

# Z obsahu

## Rozhovor s Mirkou Maškovou 6

Ladislava Kohoutková,  
Lenka Novotná

## Jóga a cukrovka 9

Svámí Mahéšváránanda

## Téma: Viry a opary 10

MUDr. Rudolf Zemek

## Téma: Jak se bránit virům 13

MUDr. Vladimíra Stradelová,  
Jan Zerzán

## Metoda Bio-Touch 14

Mgr. Stanislava Marešová

## O bolesti 16

MUDr. Felix Irmíš

## Pro zdraví těla i duše 18

MUDr. Věra Niederlová a kol.

## Představujeme: Rebirthing 20

Mgr. Martin Bartošek

## Píseň mého srdce 21

Jiří Mazánek

## Sezonní afektivní porucha 22

Peter Sale

## Jak na strach 26

Ing. Hana F. Smejtková

## Zdraví a peníze 28

MUDr. Rudolf Zemek

## Huna a těžké nemoci 30

Marjánka Kukui

## Narozeniny Zdenka Hajného 32

Redakce Meduňky

## O knihovničce Meduňky 34

## Šetříme přírodu v lednu 35

Ekologická poradna Veronica

## Horoskopy zdraví 36

Emil V. Havelka

## Exotické léčivky 36

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

## Psychologická astrologie 37

Mgr. Marie Hlávková

## O znamení Vodnáře 38

Dr. Jarmila Gričová

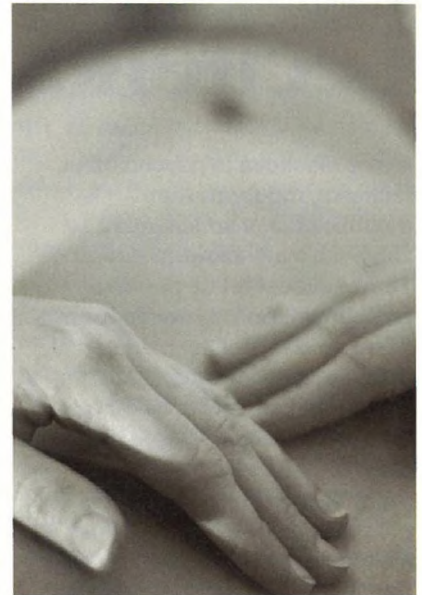
## Astrokukátko 39

Ing. Zdeněk Bohuslav



## Téma: Onemocnění virovým oparem, co od něj můžeme čekat a jak ho léčit 10

Co můžeme od oparu čekat? Jak jej léčit moderně i alternativně?



## Jen se dotknout 14

Dávná léčebná metoda Bio-Touch může pomoci jak u bolestí těla, tak i duše.

# V tomto čísle najdete



## O bolesti 16

V moderním světě trpí bolestí až pětina dospělých. Proč někdo z nás snáší bolest lépe a jiný hůře?



## Satori dýchání – Rebirthing 20

Zatímco s pomocí západně orientovaných dýchacích technik (např. holotropní dýchání) vyjadřujeme své emoce, techniky východně orientované, jako je rebirthing, emoce rozpouštějí.



## ◀ Sezonní afektivní porucha 22

Letní člověk je plný energie, ten zimní často spíše připomíná hibernujícího jezevce. Jak to napravit?