

# Z obsahu

**Rozhovor s Ilonou Manolevskou 6**

Mgr. Miloš Matula

**TÉMA: LÉČIVÉ UMĚNÍ**

**Když promluví múzy 10**

Mgr. Pavel Kloud

**Léčba pohyblivým obrazem 12**

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

**Cesta tvořivosti 15**

Mgr. Jan Vávra

**Hudba jako součást života 17**

Daniel a Michaela Plecháčkovi

**Léčebné a terapeutické schopnosti hudby 18**

Ivo Sedláček

**Umění truchlit 20**

Ing. Hana Fedora Smejtková

**Pracoviště jako oáza 22**

Iva Matyášová

**Potravinové intolerance 24**

MUDr. Zina Kaucká

**Vzpomínky na Ilonu Manolevskou 26**

**Hormonální akvárium 32**

Tereza Tara

**Budme zdraví lékařům navzdory (14) 34**

MUDr. Ludmila Eleková

**Hormonální jóga (3) 36**

Markéta Vostrá, Martina Mangová

**Horoskopy a zdraví 38**

Emil A. Havelka

**Exotické léčivky 38**

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Karmické úkoly 39**

PhDr. Marie Řihová

**Co prozradí Luna? 40**

Dr. Jarmila Gričová

**Astrokukátko 41**

Ing. Zdeněk Bohuslav

**Píseň mého srdce 42**

Ing. Jiří Mazánek



**Léčivé umění 10**

Každý z nás ví, že umění nás přivádí k relaxaci a duševní očistě, proto se dříve využívalo i v terapii. Prostřednictvím arteterapie lze například odkrýt skryté myšlenky, obavy a pocity, které člověku brání v prožívání plnohodnotného života. Povíme si, jak na nás působí hudba, tanec, výtvarné projevy, ale i divadlo a literatura. V každém z nás dřímá vnitřní umělec, a jsme-li s ním v kontaktu, náš život bude nejen zajímavější, ale také se budeme po všech stránkách cítit lépe.



**Potravinové intolerance 24**

V současné době jde o velmi aktuální problém. Při potravinové intoleranci má organismus buď sníženou nebo dokonce nulovou schopnost tolerovat – plnohodnotně trávit požitou potravinu. Příčiny jsou různé, ve hře je vždy více faktorů včetně našeho psychického stavu i způsobu, jakým je potrava upravena a jak ji konzumujeme. Tělo pak vytváří protilátky a postupně vzniká řada příznaků, které dlouhodobě negativně ovlivňují pocit zdraví a pohody.

**Hormonální akvárium 32 ▶**

Režisérka Tereza Tara natočila v roce 2007 film, v němž rozkryla, jak tabletky hormonální antikoncepce narušily křehkou rovnováhu nejen v těle ženy, ale i v přírodě. Dnes se jasně ukazuje, že nevýhody této formy antikoncepce nad výhodami bohužel převažují.



**Pracoviště jako oáza 22**

Většina lidí v produktivním věku tráví podstatnou část dne v zaměstnání. Proto je důležité nejen věnovat pozornost podmínkám, ve kterých pracujeme, ale i uvažovat nad tím, jestli je můžeme nějak vylepšit, abychom byli při práci efektivnější a necítili se zbytečně unaveni.



**Vzpomínky na Ilonku Manolevskou 26**

Naši stálí autoři, spolupracovníci a přátelé časopisu Meduňka vzpomínají na svoji přítelkyni a kolegyni Ilonku Manolevskou. Jak se nejlépe zapsala do jejich paměti? Čím je inspirovala a jaký odkaz tu zanechala?

