Z obsahu

Rozhovor s prof. Janem Rakem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Muž v rodině

Skrytá válka proti mužství? 12
MUDr. Jan Vojáček

Pro zdraví našich mužů 13
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Bylinky pro zdravé muže 17
Bc. Martin Kolár

Syndrom stárnoucího muže 19
Iva Lhotská

Rozdíl ve výchově dívek a chlapců 22
Milena Králová

Strava pro dospívající chlapce: jak podpořit jejich růst, vývoj a hormonální rovnováhu 25
Charlotte Matysková

Jak může homeopatie pomoci u histaminové intolerance 28
Hana Zachariášová

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Na Marjánce... 31
Václav Větvička

Letní přírodní lékárnička 32
Tetiana Kovaříková

Sexuální symbolika ve snech 34
Taťána Kročková

Bylinka měsíce července: Tymián obecný 37
Bc. Martin Kolár

Zdravý mozek: neurotransmitery 38
MUDr. Ludmila Eleková

Jak mít nohy v pohodě 42
Alena Stellnerová

Červenec 2025: čas zrání a sluneční žár 44
Judita Peschlová

Astrokukátko – a nejen na červenec 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

5. Prokšová, M. Ryšavá, Pixabay, Z. Pazdera