

Z obsahu

Rozhovor s Luisou Muratori 6
Mgr. Věra Keilová

Léčivé mandaly 8
Zuzana Řezáčová Lukášková

Téma: Zdravé jídlo a pití v létě

Strava, která prospívá v létě 10
Mgr. Margit Slimáková, Ph.D

Co pít v létě? 12
Ing. Vít Syrový

Zdravé letní hodování 14
MUDr. Vladimíra Stradelová
Jan Zeržán

Máme se bát zmrzliny? 15
Kateřina Boesenberg BHSc

Makrobiotika ze širšího pohledu 16
Bob Carr

Diagnostika podle jazyka 18
Jiří Kábrt ml.

Budme zdraví navzdory lékařům 20
MUDr. Ludmila Eleková

Seriál o čarách (3) 22
Ing. Pavel Polok

Zázračná ayahuasca 24
Hana Poltíková

Ekologická poradna 26
Lucie Smutná, Lucie Jahnová

Vztahy, odpovědnost, svoboda 28
Ing. Hana Smejtková

Ohnivá terapie 30
Mgr. Markéta Dolistová

**Léčba srdcem aneb
Jak se léčí na Sibiři** 32
Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

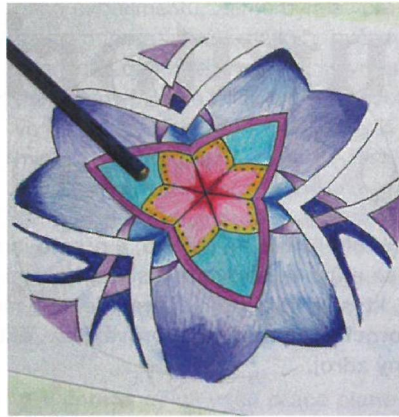
Horoskopy zdraví 36
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 36
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Psychologická astrologie 37
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

O znamení Panny 38
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 39
Ing. Zdeněk Bohuslav



Mandaly – léčivé obrazce 8

Lze je použít v arteterapii pro práci s pocity a pro lepší pochopení sama sebe, ale také jsou skvělou možností, jak příjemně relaxovat. Stačí nechat se při jejich vzniku vést svou intuicí.



Téma: Zdravé jídlo a pití v létě 10

Každý z nás ví, jak horkým dnům přizpůsobit svůj šatník a co si obléci. Už méně si víme rady s letním jídelníčkem. Co bychom tedy měli jíst, aby jídlo bylo chutné, zdravé a aby odpovídalo aktuálnímu letnímu období?

V tomto čísle najdete



Ayahuasca – rostlina učitelka 24

Říká se, že ayahuasca člověka napojuje na vibrace mimozemských světů a skrytého světa přírody, proto bývá nazývána mistrovskou rostlinou. Její moc a sílu v článku mimo jiné vysvětluje šaman Horácio žijící v severní části peruánské Amazonie.



Ohnivá terapie 30

Zajímavou metodou, jak ulevit při revmatismu, bolestech zad, tuhnutí ramen, ale i dýchacích potížích je terapie ohněm, pocházející ze starověké Číny. Tato terapie podporuje krevní oběh, zlepšuje metabolismus a vylučování škodlivin.



Léčba srdcem 32

Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš se vypravil do sibiřské Tajgy, aby se blíže seznámil s velmi neobvyklou metodou léčení prostřednictvím lásky. Díky svému příteli, místnímu lékaři dr. Suimekkenovi, mohl zblízka sledovat průběh léčby i její překvapivé výsledky.