

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Jozefem Luckým 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: JAK VYUŽÍT PŘEDJAŘÍ
A PŘIVÍTAT JARO

Jak se připravit na jaro 10
MUDr. Zuzana Vančuřiková

Jaro a naše zdraví 12
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Sláva předjaří! 13
Ing. Hana Fedora Smejtková

Dovolit si nedělat nic 15
Jitka Ševčíková

Únor – měsíc žen 17
Judita Katona Peschlová

Čučorie die 19
Václav Větvíčka

Píseň mého srdce 22
Ing. Jiří Mazánek

Měsíc Tygra 24
Eva Joachimová

Jmenný a věčný rejstřík časopisu
Meduňka, ročník XIV/2017 26

Rituály a symboly v našich životech 28
Milena Králová

Dospívání a raná dospělost 30
Marcela Chadžijská,
Ing. Miroslav Hadaš

Odvážná cesta tiché paní 34
Jarmila Skopalová

Je lepek nutný? 36
MUDr. Ludmila Eleková

Volání nezpracovaného traumatu 38
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Léčebné obrazce: Jarní únava 39
Jan Hnilica

Vliv myšlení na zdraví:
Nemoci z emocí 40
Antonie Krzemieňová

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 42
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Jak využít předjaří a přivítat jaro 10

Už brzy se dočkáme a po zimě přijde opět jaro, na které se tak těšíme. Obdaří nás přívalem nové energie, nicméně svůj význam má i předjaří, které nastává s příchodem Hromnic 2. února. Právě v tomto období přechodu je třeba pomalu měnit jídelníček, ale přitom ještě odpočívat a sbírat sílu na jarní rozpuk. O tom všem se ve svých příspěvcích roze-psali naši autoři



Rituály a symboly v našich životech 28

Symboly a rituály provázejí člověka odedávna a patří i do životů nás – lidí počátku 3. tisíciletí, ačkoli si to mnohdy ani neuvědomujeme. Jsou součástí spirituální energie, přístupné každému člověku, a proto je dobré je do svého života začlenit vědomě a jejich sílu využívat v každodenním životě ve svůj prospěch.

Jmenný a věčný rejstřík Meduňky, ročník XIV/2017 26

Hledáte některý článek, který vyšel v Meduňce v loňském roce? (Do redakce takové dotazy dostáváme dost často). Nahlédněte do rejstříku, v němž jsou abecedně uspořádána témata všech článků loňského ročníku – a jistě objevíte to, co hledáte...



Měsíc Tygra 24

V okénku čínské astrologie, která je oproti astrologii západní o něco složitější, si povíme o znamení Tygra. Vládne období od 21. ledna do 18. února. Tygr je prvním vládcem – představitelem čínské zodiaku. Lidé zrození pod jeho vládou mají skutečný zvířecí čich. Jejich optimismus, srdečnost i šarm jsou po malých kapkách přijatelné, ale ve velkém jsou přijatelné jen těžko. Mají pevnou vůli a silný charakter a dokážou se rvát až do roztrhání těla.



Odvážná cesta tiché paní 34

V Meduňce často informujeme o různých metodách a způsobech, podporujících osobnostní rozvoj a osobní růst. V tomto článku představujeme metodu, která už pomohla řadě lidí zvládat složité a stresující situace v profesním i osobním životě a lépe komunikovat. Autorka metody a zároveň lektorka Jarmila k tomu využívá znalosti z oboru herctví, které vystudovala.