



Encyklopedie léčivých potravin

George D. Pamplona-Roger

Kniha přináší informace o různých druzích ovoce, zeleniny, o obilninách, luštěninách a ořeších. Seznamuje čtenáře s tím, jaké zdraví prospěšné látky jsou v těchto potravinách, jak se jich dá využít při léčbě různých nemocí a jak je možné díky nim zlepšit psychickou a fyzickou zdatnost.

385 stran, 17×24 cm, vázaná



Encyklopedie léčivých rostlin

George D. Pamplona-Roger

Autor představuje ve dvaceti kapitolách známé i méně známé byliny a jejich účinné látky, s jejichž pomocí si člověk může upevnit své zdraví a využít je jako doplněk léčby konkrétních onemocnění. V knize se nenacházejí jen teoretické informace, ale také návody, díky nimž je možné tyto rady prakticky použít.

392 stran, 17×24 cm, vázaná



Síla zdraví

Hans Diehl

Lékař Hans Diehl v knize představuje preventivní program NEW START. Ukazuje, jak pomocí jednoduchých a malých změn v životě je možné zlepšovat zdraví a předcházet nemocem. Výživa, pohyb, pitný režim, sluneční svit, střídmost, čerstvý vzduch, odpočinek a životní důvěra jsou důležité principy, které mohou zlepšit naše zdraví a tím kvalitu života.

352 stran, 17×24 cm, vázaná



Umění žít zdravě

Hans Diehl,
Aileen Ludingtonová

Lékaři Hans Diehl a Aileen Ludingtonová v knize představují zkušenosti několika lidí, kteří žijí úspěšným a stresujícím způsobem života. Díky jednoduché úpravě životního stylu však dokázali výrazně zlepšit své zdraví a získat více tolik potřebné energie.

182 stran, 13×20 cm, brožovaná



Miniencyklopedie přírodní léčby

Igor Bukovský

Igor Bukovský, lékař a vedoucí Ambulance klinické výživy v Bratislavě, přehledně představuje, jak je možné léčit některá onemocnění přirozeným způsobem – stravou, úpravou životního stylu, zeleninovými šťávami, vodoléčbou. Kniha v češtině vyšla již ve více než 100 tisících výtiscích.

144 stran, 13×20 cm, brožovaná



Bolesti hlavy a jak nad nimi zvítězit

Ramon C. Gelabert

V dnešní hektické době trápí bolest hlavy téměř každého. Kniha představuje druhy bolesti hlavy, příčiny těchto obtíží, ale také řešení, jak bolesti zmírnit či vyléčit. Mezi ně patří poznatky z dietoterapie, fytotherapie, fyzioterapie, hydroterapie a psychoterapie. Poslední kapitola se zabývá také léky, které se na bolesti hlavy používají.

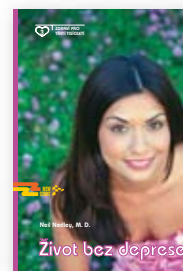
72 stran, 17×24 cm, vázaná



Cesta ke svobodě: Jak překonat své každodenní závislosti

Drogou – tedy látkou či chováním vyvolávajícím závislost – se pro člověka může stát cokoliv. V této knize jsou představeny některé, jež naše společnost tiše toleruje – jako závislost na jídle, lécích, alkoholu, nikotinu a kofeinu. Zmiňuje však také závislost na televizi, internetu a počítačových hrách.

184 stran, 17×24 cm, vázaná



Život bez deprese

Neil Nedley

Jako lékař se Neil Nedley zabývá vztahem mezi fyzickým a duševním zdravím. Kromě popisu symptomů a rizik onemocnění depresí autor představuje principy životního stylu, který depresi předchází nebo s ní bojuje. Zaměřuje se na zdravou stravu, pohyb, spánek, vliv hudby, možnost použití bylin při léčbě deprese, ale také nabízí rady, jak předcházet stresu.

349 stran, 17×24 cm, vázaná



64 stran,
11,5×17 cm,
brožovaná

Cesta života / Cesta lásky

První díl je tematicky zaměřen na cestu života a cestu lásky. Láskyplné vztahy, stejně jako štěstí, radost, životní smysl a dobře vyplněný čas, patří k bohaté a spokojeně prožitému životu.



64 stran,
11,5×17 cm,
brožovaná

Cesta pokory / Cesta odpuštění

Druhá knížka z edice Kudy do nebe je zaměřena na téma pokory a odpuštění. Obě cesty se vzájemně doplňují a podmiňují, protože jen když dojdeme k vnitřní pokorě, jsme schopni přenést se přes chyby své i druhých a prožít osvobozující odpuštění.



64 stran,
11,5×17 cm,
brožovaná

Cesta přátelství / Cesta radosti

Po cestách třetího dílu této edice se čtenáři dostávají k hodnotám přátelství a radosti. Obě tyto cesty se navzájem podporují: přátelé nám pomáhají pocítovat radost ze života a naopak vědomé rozhodnutí vidět každý okamžik jako jedinečný a naplnit jej radostí způsobuje, že si lépe uvědomujeme cenu přátelství.



64 stran,
11,5×17 cm,
brožovaná

Cesta vděčnosti / Cesta odcházení

Čtvrtý díl z edice Kudy do nebe připomíná vděčnost za život, ale také to, že jednou budeme muset z tohoto světa odejít. Právě pohled na život jako na úžasný a ničím nezsloužený dar dává člověku možnost pocítit i ve chvíli odcházení smíření a pokoru před jeho dárce.



208 stran,
13×20 cm,
brožovaná

Zlaté ruce

Ben Carson, Cecil Murphey

Kniha Zlaté ruce je příběh kluka, který má spoustu snů, ale ještě víc problémů – se školu a spolužáky, se svým okolím, sám se sebou. Zároveň je to ale i příběh muže, jenž se vypracoval z outsidera na primáře neurochirurgického oddělení Fakultní nemocnice Univerzity Johna Hopkinse.



216 stran,
13×20 cm,
brožovaná

Směřovat výš

Ben Carson, Cecil Murphey

Pokračování knihy Zlaté ruce, v níž autor vypráví o svém životě – jak se z chlapce z černošského ghetta a neúplné rodiny stal renomovaný neurochirurg, který poprvé úspěšně oddělil siamská dvojčata spojená temenem hlavy. Představuje příčiny a důvody, které přinesly obrat v jeho životě, ale také hodnoty a principy, jež je nutné si osvojit při „cestě vzhůru“.

Občanské sdružení Život a zdraví

Občanské sdružení Život a zdraví se zaměřuje na osvětovou činnost, která má napomáhat k dosažení co nejvyšší úrovně tělesného, duševního, duchovního a sociálního rozměru života a zdraví.

Organizuje přednášky, besedy, kurzy, semináře, sympozia, tábory, výstavy a výchovné zdravotní programy

na základě zásad zdravé výživy, preventivní medicíny a zdravého životního stylu.

Organizuje semináře o účtách k životu, o přípravě na manželství, o škodlivém působení drog, alkoholu a kouření.

Nabízí programy, které mají pomoci k zdravým mezilidským vztahům, k rozvoji osobnosti člověka a k nalezení nových rozměrů života.



160 stran,
10×12 cm,
vázaná

Umění řešit konflikty

Nancy van Peltová

Každý konflikt v sobě skrývá určitá rizika. Spory mezi dvěma lidmi, kterým na sobě záleží, by však neměly mít destruktivní charakter. Pokud si osvojíte umění řešit konflikty konstruktivním způsobem, nebudete se jim muset vyhýbat. Přes všechna nedorozumění budete mít jistotu, že si navzájem patříte. Konflikty už nebudou ohrožením vaší vzájemné důvěry, ale naopak cestou k hlubšímu vztahu a zralosti.



Co by měl muž vědět o ženě

Nancy van Peltová

Muž v této knize může najít to nejdůležitější, co by mu jeho žena chtěla říct a co se pravděpodobně pokusila svoji ženskou řečí už vícekrát naznačit. Dozví se v ní, co od muže žena očekává, proč potřebuje tolik mluvit a jaké jsou její základní podmínky pro důvěrný vztah.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



Co by měla žena vědět o muži

Nancy van Peltová

Žena se v této knížce může dozvědět nejen mnoho o muži, jeho psychologických potřebách i sexuálních touhách, ale zároveň to, že pro rovnocenný vztah s mužem potřebuje zůstat sama sebou.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



Jak zvládnout partnerskou komunikaci

Nancy van Peltová

Neuspokojivá komunikace je jedním z nejběžnějších projevů narušeného vztahu. Autorka Nancy van Peltová pomáhá nejen odhalit špatné komunikační návyky, ale zároveň připomíná principy, které – pokud je přijmeme za své – dokážou zachránit či obnovit i slabý a poškozený vztah.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



Tajemství sexuální intimity

Nancy van Peltová

Skutečnou potřebou dneška je schopnost vrátit do našich vztahů vášně, radost a důvěrnost, které vytrvají. Hlubokou a naplňující sexualitu však můžeme prožívat jen tehdy, když porozumíme podstatě pravé lásky.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



Jak být skvělým rodičem

Nancy van Peltová

Ještě nikdy nebyla rodina v tak vážném ohrožení jako dnes. Polovina manželství končí rozvodem. Důležitost mezilidských vztahů však zůstává stejná. Děti potřebují rodiče a rodiče děti. Tato kniha obsahuje důležité principy týkající se výchovy dítěte. Seznamuje čtenáře se základy budování jeho osobnosti a s tím, jak vést v rodině efektivní komunikaci.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



Jak přežít dospívání svého dítěte

Nancy van Peltová

Dospívání je právem považováno za nejrizikovější období lidského života. Vaše dítě se mění, hledá samo sebe, zkoumá své schopnosti a vytváří si vlastní pohled na svět. Toto období však netrvá věčně. I když to s dospívajícím možná máte opravdu těžké, snažte se ho akceptovat, mějte ho rádi a udržujte s ním komunikaci.

160 stran, 10×12 cm, vázaná



286 stran,
13×20 cm,
vázaná

Širší souvislosti

Ben Carson, Gregg Lewis

Lékař Ben Carson proslul jako tvůrce několika převratných chirurgických postupů. Stejně tak je známý jako soucitný člověk angažovaný ve společnosti, který se snaží pozitivně ovlivnit život dětí z chudinských čtvrtí měst. Co jej k tomu vede? Porozumění širším souvislostem, vize něčeho, za co opravdu stojí žít. V této knize svěřuje čtenářům svou životní filozofii, díky které překonal počáteční neúspěchy a stal se věhlasným a vyhledávaným odborníkem. Nedává jen rady, jak dosáhnout v životě úspěchu, ale dovádí čtenáře k nalezení motivace potřebné k novému životnímu nasměrování.

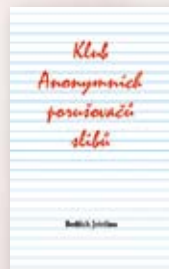


160 stran,
15×21 cm,
vázaná

Kohouti kokrhají všude stejně

Jan Bárta

Jan Bárta, ředitel humanitární organizace a ilustrátor, v knize vzpomíná na své mládí, přináší zajímavé postřehy ze současnosti, ale především píše o práci humanitární organizace ADRA a situaci lidí, kterým pomáhá. Jako stříbrná nit se knihou line setkání s kohouty, kteří jsou na celém světě stejní. Druhou zásadní linkou je setkání s neštěstím, které sice provází lidi v různých odstínech po celé zeměkouli, přesto si však při čtení této knihy můžeme uvědomovat a pocítovat vděčnost, že jsme to my, kteří žijeme na té menší a blahobytnější části světa.



194 stran,
12×19 cm,
vázaná

Klub Anonymních porušovačů slibů

Bedřich Jetelina

Sbírka inspirujících zamyšlení a někdy i provokujících úvah, fejetonů a mikroesejů původně psaných pro nejrůznější internetová i tištěná periodika.



204 stran,
13×20,5 cm,
vázaná

Semínka

Anna Laura Koekkoek

Hlavní postavou tohoto románu je 12letý Jasper. Jeho maminka je příliš zabraná do práce, táta od nich odešel a mezi kamarády si nemůže najít místo. Cítí se všemi odmítán. Porozumění nachází až u svého dědečka, který s ním rozplétá jeho i svou minulost. Vede jej k porozumění, že i když jsme do určité míry ovlivněni životními okolnostmi, je na nás, jak se k nim postavíme a kolik v sobě najdeme vnitřní síly, která nám pomůže neztratit víru a naději.



208 stran,
16×24 cm,
vázaná

Dotkni se výšin 1

Po stopách slavných osobností

První díl knihy Dotkni se výšin je společným dílem skupiny autorů, jejichž cílem bylo přiblížit čtenářům osudy velikánů světových dějin. Příběhy lidí, jako byl Vincent van Gogh, Anne Morrow Lindbergová, Pelé nebo Tomáš G. Masaryk, mají moc v našem nitru probudit touhu po vyšších hodnotách a hrdinských činech.



202 stran,
16×24 cm,
vázaná

Dotkni se výšin 2

Po stopách slavných osobností

Druhý díl encyklopedicky pojaté knihy představuje příběhy dalších velkých postav historie. Strhující děj a popisy, fotografie i živé dialogy – to vše pomáhá vytvořit si o významných osobnostech zcela konkrétní představu a pochopit jejich přínos pro lidstvo. Kniha popisuje osudy lidí, jako byl Thomas Alva Edison, Matka Tereza, Jan Amos Komenský, Johann Sebastian Bach, John Harper, Antonín Dvořák, Martin Luther King či Gladys Aylwardová.