

Meduňka



20 let

společně na cestě
ke zdraví

Z obsahu

Rozhovor s Dagmar Kludskou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: NOVÁ ŽIVOTNÍ INSPIRACE

Dobrá věc je naše věc 10
Mgr. Naďa Pažoutová

Rodinná plantáž
Veselé borůvky z Veselí 12
Daniela Pečínková

**Farma u oceánu –
rozhovor s E. Kapitánovou** 14
Mgr. Zuzana Paulusová

Jak pocítit energii prostoru 17
Mgr. Jitka Větrovská

Jak se odhodlat ke zdravé stravě 20
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zerzán

Lymfa – pramen života a mládí 22
Iva Lhotská

**Bylinka měsíce března:
čekanka obecná** 25
Bc. Martin Kolár

Ženský detox 28
Tetiana Kovaříková

Voním, a dokonce královsky... 29
Václav Větvička

**Alergie okem
tradiční čínské medicíny** 30
Eva Zimmelová

Bolest zad? Jde to i bez ní! 32
Michal Čagánek

**Domácí diagnostika –
možnosti a význam** 34
MUDr. Rudolf Zemek

**Jak snížit chronickou zánětlivost:
spánek a pohyb** 36
Charlotte Matysková.

Píseň mého srdce 38
Ing. Jiří Mazánek

O hormonech: testosteron 40
MUDr. Ludmila Eleková