

# Z obsahu

Rozhovor  
s prof. MUDr. Evou Topinkovou ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

Okénko do čínského zvěrokruhu: Vepř ..... 9  
Eva Joachimová

TÉMA: ANTI-AGING  
aneb ZRALÝ VĚK ZDRAVĚ A ELEGANTNĚ

Jak dobře zestárnout ..... 10  
MUDr. Ludmila Eleková

Umění stárnout ..... 12  
Mgr. Jan Vávra

Stárnutí a naše strava ..... 15  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Autopatie a zdravé stárnutí ..... 17  
Mgr. Jiří Čehovský

Zacvičme s vráskami ..... 18  
Ing. Yvona Švecová

Anti-aging a péče o pleť ..... 19  
Kateřina Hájková

Anti-aging na vlastní kůži ..... 21  
Ing. Jana Peřková

Mentalhealing neboli mentální léčení ..... 22  
Mgr. Lucie Poláková

Zdravé menu s chutí a vůní podzimu ..... 26  
Markéta Kunzová

Fingerhut ..... 28  
Václav Větvička

Dědové a dušičky ..... 30  
Judita Katona Peschlová

Zralost aneb  
studánka lásky kosmopolitní ..... 34  
Marcela Chadžiská, Ing. Miroslav Hadaš

Tanec s kostlivcem ..... 36  
Ing. Věra Šimonová

Píseň mého srdce ..... 38  
Ing. Jiří Mazánek

Tranzity planety Uran ..... 40  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

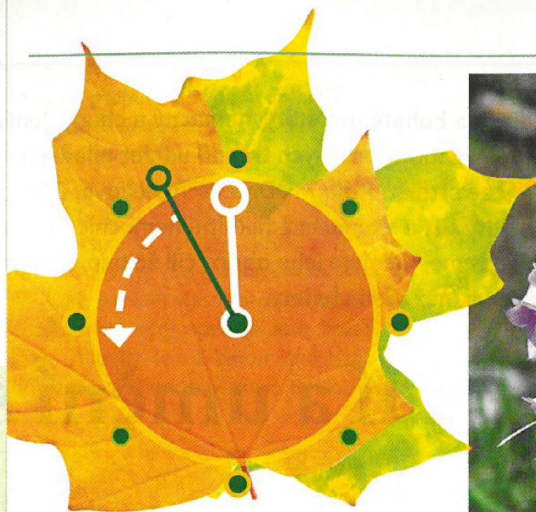
Léčebné obrazce ..... 41  
Jan Hnilica

Umění stárnout podle horoskopu ..... 42  
dr. Jarmila Gričová

Horoskopy zdraví ..... 44  
Dana Hermanová

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

Co najdete v Meduňce



Anti-aging  
aneb zralý věk zdravě a elegantně ..... 10

V souladu s přírodou podléhá i naše tělo času a týká se to všech orgánů bez výjimky. Proti toku času působí pozitivní přístup k životu a zdravý životní styl, ale o tom jsme na našich stránkách psali už mnohokrát. Tentokrát se však na toto téma podíváme v širších souvislostech, tj. nejen zdravotních, ale i psychosociálních. Také se zamysleme nad tím, proč je stárnutí s grácií skutečným uměním.



Zdravé menu  
s chutí a vůní podzimu ..... 26

Z široké nabídky podzimních plodin si můžeme připravit mnoho chutných pokrmů, které obsahují řadu živin, vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny. Podzimní plodiny v sobě nemají tak vysoký podíl vody jako letní ovoce a uvedené látky v nich dosahují mnohem vyšší koncentrace. Proto nás pokrmy z nich v chladnějším počasí dostatečně zasytí i prohřejí a mají význam v prevenci a obraně organismu proti nachlazení.

Tranzity planety Uran ..... 40

Jak se v našich životech projevují tranzity planety Uran? Rozmetají naše (někdy pochybné) jistoty, možná nás tím vyděsí, ale také osvobodí... Autorka velmi srozumitelně vysvětluje význam takovýchto přelomových situací v životě člověka a uvádí působivý příklad ze své terapeutické praxe.

Fingerhut ..... 28

Věděli jste, že Vojtěch Náprstek se původně jmenoval Vojtěch Fingerhut? Podle překladu tohoto německého slova si pak jako české příjmení mohl zvolit buď Náprstek nebo Náprstník, přičemž se rozhodl pro první možnost. V dalším dílu Meduňčina herbáře nám však Václav Větvička o této dvouleté bylině prozradil ještě mnohem víc.



Dědové a dušičky ..... 30

Počátkem listopadu většina z nás navštěvuje hroby svých příbuzných a přátel. Svátek, lidově zvaný „Dušičky“, má prastaré kořeny, u různých národů měl a má různé podoby a pojí se s různými zvyky. V listopadu je ovšem v kalendáři také svátek Všech svatých, o kterém se téměř nemluví... V článku si připomeneme, jaký význam měly tyto výjimečné dny pro naše předky a díky tomu se můžeme zamyslet, jaký smysl mají v současné době pro nás.