

Z obsahu

Rozhovor s Gabrielou Filippi 6
Mgr. Věra Keilová

Žijeme v době jedové 9
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: ZDRAVÝ SPÁNEK LIDÍ A PŘÍRODY

Jak se vyspat dorůžova 10
MUDr. Rudolf Zemek

Jak funguje spánková laboratoř 13
Mgr. Stanislava Marešová

Kouzlo přirozeného spánku 14
Mgr. Věra Keilová.

Co o nás prozradí spánek a sny 16
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Spánek a jeho ovlivnění přírodními prostředky 18
Mgr. Eva Placáková

Když nemůžeme v noci spát 19
Ing. Yvona Švecová

Zimní spánek v naší přírodě 20
Jiří Pokorný

Léčebné obrazce 22
Jan Hnilica

Kosmetika dřeva a dnes 24
Ing. Vít Syrový

Jak se připravit na alergickou sezonu? 26
Mgr. Zuzana Paulusová

Gemma populi 27
Václav Větvíčka

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Jak naložit se smutkem? 31
Dita Lyner

Světlo ve tmě 32
Mgr. Stanislava Marešová

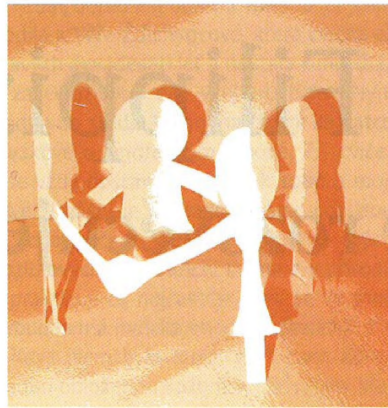
Jak vychovávat děti (1) 36
Mgr. Petra Klapáková

Budme zdraví lékařům navzdory (48) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

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

Tchyně ve hvězdách 44
dr. Jarmila Gričová



Žijeme v době jedové 9

S novým rokem začínáme v Meduňce hned s několika novými seriály a jednoho z nich se zhostila populární autorka prof. Anna Strunecká. Je věnován škodlivinám všedních dnů, které nás provázejí na každém kroku, přičemž zároveň v něm najdeme i cenné rady, jak se jim vyhnout a jejich působení na náš organismus snížit nebo úplně vyloučit.



Kosmetika dřeva a dnes 24

Žijeme ve „věku chemie“ a chemické látky se staly součástí většiny kosmetických prostředků. Po staletí se však k podpoře krásy a k péči o tělo užívaly základní prostředky (voda, tuky, oleje, nerosty a bylinky), které byly podle dnešních kritérií v biokvalitě a působily pozitivně i na psychiku člověka. Kosmetické prostředky značně ovlivňují naše zdraví, proto je důležité věnovat velkou pozornost jejich složení a upřednostňovat kvalitu před kvantitou.

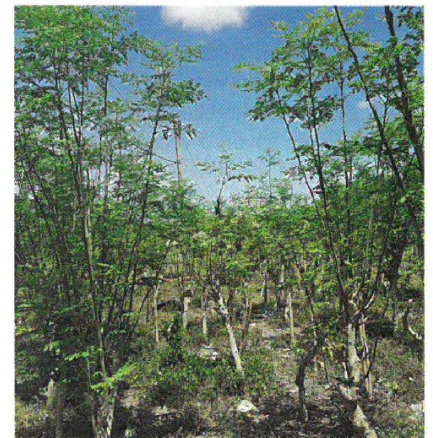
Léčebné obrazce 22

Své zdraví můžeme podpořit různými způsoby, v Meduňce často informujeme i o těch méně obvyklých. Mezi ně patří působení léčebných obrazců, které jsou základní vibrační pomůckou k ovlivňování poruch organismu. Jejich užití má svá pravidla, hlavní léčebný efekt získáváme přímým náhledem na obrazce. Můžeme je také použít k působení na dálku směrem k osobě, jež potřebuje pomoc, nebo jejich vibrační sílu můžeme přenést do tekutin. Seriál energetických obrazců pro letošní ročník Meduňky připravil psychotronik Jan Hnilica.



Téma: Zdravý spánek lidí a přírody 10

Spánek nás obcerstňuje každý den a podílí se na naší každodenní kondici. V poslední době však bohužel přibývá jeho poruch, které si zobereme v několika příspěvcích. Poradíme, jak na ně, a také vás zavedeme do spánkové laboratoře. Obzvláště v zimě by nám na našem odpočinku mělo záležet, vždyť v této době odpočívá celá příroda, aby na jaře mohla opět ožít v plné síle. A to si přece přejí i lidé.



Zaujalo nás – moringa 43

V poslední době se hovoří o tzv. superpotravinách a jednou z nich je moringa. Má totiž ohromný antioxidační potenciál a také obsahuje mnoho důležitých živin, vitamínů a minerálů. Původem je ze severní Indie a kromě toho, že vám moringa představíme, nabídneme vám i recepty s jejím využitím.