

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Alenou Hamplovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: SILNÉ SRDCE A ZDRAVÉ CÉVY

Jak uzdravit své srdce 10
MUDr. Tomáš Lebenhart

Jak mít zdravé srdce 11
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Srdeční byliny 13
Bc. Martin Kolář

Proč je dobré méně solit 14
Mgr. Věra Keilová

Láska je odvaha milovat
aneb jak vyživit své srdce 15
Michal Čagánek

Jak posílit imunitu 16
Charlotte Matysková

Přírodní cesty k posílení imunity 18
MUDr. Monika Sičová

Psí jazýček 24
Václav Větvíčka

Bytůstky dravé i hravé
aneb milý rodiči, soustřed se! 26
Eva Joachimová

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Jak zkrotit strach 30
Ing. Yvona Švecová

Jak žít v radosti a lásce 32
Mgr. Stanislava Marešová

Máme se bát koronaviru? 34
MUDr. Ludmila Eleková

Nenápadné příčiny našich
potíží v minulosti 37
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Výjimečné biotrické
působení T. Pfeiffera 38

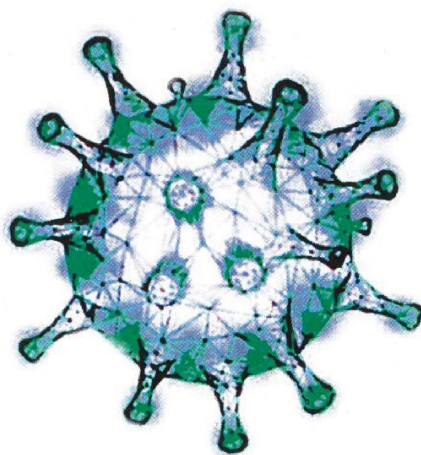
Každý má svou vlastní
cestu k probuzení 40
Mgr. Zuzana Paulusová

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Silné srdce a zdravé cévy 10 **Jak zkrotit strach 28**

Mít silné srdce jako zvon, které nás nikdy nezradí, si přeje každý. Ve skutečnosti je to ale tak, že ho spíš často zrazujeme sami, pokud žijeme až příliš hekticky, jíme nevhodnou stravu a také pokud ve svém životě nepěstujeme lásku. Právě láska a radost našemu srdíčku velmi prospívají a bez nich chřadne. Shodují se na tom všichni naši autoři, kteří se na prevenci nemocí srdce a kardiovaskulárního systému i jejich léčbu dívají širěji, než je běžné.



Máme se bát koronaviru? 34

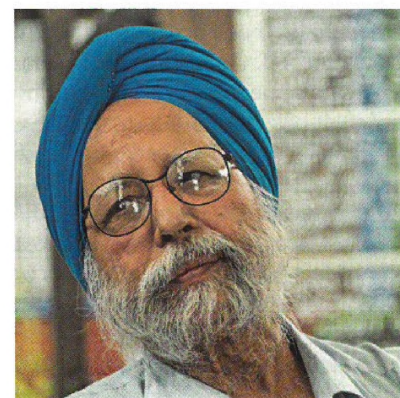
Požádali jsme MUDr. Ludmilu Elekovou, aby v tomto čísle výjimečně přerušila svůj zajímavý seriál o cholesterolu a přehledně pro nás shrnula důležité informace o tématu, které už několik týdnů ovlivňuje náš život.

Každý má svou vlastní cestu k probuzení 40

V roce 2018 jsme v říjnovém čísle Meduňky uveřejnili rozhovor s duchovní léčitelkou Jožkou Wenkeovou. Popisovala v něm podstatu tohoto způsobu léčení a také projekt SanoKunDio®, zaměřený na duchovní sebeuzdravování, který se svými spolupracovnicemi před časem založila. Nedávno jsme se s paní Jožkou sešly znovu a povídaly si o tom, jaké reakce čtenářů vyvolal první rozhovor, jak se vyvíjí projekt duchovního léčení i jak z tohoto úhlu pohledu nahlížet na současnou situaci.



Situace, kterou už několik týdnů prožíváme, vzbuzuje v mnohých lidech obavy a strach. Opatrnost je na místě, mějme ale na paměti, že strach významně oslabuje náš imunitní systém. Se strachem a úzkostí lze pracovat, přijmout je a vědomě rozpouštět. Autorka v článku nabízí konkrétní techniky, které nám mohou pomoci.



Jak žít v radosti a v lásce 32

Na téma květnové Meduňky navazuje příspěvek Stanislavy Marešové, která v Praze před časem absolvovala seminář pana Amarjity Singhy Modiho z indického Kašmíru. Čte lidem z ruky, učí meditaci, léčí a píše knihy o lásce. Autorka ve svém článku předává i praktický návod na to, jak se naučit mít více rád, který si z tohoto semináře odnesla. Abychom v životě pocítili více lásky a radosti, je třeba ho praktikovat nejméně půl roku.