

Z obsahu

Rozhovor s Martinem Kolářem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: LYMFY – NAŠE DRUHÁ MÍZA

Základní informace o lymfě 10
MUDr. Jozef Lucký

Lymfatický systém – co je zač
a kde ho hledat 13
MUDr. Rudolf Zemek

Lymfatické potíže z hlediska
homeopatie 15
Ing. Jiří Čehovský

Co dokáže manuální lymfatická
masáž 16
Mgr. Pavel Kloud

Lymfa musí volně proudit 18
Ing. Yvona Švecová

Lymfatický systém a zdraví střev 20
Mgr. Eva Placáková

Okénko do čínského horoskopu:
kohout 22
Eva Joachimová

Průlom v hodnocení celostní
a alternativní medicíny 24
Tomáš Pfeiffer

Chmelový chřest a pazoušky 28
Václav Větvíčka

Slova a jejich vliv na zdraví 30
Antonie Krzemieňová

Jak cvičit 32
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Jednoduchá a účinná guasha 34
Mgr. Zuzana Paulusová

Léčebné obrazce: záněty uzlin 36
Jan Hnilica

Protichůdnost teorií o výživě 38
MUDr. Ludmila Eleková

Podzimní rovnodennost a půst 40
Judita Katona Peschlová

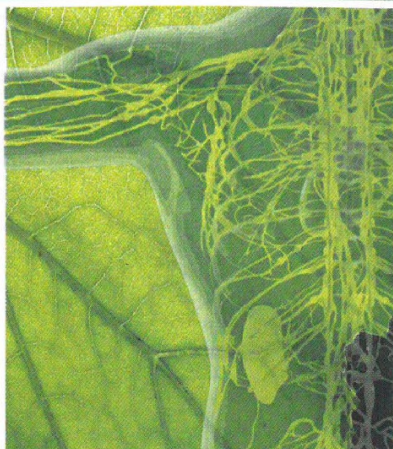
Horoskopy zdraví 42
Dana Hermanová

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

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav

Časopis Meduňka je i na Facebooku ,
Instagramu  a Twitteru .
Buďte s námi i tam!

Co najdete v Meduňce



Lymfa – naše druhá míza 10

Lymfatická neboli mízní soustava bývá často opomíjena, přestože jde o důležitý faktor ovlivňující naše zdraví. Lymfatické cévy a cévky totiž z organismu odvádějí škodlivé a nepotřebné látky a zároveň do krve přivádějí živiny. Mízní uzliny jsou také velice úzce spojeny s naší imunitou. V tématu vám nabídneme informace, jak lymfatický systém v jeho činnosti podpořit.



Jak cvičit 32

O nutnosti pohybu slyšíme téměř každý den. Pokud se rozhodneme do svého života pohyb zapojit, je namísto otázka, jak správně cvičit, abychom při tom respektovali svou individuální tělesnou a duševní energii a zvolený způsob pohybu nám prospíval. O své zkušenosti se s námi podělili Jarmila a Jaroslav Průchovi.

Protichůdnost teorií o výživě 38

V současnosti existuje mnoho názorů a teorií na lidskou výživu. Ve srovnání s dobou našich předků se lidé dnes mohou stravovat velmi odlišnými způsoby. Dříve byla odlišnost ve výživě výhradně důsledkem dostupnosti potravy. Díky globalizaci i moderní výrobě a zpracování potravin si dnes může každý dovolit stravovat se způsobem, který by ještě pro jeho prarodiče (někdy i rodiče) nebyl možný. Autorka se v článku zabývá úskalími, na něž může narazit nedostatečně informovaný člověk, pokud se rozhodne stravovat se podle některého z těchto speciálních systémů.



Co nového v celostní a alternativní medicíně? 24

Biotronik Tomáš Pfeiffer, kterého naši čtenáři znají mj. z pravidelného vánočního harmonizačního působení prostřednictvím našeho časopisu, se nyní aktivně zapojuje do obhajoby metod celostní a alternativní medicíny, neboť obraz o nich je v našich masmédiích často zkreslený, ba dokonce záměrně negativní. Ve vyspělém světě jsou přitom zkoumány objektivně. Na fotografii je Tomáš Pfeiffer při jednání v Evropském parlamentu.



Jednoduchá a účinná guasha 34

Guasha je stará masážní technika, založená na principech tradiční čínské medicíny, umožňující jednoduchým způsobem udržovat nebo obnovit průchodnost energetických drah (meridiánů) v těle. Je příjemná, a zároveň velmi účinná. O možnostech této nepříliš známé techniky jsme si povídali s terapeutkou Evou Petrušovou, která se jí intenzivně věnuje už několik let.