

Z obsahu

Rozhovor s duchovní učitelkou Thu-Hien 6
Hana Poltikovičová

Jarní úklid bez chemie 8
Simona Procházková, DiS.

**Téma: Léčivá síla přírody
Gemmoterapie – medicína pupenů** 10
Mgr. Jarmila Podhorná

Léčivá síla hor 12
Ing. Rostislav Tomanec

Jak nám pomáhají stromy 14
Dušana Plicová

Co dokáže aromapsychologie 16
Ing. Radka Loja

Jarní očista organismu 20
MUDr. Rudolf Zemek

Zahrada, v níž vám bude dobře 22
Jan a Jarka Papežovi

Potravinové alergie a mléko 24
MUDr. Ludmila Eleková

Co bychom měli vědět o vitamínu A 26
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Píseň mého srdce 29
Ing. Jiří Mazánek

Jarní jídelníček 30
Kateřina Boesenberg BHSc.

Placebo, nocebo a homeopatie 31
MUDr. Jan Miklánek

Byliny už neléčí? 32
Mgr. Ilona Manolevská

Knihovnička Meduňky 35

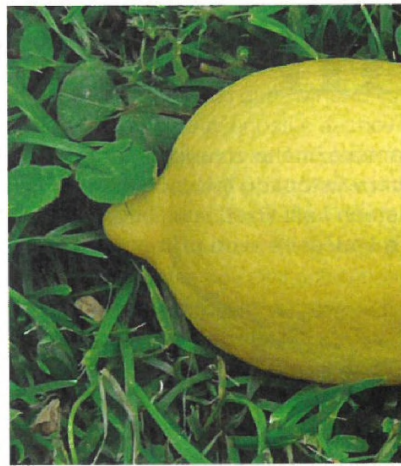
Horoskopy zdraví 36
Emil Havelka

Exotické léčivky 36
Prof. ing. Pavel Valíček, DrSc.

Psychologická astrologie 37
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Co prozradí Luna? 38
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 39
Ing. Zdeněk Bohuslav



Jarní úklid bez chemie 8

Jarní úklid je důležitou přípravou na nové období roku. Zkusme letos při úklidu bytu nebo domu uvažovat ekologicky a nahradit klasické čisticí prostředky těmi přírodními. Splní svůj účel stejně dobře a navíc neškodí životnímu prostředí.



Jak na jarní detoxikaci 20

Žijeme v době, kdy je ovoce a zelenina všeho druhu k dostání po celý rok, a tak by se mohlo zdát, že pro detoxikaci těla není jaro až tak důležité. Jenže opak je pravdou, navíc očista těla často vede i k očistě duše a k probuzení nové energie.



Téma: Léčivá síla přírody 10

Příroda na nás má téměř zázračný vliv a týká se to jak našeho zdraví tělesného, tak i duševní pohody. A obzvláště to platí o probouzející se jarní přírodě. Všichni se už těšíme na první hřejivé sluneční paprsky a zelenající se stromy a louky. V příspěvcích našich autorů se dozvíte o tom, jakou sílu mají pupeny stromů, stromy, ale i hory, bystřiny a také rostlinné éterické oleje.



Zahrada s duší 22

Správně založená zdravá zahrada člověku umožňuje regeneraci sil, léčí ho a pomáhá mu v komunikaci s vesmírem a v porozumění přírodě. O prostoru, který je navíc vytvořen v souladu s myšlenkami permakultury, se dá hovořit jako o zahradě s duší. Postupy jsou šetrné k životnímu prostředí a také šetří čas i peníze.

◀ **Byliny už neléčí?** 32

Před pár lety bylinář Josef Zentrich bojoval i v Meduňce proti snahám EU omezit léčení rostlinami. Teď je fytotherapie opět ohrožena – EU požaduje od bylinářů a výrobců rostlinných potravních doplňků klinické zkoušky, což není v jejich možnostech. Podaří se zakládané iniciativě léčbu rostlinami zachránit?