

# Z obsahu

Rozhovor s Jožkou Wenkeovou ..... 6  
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: JSME ZDRAVÉ ŽENY

Zamyšlení nad ženstvím  
v dnešním světě ..... 10  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Bylinky pro ženské zdraví ..... 14  
Bc. Martin Kolár

Žena v období přechodu ..... 17  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Kde začíná ženství ..... 19  
Bc. Kateřina Juřenčáková

Kdy s dcerou poprvé  
na gynekologii? ..... 20  
MUDr. Svatava Žalmanová

Být svá – krásná a přitažlivá ..... 22  
Judita Katona Peschlová

Jsem hnusná, hnusná... ..... 24  
Mgr. Jarmila Skopalová

Rozhod' jsem se léčit lásku ..... 25  
Václav Větvíčka

Okénko do čínského horoskopu: Pes ..... 26  
Eva Joachimová

Trocha špíny dětem neuškodí ..... 28  
Markéta Kunzová

Čeho se vyvarovat v kosmetice ..... 32  
Kateřina Hájková

Náš život je rozpomínání  
se na Lásku ..... 36  
Mgr. Stanislava Marešová

Hubneme myšlenkou ..... 38  
Antonie Krzemieňová

Podvýživa v době hojnosti ..... 40  
MUDr. Ludmila Eleková

Tranzity planety Neptun ..... 42  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Horoskopy zdraví ..... 44  
Dana Hermanová

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

Astrokukátko ..... 45  
Ing. Zdeněk Bohuslav



Jsme zdravé ženy ..... 10

Každoročně věnujeme jedno z témat Meduňky ženám, a tentokrát se v tématu zamyslíme nad tím, co vlastně dělá ženu ženou, povíme si o bylinkách, které krásnějšímu pohlaví mohou pomoci s lecjakými potížemi, a přidáme i další doporučení ohledně vylepšení celkového životního stylu v různých etapách života, abychom mohly být zdravé, krásné a také plné lásky.



Hubneme myšlenkou ..... 38

Snad každá žena někdy řešila otázku, jak zhubnout. Existuje mnoho rad, doporučení a teorií, v tomto článku se dozvíme, jak na problematiku hubnutí nahlíží psychosomatika. Často se říká, že „hubnutí je v hlavě“. Pokud se nám nedaří hubnout, které sféře svého života bychom měli především věnovat pozornost?

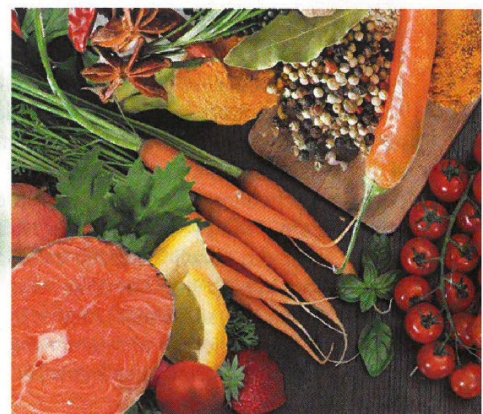
Čeho se vyvarovat v kosmetice ..... 32

Každý den používáme řadu různých kosmetických přípravků – krémy, oleje, mýdla, parfém, líčidla a mnohé další. Pokud se o složení těchto přípravků příliš nezajímáme a nakupujeme hlavně podle ceny nebo lákavého obalu, vyváříme si denně na pokožce slušný chemický koktejl. Co bychom měli vědět, abychom své tělo zbytečně nezatěžovali?



Život je rozpomínání se na Lásku ..... 36

Nová terapeutická metoda Thétahealing je kvantovým léčením. Jde o techniku energetického léčení, kterou vám v rozhovoru představí terapeutka Andrea Viola Sluková (na fotografii). Říká, že jejím posláním je probouzet v druhých lidech lásku a zdroje ke zdraví, štěstí a hojnosti. Jak jsme se od této léčitelky duší dozvěděli, nejčastěji k ní přicházejí lidé s depresemi a nespokojeností ve vztazích. Pomáhá jim navázat spojení s láskou, kterou v sobě nosí každý.



Podvýživa v době hojnosti ..... 40

V současných rozvinutých zemích bychom neočekávali výskyt podvýživných lidí, a přece tomu tak je: lidé jsou sice překrměni nebo dokonce obézní, ale v jejich kaloricky až příliš bohaté stravě zároveň chybí dostatek živin. Autorka článku se zamýšlí nad příčinami tohoto jevu, s nímž se setkává i ve své praxi, a navrhuje některé možnosti řešení.