

**Rozhovor**  
s MUDr. Helenou Máslovou ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

**TÉMA: ZDRAVÁ A SPOKOJENÁ ŽENA**  
**Úcta k ženám, úcta v partnerství** 10  
MUDr. Jan Vojáček

**Přírodní cestou k vytouženému miminku** 12  
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

**Zrání ženy** 14  
Milena Králová

**Znovuzrozené šestinedělí** 17  
Zuzana Junková

**Oblíčejeová jóga v kanceláři** 19  
Ing. Yvona Švecová

**Čtyři tváře ženy** 20  
Michaela Křížová

**Po stopách Artemis** 22  
Ing. Věra Šimonová

**Zmužštění bělošky** 24  
Mgr. Naďa Pažoutová

**První žlutý: čilovej kořínek** 28  
Václav Větvíčka

**Očkování proti chřipce a koronavirus** 30  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Píseň mého srdce** 32  
Ing. Jiří Mazánek

**O čem bude šeptat mariánský sloup** 34  
Jiří Glabazňa

**Proč nás bolí záda a klouby? (1)** 38  
MUDr. Ludmila Eleková

**Zimní spánek aneb Jak si kdo ustele** 41  
Eva Joachimová

**Nechtěnost – opomíjené téma** 42  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

**Největší biologický experiment** 43  
Ing. MgA. Marek Kopčaj

**Kolem historických staveb Říčanska a Kouřimska** 44  
MUDr. Rudolf Zemek

**Henri Monfort o výživě pránou** 45  
Mgr. Věra Keilová

**Astrokukátko** 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav



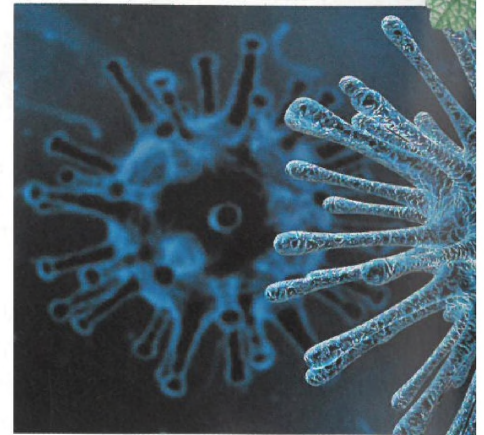
**Zdravá a spokojená žena** 10

Život ženy je úzce spjatý s úlohou matky, ale také s udržováním tepla domova a jeho pohody. V moderní společnosti se však tyto atributy bohužel dostaly na vedlejší kolej a daň platíme všichni. Kromě toho, že často nefungují partnerské vztahy mezi muži a ženami, zvýšila se i neplodnost atd. Zajímavé tipy na ozdravení žen v nejrůznějších oblastech jejich života se dočtete v našem tématu.



**O čem bude šeptat mariánský sloup** 36

Letos na jaře byl na pražském Staroměstském náměstí po více než stu letech opět vztyčen mariánský sloup z roku 1650. Tato informace nejspíš trochu zanikla v záplavě jiných zpráv, a tak o tom mnozí z nás ani nevěděli. I proto nabízíme článek, v němž se jeho autor zamýšlí nad skrytými dimenzemi tohoto díla a nad tím, jaké vyzářování a působení přinese obnovený sloup na jemných rovinách do okolního prostoru.



**Očkování proti chřipce a koronavirus** 32

Nastal podzim, a tak jsou v ordinacích praktických lékařů opět k dispozici vakcíny proti chřipce. Letos jsme k vakcinaci obzvláště vybízení vzhledem k epidemii nového typu koronaviru, nicméně, jak ve svém článku vysvětluje prof. Anna Strunecká, nelze vůbec předpokládat, že by běžné očkování proti chřipce mohlo zabránit nákaze koronavirem. Mohlo by to fungovat pouze v případech, kdyby mělo vysokou účinnost. Tak tomu ale není, což dokládá statistickými údaji.



**Proč nás bolí záda a klouby?** 40

Ve svém novém seriálu se bude MUDr. Ludmila Eleková věnovat pohybovému systému a problémům s ním spojeným. Toto téma se týká téměř každého, patří sem totiž bolesti zad, kloubů, skolióza, osteoporóza, artróza, záněty šlach apod. Náklady na léčbu těchto problémů a počet prostonaných dnů jsou vysoké, léky na bolesti pohybového systému patří mezi nejčastěji předepisované a nejčastěji prodávané (pokud jsou volně prodejné). Co se s našimi těly děje? A proč nás tolik bolí?