

aplikaci vakcíny? Máte úplné informace o nežádoucích účincích vakcín? Víte, kam máte podat zprávu o nežádoucích účincích? Víte, že si můžete zvolit typ vakcíny a lékař je povinen ji zajistit? Nenechte se odbýt větou: „Tak si ji sežeňte.“ Ne vy, ale lékař má za povinnost vakcínu zajistit.

### Ptejte se lékaře

Ptejte se očkovacího lékaře, zda i on je očkován proti tetanu, černému kašli, meningokovi, klíšťové encefalitidě, protože tyto vakcíny jsou i pro dospělé. Pokud není, ptejte se proč. Má například obavu z nežádoucích účinků vakcíny, nebo si myslí, že on onemocnět nemůže? Jaký má názor na to, že ve vakcínách je obsažen hliník nebo rtuť, což jsou pro lidské tělo jedovaté sloučeniny.


Zeptejte se lékaře, jaký má názor na to, když si rodiče stěžují na komplikace po očkování, má pocit, že rodiče si vymýšlejí, nebo dokonce lžou?

Pokud se po očkování objeví autistické příznaky, také bude říkat, že to není v důsledku vakcinace? A čeho je to tedy důsledek? A pokud by dítě mělo autistické příznaky před očkováním, myslí si, že by si toho rodiče nevšimli? V případě jakýchkoliv komplikací po vakcinaci vyhledejte pomoc homeopata.

### Homeopatie a očkování

Isaac Golden, který pracuje v Anglii, vytvořil homeopatický praktický návod, místo očkování podává dětem homeopatické léky. Uvádá, že jejich účinnost je 89 %. Někdo by mohl namítnout, že to není 100 %, ale ani účinnost očkování není stoprocentní.

V Americe se stejným problémem zabývá Kate Birch, kterou k homeopatii dovedlo onemocnění jejího syna, po očkování se u něj objevilo astma.

Účelem tohoto článku nebylo poradit případné zájemce od očkování (nepovinného). Některá očkování jsou u nás povinná, takže se jim lze vyhnout jen s obtížemi. Jde o to, upozornit na problémy, které očkování může přinést. Chce-li se člověk rozhodnout, musí mít co nejvíce informací. Proto je tento článek tvořen hlavně otázkami, proto jsem stále opakoval: ptejte se, ptejte se... Rozhodnutí je jen na vás samotných. 



Kitz Volker, Tusch Manuel

### Jak žít podle vlastních představ a nepodléhat tlaku okolí

Grada Publishing • [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

Nemáte čas na věci, které byste skutečně rádi dělali? Pohlcuje vás práce? Čekáte na to, až váš život konečně začne? Autoři tohoto bestselleru čtivě a poutavě ukazují, jak dnes často plníme očekávání druhých namísto toho, abychom žili svůj vlastní život. Díky této podnětné a zajímavé knížce se zbavíte tlaku okolí a naleznete opět sami sebe a také pocit štěstí a naplnění. Staňte se konečně strůjem svého života!



Daniela Stackeová

### Relaxační techniky ve sportu

Grada Publishing • [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

Publikace je určena trenérům, výkonnostním a kondičním sportovcům, dále všem vyznavačům aktivního životního stylu a studentům tělesné výchovy, fyzioterapie atd. V knize najdete vysvětlení základních termínů, jako je stres, relaxace, regenerace a aktuální psychologický stav, dále informace o regulačních a autoregulačních technikách ve sportu a popis jednotlivých relaxačních technik.



Nürnberger Elke

### Síla pozitivního myšlení

#### Jak získat životní nadhled a udržet starosti na uzdě

Grada Publishing • [www.grada.cz](http://www.grada.cz)

Optimisté to mají v životě snazší. Jsou šťastnější, zdravější, pro druhé přitažlivější, schopní uskutečnit svá přání a bojovat s problémy. Někdo se jako pozitivně naladěný optimista narodí, ale stejně tak je možné se optimistickému postoji, myšlení, chování a jednání po krůčcích učít. V knize se dozvíte, jak změnit své vnímání, názory a myšlenkové stereotypy, které spouštějí sérii negativních reakcí, jak lze pomocí správné komunikace s ostatními i sami se sebou ovlivnit pozitivní myšlení či jak trénovat optimistický postoj a jednání.



Denisa Šedivá

### My a jóga aneb klidná cesta k mateřství

[www.denisasediva.cz](http://www.denisasediva.cz)

Publikace vás provede těhotenstvím s klidem a radostí a připraví vaše tělo i mysl na porod a období po něm. První kniha české autorky o těhotenské józe nabídne těhotným ženám možnost věnovat se józe snadno kdykoli a kdekoli. Názorné fotografie k většině pozic, čistý grafický design a krásná, neotřelá forma zpracování, budou ženám více než praktickým průvodcem tímto vzácným obdobím. Kniha vyšla v březnu 2013 a lze objednat na [www.denisasediva.cz](http://www.denisasediva.cz).