

Z obsahu

Rozhovor s dr. Frankem Navrátilem 6

Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: Dech je život

Co je dobré vědět o dechu 10

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Zdravé dýchání a naše děti 13

MUDr. Anna Urbanová

Plíce jako energetická centrála 15

MUDr. Vladimíra Strnadelová,

Jan Zerzán

Bylinky pro zdravé dýchací cesty 16

Bc. Martin Kolár

Dech a pohyb:

když jde o víc než jen o kyslík 18

Mgr. Blanka Pechková Gololobovová

**Bolest zad, dech a držení těla:
proč to spolu souvisí víc,
než si myslíme 20**

Bc. Ivana Delmotte Chalupecká

Ájurvéda pro zdravé dýchání 22

Mgr. Jozef Jogendra Zajasenský

Když tělo ví víc než mysl:

Yuen Method 26

Pavla Blackmore

Vidět a být viděn 30

Ing. Yvona Švecová

**Jak domov ovlivňuje naše zdraví
a psychiku 34**

Monika Fleur de Lis

Jak vzniká cukrovka 2. typu 36

MUDr. Ludmila Eleková

**Cukrovka z pohledu
psychosomatiky 40**

Iva Lhotská

Léčivé a duchovní poslání stromů 42

Dušana Plicová

Čísla, jak je neznáme 44

Eva Joachimová

Astrokukátko 46

Ing. Zdeněk Bohuslav

**Bylinka měsíce září:
Dobromysl obecná 47**

Bc. Martin Kolár