

Z obsahu

Rozhovor s RNDr. Vladimírem Hrickem, CSc. 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: SVĚŽÍ A ZDRAVÉ LETNÍ MENU

Lehká letní strava 10
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zerzán

Letní smoothie s moringou 12
Ivana Bednářová

Studené polévky pro horké dny 14
Charlotte Matysková

Letní bylinky v kuchyni 15
Bc. Martin Kolář

To je samec! 17
Václav Větvicka

Dr. Bohumil Houser: principy a metody léčitelské legendy 18
Mgr. Jan Blahůšek

Tantrická masáž je královna 22
Bc. Ivana Ovčarčinová

Vztyčené kameny u Medvědí kaple 24
MUDr. Rudolf Zemek

O potřebě a vnímání klidu 26
Mgr. Jitka Větrovská

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Koza a zdraví v roce 2019 32
Eva Joachimová

Kdo se bojí dovolené 34
Mgr. Jarmila Skopalová

Mohendžodáro a aktivace třetího oka 36
MUDr. Monika Sičová

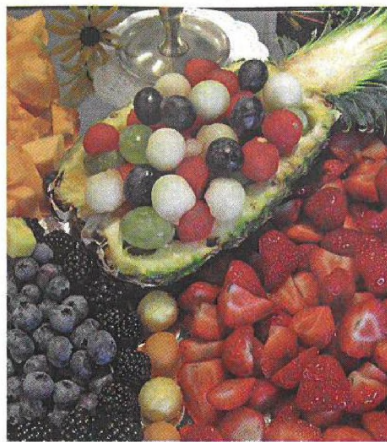
Co byste měli vědět o rakovině (6) 40
MUDr. Ludmila Eleková

Léčebné obrazce: vyladění energetické hodnoty potravy 42
Jan Hnilica

Výklad tarotových karet na červenec 2019 44
Judita Katona Peschlová

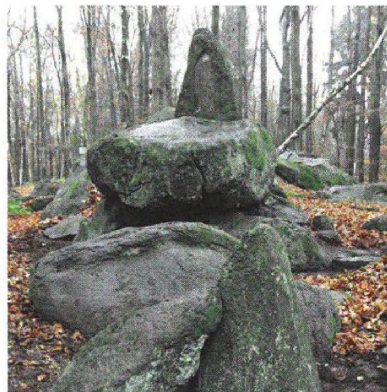
Astroporadna 45
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Zdravé a svěží letní menu 10

O tom, jaké dobroty si můžeme připravit v nadcházejícím letním období, se možná dočtete i v mnoha jiných časopisech, nicméně v Meduňce se přitom zaměříme také na zdravotní hledisko. Všechny rady ohledně letního jídelníčku a různé tipy na využití sezonního ovoce, zeleniny i bylinek jsou tedy určeny nejen pro zpestření chutí, ale také pro zvýšení naší kondice a pohody.



Vztyčené kameny u Medvědí kaple 24

Obdivovatel menhirů a náš autor MUDr. Rudolf Zemek pro vás do obou letních čísel připravil zajímavé tipy na výlet po naší krajině k menhirům. V červencovém čísle vám představí vztyčené kameny u Medvědí kaple nedaleko Nýrska. Autor se domnívá, že tato lokalita či svatyně byla „postavena“ v dobách předkřesťanských a vnímá ji jako výjimečné místo k meditaci.

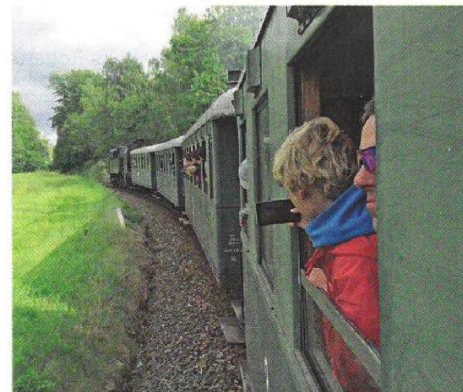
Mohendžodáro a aktivace třetího oka 36

Takzvané třetí oko bylo již od dávnověku uctíváno ve všech kulturách, avšak dnes jde o tabu, cosi příliš mystického, dokonce prý nebezpečného nebo nepatřičného. Je však přirozenou součástí našeho já a v článku MUDr. Moniky Sičové se dozvíte, jak je možné třetí oko jemně aktivovat a opět probudit k životu. Prohloubí se naše intuice, tvořivost a také získáme větší nadšení do života.



Dr. Bohumil Houser: principy a metody léčitelské legendy 18

V tomto článku blíže představujeme jednu z výrazných osobností československé alternativní medicíny 20. století – léčitele, jasnovidce, válečného hrdinu, spisovatele a duchovního mistra Bohumila Housera. Jeho myšlenkový odkaz je stále inspirativní a jeho léčitelské metody se stejnou účinností pomáhají i nám, lidem žijícím ve 3. tisíciletí.



Kdo se bojí dovolené 34

Dovolená bývá většinou časem vytoženého odpočinku, ale mnohdy je zároveň prověrkou partnerských a rodinných vztahů i našeho vztahu k sobě samým a k okolnímu světu obecně. Jedním ze způsobů, jak předejít případným konfliktům a zklamáním, může být posilování schopnosti pobývání v přítomnosti – bez zbytečného ulpívání na minulosti i bez obav z budoucnosti.