

Z obsahu

Rozhovor s Nadou Pažoutovou 6
Mgr. Věra Keilová

**Bylinka měsíce října:
rakytník řešetlákový** 9
Bc. Martin Kolár

TÉMA:

ŽENA VE ZDRAVÍ A RADOSTI

**Hormonální obezita a endokrinní
disruptory** 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Klimakterium a fytoestrogeny
v jídelníčku** 14
Pavla Momčilová

**Hormonální ladění,
blahodárné cvičení pro ženy** 17
Mgr. Zuzana Paulusová

Tanec hormonů 20
Tetiána Kovaříková

**Přechod: trnitá cesta
k sobě samé?** 22
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Odhalte svou porodní dynamiku 24
MA Katarína Karmažinová, Bakk.

Zdravá žena z pohledu duly 27
Markéta Taufer Wernerová,
Tereza Zounová

Léčivá neřest I – kávovník 29
Václav Větvička

Arginin a oxid dusnatý 32
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jak se zbavit kvasinek a plísní? 34
Iva Lhotská

Cvičení a únava 38
MUDr. Ludmila Eleková

Okénko do neznámých dějů (7) 42
Zuzana Šťastná

Nejlepší je domácí: říjen 44
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav