

# 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 Vančuríková

**Ženské potíže a homeopatie** ..... 17  
Mgr. Jiří Čehovský

**Žena a vztahy** ..... 19  
Mgr. Radka Černá

**Bylinky pro ženské hormonální zdraví** ..... 21  
Charlotte Matysková

**Psychohygienu na mateřské** ..... 23  
Alena Skalná

**Hledám její jméno** ..... 25  
Ing. Věra Šimonová

**Sartorie, santorka, sepanyje** ..... 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

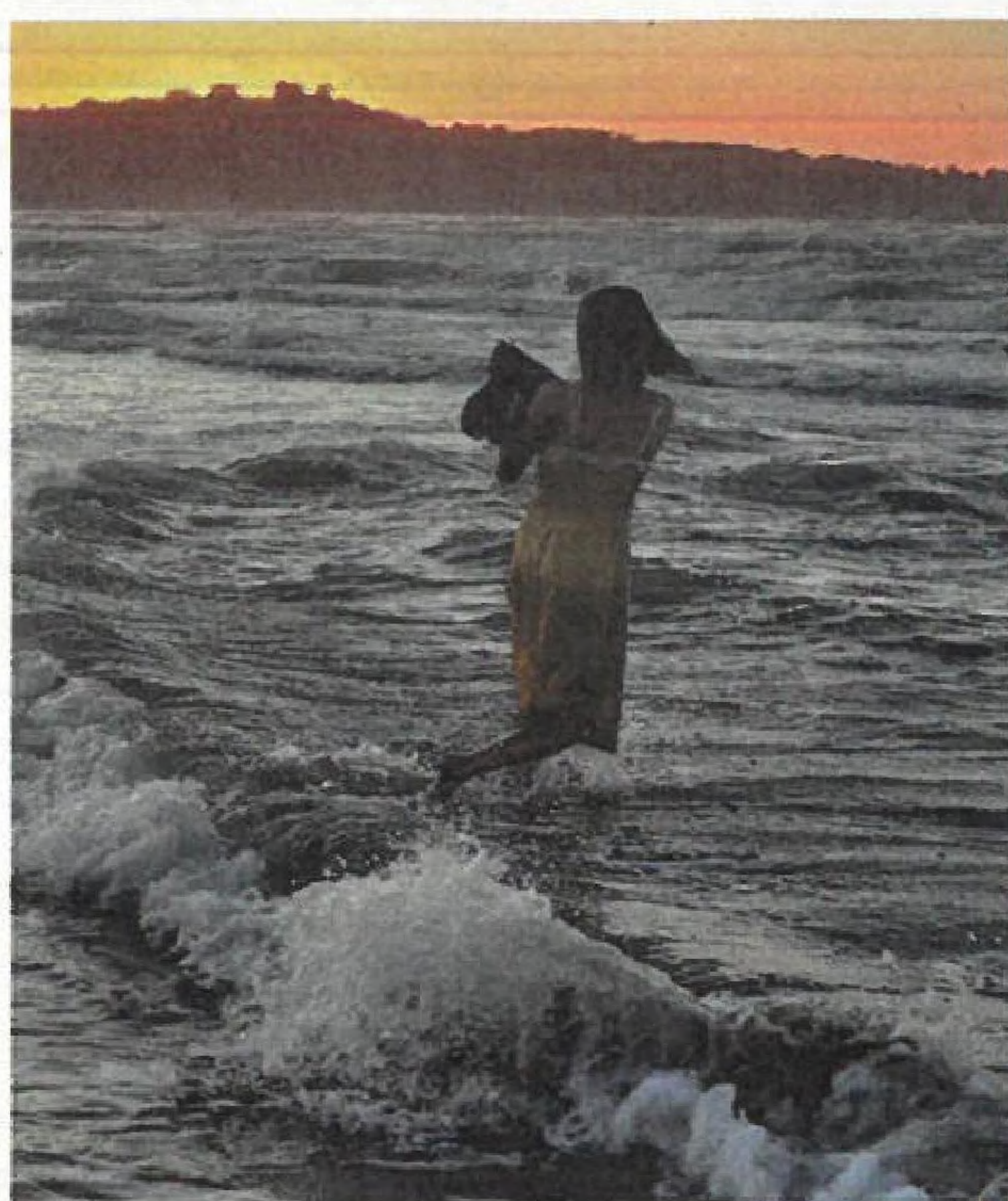
**Domácí repelent** ..... 41  
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

**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.



**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 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.



**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 ochlazením. 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.