Z obsahu

Kdo je uvnitř? 6
Mgr. Miloš Matula

Chřipková onemocnění 8
Doc. MUDr. Bohuslav Hanuš

TÉMA: LÉČIVÁ SÍLA VODY

Vodu ničím nenahradíš 10
Vida Sytalk

Zdravá voda teče sama 12
Mgr. Otakar Strunecký, Ph.D.

Diamantová voda a její tajemství 13
Alena Horká

Co by měla obsahovat pitná voda? 15
MUDr. František Kožíšek, CSc.

Aquahealing pro zdraví 16
Darja a Lukáš Havelkovi

Magická luna 18
Květoslava Kolouchová

Úkol roku 2014 19
Štěpán Rak

Seriál o výchově dětí (3) 20
PhDr. Michaela Vítečková, PhD.

Quinoa – potravina budoucnosti 22
Kateřina Boesenberg, BHSc.

Jmenný a věcný rejstřík časopisu Meduňka, X/2013 24

Kundaliní jóga pro zdraví (3) 27
Dita Lyner

Putování k prameni Gangy 28
MUDr. Martina Zisková

Naam jóga 30
Mgr. Hana Bušková

Unikátní trénink ucha 31
Eva Kučerová

Buďme zdraví lékařům navzdory (18) 34
MUDr. Ludmila Eleková

Vaření pro silnější imunitu 36
Mgr. Miroslava Slavíková

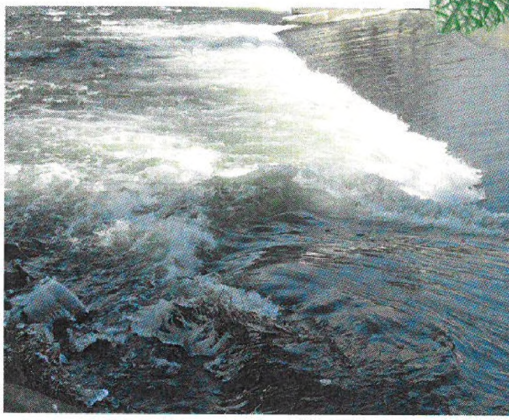
Astroporadna 39
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Co prozradí ascendent? 40
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 41
Ing. Zdeněk Bohuslav

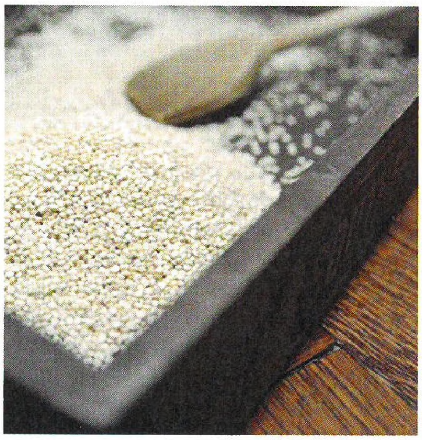
Co (ne)víme o chřipkovém onemocnění? 8

Chřipková (virová) onemocnění i některá bakteriální onemocnění se v naší populaci vyskytují rok od roku častěji. Otázkou je, do jaké míry jsou účinná preventivní očkování proti chřipkám a pro koho jsou vhodná. Autor článku se zamýšlí nad různými faktory, které mohou vznik a šíření tohoto onemocnění ovlivnit, všímá si role psychiky při vzniku chřipkového onemocnění a také nás seznámí s výsledky velmi zajímavých dlouhodobých studií, které provedli vědci z ruského Petrohradu.



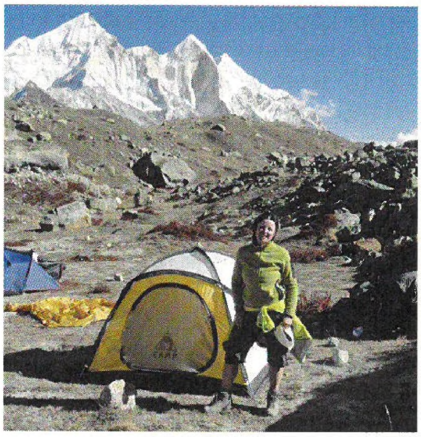
TÉMA: Léčivá síla vody 10

Bez vody se v životě neobejdeme a také platí, že kvalitní voda je základem zdraví. Je důležité, aby voda, kterou pijeme, nebyla znečištěna bakteriemi a chemikáliemi. Některé látky ji totiž mohou kazit nejen chuťově, ale také mohou být nebezpečné pro naše zdraví. Kromě toho se v našich příspěvcích dočtete, na jakém principu fungují domácí filtry, jak nám prospěje tzv. diamantová voda a jak vodu využívat léčebně.



Quinoa – znovuobjevená potravina budoucnosti 22

Quinoa je velmi zdravá a prospěšná potravina, pocházející z Jižní Ameriky. Má jedinečný nutriční profil, obsahuje kromě jiného kompletní bílkoviny, minerální látky i kvalitní nenasycené mastné kyseliny. Autorka článku tuto výjimečnou potravinu podrobně představuje, poradí, jak ji připravovat, a nabízí i několik velmi zajímavých receptů, které může vyzkoušet každý.



Putování k prameni Gangy 28

Lékařka zabývající se ájurvédou a naše autorka dr. Martina Zisková se nedávno vrátila z cest do Himálají, kde se příroda a duchovno pojí v jedno. Absolvovala putování k prameni indické řeky života Gangy, jenž vyvěrá obrovskou silou z horského ledovce. Podnikla však cestu vedoucí nejen k prameni posvátné řeky do nejvyšších hor světa, ale také k sobě samé.

Jóga jménem Naam 30

Novým druhem jógy, který k nám pronikl teprve nedávno, je tzv. naam jóga. Vyznačuje se komplexností. Cvičením zlepšujeme a udržujeme fyzické zdraví, díky práci s dechem a mudrami pracujeme na našich emocích a prací se zvukem – mantrami – také na mentální úrovni. Učení Univerzální kabaly pak dává příležitost vidět a pochopit celý život, získat pochopení, jak a proč se věci dějí a přenést se do přítomného okamžiku.