

Malířka krásy	6
Mgr. Věra Keilová	
Chvála čisté vody!	8
Ing. Vít Syrový	
TÉMA:	
ZDRAVÁ A SPOKOJENÁ ŽENA	
Převrácený ženský temperament	10
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.	
Proč je důležité být ženou?	12
Ing. Hana Fedora Smejtková	
Syndrom prázdné kolébky	14
MUDr. Helena Máslová	
Menstruace jako dar	15
Eva Elxa	
Co by měly ženy vědět o mužích	17
MUDr. Rudolf Zemek	
Posvátné vody ženské ejakulace	19
MUDr. Monika Kůdelová Sičová	
Koření pro chuť i zdraví (2)	22
Hanka Synková	
Kundaliní jóga pro zdraví (7)	24
Dita Lyner	
Vychováváme zdravé a šťastné dítě (7)	25
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.	
Jak nám pomáhají barvy	26
Vida Sytalk	
Les a bída chování v přírodě	31
Zdeňka Prokopová	
Oblečení a naše zdraví	32
Ing. Jaroslav Hanus	
Ženské tělo jako z pohádky	34
Věra Šimonová	
Budme zdraví lékařům navzdory (20)	36
MUDr. Ludmila Eleková	
Na cestě k sobě	38
PhDr. Marie Řihová	
Horoskopy a zdraví	40
Emil V. Havelka	
Co prozradí ascendent?	42
dr. Jarmila Gričová	
Astrokukátko	43
Ing. Zdeněk Bohuslav	
Letní jídelníček	45
MUDr. Vladimíra Strnadlová Jan Zerzán	



Chvála čisté vody! 8

Tělo dospělého člověka je ze 70 % tvořeno vodou, a klesne-li obsah vody v těle pod 50 %, člověk umírá. Proto je třeba vždy dbát na dostatečný pitný režim, a v létě je to obzvlášť důležité. Nejlepší pro naše zdraví je čistá pramenitá voda, která tělo zavodní, pročistí, dodá mu potřebné látky a působí také na duševní stav. A pokud máme nablízku čistou studánku, nebojme se jí využít jako zdroj vody.



Koření pro chuť i zdraví (2) 22

V létě jsou naše zahrádky barevné a voňavé, a to i díky bylinkám, z nichž mnohé druhy slouží jako koření. V dalším díle si povíme například o kmínu, kopru, koriandru, ale také o majoránce a libečku, které najdeme snad na každé zahrádce. Připomeneme si zdravotně prospěšné účinky kurkumy a samozřejmě nesmí chybět zmínka o meduňce, která zlepšuje náladu a uklidňuje. Právě proto byl po této bylince pojmenován i náš časopis.

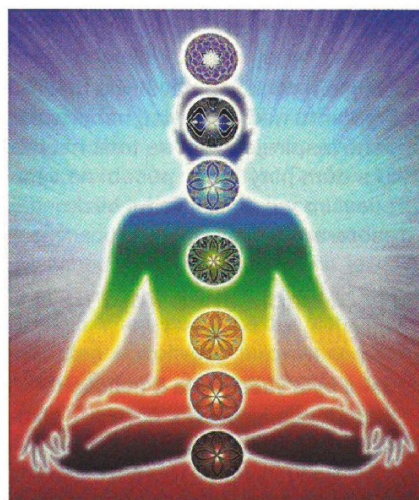
Budme zdraví lékařům navzdory (20) 36

„Právě ženy mají často problém s tím, mít se rády, a přitom je nedostatek sebelásky jednou z hlavních příčin nemocí a neštěstí,“ říká ve 20. části svého seriálu *Budme zdraví lékařům navzdory* MUDr. Ludmila Eleková na základě své dlouholeté lékařské praxe. Na tom, jestli má člověk rád sám sebe, závisí kvalita i délka jeho života. Jak poznáme, jak jsme na tom se sebeláskou a jak situaci zlepšit?



TÉMA: Zdravá a spokojená žena 10

Být ženou v současné dynamické době není snadné, a pokud chce žena obstát v profesi i v soukromém životě, je často nucena „spojovat nespojitelné“, jednat podle mužských hodnot (rychlost, průravnost atd.) a odsunout ženské kvality jako je vcítění, pokora či podpora druhých. Když se však od své ženské role a ženské cesty příliš odchýlíme, naše tělo i naše duše nám to dají najevo. Věříme, že příspěvky našich autorů budou všem čtenářkám inspirací na jejich ženské cestě.



Jak nám pomáhají barvy 26

V článku si připomeneme účinky koloroterapie. Vliv barev na člověka, i když je třeba nevnímá, je obrovský a není náhoda, jestliže člověk určitou barvu přijímá nebo odmítá. Vždy jde o složitý proces spojený s jeho povahou i aktuální kondicí. Kromě toho, jak na nás barvy působí, si také připomeneme, které z nich se objevují v lidské auře, a co to může znamenat.