

Z obsahu

Rozhovor s PhDr. Martou Foučkovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: SÍLA A KRÁSA ŽENY

Vědomá antikoncepce má zelenou 10
Bc. Kateřina Juřenčáková

Jak posílit pánevní dno 12
Mgr. Věra Keilová

Vědomé partnerství a umění harmonie 14
Ing. Silvia Marisi Struhárová, Ph.D.

Neptunické potřeby ženského principu 16
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Jak zvládat menopauzu
úpravou životního stylu 17
Ing. Iveta Kulhánková

Léčivé archetypy pro ženy 19
Judita Katona Peschlová

Hormonální jógou k ženským křivkám 21
Ing. Yvona Švecová

Nejsou muži? 22
Alena Vychodilová, Ph.D.

Bolesti ženské duše 23
Antonie Krzemieňová

Přivolejte hojnost do svého života 24
Dita Lyner

Pane, pokrop mne yzopem... 25
Václav Větvíčka

Láska v dětství a dospívání 26
Marcela Chadžijská,
Ing. Miroslav Hadaš

Celostní přístup k dětem
s poruchou pozornosti 28
Mgr. Petra Poláková

Deset dovedností,
díky nimž se dítě v životě neztratí 32
Mgr. Petra Klapáková

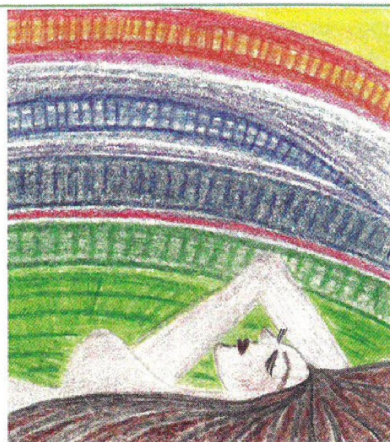
Jak a proč nám škodí elektrosmog 34
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Léčebné obrazce: arterioskleróza 35
Jan Hnilica

Jak se zbavit léků? 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 42
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.



Síla a krása ženy 10

Opět po roce naši autoři připravili řadu zajímavých článků především pro něžné pohlaví, čili ženy. Jejich záběr je široký, a tak si v nich to své mohou najít jak mladé dívky a maminky, tak i ženy zralého věku. Nelze zpochybnit, že úlohou žen je inspirovat muže a probouzet v nich lásku, zatímco muži by pro ženy měli být především ochranou. Jin a jang se pak harmonicky doplňují.



Pane, pokrop mě yzopem 25

Tento citát ze Starého zákona ukazuje, jaký význam byl této rostlině přisuzován. Její sílu využíval k léčení už Hippokratés. U nás se yzop pěstoval v klášterních zahradách, odkud se často dostával do volné přírody. Yzop je koření i léčivka, tvoří součást léčivých čajů a používá se i k výrobě líkerů. Tuto pozoruhodnou rostlinu nám představuje Václav Větvíčka.

Jak se zbavit léků 38

V dalším dílu svého seriálu *Budme zdraví lékařům navzdory* se MUDr. Ludmila Eleková zaměřuje na velmi aktuální téma – jak se zbavit hormonální terapie nebo jak se jí vyhnout. Hormony užívají v současné době především ženy, a to od mladých dívek až po velmi zralé dámy, u mnoha z nich to ovšem není nutné a jejich organismu to rozhodně neprospívá. Autorka vychází z bohatých zkušeností ze své praxe a nabízí i konkrétní rady.



Deset životních dovedností 32

Erudovaná pedagožka Mgr. Petra Klapáková se v dalším dílu svého seriálu věnuje tomu, co by si děti měly přirozeně osvojit prostřednictvím rodinné výchovy. Uvádí deset základních dovedností, díky nimž se pak v životě takzvané neztratí, a vždy si budou umět poradit. Škola a zájmové kroužky k tomu mohou přispět, ale základ je výchova v rodině.



Jak a proč nám škodí elektrosmog 34

S tablety a počítači si dnes hrají batolata, školáky matky vybavují mobilními telefony, aby měly možnost komunikace a kontroly, televize bývá v mnoha domácnostech zapnutá nepřetržitě. Může používání elektronických zařízení poškodit vývoj mozků a kognitivních schopností dnešních dětí? Může seniorům přivodit rychlejší nástup Alzheimerovy nemoci? Tyto otázky naléhavě nastoluje naše stálá spolupracovnice prof. Anna Strunecká.