

Z obsahu

Rozhovor s Juditou Peschlovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

Škodliviny všedního dne (4) 9
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: SÍLA JARNÍ OČISTY

Očista organismu – sedm kroků ke zdraví 10
MUDr. Vilma Partyková

Jak se šetrně detoxikovat od těžkých kovů 17
Mgr. Eva Hájková, MBA

Homeopatická detoxikace 19
připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Jarní jógový detox 20
Ing. Yvona Švecová

Očista organismu 21
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zeržán

Detoxikace těla přípravky z bylin 22
Mgr. Jarmila Podhorná

Pomoc z přírody 23
Ing. Silvia Marisi Struhárová, Ph.D.

Duchovní význam Velikonoc 25
PhDr. Marta Foučková

Co na srdci, to na talíři 28
Mgr. Věra Keilová

O velikonočním vajíčku 30
Vida Sytalk

Zázraky olejovo-bílkovinné stravy 32
Mgr. Helena Cmurová

Jak pracovat s emocemi dítěte 33
Mgr. Petra Klapáková

Půst a naše zdraví 34
MUDr. Ludmila Eleková

Smrdutý Robertek 37
Václav Větvíčka

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astroporadna 41
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Sourozenci podle hvězd 42
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 43
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Síla jarní očisty 10

Čas jara je ideálním obdobím pro očistu těla i duše. Naši předkové uměli očistnou sílu jarní přírody dobře využívat, my na tento druh péče v každodenním shonu často zapomínáme, naše tělo i duše ho však ke zdraví potřebují. V článkách našich autorů přinášíme informace o různých typech a metodách detoxikace i zcela konkrétní postupy a návody, aby si každý mohl vybrat metodu, která mu bude nejlépe vyhovovat.



O velikonočním vajíčku 30

Součástí naší velikonoční nadílky pro čtenáře je článek pojednávající o mystice jejich symbolu – vejci. Ve všech kulturách vejce symbolizovalo akt stvoření, ale svoji úlohu hráli i slepice, kohout a kuřátko. A protože krášení vajec se vždy spojovalo se znovuzrozením přírody, malovaly se na jaře na vejce převážně květinové motivy, a to zejména v červené barvě.

Léčebné obrazce – snížení hladiny cholesterolu 36

Už počtvrté se setkáváme s léčebnými obrazci, které pro nás připravuje známý psychotronik Jan Hnilica. S jejich pomocí můžeme pozitivně působit na různé zdravotní problémy. Při aplikování těchto energetických obrazců je třeba dodržovat určitá pravidla, která jsme podrobně představili v lednovém a březnovém čísle Meduňky.



Duchovní význam Velikonoc 25

Jaký je smysl a význam Velikonoc, největších křesťanských svátků? V čem tkví jejich poselství pro současného člověka, žijícího na počátku 3. tisíciletí? Nad těmito otázkami se zamýšlí naše spolupracovnice dr. Marta Foučková a vzpomíná také na Velikonoce svého dětství...



Co na srdci, to na talíři 28

Za všechny čtenáře, kteří se zajímají o zdravý jídelníček, jsme se zúčastnili kurzu zdravého vaření našich stálých autorů MUDr. Vladimíry Strnadlové a Jana Zeržána. Nejen že jsme se dozvěděli řadu zajímavých informací, tipů a triků, ale během pětidenního pobytu v hotelu Francis ve Františkových Lázních jsme také poznali, jak vyvážená strava působí na organismus a jak přímo ovlivňuje jeho kondici. Na fotografii je kuchař Václav Fusek, který nás provázel praktickou částí kurzu.