

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Lubošem Pantůčkem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: VZTAHY HŘEJIVÉ I LÉČIVÉ

Vztahy v době covidové 10
Radka Černá

Roční prověrka našich vztahů 12
Jitka Ševčíková

Milovat a nechat volně žít 14
MUDr. Andrea Dutková

Jak zachránit partnerský vztah? 15
Milo Mahdall

O farmářově dceři 17
Mgr. Naďa Pažoutová

Bylinkami proti pohlavní chladnosti u žen 19
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Hořkosladký Erós 21
Ing. Věra Šimonová

Koňská ředkvička nebo kapucínská hořčice 23
Václav Větvíčka

Jak na komunitní zahradu 24
Lída Charvátová

Co je třeba vědět o štítné žláze 28
Charlotte Matysková

Abeceda zdravých potravin 32
Ing. Iveta Kulhánková

Moje úvahy o covidu 34
MUDr. Ludmila Eleková

S čínskou medicínou za harmonii života 37
Eva Joachimová

Fyzické příznaky a psychosomatika 38
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Beltine aneb vítání jara 40
Iva Lhotská

Píseň mého srdce 42
Jiří Mazánek

Jak zůstat zdravý 44
Mgr. Věra Keilová

Největší biologický experiment 45
Ing. MgA. Martin Kopčaj



Téma: Vztahy hřejivé a léčivé 10

Přestože vřelé city bychom k druhým lidem měli chovat neustále, za měsíc lásky je považován zejména květen, a proto se také prvního dne v tomto měsíci líbáme pod třešní. Jak pěstovat zdravé vztahy a jakými procházejí výzvami v současnosti, kdy se náš život v důsledku epidemie výrazně mění? Ve svých příspěvcích na to odpoví naši autoři a mimo jiné také poradí co dělat, když chceme rozpádající se partnerský vztah ještě zachránit.



Moje úvahy o covidu 34

Covid-19 je způsoben virem SARS-CoV-2 z čeledi koronavirů. Autorka ve svém článku vysvětluje, jak virus působí na jednotlivce i na celou populaci a jaké aspekty musí být splněny, aby se pandemie této nemoci zpomalila či zastavila. Vychází přitom z historických zkušeností s epidemiemi jiných nemocí. Zásadním faktorem pro zlepšení stavu je dosažení kolektivní imunity.



Jak na komunitní zahradu 24

Na jaře si všichni přejeme trávit víc času v přírodě. Někomu stačí procházky, jiní by si rádi zkusili vypěstovat nějaké rostlinky. Ne každý ale má vlastní zahrádku, kde může svoje touhy uspokojit. Napadlo vás někdy uvažovat o založení komunitní zahrady, kde by bylo možné vedle zeleniny a květin pěstovat i sousedské vztahy?



Beltine aneb vítání jara 40

Název Beltine nebo Beltain pochází ze starokeltštiny a znamená „jasný a zářivý oheň“ či „oheň na počest boha Belena“, jenž je považován za učitele druidů a ochránce lidu. Slaví se poslední dubnovou noc na začátku světlé části roku a je protějškem Samhainu, který připadá na počátek tmavé části roku. Koncem dubna se Keltové loučili s obdobím zimy a oslavovali jaro. Bylo nutné vykonat důkladnou očistu a odhodit všechno staré a nepotřebné. Sloužily k tomu ohně a rituály.