

Z obsahu

Rozhovor

s Ing. Ivetou Kulhánkovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA:

Jak zdravě zhubnout a cítit se dobře

Co nám brání zhubnout? 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Zdravá redukce váhy 14
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

**Podpora metabolismu z pohledu
tradiční čínské medicíny** 15
MUDr. Dagmar Komárková

Zdravé hubnutí a fytoterapie 17
Bc. Martin Kolár

Hlad po lásce 19
Milena Králová

Jak omezit chuť na sladkosti 21
Charlotte Matysková

Na srdce je srdečník 23
Václav Větvicka

I jako tlustá si sebe můžu vážit 24
Lída Charvátová

**Rozhovory bez zábran:
řimsolog Julius Hůlek** 30

**Thetahealing –
léčivé mozkové vlny** 34
Mgr. Věra Keilová

Píseň mého srdce 36
Ing. Jiří Mazánek

**Inzulinová rezistence –
dobrá a špatná** 38
MUDr. Ludmila Eleková

Zdraví podle kalendáře 41
Ing. Hana Smejtková

Vášnivá víra 42
MUDr. Pavel Špatenka

Místa se zvláštní silou 43
Ing. Markéta Vopičková, Ph.D.

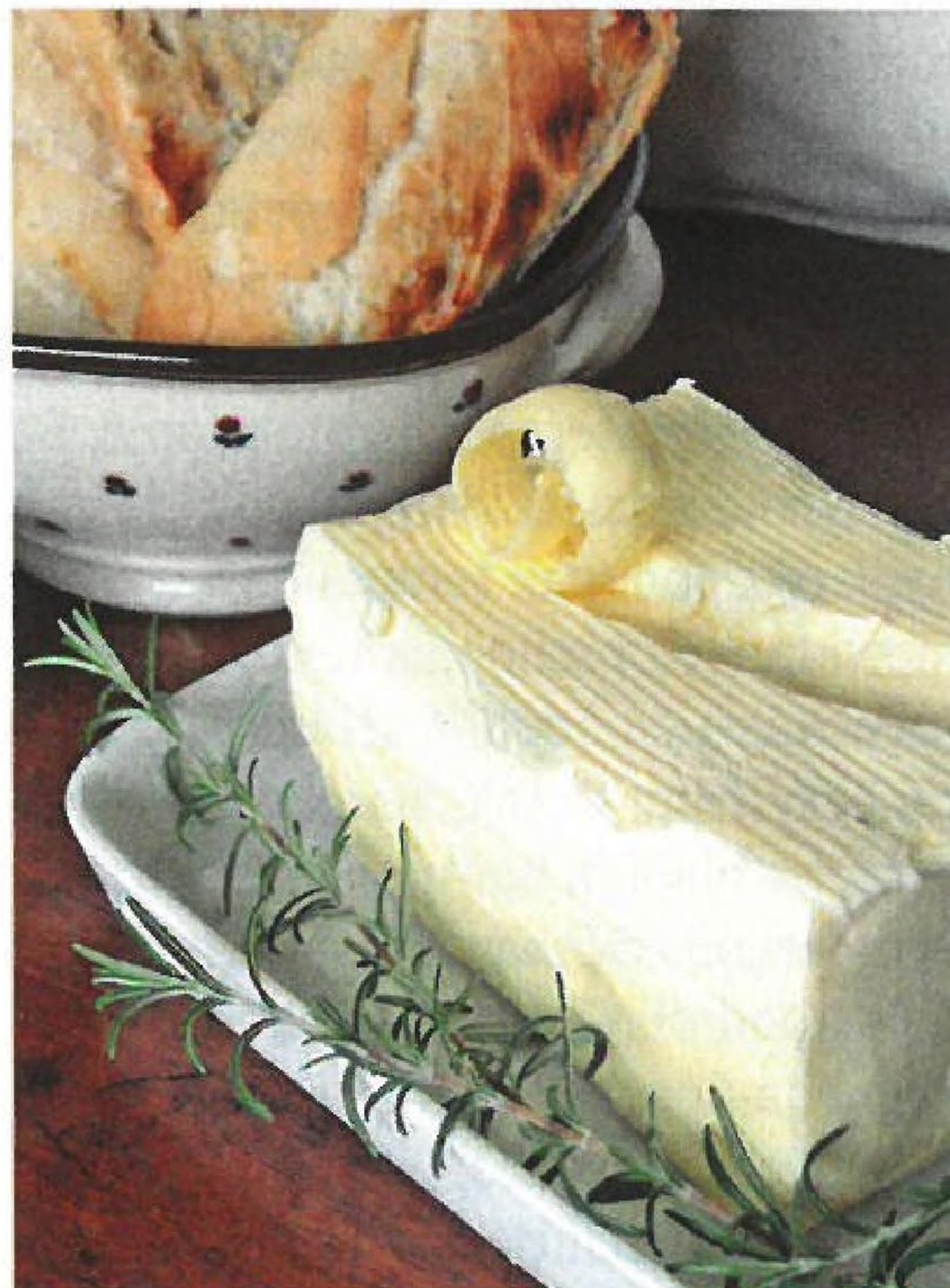
**Jak mohou hvězdy promlouvat
k hubnutí** 44
Ing. Zdeněk Bohuslav

Tarotový výhled na květen 46
Milena Králová



**Téma: Jak zdravě zhubnout
a cítit se dobře** 10

V poslední době se objevuje zcela nový typ obezity, který je přičítán výskytu hormonálních disruptorů v životním prostředí. Kromě toho také často jíme více, než potřebujeme, protože strava je v důsledku vyčerpání půdy chudá na důležité živiny, a tak se stále cítíme nedojedení. S nárůstem nadváhy a obezity je však spojen i nárůst civilizačních nemocí. Naši autoři vám v tématu poradí, jak si pomoci při změně životosprávy.



**Inzulinová rezistence – dobrá
a špatná** 38

Inzulinová rezistence bývá považována za cestu k obezitě a cukrovce 2. typu. Jenže být někdy rezistentní k signálu inzulinu je pro život nutné. Reakce buněk na inzulin je regulována podle potřeby energie a za normálních okolností je to fyziologický proces, pro jehož vyvolání je zásadní složení tuků v jídle.



I jako tlustá si sebe můžu vážit 24

„Zase jsem přibrala. Mám křivé nohy. Mám šedivé vlasy...“ Takové sebeodsuzování je převážně doménou žen a má svůj anglický výraz *body shaming*, tedy narážky na to, jak vypadáme. Autorka popisuje příběh zajímavé ženy, která dokázala toto bolavé téma zveřejnit a vytvořila projekt rozhovorů se ženami o tom, jak se od dětství trápily kvůli svému vzhledu.



**Thetahealing –
léčivé mozkové vlny** 34

Lidský mozek funguje v různých frekvencích a každá z nich umožňuje jiný způsob prožívání. Hladinou theta (4–8 Hz) procházíme při přechodu z bdění do spánku a při probouzení. Zároveň je to brána do našeho podvědomí, kdy se můžeme podívat do „sklepa“ naší mysli a zjistit, co všechno je tam schováno. Cílem je změnit naše hluboká přesvědčení, o nichž na vědomé úrovni často ani nevíme. Povídali jsme si o tom s master léčitelkou metody thetahealing Mgr. Alenou Burgetovou.