

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 Vojáček

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

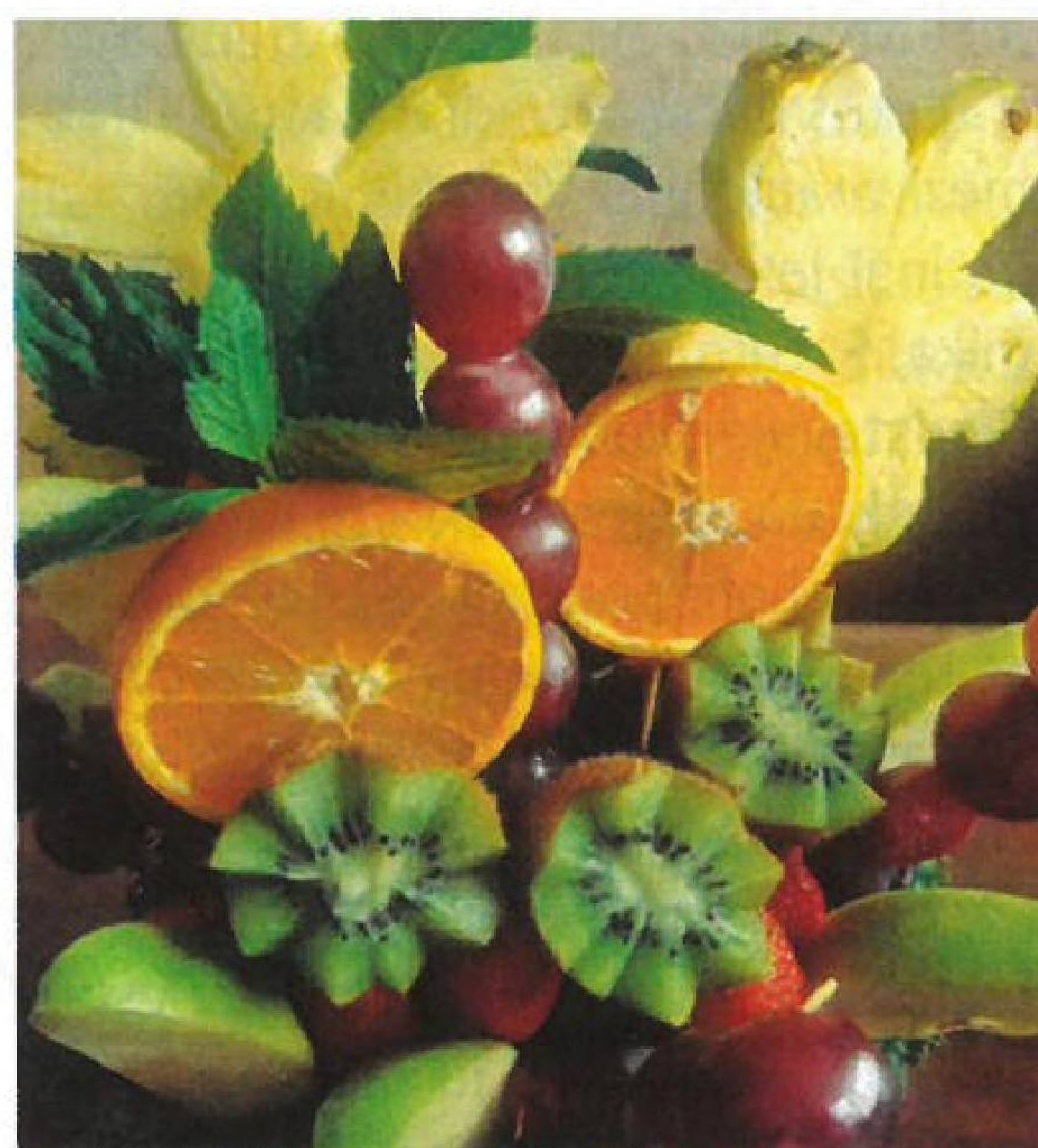
Barevné lahvičky a ošetření aury 44
Mgr. Věra Keilová

Tarotový výhled na březen 46
Milena Králová



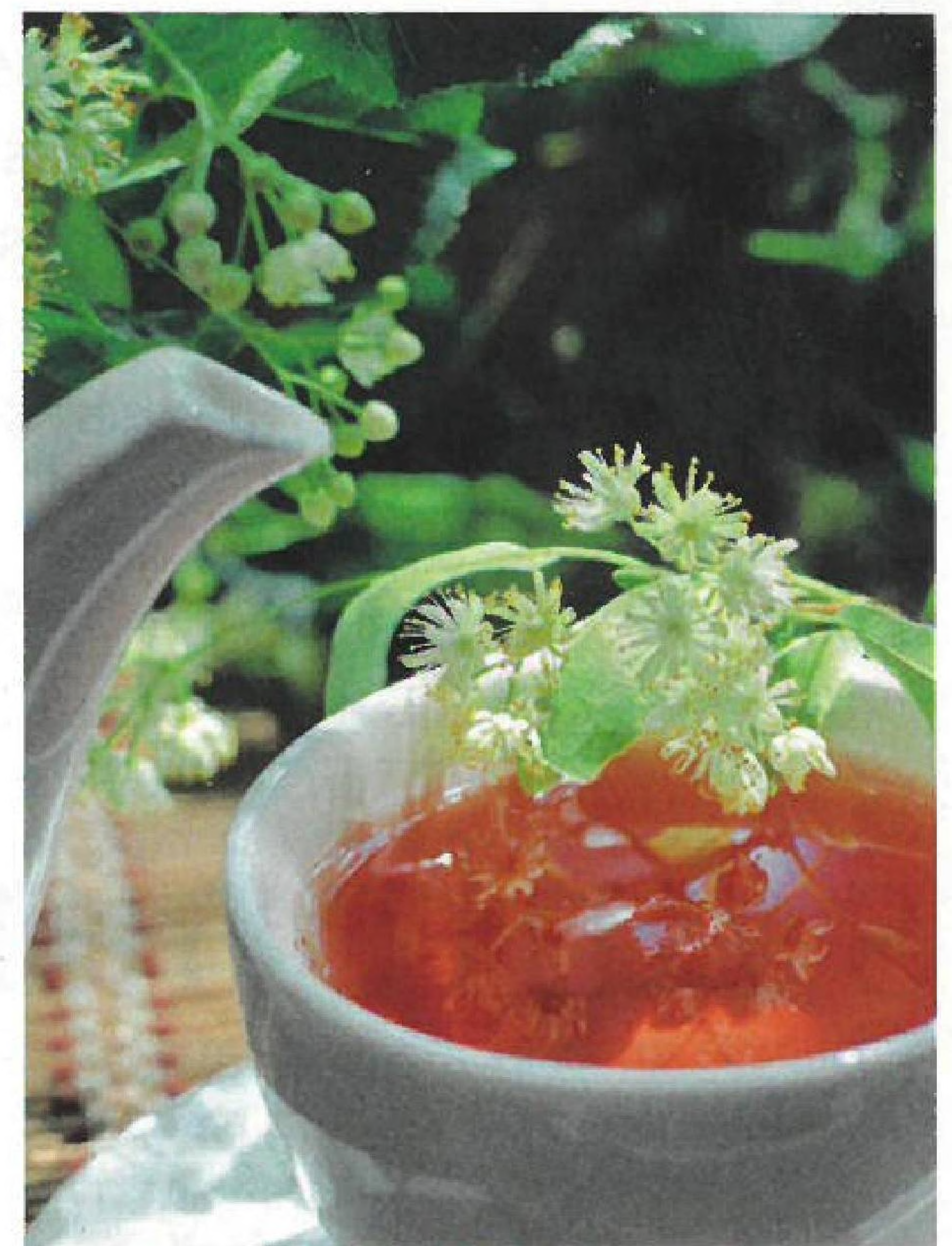
Téma: Půsty pro zdraví 10

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.