

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

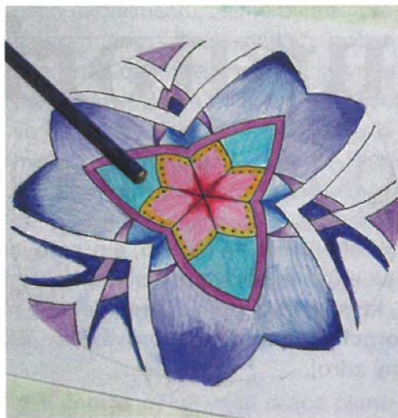
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

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.