

Z obsahu

Rozhovor s Mirkou Maškovou 6

Ladislava Kohoutková,
Lenka Novotná

Jóga a cukrovka 9

Svámí Mahéšvaránanda

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 knihovniče 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 Gríčová

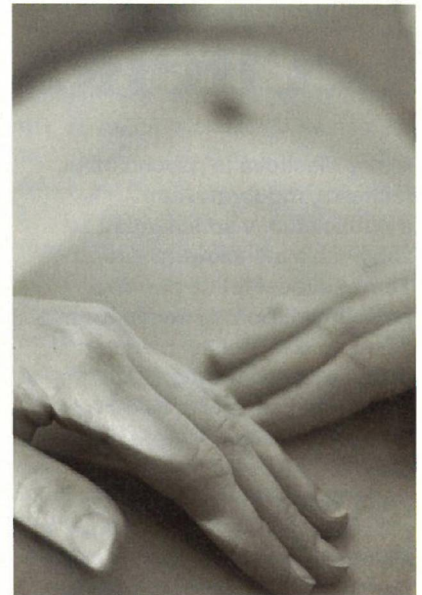
Astrokukátko 39

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

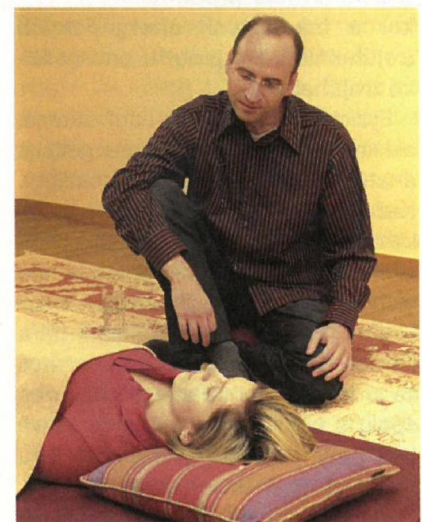
Dávná léčebná metoda Bio-Touch může pomoci jak u bolestí těla, tak i duše.

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?