

Z obsahu

Rozhovor s PhDr. Martou Foučkovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ŠTÍTNÁ ŽLÁZA A HORMONY

Hormonální soustava 10
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán

Štítná žláza v čínské medicíně 13
MUDr. Ludmila Bendová

Hormonální disruptory
a funkce štítné žlázy 15
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jak podporovat hormonální rovnováhu 16
Ing. Vít Srový

Fytoterapie – léty prověřená terapie
budoucnosti 18
Mgr. Eva Placáková

Projeme se ke zdraví! (11) 20
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.

Kdo jsem?(6) 21
PaedDr. Lenka Rogožanová

Dětská jóga, kouzlo přítomného
okamžiku 22
Mgr. Petra Poláková

Rozhovor s Blankou Gololobovou 24
Mgr. Věra Keilová

Hladovění jako léčba a cesta
poznání (2) 26
Vida Sýtalk

Chronický stres vykolejí hormony 28
Ing. Yvona Švecová

Ovocný pária 29
Václav Větvička

Budme zdraví lékařům navzdory (46) 30
MUDr. Ludmila Eleková

O cukru zcela mimořádně 32
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Celek – přehodnocení vědy o výživě 34
Jiří Mentlík

Zdravé exotické koření 37
Simona Procházková, DiS.

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

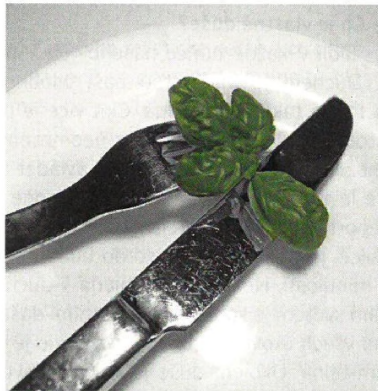
Exotické léčivky 40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astroporadna 41
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.



Dětská jóga – kouzlo přítomného
okamžiku 22

Jednu ze společných aktivit rodičů či prarodičů a malých dětí, které rozvíjí nejen jejich vztah, ale také hravost, fantazii a navozuje pohodu, je společné cvičení. Nejvíce je přitom přínosná jóga, díky níž se tělo protáhne, posílí a zároveň vede ke zklidnění. Na rozdíl od jiných sportů rozvíjí vše, co je blahodárné, a eliminuje to, co tělu i duši neprospívá. V článku vám mimo jiné poradíme, jak začít.

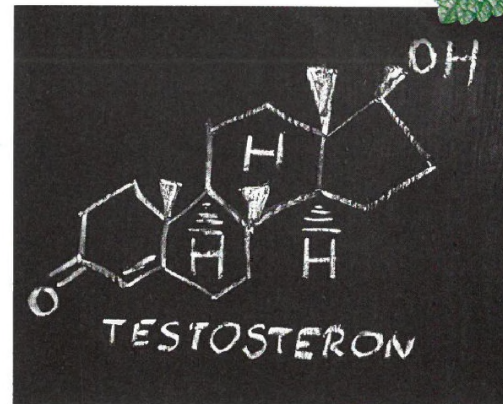


Hladovění jako léčba (2) 26

V dokončení článku o půstu, který je možné použít na podporu a obnovu zdraví, se zaměříme na jednotlivé fáze tohoto procesu a také na to, co se v jejich průběhu děje v organismu. Po skončení léčebného hladovění je nutné obnovit normální stravu, což vyžaduje podrobné nastudování problematiky již předem.

Chronický stres vykolejí hormony 28

Stres k našemu životu neodmyslitelně patří, ovšem je třeba rozlišovat: krátkodobý stres bývá často motivací k lepším výkonům, zatímco chronický stres je jednoznačně negativní – působí totiž nepříznivě na náš endokrinní systém a může nám způsobit velké problémy. Autorka článku vysvětluje působení stresu a nabízí několik jednoduchých, ale účinných metod na jeho zvládnutí.



Štítná žláza a hormony 10

Štítná žláza je malý orgán, který však může způsobit velké potíže. Patří mezi žlázy s vnitřní sekrecí, což znamená, že hormony, které produkuje, přecházejí rovnou do krve. V našem tématu si však povíme i o dalších orgánech hormonálního systému a připomeneme si, co můžeme dělat pro jejich zdraví. Souvisí s tím i nezbytná eliminace nebezpečných látek, jimiž jsou tzv. hormonální disruptory.



Budme zdraví lékařům navzdory (46):
Hormony a zima 30

„Proč v zimě téměř každý ztloustne?“ ptá se v úvodu svého článku MUDr. Ludmila Eleková. Na tuto aktuální otázku srozumitelně odpovídá a vysvětluje, jakých chyb se my, moderní lidé, dopouštíme, když ve stravě i v chování ignorujeme charakter jednotlivých ročních období a nebereme v úvahu fungování metabolismu. Člověk je jediný živočich, který v zimě nabírá kilogramy, jichž se pak těžko zbavuje. Nejde však jen o váhu – autorka upozorňuje i na další důležité souvislosti, týkající se zdravotního stavu.