

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Monikou Sičovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: NA JAŘE V PLNÉ SÍLE

Jarní detoxikace:
v sobě i kolem sebe 10
Ing. Hana Fedora Smejtková

Jaterní byliny 12
Bc. Martin Kolář

Očistný dech 13
Ing. Yvona Švecová

Jarní psychohygienu 15
MUDr. Andrea Dutková

Voda a jarní restart 17
Judita Katona Peschlová

Nemoc hodných lidí: rakovina 20
PhDr. Petr Novotný

Afrodita v proměnách času 22
Ing. Věra Šimonová

O semínku hořčičném 26
Václav Větvíčka

Koronavirus a naše emoce 28
Jan Menděl

Vojtova metodika 2. generace 30
Mgr. Václav Krucký

Já bych radši klasiku, maminko! 34
Eva Joachimová

Jak je to s tím cholesterolem? (4) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Kořeny našich bloků 39
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Velikonoční rozjímání:
Ježíš a léčení 40
Mgr. Jan Blahůšek

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Na jaře v plné síle 10

Jaro zaklepal na dveře, které jsme mu s radostí otevřeli. Naši autoři se ve svých článcích zamýšlejí nad tím, jak v této době prospět a ulevit našemu organismu, aby nás nezastihla pověstná jarní únava. Pomoc najdeme v přírodě a v přirozených čistících postupech a technikách. Z orgánů je třeba zaměřit se především na játra, kterým prospějí bylinky, jako je ostropestřec mariánský, čekanka obecná a pampeliška lékařská.



Vojtova metodika 2. generace 30

Autorem Vojtovy metodiky 2. generace, což je rehabilitační léčebná metoda, která se využívá u poruch centrálního nervového systému, je fyzioterapeut Mgr. Václav Krucký. V jeho zajímavém příspěvku je fungování a aplikace této metody vysvětlena na příběhu studentky Sárý, která po autonehodě utrpěla vážné poranění krční páteře. Fotografie byla pořízena při provádění terapie v domácím prostředí.

Jak hodní bývají onkologicky nemocní? 20

Nad touto sugestivní otázkou uvažuje PhDr. Petr Novotný v další kapitole své knihy *Nemoc hodných lidí: rakovina* a na základě svých dlouholetých zkušeností upozorňuje také na to, že onkologicky nemocní muži i ženy bývají jistým způsobem „typizováni“ – vykazují některé shodné rysy a vlastnosti...



O semínku hořčičném 26

U nás známe hořčice dvě – bílou a černou, přestože toto dělení není z botanického hlediska zcela v pořádku. Bílá totiž patří do rodu a druhu *Sinapis alba* (po našem hořčice bílá). Černou botanikové považují za brukev, s plným jménem brukev černá, *Brassica nigra*. Po česku také černohořčice, která se od pradávna používala jako léčivka a pochází patrně ze Středozeří.



Velikonoční rozjímání:
Ježíš a léčení 40

V dubnu slaví miliony křesťanů své nejvýznamnější svátky, Velikonoce. Co je skutečným, mystickým významem příběhu o Ježíšově ukřížování a vzkříšení z mrtvých? Jaký byl Ježíšův pohled na nemoci a jaký byl jeho způsob léčení, o němž v evangeliích často čteme? V čem nás může dodnes inspirovat? A nezapomínáme na něco důležitého z jeho odkazu?