

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Vladimírou Strnadellovou a Janem Zerzánem 6
Mgr. Věra Keilová

Ranní hygiena 9
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: PRO ZDRAVÍ NAŠICH MUŽŮ

Muži v moderním světě 10
Petr Lacina

Benígní hyperplazie prostaty 11
Kateřina Boesenberg BHSc., ND.

Jak jídlo ovlivňuje mužské zdraví 13
Ing. Iveta Kulhánková

Co potřebuje mužské pohlaví ke zdárnému vývoji? 15
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Plodnost mužů v 21. století 17
Mgr. Věra Keilová

Testosteron dodá hormonální jóga 20
Ing. Yvona Švecová

Jak se mají projevovat praví muži 22
Ing. Vít Syrový

Muž v kuchyni 24
Veronika Zemanová

Jaký bude rok 2017 26
Štěpán Rak

Jdi do háje na fialky! 27
Václav Větvicka

Dva póly našeho života 30
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Kraniosakrální biodynamika 32
Milena Králová

Léčebné obrazce (2) 34
Jan Hnilica

Jak vychovávat děti (2) 36
Mgr. Petra Klapáková

Budme zdraví lékařům navzdory (49) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 42
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

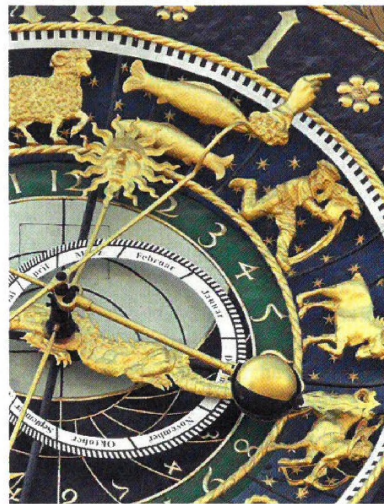
Astroporadna 43
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Sourozenci podle hvězd 44
dr. Jarmila Gričová



Téma: Pro zdraví našich mužů 10

Říká se, že slabší pohlaví jsou ženy, ale skutečnost je jiná – křehčí organismus mají muži, což dokazuje i stále klesající schopnost jejich reprodukce. V článcích našeho tématu si kromě toho také povíme o jejich nelehké pozici v moderní době a o jídelničku, který jim prospívá. Rovněž jsme pro muže vybrali vhodné jógové pozice.

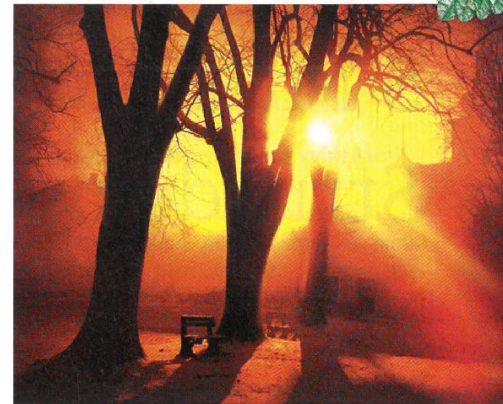


Sourozenci podle hvězd 44

V tomto čísle Meduňky zahajujeme nový seriál, v němž bude jeho autorka, astroložka Jarmila Gričová, zkoumat vztahy zrozenců jednotlivých znamení zvěrokruhu a jejich sourozenců. Rady paní Jarmily jsou vždy srozumitelné, praktické a mohou nám pomoci orientovat se v někdy spleťtých vztazích s našimi nejbližšími.

Pro zdravý žaludek 34

Žaludek je důležitou součástí trávicího traktu a občas od nás dostává kvůli nevhodné životosprávě dost „zabrat“, často právě v novoročním období. V cyklu léčebných obrazců připravil psychotronik Jan Hnilica tentokrát obrazec, který nám může (spolu s příslušnou úpravou stravy a případně i s bylinami) pomoci k nápravě stavu.



Jaký bude rok 2017 26

Astrolog a numerolog Štěpán Rak nazval rok 2017 rokem velkých zkoušek naší zralosti a odolnosti. Jde o to, abychom vykročili konečným součtem 1 do nových počátků. K tomu nám všem přeje zdravý rozum a světlo v temnotách. „V tomto roce cítím jako hlavní úkol začít především sami u sebe, nalézat své pravé Já, nehlédat vinu všude kolem sebe, dělat věci teď a tady a nic neodkládat na potom,“ píše mimo jiné.



Jak vychovávat děti 36

V dalším příspěvku našeho nového seriálu se pozastavíme nad autoritářským a nezdravě tolerantním výchovným přístupem a povíme si o tom, proč tyto dvě krajní polohy dětem nesvědčí. Různé přístupy si uvedeme na několika příkladech, kdy nám jako výchozí situace poslouží slabý déšť a blížící se vycházka. Jak to udělat, aby byla pohodová pro rodiče i dítě?