

Z obsahu

Rozhovor s Janem Bílým 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: JAK SLUNCE LÉČÍ I ŠKODÍ

Životodárné a léčivé vlastnosti
slunečního záření 10
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Léto, oheň, srdce i radost
a čínská medicína 14
MUDr. Zuzana Vančurčíková

Slunce a vitamin D 16
Charlotte Matysková

Úpal a úžeh 18
MUDr. Rudolf Zemek

Léto, naše emoce a ideální dovolená 19
Prim. MUDr. Karel Nešpor

Slunce a naše oči 20
Ing. Yvona Švecová

Slunce jako symbol i zdroj inspirace 21
Judita Katona Peschlová

Léčebné obrazce: ochrana proti
kožním onemocněním 23
Jan Hnilica

Jak zkrotit chuť k jídlu 24
Vida Sytalk

Holčičí sny o princí na bílém koni 26
Jarmila Skopalová

Okénko čínského horoskopu: koza 30
Eva Joachimová

Chebdi 31
Václav Větvicka

Nakolik si ceníme vody? 32
Ing. Vít Syrový

Partnerství aneb Studánka lásky
k práci, ocenění a spolupráce 34
Marcela Chadžijská, Ing. Miroslav Hadaš

Manipulace a jejich vliv na zdraví 36
Antonie Krzemieňová

Píseň mého srdce 38
Jiří Mazánek

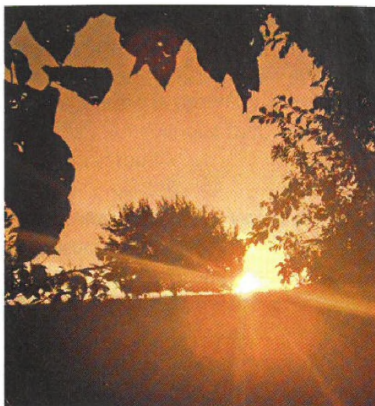
Slunce: přítel či nepřítel? 40
MUDr. Ludmila Eleková

Fenylketonurie 42
Stanislava Nováková, DiS.

Horoskopy zdraví 44
Dana Hermanová

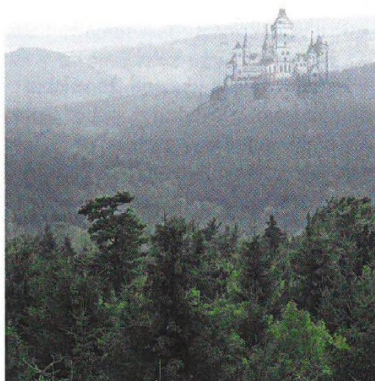
Exotické léčivky 44
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Co najdete v Meduňce



Téma: Jak slunce léčí i škodí 10

Léto je synonymem nejen pro prázdniny a dovolenou, ale také pro slunce, které naši kůži i zem ohřívá svými paprsky. Jak se dozvíte v příspěvcích našeho tématu, ty však mají také podstatný vliv na naši psychickou pohodu a mnoho fyziologických procesů. Tradiční čínská medicína vysvětluje souvislost mezi sluncem a našimi emocemi a radí, co dělat, když máme „horkou hlavu“. Slunce je určitě dar, ale i v tomto případě platí „všeho s mírou“.



Holčičí sny o princí na bílém koni 26

S jakými problémy přicházejí mladé ženy za terapeutkou? Často se svěřují s tím, že jejich manžel či přítel není takový, jakým by ho chtěly mít. Zdá se, že ideální by bylo si „svého prince“ sestavit podle vlastního přání... Jaký by tedy měl být „princ na bílém koni“ na počátku 3. tisíciletí? Toto zdánlivě odlehčené, až úsměvné téma nás však může inspirovat i ke zcela vážným otázkám.

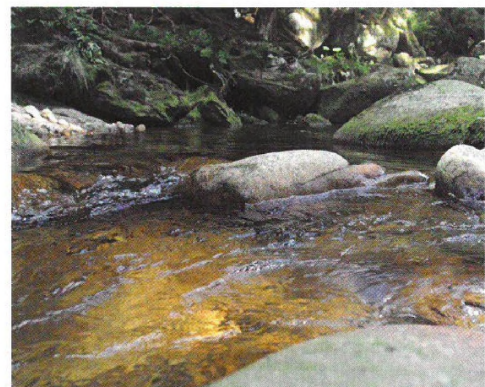
Manipulace a jejich vliv na zdraví 36

V současné době se s manipulacemi setkáváme na každém kroku – denně se na nás hrnou reklamy a informace o tom, co musíme mít nebo dělat, abychom byli „in“... Jsou však i další, méně očividné, ale o to účinnější formy manipulace. Abychom si je dokázali uvědomit a byli schopni jim čelit, je třeba se na situaci podívat z trochu jiného úhlu pohledu.



Jak zkrotit chuť k jídlu 24

Máme-li zvýšenou chuť k jídlu a přibíráme-li na váze, není něco v pořádku. Stoupne-li váha o více než 10–15 kg, je situace už vážná. Na místě je přehodnotit jídelníček, více se hýbat a také nepodléhat rafinovanému mediálnímu vlivu reklam na nejrůznější pochutiny či nápoje. Chuť k jídlu se také ztlumí, když před jídlem vypijeme sklenici čerstvé zeleninové šťávy, zařadíme-li více vlákniny ve formě otrub atd. Autorka ve svém článku také připomíná význam ovoce a varuje před nasycenými sladkými limonádami.



Nakolik si ceníme vody? 32

Voda je nepostradatelná pro naše přežití i pro zdraví. Klesne-li její obsah v lidském těle pod 50 %, člověk umírá. Jedno z tajemství dlouhověkosti a zachování dobrého zdraví tkví v pravidelném pití čisté vody. Jenže nalézt skutečně čistou vodu je velmi obtížné – voda je znečišťována na úrovni hmotné a kromě toho je poškozována na úrovni energetické. Jaké jsou příčiny a možnosti nápravy?