

# Z obsahu

Rozhovor s RNDr. Václavem Cílkem ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: ROZKVEŤME S PŘÍRODOU

Bylinky pro dobrou náladu ..... 10  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Učím lidi plakat i smát se ..... 12  
Jitka Ševčíková

Jak rozkvétat ve světě,  
který spíš chřadne ..... 15  
Jan Menděl

Nechte se hýčkat masáží ..... 17  
Mgr. Pavel Kloud

Jak rozkvést? ..... 20  
Ing. Hana Fedora Smejtková

Nechme rozkvést svůj tyrkysový květ ..... 22  
Ing. Yvona Švecová

Radost, ta největší přitažlivost ..... 23  
Dita Lyner

Měsíc Hada ..... 24  
Eva Joachimová

První máj:  
jarní nebo letní svátek ohňů? ..... 26  
Judita Katona Peschlová

Poruchy erekce z pohledu epigenetiky ..... 28  
Blanka Gololobovová

O hluché kopřivě ..... 31  
Václav Větvíčka

Lepek: ano či ne? ..... 32  
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Partnerství  
aneb studánka lásky k potomkům ..... 36  
Marcela Chadžijská,  
Ing. Miroslav Hadaš

Jak se zbavit léků, část sedmá ..... 38  
MUDr. Ludmila Eleková

Psychosomatika pro každý den:  
sebeúcta ..... 40  
Antonie Krzemieňová

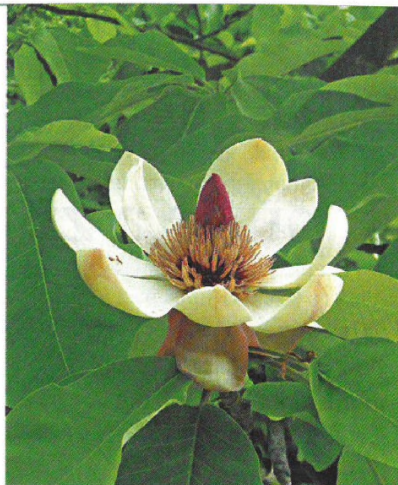
Léčebné obrazce: děloha ..... 41  
Jan Hnilica

Problémy s diagnostikou ..... 42  
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Horoskopy zdraví ..... 44  
Emil V. Havelka

Exotické léčivky ..... 44  
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Co najdete v Meduňce



Téma: Rozkvetme s přírodou ..... 10

Opět se stal zázrak a vše kolem nás raší, bzučí a zpívá. Držet právě v čase jara krok s přírodou je prostě fajn, a tak jsme se nechali inspirovat. V tématu květnové Meduňky poradíme, co dělat, abychom se cítili svěží a v pohodě, zkrátka jak na to. Dozvíte se, že nám k dobré náladě můžou pomoci i některé bylinky, například magnolie obvejčitá na fotografii.

Poruchy erekce a epigenetika ..... 28

Potíže s erekcí obvykle mívají tři základní příčiny: potíže s prokrvením, sníženou hladinu testosteronu, nebo jsou ve hře faktory psychologické. I to lze uvést do normálu s pomocí epigenetiky, což je nový obor zabývající se změnou chování našich genů a tím, jak se geny mění následkem chování nás samotných. Důležitou roli hraje i v tomto případě výživa, pohyb, cévy bez usazenin a eliminace zánětů.



Lepek: ano či ne? ..... 32

Už poněkolkáté se vracíme k aktuálnímu a „ostře sledovanému“ tématu lepku ve stravě. Je lepek pro lidský organismus škodlivý nebo tvoří přirozenou součást naší stravy? Různé výživové směry mají na tuto otázku rozdílné názory, autoři tohoto článku předkládají pohled makrobiotiky.

První máj:  
Jarní nebo letní svátek ohňů? ..... 26

Přelom dubna a května znamenal pro naše předky velmi důležitý svátek. U některých etnik byly poslední dubnový a první květnový den zasvěceny jaru, u jiných začátku léta, což svědčí o jakési jarně-letní obřadnosti. Takřka u všech evropských kultur se však slavily především jako svátek ohňů. S tímto časem bylo spojeno velké množství dalších rituálů, prvky některých z nich se zachovaly až do našich časů.

O hluché kopřivě ..... 31

V dalším pokračování Meduňčina herbáře se jeho autor, známý botanik Václav Větvíčka, zaměřil na kopřivu hluchavku, jejíž bílé květy s oblibou cumlají děti, když mají chuť na sladké. Po usušení květů se z nich dá připravit lahodný bylinný čaj s blahodárnými účinky a u hluchavky nachové jsou dokonce ještě vyšší.