

Z obsahu

Stanislav Grof v Praze 6
Milena Králová

Co nám přináší rok 2015 8
Štěpán Rak

TÉMA:

OLEJE A TUKY PRO ZDRAVÍ

**Namažme si chleba máslem...
a sádlem** 10
MUDr. Ludmila Eleková

Pro zdraví našich jater 12
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zeržán

**Zastudena lisované oleje
na zdravotní problémy** 14
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.

Proč nám škodí transkyseliny? 16
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Péče z přírody
– oleje a tuky v kosmetice** 18
Mgr. Renata Ježková

**Vychováváme zdravé
a šťastné dítě (13)** 22
PhDr. Michaela Vitečková, Ph.D.

Tělové svíce 23
Mgr. Hana Šmídová

**Nejlepší vy kročení
do nového roku** 24
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Píseň mého srdce 27
Ing. Jiří Mazánek

Profese: nutriční terapeut 28
Stanislava Nováková, DiS.

**Televizní sluchátka
pro nedoslýchavé** 29
Ing. Oldřich Burian

Zdravé světlo 30
Peter Sale

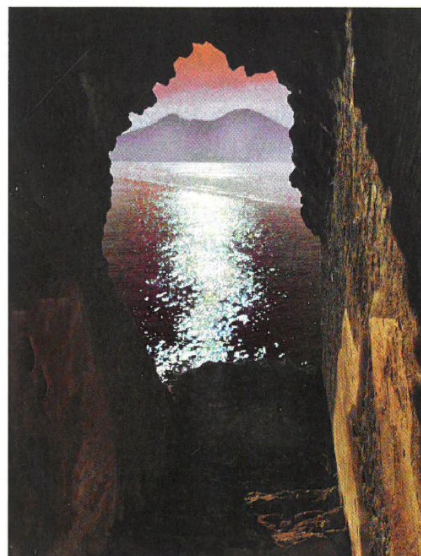
K zákazu outkovky pestré 32
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Dobro vítězí nejen v pohádkách 34
Mgr. Věra Keilová

Setkání se Zdenkem Kotvanem 36
Hanka Synková

Praktická astromedicína 38
PhDr. Miroslava Mašková

Horoskopy pro zdraví 42
Emil V. Havelka



Co nám přináší rok 2015 8

Náš spolupracovník kytarový virtuos a zároveň astrolog a numerolog Štěpán Rak se ve svém článku zamýšlí nad tématy, jež nám přináší nový, právě začínající rok. Místo předpovědi a varování se však zabývá tím, co lze odvodit z postavení planet v první lednový den, jímž celý kalendářní rok začíná. Upozorňuje na mnoho zajímavých aspektů, ale to, co s těmito výzvami uděláme, nechává na nás.

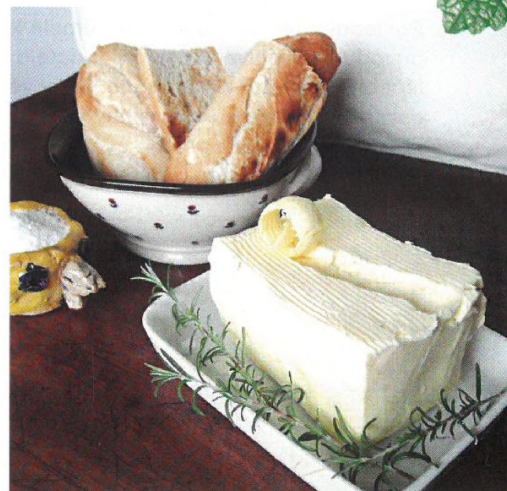


**Nejlepší vy kročení
do nového roku** 24

Odborníci na makrobiotiku Jarmila a Jaroslav Průchovi nám ve svém článku radí, jak pomocí několika postupných kroků můžeme zlepšovat své fyzické a psychické zdraví a celkově pozitivně působit na svoji osobnost. Klíčovým faktorem takovýchto změn je vhodná strava.

Zdravé světlo – Soukromé slunce pro vaše tělo i oči 30

O účincích umělého světla jsme v Meduňce psali už několikrát. Osvětlení našeho bytu či kanceláře ovlivňuje náš psychický i fyzický stav a zvláště to cítíme v tomto období roku, kdy nám zima příliš mnoho denního světla nenabízí. Jak může světlo ovlivňovat naše tělo? Které světlo je skutečně zdravé? V článku se dozvíte odpovědi na nejčastější otázky, které se týkají umělého osvětlení.



TÉMA: Oleje a tuky pro zdraví 10

V zimním období většinou jíme tučnější stravu, a proto je důležité vědět, které tuky jsou pro naše zdraví prospěšné a kterým se naopak v zájmu zdraví raději vyhnout. V článkách našich autorů najdeme odpovědi nejen na tyto otázky, ale dozvíme se také, proč jsou tuky pro náš organismus nezbytné a jak lze využít kvalitní tuky v kosmetice a péči o krásu.



Tělové svíce 23

Tělové svíce je znovuobjevenou přírodní metodou. Traduje se, že tato ozdravná technika měla své místo již u starých Slovanů a Keltů, kteří používali dutá stébla rostlin nebo do kornoutu stočenou kůru stromů. V hořící svíci vzniká jemný podtlak, tzv. komínový efekt, který z postiženého místa nasává negativní energie a vytahuje je ven. Tělové svíce působí pozitivně při mnoha zdravotních potížích a přináší úlevu tělu i duši.