

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Jarmilou Klímovou 6
Mgr. Věra Keilová

Šišínka jako sídlo duše 9
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA

CO JÍST A CO NEJÍST PRO ZDRAVÍ

Zdravá strava jako životní cesta 10
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

Zdraví ženy a vliv výživy
na ženský organismus 11
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Nové směry ve výživě 14
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Kvalitní suroviny – základ
zdravé výživy 16
Ing. Vít Syrový

Živá strava, lék budoucnosti 19
Mgr. Petra Malaníková

Internet jako zdroj informací o výživě 21
Stanislava Nováková, DiS.

Ománkové koření 23
dr. Václav Větvíčka

Málo známá kurkuma 24
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Jak zvládnout únavu 26
Mgr. Věra Keilová

Šetříme své oči i energii 30
Ota Reiss

Všechno je dobré (7) 34
Mgr. Hanka Synková

Budme zdraví lékařům navzdory (34) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Píseň mého srdce 39
Ing. Jiří Mazánek

Horoskopy pro zdraví 40
Emil V. Havelka

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

Astroporadna 41
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Šéf ve hvězdách 42
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 43
Ing. Zdeněk Bohuslav



Co jíst a co nejíst pro zdraví 10

Jsmo to, co jíme! Způsob, jakým se stravujeme, zásadně ovlivňuje naše zdraví, náš psychický stav i náš vzhled. Proto v tomto čísle Meduňky společně s našimi autory a spolupracovníky můžeme uvažovat nad tím, co našemu zdraví prospívá, co nám naopak škodí, a ujasnit si, co je v oblasti výživy důležité právě pro nás.

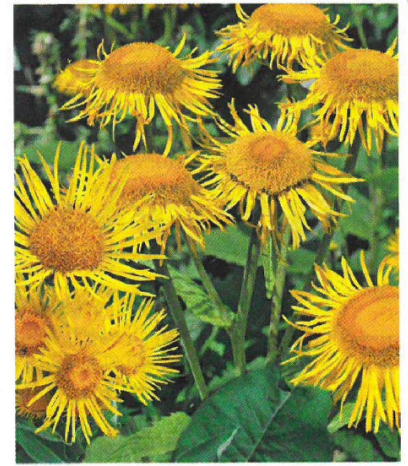


Málo známá kurkuma 24

U nás nepatří kurkuma k příliš užívaným rostlinám, ale čínská medicína i ájurvěda využívají její mimořádné léčebné účinky už 4000 let. Kurkuma je kromě jiného silný antioxidant, omezuje rozvoj Alzheimerovy choroby a prokázáno je i její protinádorové působení. Díky své specifické chuti má široké využití také při přípravě různých pokrmů.

Šetříme své oči i energii 30

Naši předkové trávili podzimní a zimní večery u kamen či krbů, my v tomto čase většinou usedáme k televizi nebo k počítači. Jak působí moderní obrazovky a další výrobky na naše oči a co můžeme udělat pro to, abychom svůj zrak chránili a vyhnuli se pozdějším problémům?



Ománkové koření 23

V dalším díle našeho bylináře vám známý botanik Václav Větvíčka představí oman pravý, což je dekorativní a nadto velmi užitečná bylina. Pro léčebné účinky se oman pravý pěstuje jako speciální kultura a sbírají či spíše dobývají se oddenky zhruba tříletých rostlin. Sbírají se na podzim, při konci vegetační doby. Lékopisy uvádějí, že látky obsažené v omanu, usnadňují odkašlávání a rozpuštějí hlen a také působí příznivě na trávení.



Jak zvládnout únavu 26

Víte, co dělat při nedostatku energie, jímž ve vyspělých zemích trpí každý druhý člověk? Poradíme vám. Nejprve je však důležité zjistit, jak často se tyto potíže ohlašují, a rozlišit, zda převažuje únava fyzická nebo spíše psychická. Řekneme si, jak rozlišit běžnou únavu od chronické, resp. od chronického únavového syndromu, kde můžeme hledat příčiny a co nám pomůže, abychom opět dobili baterky.