Z obsahu

Rozhovor s Ivetou Kučerovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: Žena v plné síle a kráse

Plodná síla ženy 10
MUDr. Helena Máslová

Žena a její zdraví v průběhu života 13
MUDr. Zuzana Vančuříková

Ženské potíže a homeopatie 17
Mgr. Jiří Čehovský

Žena a vztahy 19
Mgr. Radka Černá

Bylinky pro ženské hormonální zdraví 21
Charlotte Matysková

Psychohygiena na mateřské 23
Alena Skalná

Hledám její jméno 25
Ing. Věra Šimonová

Sartorie, santorka, separyje 27
Václav Větvička

Pro krásu ženských vlasů 28
Iva Lhotská

Píseň mého srdce 31
Ing. Jiří Mazánek

Dr. Bruce Lipton opět v Praze 32
Mgr. Věra Keilová

Posvátná a léčivá místa Prahy 34
Judita Peschlová

Zdraví podle kalendáře 37
Ing. Hana Smejtková

Jak nenasycené mastné tuky způsobují obezitu 38
MUDr. Ludmila Eleková

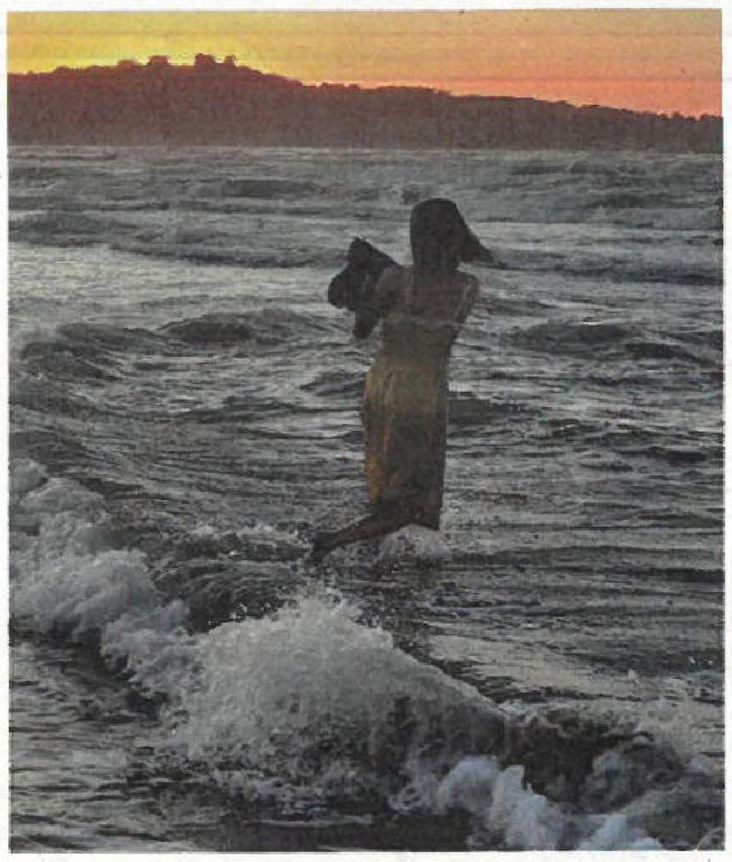
Domácí repelent 41
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Umírající demokracie 42
MUDr. Pavel Špatenka

Jak se v horku starat o srdce 44
Mgr. Věra Keilová

Tarotový výhled na srpen 45
Milena Králová

Spokojená žena a ženská energie 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

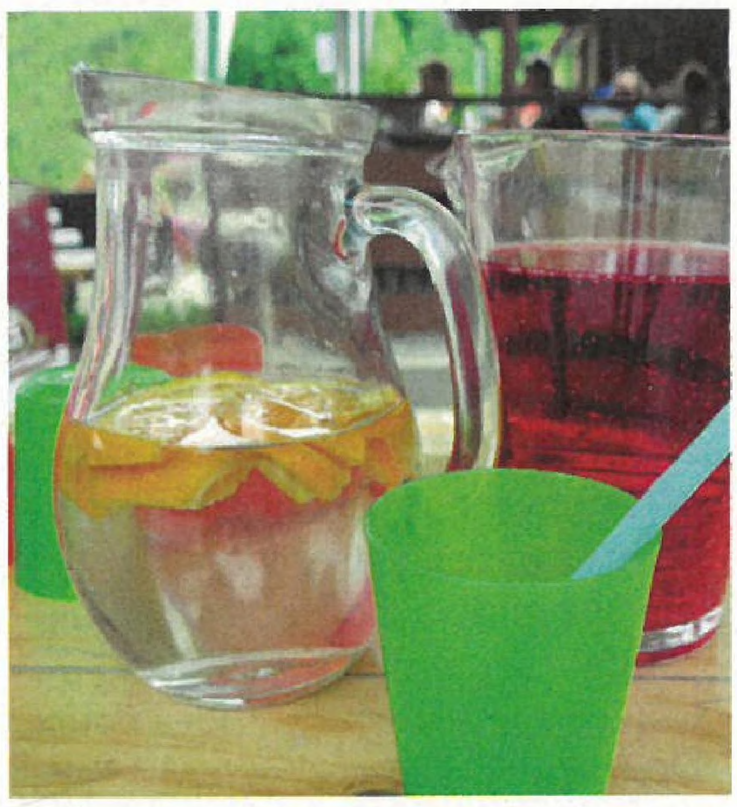


Žena v plné síle a kráse 10

Opět po roce držíte v rukou Meduňku věnovanou především ženám – tedy všem našim čtenářkám. Tentokrát jsme se v článcích zaměřili především na téma plodnosti, jemuž se věnuje psychogynekoložka MUDr. Helena Máslová. Samozřejmě ale nezůstalo jen při něm. Další příspěvky jsou věnovány bylinkám pro ženské hormonální zdraví, psychohygieně na mateřské dovolené, pěstování mezilidských vztahů a také jsme se na ženu a její zdraví v průběhu celého života podívali optikou tradiční čínské medicíny.

Jak nenasycené mastné tuky způsobují obezitu 38

Obezita nevzniká z nadbytku kalorií ani z nadbytku sacharidů a cukrů. Není otázkou nedostatku sebekontroly ani nedostatku pohybu. Je důsledkem extrémní nerovnováhy v metabolismu, kterou způsobují polynenasycené tuky. Zvýšení jejich spotřeby přes kritickou mez předcházelo vzestupu obezity ve všech zkoumaných zemích… Více se dozvíte v další části seriálu o metabolismu.



Domácí repelent 41

Léto je v plném proudu a s ním dovolené a výlety do přírody. V plném proudu je ovšem také sezona bodavého hmyzu, který nám krásné dny a večery v přírodě tak trochu kazí. Zkuste si doma vyrobit přírodní repelent, který představuje alternativu k drahým kupovaným repelentům obsahujícím chemické látky. Bude levnější a šetrnější k nám i k našemu okolí.

Jak se v horku starat o srdce 44

Jak se v létě ochladit, abychom v horkých dnech šetřili své srdce a nepřetěžovali ho? Z pohledu tradiční čínské medicíny je léto spojeno s prvkem Ohně, a tak je třeba vyvažovat jej ochlazováním. Do jídelníčku proto zařazujeme více syrového ovoce a zeleniny, a naopak omezujeme zahřívající stravu v podobě smažených, grilovaných a hodně slaných jídel. V článku vám také poradíme, jak v létě dbát na pitný režim a jak sportovat.

Foto M. Ryšavá, Pixabay, V. Keilová