

# Z obsahu

**Setkání s Moojim** ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

**Okénko do čínského zvěrokruhu: Buvol** ..... 9  
Eva Joachimová

**TÉMA: JAK SI V ŽIVOTĚ UDRŽET RADOST**

**Smích i pláč na miskách vah** ..... 10  
MUDr. Radkín Honzák

**Radost nehleďte – najde si vás sama!** ..... 12  
Jan Menděl

**Pro radost našich dětí** ..... 13  
Mgr. Martina Vrbocká

**Radujme se, veselme se** ..... 15  
Ing. Yvona Švecová

**Nezapomínejme na radost** ..... 16  
Ing. Hana Fedora Smejtková

**Kdo nemá česnek pod postelí, bývá často nemocný** ..... 18  
Václav Větvíčka

**Energie roku 2019 aneb Co nás čeká** ..... 20  
Milena Králová

**Význam péče o duševní zdraví** ..... 22  
Ing. Vít Syrový

**Píseň mého srdce** ..... 26  
Ing. Jiří Mazánek

**Když jsme unaveni** ..... 28  
Renata Petříčková

**Antibakteriální účinky křídlatky japonské** ..... 30  
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Celiakie a bezlepková dieta** ..... 34  
Stanislava Nováková, DiS.

**Tai-chi – zábavná a zdravá meditace** ..... 36  
Petr Lacina

**O Plaváčkovi, Vševědovi a šancích středního věku** ..... 38  
Ing. Věra Šimonová

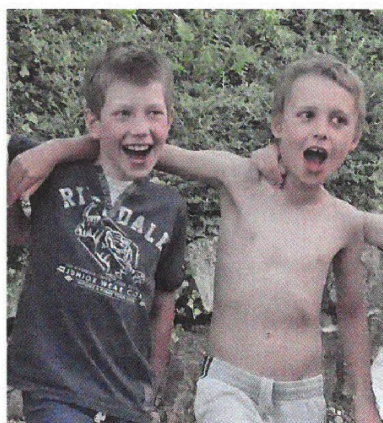
**Hlavní chyby, kterých se dopouštíme ve výživě** ..... 40  
MUDr. Ludmila Eleková

**Léčebné obrazy: psychické potíže a deprese** ..... 42  
Jan Hnilica

**Čínský zodiak a zdravotní zátěže** ..... 44  
Eva Joachimová

**Astrokukátko** ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav

Co najdete v Meduňce



**Jak si v životě udržet radost** ..... 10

Radost a štěstí je to, po čem všichni toužíme, ale možná právě proto nám často unikají. Postupně se tedy učíme radovat se i z maličkostí. Měli bychom však vědět, že radost je vzácné koření života, které bývá zcela zákonitě vystřídáno jakousi melancholií. Proto je lepší spíše než po radovánkách toužit po nalezení vnitřního klidu a míru. Naši autoři se pokusí nastínit, jak na to.



**Význam péče o duševní zdraví** ..... 22

Každý z nás si přeje být zdravý. K dosažení tohoto stavu však nestačí jen správná výživa, přiměřený pohyb a kvalitní prostředky denní péče. Je třeba brát v úvahu i vliv psychosomatiky, tedy zjevných souvislostí mezi duševním stavem a různými chorobami. Příčinou mnoha problémů je často nerovnováha a disharmonie ukrytá hluboko v našem nitru. Pokud tyto niterné problémy v sobě potlačujeme a neřešíme je, mohou se po čase projevit jako tělesná nemoc.

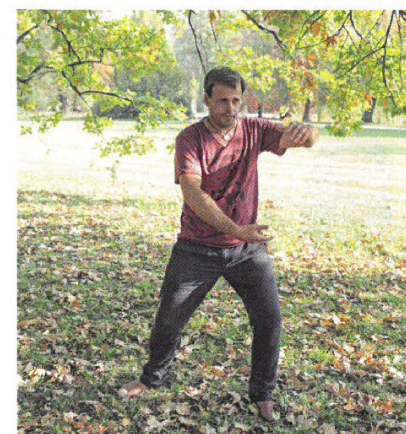
**Hlavní chyby, kterých se dopouštíme ve výživě** ..... 40

Za posledních několik desetiletí se v oblasti výživy rozšířilo mnoho různých, často protichůdných informací i zdraví škodlivých rad, a pro člověka bez odborného vzdělání je složité se v této informační zvěsti orientovat. V dalším dílu svého seriálu o zdraví autorka proto nabízí řadu užitečných doporučení, která nám mohou při orientaci pomoci.



**Energie roku 2019** ..... 20

Co o právě započatém roce prozradil tarot? Ve výkladu se ukázalo, že rok 2019 je ovlivněn energiemi dvanácté karty velké arkány, která se nazývá Víselec. Proto bude zapotřebí zaujmout úplně jiné životní postoje a názory, než které jsme vyznávali doposud. Měli bychom nechat kapitulovat své ego, svůj analytický rozum i dosavadní znalosti a konečně uvěřit ve svou intuici. Zároveň nastává jedinečná šance vědomě přijmout svůj osud.



**Tai-chi – zábavná a zdravá meditace** ..... 36

V článku vám představíme cvičení tai-chi, které získává stále větší popularitu. Původně jde o bojové umění, které svou bojovou sílu čerpá z principu proměny protikladů a protikladných energií jin a jang. A stejně tak v něm můžeme objevit schopnost harmonizovat. Rovněž přináší možnost, jak zvýšit své sebevědomění a životní sílu. Tai-chi pracuje s vnitřními energetickými dráhami v těle a také s vědomým dýcháním.