

Z obsahu

**Rozhovor s Mgr. Marií Plochovou
Hlávkovou, Ph.D.** 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: SÍLA JARNÍ PŘÍRODY

**Jak nám prospívá sluníčko
a všechno zelené** 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Deset jarních bylinek pro zdraví
a vitalitu** 12
Bc. Martin Kolář

Jaro a divoká zelenina 14
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zeržán

Stromy a život 16
Karel Kříž

Jarní očista s esencemi 18
Mgr. Stanislava Marešová

Chůze a dech = zážrak 20
Dita Lyner

Duchovní symbolika Velikonoc 24
Ing. Jiří Vacek

**Jmenný a věcný rejstřík Meduňky
ročník XV/2018** 26

Matečnick menší alias šešétko 30
Václav Větvíčka

Ticho: lék nebo strašák? 32
Mgr. Jitka Větrovská

Jak na detoxikaci pleti? 33
Kateřina Hájková

**Zdravé oči aneb Není změny
bez pohybu** 36
Ing. Yvona Švecová

Energetické obrazy: jarní únava 37
Jan Hnilica

Co byste měli vědět o rakovině (3) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Očista a naše lymfa 40
Jitka Bičíková

Inkontinence: je či není choroba? 42
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Drak a zdraví v roce 2019 44
Eva Joachimová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Síla jarní přírody 10

Hola, hola, jaro volá, můžeme parafrázovat známé zvolání. Jaro je tady a v článcích našich autorů si připomeneme, jak využít darů právě se probouzející přírody. Pro inspiraci vám nabízíme recepty z divoké zeleniny, využití jarních bylin včetně medvědího česneku a stejně tak nám prospěje i prostá chůze v přírodě s plným vědomím v přítomnosti, a to obzvláště mezi stromy. Možnosti k jarní očistě nám v tuto dobu nabízejí také australské květové esence.

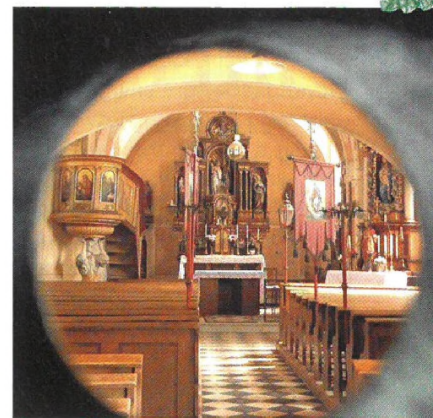


Matečnick menší alias šešétko 30

V dalším pokračování herbáře Václava Větvíčky jde podle jeho názvu o sedmikrásku, již se na řadě míst u nás dostalo i lidového jména chudobka, ale také bída, chudobička a hladověnka. Sedmikrásky jsou jakousi miniaturou kopretin, které jsou nazývány jako matečnick větší nebo také šešétko větší.

Co byste měli vědět o rakovině: půst, detox 38

Ve třetím dílu svého nového seriálu se MUDr. Ludmila Eleková zabývá významem půstu a detoxikace při léčbě onkologických onemocnění. Půst posiluje imunitní systém, jehož správné fungování je při léčbě těchto nemocí zásadně důležité.



Duchovní symbolika Velikonoc 24

Ježíšův osud o Velikonocích, jeho smrt a znovuzrození, symbolizují dva hlavní mystické stavy nebo dvě hlavní události vnitřního duchovního života, ve kterých v nás nejprve umírá ego, naše nepravé já (pseudo já) a poté dochází k mystické smrti – probuzení a osvícení. Duchovní cesta čeká každého z nás a podrobně ji ve svém příspěvku rozebírá mystik a duchovní učitel Jiří Vacek.



Ticho: lék, nebo strašák? 32

Mnozí z nás stále více oceňují význam ticha. Ticho uklidňuje, rozpouští stres. V dnešní době ho vnímáme jako luxus, a tak se stává i cenným tržním artiklem. Zároveň má ale mnoho lidí z ticha strach. Paradoxně se ho často obávají ti, kteří by ho potřebovali nejvíce.