

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Martinou Závorkovou 6
Mgr. Miloš Matula

Chronoterapie 9
Eva Joachimová

TÉMA: UZDRAVUJÍCÍ SÍLA PŘÍRODY

Jak si vážíme darů přírody 10
Ing. Vít Syrový

Léčivá síla letní přírody 13
Mgr. Věra Keilová

Chraňme rozmanitost naší přírody 15
Jiří Kaňa

Červenec
– měsíc sběru našich bylin 17
RNDr. Mgr. Jana Vlková

O zvířatech, lidech a duších 19
Milena Králová

Víte, co nakupujete? 21
Lída Charvátová

Základy první pomoci pro psy 23
Zdeňka Kudová

Třicet stříbrníků 28
Václav Větvička

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Ve vztahu hledejte vyšší smysl 32
Martina Burýšková

Největší biologický experiment 35
Ing. MgA. Martin Kopčaj

Kolo života 36
Ing. Mgr. Radka Loja

Znáte měsíček lékařský? 37
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Abeceda zdravých potravin: jáhly 38
Ing. Iveta Kulhánková

**Moje úvahy o covidu:
dlouhý covid** 40
MUDr. Ludmila Eleková

Opakování je matkou moudrosti 43
Ing. Jiří Vacek

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Uzdravující síla přírody 10

V době covidové jsme si více uvědomili nejen důležitost pěstování hezkých vztahů s blízkými, ale také význam přírody, která nám vždy dává plnou náručí vše, co může, aniž by od nás cokoliž žádala. V tématu červencové Meduňky si povídáme o všech darech přírody a nezapomínáme přitom ani na němě tváře, jež nám dělají společnost. Stejně jako každého z nás vábí jiná zákoutí přírody, vyhledáváme i jiné zvířecí společníky.



Abeceda zdravých potravin: jáhly 38

Jáhly se v Evropě údajně jedly už v době kamenné, u nás tvořily jednu z hlavních plodin už ve středověku a jejich popularita v současnosti vzrůstá. Jsou totiž bezlepkové, lehce stravitelné a nutričně velmi výživné. Na rozdíl od ostatních obilovin působí v těle zásadotvorně, jsou skvělou potravinou pro diabetiky a další výhodou je jejich nízký glykemický index i obsah vlákniny. Autorka nabízí dva jednoduché a osvědčené recepty na jáhlové dobroty.



Ve vztahu hledejte vyšší smysl 32

Podle terapeutů Jany a Václava Němečkových je ve vztahu nejdůležitější mluvit pravdu a žít pravdu. Tvoří manželskou dvojici a jejich Partnerská cesta lidem pomáhá k vybudování kvalitního vztahu a zároveň k poznání sebe samých. Díky meditaci například mohou lépe pochopit, co se jim vždy ve skutečnosti děje a na základě čeho reagují. Souvisí to s hledáním vyššího smyslu toho, proč se dva lidé společně vydají na cestu životem.



**Moje úvahy o covidu:
dlouhý covid** 40

Po roce pandemie se ukazuje, že překonáním akutní fáze pro mnoho nemocných covid nekončí, tyto lidé trpí tzv. dlouhým covidem. Za dlouhý covid se považuje přetrvávání symptomů covidu déle než dva měsíce, nebo objevení nových. Co je vhodné u takového pacienta vyšetřit, jak se dlouhý covid léčí a jaké jsou v tomto směru možnosti homeopatie?