

# Z obsahu

**Rozhovor s Věrou Čajkovou** 6

Mgr. Ilona Manolevská

**Vilín, posel jara** 9

Simona Procházková, DiS.

**Téma: Zdravá a šťastná žena**

**Řeč ženského těla** 10

MUDr. Ludmila Eleková

**Jak nalézt kontakt se zdravím** 12

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

**Když rozkvetou chryzantémy** 14

Věra Šimonová

**Děloha jako radar** 15

Lucie Kupcová

**Žena a jídlo** 16

Magda Křepelková

**Ženský kemp v Turecku** 18

Dita Lyner

**Jak zpevnit a zvětšit prsa** 19

MUDr. Monika Kůdelová Sičová

**Seriál o čakrách (7. část)** 22

Ing. Pavel Polok

**Australské květové esence** 24

Mgr. Stanislava Marešová

**Návštěva v andělské poradně** 26

Mgr. Věra Keilová

**Píseň mého srdce** 27

Ing. Jiří Mazánek

**Jak zvládnout bolesti zad** 30

Mgr. Pavel Kloud

**Léčení nilským křížem** 32

Ing. Jaroslav Hanus

**Horoskopy zdraví** 36

Emil Havelka

**Slavnost na hoře Říp** 37

Tomáš Pfeiffer

**Co prozradí Luna?** 38

Dr. Jarmila Gričová

**Astrokukátko** 39

Ing. Zdeněk Bohuslav



**Téma: Zdravá a šťastná žena** 10

Málokterá žena dokáže v dnešní době plně prožít svou základní polohu, již je především přijímání a pasivita. Ve společnosti orientované na výkon jsme převzaly mužský model chování a vlastní něžné a křehké ženskosti objevujeme po krůčcích třeba i mnoho let. Jeho nalezení je však předpokladem k naší vnitřní radosti.



**Australské květové esence** 24

Novinkou pro dnešní dobu jsou po květových esencích dr. Eduarda Bacha esence aljašské a australské. Seznámíme vás s těmi, které pocházejí od protinožců. Na fotografii vidíte základní nabídku esencí, rozprašovačů a krémů.



**Vilín – první posel jara** 9

Půvabné kvítky vilínu virginského zdobí naše zahrádky od února až do dubna. Nejsou však jen krásné, ale také velmi léčivé a můžeme je různými způsoby využít pro krásu i zdraví.

## V tomto čísle najdete



**Jak zvládnout bolesti zad** 30

Fyzioterapeut Pavel Kloud se pozastává nad tím, proč v naší populaci čím dál více lidí trpí bolestmi zad, a čím dál častěji jsou jimi postiženy i děti a dospívající. Vysvětluje příčiny i možnosti léčby.

**Léčení nilským křížem** 32

Ve starověkém označení znamenal anch život – patrně proto, že manipulace s ním je velmi jednoduchá, a přitom se s ním dá léčit. V našem článku přinášíme návod a také je v něm vysvětlen rozdíl mezi jednoduchým nilským křížem a egyptským nilským křížem.