

**TISKOVÁ ZPRÁVA**

**KRISTINA Höschlová: lékařem jste i vy**

**Objevte sílu vlastního těla, MYSLI a přírody. klíč ke zdraví MÁTE V SOBĚ**

****

Praha, 14. července – **Dech, postoj, pohyb i smysly. Všechny tyto nástroje nám tělo dává k dispozici, aby se dokázalo samo uzdravit. I příroda kolem nás funguje podle řádu rovnováhy, zdraví a obnovy. Stačí ho pochopit a začít s ním spolupracovat. Inspirativní kniha** [**Lékařem jste i vy**](https://www.albatrosmedia.cz/tituly/97947326/lekarem-jste-i-vy/) **od Kristiny Höschlové (nastole, vychází i jako e-kniha, 449 Kč) čtenáře provede skrze dvanáct měsíců, ve kterých krok za krokem odhalí léčebné schopnosti lidského těla, mysli i přírody. Naučí se rozpoznat skryté vzorce vedoucí k nemoci a probudí v sobě schopnost uzdravení.**

Lékařem jste i vy má lidem pomoci k větší soběstačnosti v péči o zdraví. Má čtenáře pozitivně podpořit, že již teď mají k dispozici prostředky k udržení dobrého zdraví a prevence nemoci. V souladu se současnou vědou kniha pomáhá pochopit širší souvislosti fungování těla a mysli a jejich provázanost s přírodním řádem. Čtenář tak v knize nalezne inspiraci, jak využít neinvazivních a nefarmakologických metod s pomocí těla, mysli a přírody k udržení dobrého zdraví.

Kniha je sestavena do 12 kapitol představujících 12 měsíců v roce. Každá kapitola nabízí dvě témata: jeden nástroj těla a jeden nástroj mysli. Kristina Höschlová dodává: *„Knihu jsem napsala během čtyř měsíců. Jejím podkladem jsou mé celoživotně nabývané zkušenosti – z cest, knih přečtených v několika jazycích, studií u nás i v zahraničí a 23 let praxe v urgentní medicíně. Texty často vycházejí z anglicky psaných článků, které jsem během posledních tří let tvořila pro blog a newslettery Mehana Institutu.*“

**O autorce**

Kristina Höschlová je lékařka a záchranářka se specializací na anesteziologii a urgentní a horskou medicínu. Pracovala v pražském traumacentru na Vinohradech, u záchranné služby ASČR Praha-Západ a současně působí jako lékařka letecké a pozemní záchranné služby Libereckého kraje. Po čtyři zimní sezóny pracovala jako urgentní lékařka ve francouzských a švýcarských Alpách, v letech 2006, 2015 a 2016 působila u letecké záchranné služby Mont Blanc Helicopteres ve francouzském Avoriaz. Jako anestezioložka se účastnila humanitárních misí s organizacemi Lékaři bez hranic a Medevac. Pracovala v traumacentrech v afghánském Kundúzu, v jemenské Mokce a v nemocnici v iráckém Kurdistánu. V březnu 2022 působila v traumacentrech na Ukrajině jako člen školícího týmu Lékařů bez hranic. V italském Varese absolvovala masterkurz horské medicíny a stala se zakladatelkou a odbornou garantkou Mezinárodního kurzu horské medicíny v ČR. Během kariéry urgentního lékaře se průběžně vzdělávala ve fyzioterapeutických technikách a celostní a bylinné medicíně. V roce 2022 založila mezinárodní institut komplementární medicíny Mehana, který se zaměřuje na neinvazivní a nefarmakologické léčebné přístupy. Založila vlastní oděvní značku Mehana Fashion a vyrábí bylinné produkty pod značkou Mehana Herbals. Současně se plně věnuje rozvoji vzdělávání veřejnosti a zdravotníků v sebeléčebných technikách spojených s přírodou s cílem lidi dovést k větší soběstačnosti v péči o zdraví. Ve volném čase se věnuje horským sportům a klasické hudbě, aktivně hraje na klavír a na housle. V roce 2005 se účastnila expedice na Mount Everest jako lékařka a vystoupala do 7200 m n. m. Je dcerou psychiatra Cyrila Höschla a akademické malířky Jitky Štenclové.

**Kontakt pro media – dotazy, recenzní výtisky, soutěže, rozhovory:** Eva Karasová, PR manažerka, 727 832 033, eva.karasova@albatrosmedia.cz

**Poznámka pro editory:**

Produkce skupiny [Albatros Media a.s.](https://www.albatrosmedia.cz/) pokrývá skoro 20 % nakladatelského trhu v České republice; každoročně uvede na trh cca 1 000 nových knih. Vedle samostatných nakladatelství Albatros, Alicanto, Baronet, BizzBooks, ComputerPress, CooBoo, CPress, Domino, Edika, Fragment, Garamond, Kniha Zlín, Management Press, Mladá fronta, Motto, nastole, Panteon, Valer, Vyšehrad a XYZ vlastní vydavatelství audioknih Voxi, vydavatelství produkující knihy pro export B4U Publishing, službu pro začínající autory Pointa.cz nebo e-shop nabízející papírové a elektronické knihy i audioknihy Palmknihy.cz. V roce 2023 Albatros Media získal 90% podíl ve společnosti Yabyrinth, provozující e-shopy [www.enbook.cz](http://www.enbook.cz/) a [www.endisc.cz](http://www.endisc.cz/), a 30% podíl ve společnosti Elibro, která nabízí služby na www restorio.cz, a rok později 100% podíl ve společnosti Libristo. Od roku 2016 prostřednictvím platformy Humbook poskytuje mladým lidem prostor pro diskuzi a sdílení nadšení z knih.