

Z obsahu

Rozhovor s Jarmilou Podhornou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: PRO ZDRAVOU A KRÁSNOU KŮŽI

Největší orgán lidského těla 10
MUDr. Ludmila Bendová

Kůže chrání a pomáhá 13
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerbán

Opalovací krémy
– pomoc nebo byznys? 14
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.,
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Jak se vyhnout chemickým látkám
v kosmetice 16
Ing. Vít Syrový

V čem spočívá přirozená péče o pleť 19
Renáta Štátná

Přírodní kosmetika nejen pro
citlivou pleť 20
Ing. Jindřiška Janovská,
ing. Milena Rothbauerová

Kácíme stromy nebo sebe? 21
RNDr. Eva Stříbrná

Geny z nového pohledu 22
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Tajemství čarokrásné Afriky 24
Vida Sytalk

Cesta k sobě 26
Ing. Helena Hlavatá,
Mgr. Zuzana Paulusová

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Fel terrae anebo zeměžluč 29
Dr. Václav Větvicka

Všechno je dobré (4) 30
Mgr. Hanka Synková

Svépomoc pro hazardní hráče 31
Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Když se hádá duše s tělem 32
MUDr. Vlasta Janková

Pomoterapie – léčba ovocem 34
Mgr. Pavla Apostolaki

Budme zdraví lékařům navzdory (31) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Šišinka a vnímání světa 38
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.,

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

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

Astroporadna 41
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.



Pro zdravou a krásnou kůži 10

Kůže je největší orgán našeho těla a během teplé poloviny roku je velmi namáhána, protože jsme méně chráněni oděvem. Čínská medicína kůži řadí do energetického okruhu kovu. Řekneme si, jak nahlíží na nejčastější kožní problémy a neduhy. Kromě toho se v našich příspěvcích dozvíte i o tom, jak o pleť pečovat přírodními prostředky, a jak ji nejlépe chránit před letním sluníčkem, neboť krémy s ochrannými faktory nám mohou škodit kvůli obsahu neurotoxického hliníku.

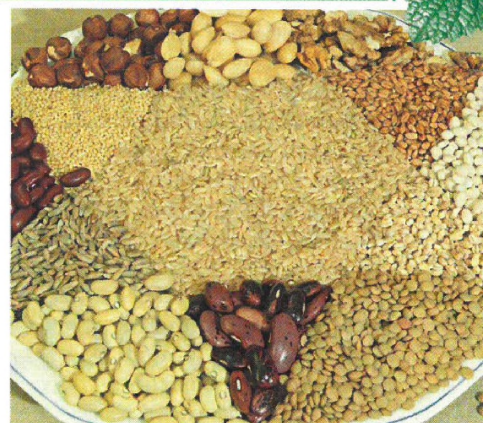


Cesta k sobě 26

Životní příběh paní Heleny nám ukazuje, jak nás život vede různými oklikami, ale pokud jsme otevření, najdeme nakonec svůj správný směr. Helena, vzdělaná žena, která uspěla ve „světě mužů“, ale cosi důležitého při tom ztratila, objevila díky životní změně nejen cestu zpátky k sobě a ke své vnitřní ženě, ale i svou novou profesní orientaci, díky níž může pomáhat i dalším ženám objevovat poklady ve svém nitru. A to vše prostřednictvím vůní!

Tajemství čarokrásné Afriky 24

Znáte některé prostředky africké etnomedicíny? Patří mezi ně například přírodní sůl z Růžového jezera, která pomáhá při bolestech kloubů a pohybového ústrojí. Růžové jezero je také známé i jako cíl slavného automobilového závodu Paříž – Dakar. Zmíníme se i o tradiční medicíně Pygmejů, kteří přežívají především díky jedné ze zázračných rostlin pouště s názvem Hoodia.



Geny z nového pohledu 22

Geny představují významné téma, a to přinejmenším ze dvou důvodů. O tom prvním již Meduňka základní informace přinesla – informovala o vzniku nových oborů, jejichž cílem je podpořit cestu za zdravím pomocí přírodní, přirozené stravy. Autoři se v tomto článku věnují druhému důvodu – upozorňují na některé nejasnosti a mýty, které toto téma obklopují a uvádějí je na pravou míru. Připomínají také, že geny samy nemoc nevyvolávají, ale působí jen tehdy, když jsou podněceny.



Pomoterapie – léčba ovocem 34

Léčba ovocem neboli pomoterapie zapustila své kořeny ve Francii v 18. století. Při požívání broskví například doslova prokouknete. Jsou totiž plné karotenoidů (patří mezi ně i lutein a zeaxantin), jež chrání vaše oči před poškozením volnými radikály a také před šedým zákallem, makulární degenerací a světloplachostí. O meruňkách se zase říká, že to je ovoce věčného mládí. V článku se také zmíníme o mirabelkách, třešních, hruškách a švestkách.