

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. H. Máslovou 6

Mgr. Věra Keilová

Jak nám prospívají švestky 9

Simona Procházková, DiS

TÉMA

CHYTRÁ HLAVA, MOUDRÁ DUŠE

Co prozradí horoskop dítěte 10

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.,

Co se děti učí od rodičů a rodiče od dětí 12

Mgr. Alena Vávrová

Školou učení nekončí 14

Milena Králová

Když děti vyrůstají v lese 15

Mgr. Jan Vávra

Jak vzdělávat indigové děti 17

Věra Klucká

Co byste měli vědět o stresu 20

Ing. Hana Fedora Smejtková

Zkušenosti z pobytu ve tmě 22

Mgr. Hana Poltíkovičová

Bachova květová terapie 24

Milada Pavličková

O metodě EFT 26

Sindy Katayama

Vitamin C – nejdéle známý vitamin 28

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Výuka přirozené péče o zdraví 30

Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.

Budme zdraví lékařům navzdory (12) 32

MUDr. Ludmila Eleková

Jak získat energii ze stromů 34

Ing. Jaroslav Hanus

Horoskopy a zdraví 38

Emil A. Havelka

Exotické léčivky 38

Prof. Ing. Pavel Valíček

Seriál o Hormonální józe 39

Markéta Vostrá

Co prozradí Luna 40

Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41

Ing. Zdeněk Bohuslav



Když dozrávají švestky 9

Švestky jsou oblíbeným ovocem pozdního léta, bohatě jich využívá česká kuchyně, ale mají také spoustu léčivých účinků, obsahují důležité vitamíny a minerály a působí také jako velmi účinné přírodní projímadlo.



Jako pták Fénix 22

Přinášíme vám rozhovor s netradiční pedagožkou Vlastou Vyčichlovou z Liberce, která dosud absolvovala tři pobytu ve tmě. Tvrdí, že se při nich setkala se svou vlastní moudrostí, kterou se snaží předávat svým studentům. A také se snaží nesoudit a respektovat jejich pocity. Se studenty zažívá zážitky splnutí, kdy společně vytvářejí něco nového.

Hormonální jóga 39

V prvním dílu nového seriálu o Hormonální józe nás jeho autorka Markéta Vostrá seznámí s účinky tohoto zajímavého systému cvičení. Vychází přitom z bohatých praktických zkušeností lektorky tohoto systému jógy Martiny Mangové. Hormonální jóga působí příznivě na hladinu hormonů v těle, odstraňuje ženské potíže (neplodnost, nepravidelný cyklus, problémy období přechodu), ale pomáhá i mužům nebo diabetikům.



Chytrá hlava, moudrá duše 10

Školou nic nekončí, spíše začíná, protože se učíme po celý život. Ve školách se však zatím kvůli stávajícímu systému výuky dozvídáme spíše to, co většina z nás v životě nikdy potřebovat nebude. Dnešní indigové děti navíc vyžadují jiný pedagogický přístup jako Natálka na této fotografii.



Vitamin C – nejdéle známý vitamin 28

Většina živočichů si kyselinu askorbovou neboli vitamin C ve svém těle vytváří z glukózy sama. Jenom morčata, netopyři, opice a člověk to nedokážou, a proto jsou odkázáni na příjem vitamínu C v čerstvém ovoci a zelenině. Vitamin C zvyšuje imunitu a odolnost organismu a tím snižuje riziko nemoci z nachlazení, také riziko vzniku rakoviny. V současné době se toto všechno přičítá jeho antioxidačnímu působení. Za výborné zdroje vitamínu C považujeme vedle citronů, pomerančů a paprik například zelí, petržel, brokolici, jahody, kiwi, květák, růžičkovou kapustu a plody šípku.

