

Z obsahu

Rozhovor s Ing. Yvonou Švecovou ... 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ZDRAVÉ VZTAHY, ZDRAVÝ ŽIVOT

Partnerské vztahy a manželství ... 10
Milena Králová

Mezilidské vztahy –
teorie a praxe ... 15
MUDr. Andrea Dutková

Láska není byznys ... 19
Mgr. Naďa Pažoutová

Nejsilnější emoce – láska a strach ... 21
Iva Lhotská

Z vyhřáté paseky ... 23
Václav Větvička

Jak a proč funguje intuice? ... 24
PhDr. Petr Novotný

Zrak a počítač –
z centra na periferii ... 26
Ing. Yvona Švecová

Nejlepší potraviny
pro ženské zdraví ... 28
Tetiana Kovaříková

Ušní šelesty a možnosti léčby ... 30
MUDr. Rudolf Zemek

Protančete se k radosti ze života –
třeba v rytmu brazilského zouku ... 36
Ing. Daniela Pečínková

Bylinka měsíce srpna:
Eleuterokok ostnitý ... 39
Bc. Martin Kolár

O hormonech: melatonin ... 40
MUDr. Ludmila Eleková

Zlatá kurkuma je silný antioxidant ... 43
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Minimalismus –
cesta ke smysluplnějšímu životu ... 44
Ing. Helena Prausová, Ph.D.

Astrokukátko ... 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



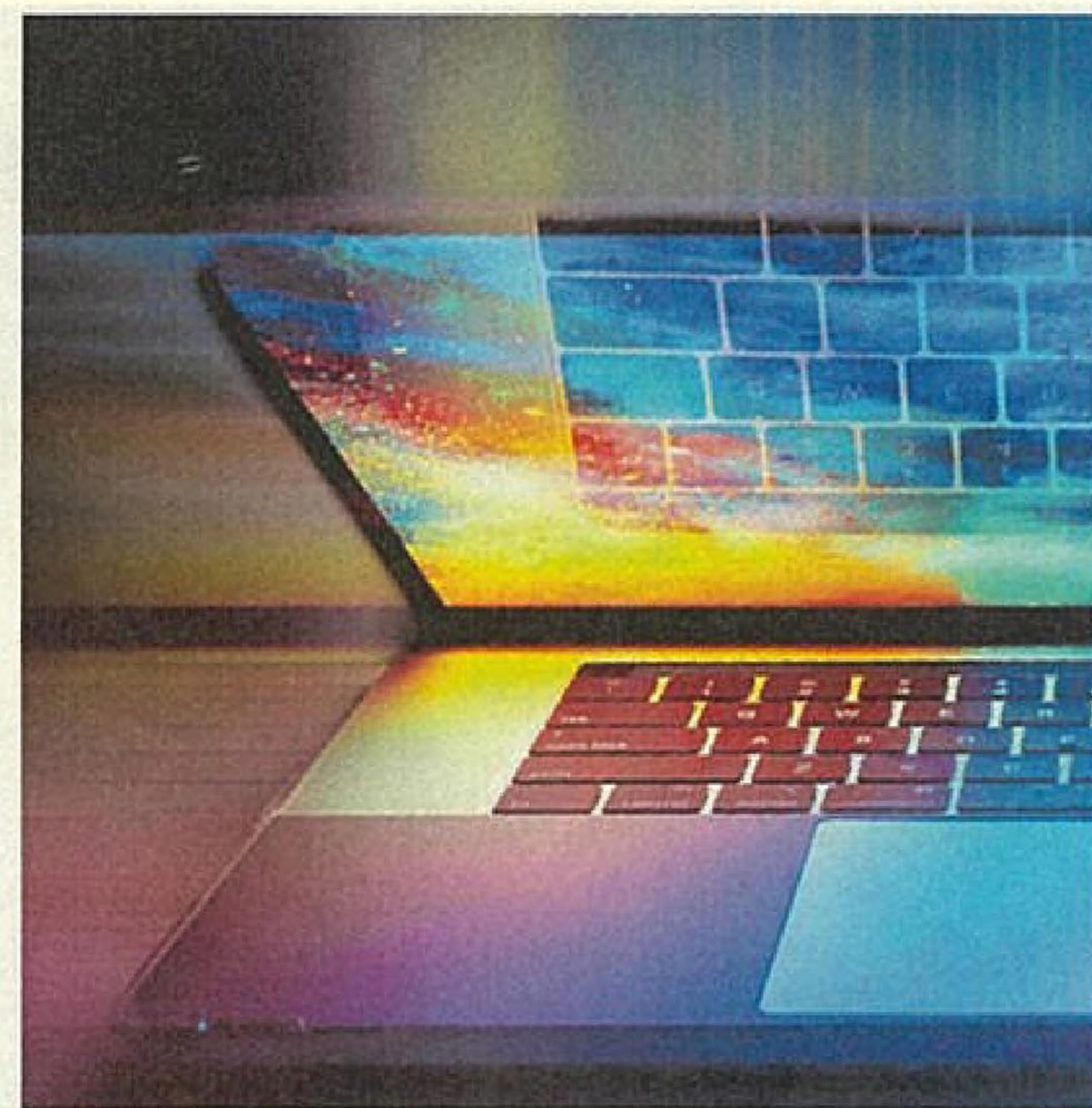
Zdravé vztahy, zdravý život ... 10

Vztahy s druhými lidmi jsou pro nás ukazatelem, jaký vztah máme sami k sobě. Jak tomu ale porozumět a vyznat se v tom? Když se k nám druzí chovají hezky anebo ošklivě, vždy nám ukazují nějaké naše silné, nebo naopak slabé místo, resp. náš vlastní výchozí mentální vzorec a nastavení, a právě dnes se naskýtá velká příležitost k tomu, abychom ho prohlédli a změnili. Mnohé vám také mohou napovědět články našich autorů.



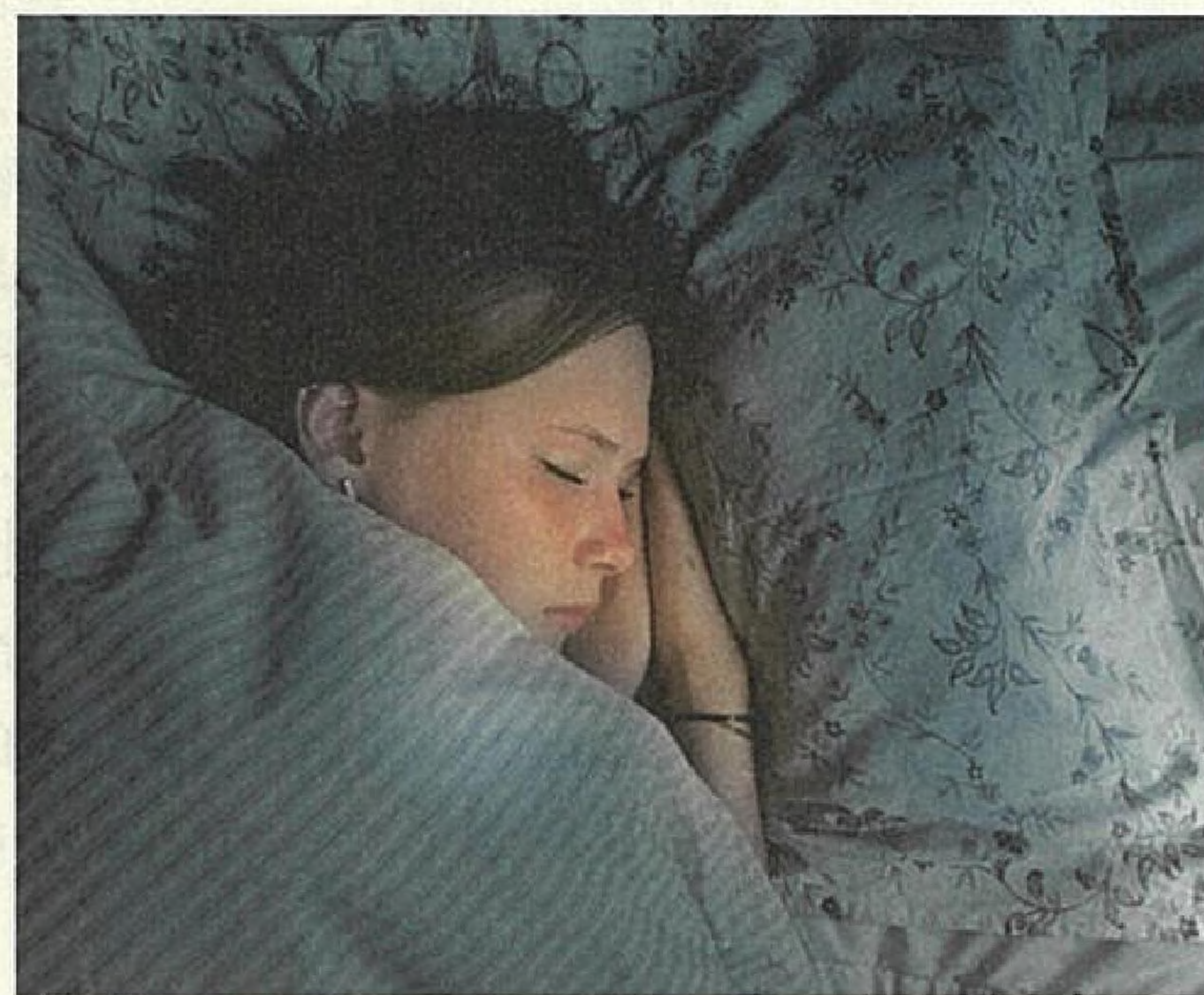
Bylinka měsíce srpna: Eleuterokok ostnitý ... 39

Sibiřský ženšen, čertův kořen či akan-topanax jsou názvy stejné léčivky z Dálného východu, která získává stále větší oblibu a díky svým neobyčejným účinkům na stres či Alzheimerovu nemoc se může brzy stát široce používaným a vyhledávaným přírodním lékem. Adaptogeny jako eleuterokok mají schopnost zvyšovat odolnost organismu vůči různým typům stresorů. Existují nejrůznější doplňky stravy s eleuterokokem, ale mezi nejsilněji působící patří tekuté extrakty.



Zrak a počítač – z centra na periferii ... 26

Dlouhodobou prací u počítače přetěžujeme centrální vidění a opomíjíme vjemy z periferie. Oči přepnou do módu tzv. tunelového vidění – mozek nás tak chrání před rušivými vjemy z okolí, ale cenou za to je právě ztráta periferního vidění. Pro oči je pak náročné určit správnou ohniskovou vzdálenost obrazovky a upadají do stále většího napětí. Věnujeme-li vědomou pozornost vjemům z periferie, významně ulevíme přetíženému centrálnímu vidění.



O hormonech: melatonin ... 40

Melatonin je známý hormon navozující spánek, v našem těle má však řadu dalších důležitých funkcí. Reguluje biorytmy, má důležitý ochranný efekt na mozek a nervový systém. Reguluje také pohyblivost střev a zlepšuje prokrvení sliznice. Chrání buňky jater a slinivky před oxidativním poškozením, a to zdaleka nejsou všechny jeho účinky. Proto je vhodné melatonin doplňovat i formou suplementace.