

# Z obsahu

Rozhovor s Antonínem Baudyšem ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

Dávné tradice vítání jara ..... 8  
Iva Lhotská

## TÉMA: PŮSTY PRO ZDRAVÍ

Druhy půstů a jejich přínos ..... 10  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Půst pro delší život nebo zabiják? ..... 12  
MUDr. Jan Voják

Různé způsoby hladovění ..... 13  
MUDr. Vilma Partyková

Dymián ..... 17  
Václav Větvička

Čtvrtletní Astrokukátko ..... 18  
Ing. Zdeněk Bohuslav

Očista, nejen jarní ..... 20  
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Tipy od Gabriely Filippi ..... 21

Zdraví podle kalendáře ..... 22  
Ing. Hana Smejtková

Bylinky pro prevenci respiračních  
virových onemocnění ..... 24  
Charlotte Matysková

Píseň mého srdce ..... 28  
Ing. Jiří Mazánek

Abeceda zdravých potravin:  
třešně, višně a švestky ..... 30  
Ing. Iveta Kulhánková

Konec nakupování,  
módní je vyměňování ..... 34  
Lída Charvátová

O energetickém metabolismu ..... 36  
MUDr. Ludmila Eleková

Místa se zvláštní silou: Sněžka ..... 39  
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Rozhovor o těle i o duši ..... 40  
MUDr. Rudolf Zemek

Skryté vášně „syna z dobré rodiny“ ..... 42  
MUDr. Pavel Špatenka

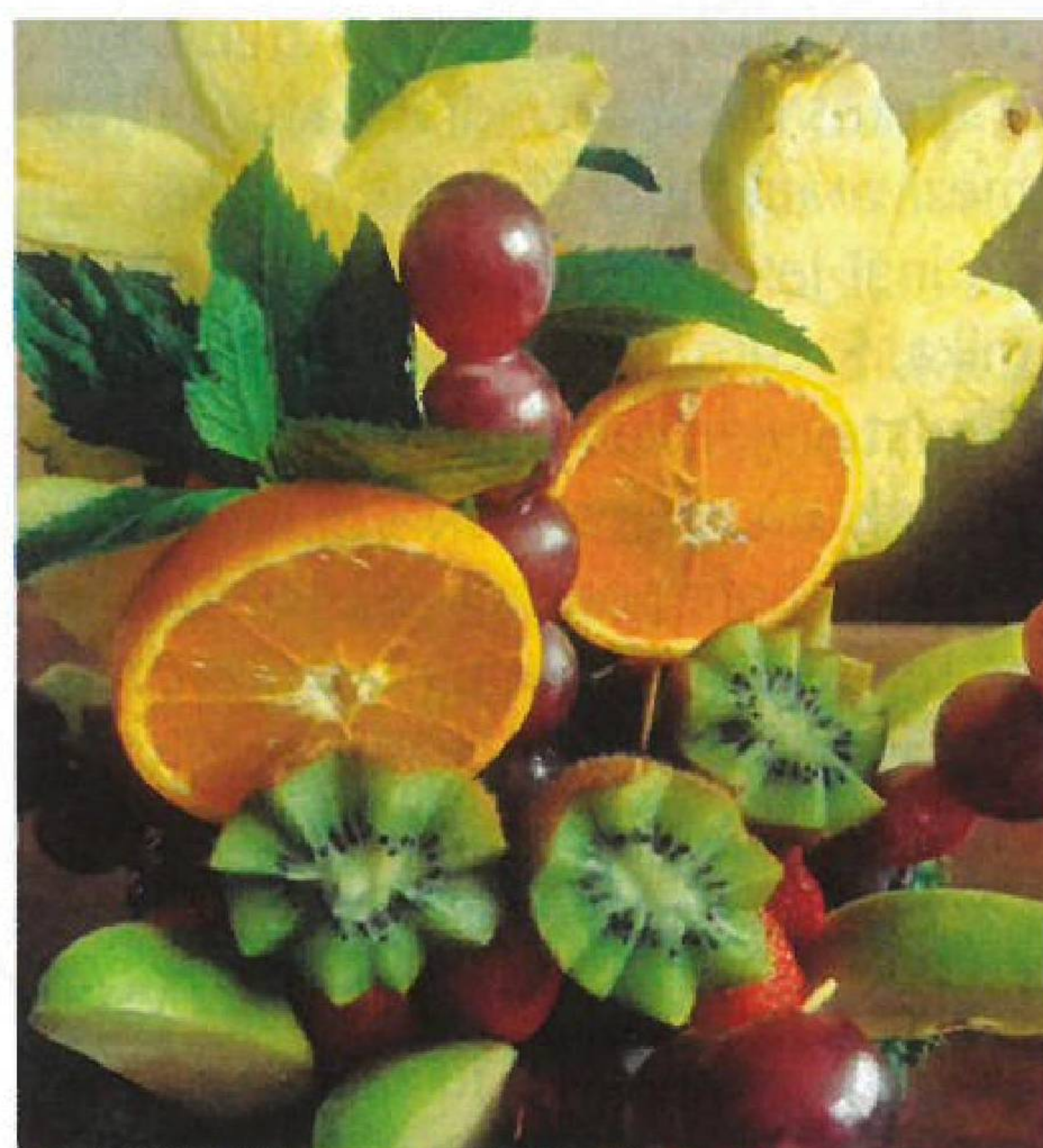
Barevné lahvičky a ošetření aury ..... 44  
Mgr. Věra Keilová

Tarotový výhled na březen ..... 46  
Milena Králová



Téma: Půsty pro zdraví ..... 10

Každá žena ví, že se v domácnosti nejvíc uklízí na jaře a na podzim. Když se podíváme na tradiční půsty, lidé je vždy drželi v tomto období, což bylo vzhledem k dějům v přírodě přirozené. Právě v této době se totiž čistí a mění celá příroda, a vše tedy probíhá v harmonické synchronizaci. Proto ani teď na jaře nezapomeňme očistit naše tělo, ale i duši a také třeba byt. Určitě je však třeba respektovat přitom svoji momentální kondici a vybrat si takové odlehčení stravy i dalších aspektů, které nám pomůže, nikoliv naopak.



O energetickém metabolismu ..... 36

Metabolismus dnešních lidí, přinejmenším v civilizovaných zemích, se za posledních 80–90 let významně zpomalil. Jíme méně, hýbeme se více (někteří), přesto nehubneme. Mainstreamová obezitologie ani různé výživově poradenské směry se příčinami nezabývají. Uvědomit si souvislosti a příčiny vyžaduje otevřenou mysl a ochotu změnit pohled na údajně zdravou výživu.



Bylinky pro prevenci respiračních  
onemocnění ..... 24

Respirační infekce nám komplikují život zejména poslední dobou. Naštěstí existují účinné a přitom bezpečné bylinky, které můžeme použít jako prevenci. Podpoří klíčové tělesné systémy, které nám případnou infekci pomohou zvládnout s minimálními příznaky a důsledky.



Tarotový výhled na březen ..... 46

Měsíc březen přichází pod tarotovým archetypem Poustevník, někdy také nazývaným Čas. Žádá po nás, abychom věci brali vážně a jednali jednoznačně. Poustevník hledá skutečnou hlubokou pravdu a smysl života. Pochopil už, že ubližovat sobě je totéž jako ubližovat druhým. Poustevník/Čas nezbytně potřebuje dát dostatečný prostor svému citovému, mentálnímu i fyzickému životu, což často vyžaduje potřebu samoty v tom nejlepším slova smyslu.