních potřeb.