

Z obsahu

Rozhovor se Simonou Tancerovou 6
Mgr. Věra Keilová

Tajemství stvoření: láska 8
Judita Peschlová

TÉMA: VZTAHY A NAŠE ZDRAVÍ

Jak vztahy ovlivňují naše zdraví 10
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Všechny moje vztahy 13
Mgr. Jan Vávra

Proč je dobré odpouštět a jak to udělat 16
Petr Mihulka

Stav naší mysli, naše vztahy a zdraví 19
MUDr. Rudolf Zemek

Krušina olšová 21
RNDr. Václav Větvíčka

Poruchy nálady, šišinka a osvětlení 22
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Sundo: horský taoismus 23
RNDr. Karel Pátek, CSc.

Jak se připravit na porod 24
Petra Sovová

Přirozený porod a dula 25
Mgr. Adéla Lančová

Jmenný a věcný rejstřík Meduňky, roč. XI/2014 26

Bylinková školička pro děti 28
PaedDr. Lenka Rogožanová

Než se narodíme 30
Antonie Krzemieňová

Plísňe kolem nás 32
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zorzán

Všechno je dobré (1) 34
Mgr. Hanka Synková

Budme zdraví lékařům navzdory (28) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Píseň mého srdce 38
Ing. Jiří Mazánek

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

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



Zdravé vztahy, zdravý život 10

Nikdo určitě nepochybuje o tom, že dobré vztahy s druhými jsou nejen základem našeho spokojeného života, ale dnes už je obecně přijímané, že velice úzce souvisejí také s naším zdravím. A to jak fyzickým, tak psychickým. Uvědomujeme si ale dostatečně, že jsou především zrcadlem vztahu, jaký máme sami k sobě? V jednotlivých příspěvcích se na kvalitu našich vztahů podíváme z pohledu psychosomatiky a mimo jiné si povíme také o odpuštění.



Bylinková školička pro děti 28

K jaru patří bylinky, a proto jsme přivítali zajímavý nápad naší spolupracovnice Lenky Rogožanové, jak šířit znalosti o léčivých bylinkách a zájem o ně mezi dětmi. Autorka hledá budoucí spolupracovníky – nejste to třeba právě vy?

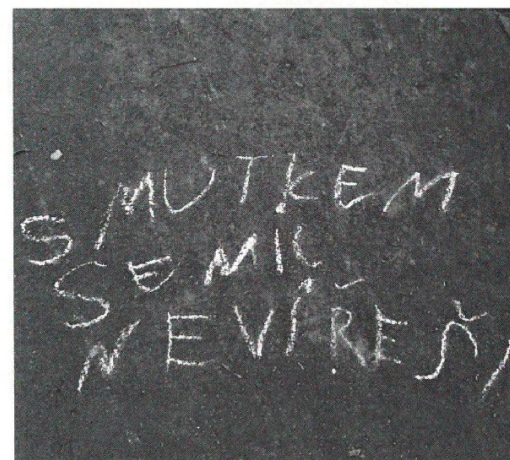
Všechno je dobré... 34

... říká v prvním dílu novém seriálu zubní laborantka a zároveň duchovní učitelka Ivanka Adamcová, a tento svůj pro mnohé možná překvapivý postoj bude postupně vysvětlovat pomocí srozumitelných příkladů i vlastních zkušeností. Zaměří se také na jednotlivé čakry a na souvislost čaker a našeho fyzického a psychického zdraví.



Krušina olšová 21

V další části našeho bylináře, který pro nás připravuje známý botanik a milovník přírody doktor Václav Větvíčka, si povíme o krušině olšové. Jde o poměrně hojně rozšířený keř, jehož plody si děti mohou snadno splést s malými třešničkami zvanými ptáčnice. Je však třeba vědět, že plody krušinky jsou jedovaté. K léčebným účelům se používá kůra, a to především k úpravě zažívání.



Poruchy nálad, šišinka a osvětlení 22

Na příkladu depresí, o kterých nám současná věda přináší velké množství informací, se zamyslíme nad možnými souvislostmi mezi vědou odhalovanými fyziologickými procesy v mozku a lidským vědomím. Pokusíme se o hledání vnitřních souvislostí mezi fyziologickými a duchovními procesy. Šišinka je orgán, který pozornost vědců přitahuje čím dál více, a proto jsme se rozhodli věnovat jí nový seriál.