

Obsah

Předmluva	7
Co je psychoterapie	9
Složitý vývoj lidské duše	9
Význam prenatálního období pro další vývoj osobnosti	10
Partnerské vztahy	13
Osvobozující odpuštění	14
Meditace k odpuštění	15
Osud – karma	18
Narození	20
Mentální anorexie	21
Meditace k sebezpřijetí	27
Bulimie	28
Přijměte odpovědnost za svůj život i za život svých dětí	29
Stres	30
Výchova	33
Porod, péče o kojence, sourozenci	35
Co od dítěte očekáváme?	36
Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá	39
Vědomí, podvědomí	40
Meditace k uvědomění si vlastního Já	42
Meditace k samoléčení	43
Sdílení uzdravující energie	44
Dechová cvičení	45
Neurózy	46
Meditace směřující k změně modelu osobnosti	52
Koktavost	54
Školní neúspěch	55
Nechutenství	58
Obezita	59
Tiky	60

Fobie	61
Žárlivost	65
Dětské lhaní	66
Noční pomočování	67
Záškoláctví	68
Cvičení na koncentraci – pomůže dětem i dospělým	70
Strach	71
Hysterie	73
Lehká mozková dysfunkce	75
Dyslexie	77
Dysgrafie	77
Dysortografie	77
Dyskalkulie	77
Deprese	78
Alkohol a drogy – nebezpečí pro naše děti	81
Alkohol	83
Drogy	83
Marihuana	84
Léky na spaní, na uklidnění	84
Pervitin (perník, péčko, piko)	84
Kokain	85
Crack (crack kokain)	85
Extasy (extáze MDMA)	85
LSD	86
Toluen	86
Kam se můžete se svým problémem obrátit?	87
Linky důvěry	87
Specializované léčebny pro alkoholiky a toxikomany	87
Specializovaná ústavní léčba	87
Smrt	88
Sebevražda	90

Závěr	91
Relaxace	91
Meditace	91
Hypnóza	93
Sugesce	94
Autohypnóza	95
Hypnoanalýza (hypnotická regrese)	96
Doslov	97
Příloha	99

Marie Tomšová se ptá MUDr. Bedřicha Nejedlého:

PROČ ZDRAVĚ JÍST? aneb JAK DÉLE ŽÍT

Autory znáte z televizního pořadu TREND a rozhlasové stanice Frekvence 1. Na otázky Marie Tomšové odpovídá známý odborník na oblast zdravé výživy. Jste zdraví a chcete nemocí předcházet? Máte vyšší hladinu cholesterolu nebo jste již měli infarkt? Jaký je vztah výživy a chronického bujení? Co potřebuje lidský organismus postřelený aterosklerózou, diabetem, osteoporózou nebo obezitou? Na tyto a desítky dalších otázek dostanete v knize odpověď. Základy zdravé výživy jsou doplněny řadou tabulek a praktických receptů, které vás seznámí nejen s obsahem energie, bílkovin, tuků a sacharidů v jedné dávce, ale také s obsahem minerálů, vitamínů a cholesterolu. Tím, kteří chtějí žít v dobré kondici a pohodě a být na tomto světě déle, dá kniha řadu cenných rad.

Váz., bar., obálka, 298 stran, 185 Kč

Mgr. Jana Arcimovičová, Prof. Ing. Pavel Vašíček, DiSc. VŮNĚ ČAJE

Bez čaje si mnoho lidí už nedokáže svůj život představit. Víte, který čaj je díky svému obsahu katechinů prospěšný lidskému zdraví? Víte, že má antivirové a antibakteriální účinky, přirozeně ovlivňuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, preventivně působí proti rakovině a dalším nemocem?

Autoři se snaží čtenáři přiblížit čaj jako rostlinu (*Camellia sinensis*), a také jako polichutinu. Provozují vás dějinami čaje, ukazují, jak se čajovník pěstuje a zpracovává. Podrobně vysvětlují, jak probíhá výroba některých druhů čaje. Stranou jejich zájmu nezůstávají ani léčivé účinky čajovníku. Autoři radí, jak správně čaj připravit, jak ho skladovat, přibližují práci profesionálních ochutnávačů čaje pod. Dozvíte se mnoho zajímavostí, částo u nás dosud nepublikovaných. Kromě zajímavých čajových receptů je kniha doplněna epietami o čaji.

Váz., bar., obálka, foto příloha, ilustr., 128 stran, 129 Kč