

# Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Janou Budařovou ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

Serotonin a deprese ..... 9  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

## TÉMA: ZDRAVÁ A ŠTASTNÁ ŽENA

Sebevědomí zralých žen ..... 10  
Judita Peschlová

Tajemství pánevního dna ..... 12  
Mgr. Zuzana Krchová,  
Mgr. Dagmar Mostecká

Antikoncepce přírodními prostředky ..... 13  
Erika Magdalena Peprná

Vliv Luny na plodnost ženy ..... 15  
Ing. Josef Kulovaný

Zdravá, krásná a šťastná žena ..... 17  
Dita Lyner

Kruh znamená společenství ..... 19  
Jarka Pirunčíková

Krása zralých žen ..... 21  
Petra Vojtěchovská

Co nejceněnějšího můžeme dát dětem? ..... 22  
PhDr. Marie Říhová

Křečové žíly ..... 24  
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

O pěti bratřích ..... 25  
RNDr. Václav Větvička

Levandule, lavandin a verbena ..... 28  
Mgr. Pavla Apostolaki

Nevěřím, že život končí smrtí ..... 30  
Mgr. Věra Keilová

Všechno je dobré (6) ..... 32  
Mgr. Hanka Synková

Budme zdraví lékařům navzdory (33) ..... 34  
MUDr. Ludmila Eleková

Trochu jiná kuchařka ..... 36  
dr. Eva Stříbrná

Píseň mého srdce ..... 39  
Ing. Jiří Mazánek

Horoskopy zdraví ..... 40  
Emil V. Havelka

Exotické léčivky ..... 40  
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Šéf ve hvězdách ..... 41  
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko ..... 42  
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Zdravá a šťastná žena ..... 10

Být ženou na počátku 3. tisíciletí není snadné a tlak, který tato náročná doba na ženy klade, neprospívá ženskému tělu ani duši. A bohužel, někdy si navíc svou životní cestu ještě samy (často v dobré víře) různě komplikujeme. Spolu s našimi autory se podíváme na různé aspekty ženského bytí. Na své si tedy v našich příspěvcích přijdou ženy všech generací.

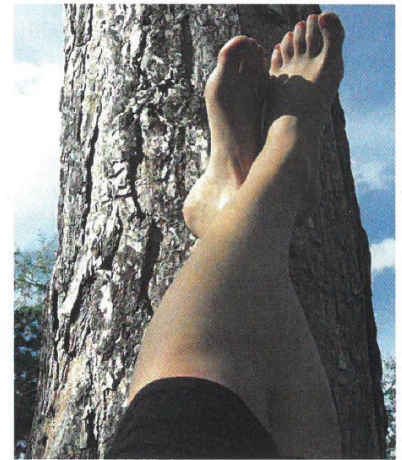


Levandule, lavandin a verbena ..... 28

Levandule u starých Řeků symbolizovala ctlost a čistotu duše. Římané ji používali jako přísadu do koupelí a postarali se o její rozšíření do západní Evropy. V Provence se posvátná bylina letního slunovratu odjakživa používala v lidové medicíně pro své uklidňující, antiseptické a hojivé účinky. V článku si ale povíme také o lavandinu a verbeně.

Všechno je dobré (6) ..... 32

Pokračujeme v seriálu, v němž si s duchovní učitelkou Ivankou Adamcovou povídáme o tom, jak naše myšlenky, emoce a skutky působí na naše zdraví skrze energetická centra, jimž říkáme čakry. Dostáváme se už ke čtvrté čakře, které se říká srdeční nebo také čakra lásky.



Křečové žíly ..... 24

Křečové žíly neboli varixy jsou nejčastějším žilním onemocněním, které má svůj původ nejen v genetice či dlouhém stání, ale často se tvoří také jako následek nutriční nedoživenosti a působení toxinů z našeho okolí. S křečovými žilami je třeba pracovat celostně, tj. zahrnout do svého denního režimu pravidelný pohyb, upravit jídelníček a také můžeme vyzkoušet některé z přírodních doplňků nebo bylinek.



Gabriela Filippi:  
Nevěřím, že život končí smrtí ..... 30

Herečka Gabriela Filippi založila před pěti lety Léčivé divadlo a za tu dobu vytvořila tři divadelní představení, komponovaný pořad Doteky Léčivého divadla a také provází meditacemi. Jejím partnerem na jevišti je už druhým rokem ostravský zpěvák Patrik Kee, který publikum uchvacuje svým vokálním zpěvem. Jejich novou společnou práci vám představíme v našem rozhovoru.