

Rozhovor
s MUDr. Ludmilou Elekovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ZDRAVÁ A VYROVNANÁ ŽENA

Život ženy 10

MUDr. Vladimíra Stradelová,
Jan Zerzán

Přeji si být mámou 12

Irena Gloria Kupková

Uctívání ženství 14

Michaela Křížová

Čtyři ženské archetypy 15

Mgr. Nada 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 Větvíčka

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

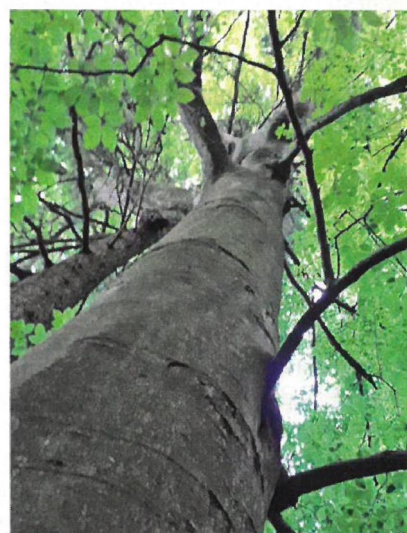
Akupresura – body první pomoci 47

Eva Joachimová



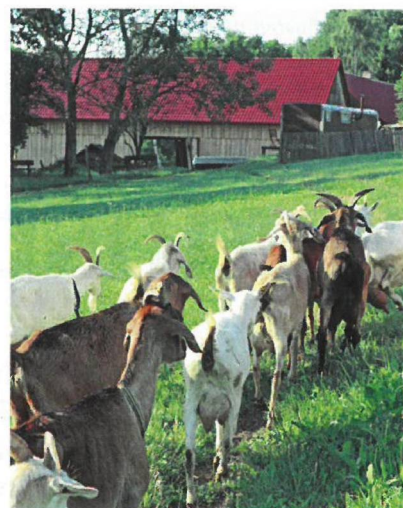
Téma: Zdravá a vyrovnaná žena 10

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 počítím 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.



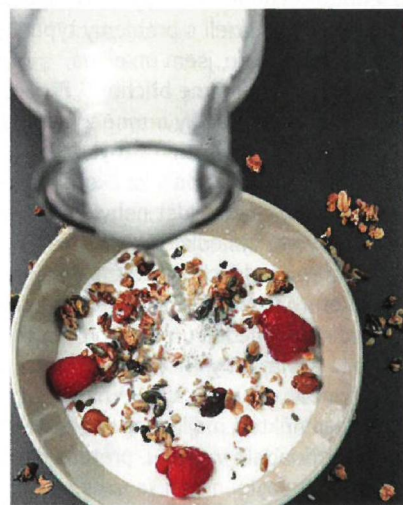
Pět elementů v našem životě 32

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 obzvláště) 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.