

Rozhovor s Ernestínou Velechovskou	6
Mgr. Věra Keilová	
O prožitku Ho'oponopono	8
Marjánka Kukui	
TÉMA:	
CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ A ZDRAVÝ	
Chléb, který prospívá tělu i duši...	10
Ing. Vít Syrový	
Obilí a pečivo v našem jídelníčku	13
MUDr. Vladimíra Strnadlová Jan Zerzán	
Chléb pro zdraví?	14
Ota a Petra Reissovi	
Kaše – zdravá strava našich předků	17
Kateřina Boesenberg, BHSc.	
Co je dobré vědět o bramborách	18
MUDr. Vladimíra Strnadlová Jan Zerzán	
Očista pomocí rašeliny	19
Mgr. Věra Keilová	
Léčba zvířat Bachovými esencemi	20
Mgr. Milada Urbánková	
Sůl nad zlato?	22
Vička Gančeva	
Hormonální jóga	26
Markéta Vostrá, Martina Mangová	
Píseň mého srdce	27
Ing. Jiří Mazánek	
Královské horoskopy	28
Ing. Zdeněk Bohuslav	
Knihovny palmových listů opět u nás	29
Ing. Pavel Krejčí	
Koncert na počest Srí Chinmoye	30
Barbora Lochmanová	
Budme zdraví lékařům navzdory (13)	32
MUDr. Ludmila Eleková	
Hodnota lidského života	34
Svámi Mahéšvaránanda	
Horoskopy a zdraví	36
Emil A. Havelka	
Exotické léčivky	36
Prof. Ing. Pavel Valíček, CSc.	
Astroporadna	37
Mgr. Marie Hlávková, PhD.	
Co prozradí Luna?	38
dr. Jarmila Gričová	
Astrokukátko	39
Ing. Zdeněk Bohuslav	



Prožitek Ho'oponopono 8

Ho'oponopono je havajská cesta, jak být v harmonii sám se sebou, s rodinou, prostředím a společenstvím. Nezbytnou podmínkou pro dosažení harmonie je odpuštění. Autorka nás seznámí s havajskou tradicí, která může v mnohém inspirovat i nás, Evropany. Radí totiž například, abychom si každý večer připomněli vše dobré, co jsme ten den zažili, a vypustili vše záporné.



Bachova květová terapie pro zvířata 20

Bachova květová terapie už pomohla mnoha lidem odstranit zdravotní i psychologické problémy a v Meduňce jsme o této metodě už několikrát informovali. Méně často se píše o tom, že Bachovy esence mohou pomoci i zvířatům – například pejskům či koním, ale i dalším našim čtyřnohým přátelům.



Chléb náš vezdejší 10

Chléb patří mezi historicky nejstarší potraviny a zároveň je důležitou součástí našeho současného jídelníčku. Váže se k němu řada starých zvyků a rituálů, je zmiňován v příslovích, verších i písních, což svědčí o tom, jak velkou pozornost mu věnovali naši předkové. Jakou pozornost věnujeme dnes chlebu my? Proč si v 21. století u nás mnoho lidí peče chleba doma a jak upéct dobrý chléb? Jaké je vůbec místo obilovin v naší stravě? A existuje nějaká alternativa k chlebu a pečivu? Odpovědi na tyto otázky najdete v článcích našich autorů.



Sůl nad zlato? 22

Konzumace soli bývá poslední dobou spojována s mnoha riziky, kterým je v naší společnosti vystaven každý. Přesolováním si údajně zahráváme s problémy, jako je vysoký krevní tlak, s nímž je spojeno nebezpečí mozkové mrtvice nebo infarktu, obezity, cukrovky atd. Není ovšem sůl jako sůl. Povíme si o soli kamenné i mořské a o jejich složeních a také zmíníme a vysvětlíme některé mýty. Dále se v článku dozvíte, jak se pomocí soli můžeme léčit.

Světlo východu pro mysl západu 30

Již brzy se v pražském Rudolfinu uskuteční Koncert pro vaše srdce. Jde o výjimečnou hudební událost – koncert mezinárodního souboru The Gandharva Loka Orchestra na počest Maestra Srí Chinmoye. Muže, jenž byl a zůstává jedním z nejvyšších duchovních učitelů. Na fotografii je společně s Matkou Terezou.