

Z obsahu

Rozhovor s Tomášem Keltnerem 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: RADOST Z PRÁCE I ODPOČINKU

Jak v životě nastolit rovnováhu 10
Mgr. Jan Vávra

Neberte život ani práci
příliš vážně... 12
Jan Menděl

Vnitřní žena a vnitřní muž
v naší práci 14
Květa Kolouchová

Práce jako náhražka 15
Mgr. Jarmila Skopalová

S Karlem Křížem o řemesle,
co má zlaté dno 17
Mgr. Věra Keilová

Co je náplní práce manažera
šťěstí 19
Mgr. Věra Keilová

Minimalismus jako lék 22
Mgr. Jitka Větrovská

JMENNÝ A VĚCNÝ REJSTRÍK časopisu
MEDUŇKA ročník XVI/2019 26

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Požehnaný benediktin 29
Václav Větvíčka

Zimní pohyb a naše zdraví 30
Mgr. Pavel Kloud

Jak je to s tím cholesterolem? (2) 34
MUDr. Ludmila Eleková

O stresu a štěstí: povídání
se sibiřským lékařem 38
doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

Život před životem 40
Eva Joachimová

Jak uvnitř, tak navenek 41
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Astrokukátko 42
Ing. Zdeněk Bohuslav

Léčebné obrazce pro každého 44
Mgr. Zuzana Paulusová



Radost z práce i odpočinku 10

Práce nás naplňuje, ale také nás stojí mnoho sil a její vliv na naše celkové zdraví, kondici a pohodu je nesporný. Zejména v dnešní době, kdy je mnoho příležitostí k pracovní seberealizaci, bychom měli zároveň ovládat i umění správného odpočinku a harmonie mezi svým pracovním a soukromým životem. Je to také jediná prevence vyhoření, které v současnosti postihuje stále mladší ročníky. Bohužel si práci také často suplujeme neuspokojení v jiných životních sférách.



Požehnaný benediktin 29

Čubet benediktní je statná jednoletá bylina, která je od středověku uznávanou léčivou rostlinou. Farmakologie těžila z obsahu tzv. lignanů, u nichž byly dokonce prokázány i virostatické účinky. Pro hořké látky se benediktem také chmelilo, tj. konzervovalo pivo, a v likérnictví se při „hořčení“ užívá dodnes. Pěstování je však u nás sporadické, a tak jej likérky dovážejí.

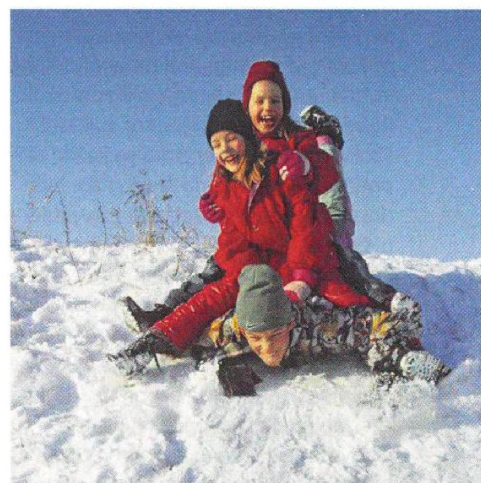
Jak je to s tím cholesterolem? 34

Autorka navazuje na první díl svého seriálu, uveřejněný v prosincovém čísle Meduňky, v němž popsala, co je cholesterol a proč je v těle důležitý. V tomto článku vysvětluje, jak vznikly současné názory na cholesterol, jaký je původ obav z jeho působení na náš organismus a snah o snižování jeho hladiny.



Minimalismus jako lék 22

Často jsme zavaleni množstvím nepotřebných věcí, a to v nás vyvolává pocit chaosu. Stejně tak s sebou vlečeme i spoustu přežitých a neaktuálních pocitů, vztahů, témat... Pokud zavedeme do svého života princip minimalismu a naučíme se zbavovat se všeho nepotřebného, náš život se stane přehlednějším a lehčím. Minimalizovat lze téměř vše – od našeho šatníku až k obsahu našeho nitra.



Zimní pohyb a naše zdraví 30

Přestože se v zimě rádi hřejeme u kamen, pohyb na čerstvém vzduchu nám prospěje i při nižších teplotách. Při sněhové nadílce proto vyrazíme na lyže, ať už sjezdové či na běžky, další možnosti skýtají skialpinistické lyže a sněžnice. U malých dětí vede mezi sněhovými radovánkami dozajista sáňkování. V dospělém věku se k němu vracíme se svými dětmi či vnuky.