



NOVÉ KNIHY

Mark Hess a Shogo Mochizuk:
JAPONSKÉ MASÁŽE HORKÝMI KAMENY

Kniha velice názorně, krok za krokem, i pomocí stovek fotografií a kreseb, popisuje základní techniky masáží horkými kameny. Ty jsou velmi účinné, jednoduché na pochopení a dokonce mohou být prováděny bez hlubších znalostí východní medicíny jako celku. Fyzioterapeuti jistě ocení, že masáže horkými kameny vyžadují méně fyzické námahy nežli masáže jiné a šetří tím jejich ruce a záda.

Kniha klade důraz i na správné provádění technik včetně držení těla maséra, což napomáhá zachování jeho vlastního zdraví a průběžnosti.

Cena objednávky přes web, 499 Kč, doporučená cena 599 Kč

Publikace obdržíte i na dobírku od

nakladatelství SVÍTÁNÍ, Horova 36/29, 500 02 Hradec Králové

svitani.objednavky@centrum.cz, tel.: 737 605 855

www.svitani.eu

MYSLTE NA VÁNOČNÍ DÁRKY

Nic neodráží naši krásu více než naše pleť:

Kniha s titulem „Probudte svou krásu jedinečný způsob Dr. Hauschka“ byla již také nejen jedenkrát nazvána biblí krásy.



V dnešní době bývá myšlenka přirozené krásy zcela opomíjena. Přitom pravou krásu mají na dosah ženy každého věku. Její tajemství spočívá v péči o vnitřní i vnější krásu a ve způsobu, jak správně naslouchat svému tělu a duši. Jen takový přístup nám umožní, aby naše pleť nabyla přirozené záře a dobrého zdraví. * Kosmetika s mimořádnými terapeutickými účinky, s luxusním pocitem z přípravků a kosmetického ošetření, a již více než čtyřicet let trvající vysokou úroveň kvality. * Kniha vznikla po více než pětadvaceti letech

profesionální zkušenosti autorky s kosmetikou Dr. Hauschka. Naleznete zde konkrétní návody k péči o pleť, stravování a řadu uskutečnitelných rad jak zlepšit svůj životní styl. Krok po kroku můžete pomocí 30denního programu krásy probudit Vaši jedinečnou krásu i Vy. Napsala **Susan West Kurz.**

Pevná vazba, výpravné fotografie, stran 320, cena 650 Kč (po slevě) **301**

Nakladatelství

MEDICA PUBLISHING

NOVINKA:

Pavla Momčilová: Celozrné domácí kynuté pečivo

Stran 154, brož., cena 159/148 **428**

VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě

Stran 328, cena 339/325 Kč **412**

MUDr. J. Hofhanzlová: Polévky

a kašičky pro nejmenší, II. vydání

Str. 104, brož., cena 189/175 Kč **413**

MUDr. J. Hofhanzlová: Nastávající a kojící

maminky si vaří chutně a zdravě

Stran 106, brož., cena 229/215 **426**

Zdravá kuchyně našich babiček

Stran 64, brož., cena 79/75 Kč **405**

P. Horan: Štíhlá linie – Zdravé srdce

Stran 192, brož., cena 219/205 Kč **427**

Zvěřina a lahodná masa

Brožovaná, cena 189/180 Kč **425**

Automatická domácí pekárna

Stran 120, cena 229/215 Kč **423**

AMARANTH

Stran 64, brož., 74/70 Kč **401**

Česká kuchyně pro Váš krevní typ:

skupina 0 za 99/95 Kč **402**

skupina A za 144/135 Kč **403**

skupina B a AB za 144/135 Kč **404**

P. Momčilová: Špalda a ječmen

Stran 116, brož., cena 149/140 **420**

Luštěniny + hrášek a fazolky

Stran 80, brož., cena 89/85 **421**

O. Dufek: Zeleninové saláty
Stran 88, brož., cena 117/110 **422**

Vaříme pestře z české zeleniny:

– Jarní a zimní zeleninové menu

Stran 146, cena 159/148 Kč **408**

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka

Stran 72, cena 79/70 Kč. **411**

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 96/90 Kč **415**

Nudle, špagety a spol.

Brož., 96 str., cena 89/80 Kč. **416**

Tvaroh a čerstvé sýry...

Brož., 125 str., cena 129/120 Kč. **417**

Oves a žito

Brož., str.80, cena 84/80 Kč **418**

České ovoce v kuchyni

Brož., str. 64, cena 49/45 Kč **419**

Dr. Stanwayová: Léčebná výživa

při běžných onemocněních

Brož., cena 149/140 Kč **601**

Dr. McKenna: Alternativy k antibiotikům

Brož., cena 169/160 Kč **602**

Dr. J. Gawler: Nad rakovinou můžete zvítězit

Brož., cena 69/60 Kč **603**

Osteoporóza. Dieta při odvápnění kostí

Brož., cena 59/55 Kč **604**

Choroby jater. Dieta a rady lékaře,

Brož., cena 109/100 Kč **609**

Zácpa. Dieta a rady lékaře

Brož., cena 99/90 Kč **611**

KNIHY Z NAKLADATELSTVÍ

GRADA a HEL

J. Tywonyak: Nízkoenergetické domy,

principy, příklady

Grada, pev. vazba, A4, 193 s., 320 Kč **522**

J. Tywonyak: Nízkoenergetické domy,

principy, příklady 2

Grada, pev. vazba, A4, 193 s., 320 Kč **523**

Johan Kottjé: Jak se staví dřevěný dům,

Od projektu k nastěhování

Grada, pev. vazba A4, 128 s., 190 Kč **524**

Gernot Minke: Zelené střechy

Hel, brož., 2001, stran 96, 98 Kč **525**

Kol.: SOLÁRNÍ TEPLOVZDUŠNÉ VYTÁPĚNÍ,

koncepce, technika, projektování

Hel, brož., stran 178, 248 Kč **526**

Kol.: Stavby ze slámy, jak pořídit z balíků

slámy standardní dům

Hel, brož., foto, stran 146, 248 Kč **527**

Kol.: Zařízení s elunečními kolektory,

návody ke svépomocné výstavbě pro

ohřev vody využitím energie slunce

Hel, brož., foto, stran 94, 98 Kč **528**

Diana Chrpová: S výživou zdravě po celý rok

Grada, brož. A4, 138 s., 180 Kč **535**

Kol.: Poznááme homeopatii

Grada, brož. A4, 138 s., 90 Kč **536**

W. Möhring: Akupresura

Grada, brož. A4, 100 s., 150 Kč **537**

Kamil Ramík: Cviky na vaši bolest

Grada, brož. A4, 100 s., 140 Kč **538**

Měsíčník BIO vychází ve spolupráci s:

PRO-BIO, Svaz ekologických zemědělců o. p. s.

Nemocniční 53,

787 01 Šumperk

tel./fax.: 583 216 609

pro-bio@pro-bio.cz

www.pro-bio.cz



SONNENTOR®
Tady roste radost.

Čaje a koření z kontrolovaného ekologického zemědělství

SONNENTOR s.r.o., Čejkovice
Tel.: 518 37-82 687, www.sonnentor.cz

PRO • BIO

Lipová 40, 788 32 Staré Město pod Sněžníkem
tel. 583 301 951, fax: 583 301 960
www.probio.cz

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky knihovničky vybrali, vepište na žlutou složenku do rubriky Zpráva pro příjemce pomocí uvedených kódů pro jednotlivé knihy (uvedené za cenou). Sečtete ceny – pro individuální předplatitele poskytneme slevu za lomítkem – a přičtete 40 Kč na poštovné za dvě publikace, od tří 50 Kč. Soukromý inzerát uhradíte obdobně – 100 Kč. Celkovou částku odešlete touto složenkou na adresu: PhDr. M. Vohralíková, vH press, Jungmannova 1403, 500 02 Hradec Králové 2.

VYDAVATEL A REDAKCE:

vH press, Jungmannova 1403
500 02 Hradec Králové 2
tel.: 495 538 969, 608 476 828
e-mail: vhpress1@seznam.cz,
bio.vohny@tiscali.cz

Šéfredaktorka: PhDr. Miroslava Vohralíková

Sazba a DTP: vH press Hradec Králové

Tisk: Zetka tisk, Hradec Králové

Registrováno: **MK ČR E 11409**. Rozšiřováno prostřednictvím prodejen zdravé výživy a biopotravin a předplatného po celé ČR a SR.



Toto číslo vyšlo v říjnu 2010, ročník 14, č. 10

DISTRIBUCE NA SLOVENSKU:

MEDIAPRINT-KAPA Pressegrasso, a.s., Vajnorská 137,
831 04 Bratislava 3; (bezplatná linka 0800 188 826)
korešp.: P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3;
tel.: 00421 2 4444 2773, 4445 8821; fax: 244 458 819;
e-mail: předplatne@abompkapa.sk; cena 1 Euro

Redakční rada: Ing. Jiří Urban, Ing. Jarmila Chladová,
Ing. Josef Škeřik, Ing. R. Hradil

Autorský kolektiv: Ing. Jiří Pospíšilík, W. Gregorová,
Ing. P. Dostálek, Ing. J. Papáček a další; Ing. R. J.
Barták, CSc. – jaz. korektury

Inzerce pro firmy – ceník plošné inzerce dodáme na požádání, základní cena 22 Kč + DPH za cm²

Inzerce soukromá řádková – 100 Kč za 180 úhozů.

Objednávky předplatného, knih, inzerce a příspěvků pro příští číslo zašlete na adresu redakce (PhDr. M. Vohralíková – vH press, Jungmannova 1403/18, 500 02 Hradec Králové 2), tel.: 495 538 969, 608 476 828, vhpress1@seznam.cz

Inzerce, knihy a předplatné si můžete objednat též na webových stránkách:

www.vhpress.cz