Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Ludmilou Elekovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ZDRAVÁ A VYROVNANÁ ŽENA

Život ženy 10
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Přeji si být mámou 12
Irena Gloria Kupková

Uctívání ženství 14
Michaela Křížová

Čtyři ženské archetypy 15
Mgr. Naďa Pažoutová

Žena v proměnách 18
Romana Vaverová

Bylinky na bolestivou menstruaci 20
Jiřina Pouzarová

Hvězdné tipy pro krásu 21
Ing. Yvona Švecová

Pečujte s láskou a silou přírody o své ženství 22
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Matildin efekt 24
Ing. Věra Šimonová

Dobrovolníkem na statku 26
Lída Charvátová

Barbara rebarbora 30
Václav Větvička

Pět elementů v našem životě 32
MUDr. Dagmar Komárková

Jak covid-19 škodí školním dětem? 36
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Abeceda zdravých potravin: mléko 38
Ing. Iveta Kulhánková

Píseň mého srdce 41
Ing. Jiří Mazánek

Zpět ke kořenům 42
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

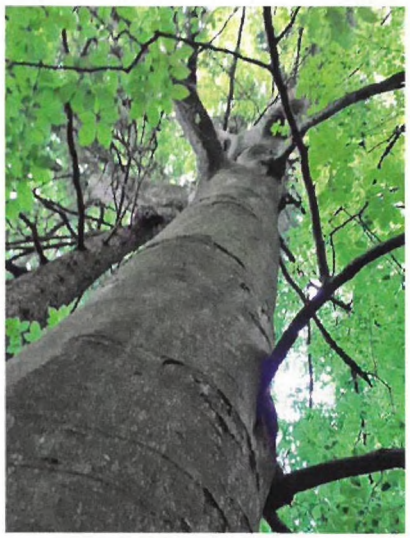
Jak pomoci školákům s učením? 44
RNDr. Jarmila Komárková, Mgr. Francesca Raphael

Největší biologický experiment 45
Ing. MgA. Martin Kopčaj

Akupresura – body první pomoci 47
Eva Joachimová

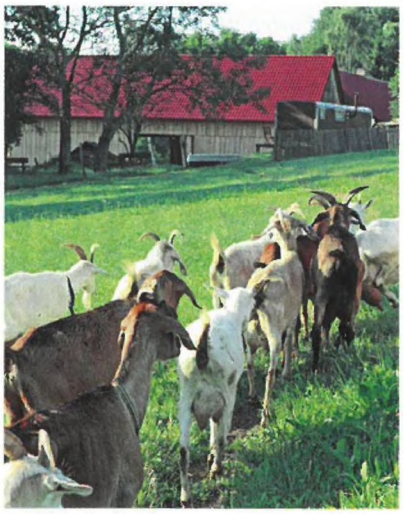
Téma: Zdravá a vyrovnaná žena 10

Opět po roce věnujeme téma Meduňky ženám – jejich zdraví i celkové kondici. Jaké články vám nabídneme? Poradíme vám vhodné bylinky na bolestivou menstruaci i pro péči o prsa, budeme se zabývat přirozeným početím i ženskými archetypy. Zdraví není samozřejmostí a je třeba o něj stále pečovat a platí to i o zdraví těla a duše. Ženský úděl je krásný, ale také je nesmírně náročný a v každém období musíme využít to, co nám přináší.



Pět elementů v našem životě 32

Jednotlivé prvky pentagramu – Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda – představují zároveň jednotlivé fáze a etapy našeho vývoje. Celý náš život, vztahy i práce, všechno podléhá zákonitostem těchto pěti hybatelů a jejich vzájemné přeměně. Jednotlivé elementy na sebe přirozeně navazují a vzájemná posloupnost podmiňuje jejich existenci. Vše má tak přirozeně svůj zrod, největší rozvoj i zánik.



Dobrovolníkem na statku 26

Autorka reportáže Lída strávila se svými dvěma malými syny tak trochu jinou dovolenou – pomáhali na biostatku v jižních Čechách a na kozí farmě v Českém lese. Při pobytu na farmách si Lída vyzkoušela různé práce a ověřila si, že by se mohla částečně živit rukama a žít pomalejším a jednodušším způsobem. Pobyt na venkově se líbil i oběma jejím synům.

Abeceda zdravých potravin: mléko 38

Mléko patří k našim nejběžnějším potravinám. Dlouho bylo prezentováno jako velmi výživné a zdravé, v poslední době se však stále častěji objevují názory, že mléko je nezdravé a pro lidi (a lidská mláďata obzvlášť) zcela nevhodné. Stejně jako u řady jiných potravin ani u mléka nemůžeme vidět vše jen černě, nebo bíle a je třeba si uvědomit, že každý z nás je jedinečný. O mléku platí, že co je pro jednoho jed, může být pro druhého lék.