

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Pavlem Nývlttem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Dobrá nálada – klíč ke zdraví

Poruchy nálady aneb hledání souvislostí fyziologických a duchovních procesů 10 prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	10
Orchestr našeho života 14 Mgr. Naďa Pažoutová	14
Chůze jako zdroj radosti 16 Mgr. Pavel Kloud	16
Síla odpuštění 18 Milena Králová	18
Pozor na zlepšování nálady jídlem a dobrotami 20 Mgr. Věra Keilová	20
Rady na dobrou náladu 21 Gabriela Filippi	21

O lidech a psech 22 Mgr. Petra Suchá	22
Okénko do neznámých dějů 24 Mgr. Zuzana Šťastná	24
Alergie a vnitřní konflikty 28 Iva Lhotská	28
Vanilkové rohlíčky 30 Václav Větvíčka	30
Metamorfni technika: cesta k celostnímu zdraví 32 Jitka Třešňáková	32
Tryptofan a tyrosin pro tvorbu hormonů 34 prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	34
Jak se vyznat v laboratorních výsledcích: cholesterol 36 MUDr. Ludmila Eleková	36
Bylinka měsíce května: kozlík lékařský 40 Bc. Martin Kolár	40
Nejlepší je domácí: květen 42 Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.	42
Rychlá transformační terapie 44 Veronika Lehmdenová	44
Píseň mého srdce 45 Ing. Jiří Mazánek	45
Astrokukátko 46 Ing. Zdeněk Bohuslav	46