

# Z obsahu

**Rozhovor s Henri Monfortem** 6

Hana Poltikovičová

**Emoční odblokování** 8

Věra Keilová

**Téma: Zdravá strava**

**Strava pro menší děti** 10

Margit Slimáková, Ph. D.

**Zamyšlení nad jídlem** 13

MUDr. Vladimíra Strnadlová,

Jan Zerzán

**Med a skořice** 15

Ivan Kratochvíl

**Léčivé obrazy** 16

Zuzana Paulusová

**Budoucím maminkám** 18

Michaela Holmerová

**Aromaterapie pro zvířata** 20

Simona Procházková

**Jóga a cukrovka** 22

Svámí Mahéšvaránanda

**Stromy života** 24

Jan Hnilica

**Léčení zpěvem** 26

Věra Keilová

**Píseň mého srdce** 21

Jiří Mazánek

**Hněv, vztek a zlost** 28

Ing. Hana F. Smejtková

**Věcný rejstřík 2011** 30

Marie Dopitová

**Esejská zrcadla** 32

Jitka Třešňáková

**Masáž podle ajurvédy** 34

Miloš Matula

**O knihovničce Meduňky** 35

**Horoskopy zdraví** 36

Emil V. Havelka

**Exotické léčivky** 36

Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Psychologická astrologie** 37

Mgr. Marie Hlávková

**O znamení Ryb** 38

Dr. Jarmila Gričová

**Astrokukátko** 39

Ing. Zdeněk Bohuslav



**Téma: Jsme to, co jíme, malí i velcí** 10

I na zdraví dětí se podepisuje, jak se stravují a jak kvalitní potraviny mají na svém talíři.



**O emočním odblokování** 8

Představujeme metodu RUŠ – Radikální změna skutečnosti. je zaměřena na cílené odblokování negativních emocí.

## V tomto čísle najdete



**Co dokáže med a skořice** 15

I lékařské studie už ověřily, že směs medu a skořice může pomoci s celou řadou nemocí.



**Zvířata a vůně rostlin** 20 ▶

A začínáme i nový seriál rad a zkušeností pro čtenáře, kteří by rádi pomáhali svým zvířecím miláčkům i netradičními metodami, bez chemických preparátů.



**Budoucím maminkám** 18

V této Meduňce najdete první díl rad a inspirací pro nastávající maminky, jak si poradit s těhotenskými potížemi.

