

Ho'oponopono

Na jaře jsem v malé vesnici na Moravě pořádala setkání zaměřené na hunu, havajskou filozofii síly pozitivního myšlení. Překvapilo mě, jak rychle si čtenáři Meduňky rezervovali všech padesát míst a ještě více mě udivil jejich zájem o léčitelskou techniku Ho'oponopono a ujišťování, že kniha Starodávňé učení Ho'oponopono, Svět bez hranic, tajná havajská technika na vytváření hojnosti, zdraví, míru skutečně pracuje.

Seznámení s knihou

Ačkoliv už dlouho pracuji s léčitel-skou technikou Ho'oponopono, výše zmíněnou knihu jsem neznala a ani jsem nevěděla, že byla do češtiny přeložená. Rozhodla jsem se, že si ji před dalším setkáním důkladně přečtu a srovnám se svojí zkušeností. Tuto knihu od autorů Joe Vitaleho a Ihaleakala Hew Lena jsem si musela přečíst opakovaně, protože se můj rozum vzpíral konceptu spoluzodpovědnosti za všechno negativní, co se ke mně dostane. Cituji: „Naprostá zodpovědnost znamená naprosto vše, co vstupuje do vašeho života, všechny lidi i jejich problémy, neboť jejich problémy jsou i vaše. Vyskytují se ve vašem životě, pokud převezmeme plnou zodpovědnost za své prožitky, pak musíme také převzít plnou zodpovědnost za ty jejich.“

V duchu jsem se ptala, jak můžu mít zodpovědnost za zemětřesení v Japonsku nebo hladomor v Africe. Autoři nabízejí řešení přijetím odpovědnosti a očištěním od všeho prostřednictvím upřímné mantry, která se skládá ze slov: „Miluji tě, omlouvám se, odpusť mi to, prosím a děkuji ti. Tímto procesem se očišťujeme, zbavujeme se vzpomínek a pročištěné místo můžeme vyplnit inspirací.“ V knize citovaná kahuna Lapaáu Mornah Nalamaku Simeon objasňuje Ho'oponopono jako: „...proces pokání, odpuštění a transmutace, který dokáže přeměnit chybné uvažování ve zdravé myšlení naplněné láskou.“ I když jsem nebyla schopna přijmout teorii spoluzodpovědnosti za všechno negativní, co se ke mně dostane, pokračovala jsem ve čtení: „Existují dva způsoby, jak můžeme prožívat svůj život. Ze vzpomínek nebo z inspirace. Vzpomínky jsou opakováním starých programů, kdežto inspirace je vzkaz od Božství. Naším cílem je používat inspiraci. V inspiraci uslyšíte Božství jedině tehdy, když očistíte všechny vzpomínky. Jediné, co musíte dělat, je čistit.“ Začala jsem vědo-

mě zaznamenávat své vzpomínky a negativní myšlenky, pokaždé jsem se pozastavila a začala odříkávat: „Miluji tě, omlouvám se, odpusť mi to, prosím, děkuji.“ Říci „miluji tě“, mi nikdy nedělalo potíže. Víím, jak je láska, v havajském jazyce aloha, léčívá. Samotné slovo láska, anebo v tomto případě „miluji tě“, víří pozitivní energii a další přitahuje. Autoři píší: „Úkolem lásky je přeměnit vnitřní chyby, které se zhmotnily do problémů.“

Dr. Ihaleakala Hew Len dokresluje: „Ho'oponopono je výzvou k tomu, aby láska odstranila toxické energie a zaujala jejich místo. Láska toho docílí tak, že prostoupí do vědomé mysli a osvobodí ji od energie myšlení.“ Větší problém jsem měla s částí mantry „omlouvám se.“ V knize jsem hledala další objasnění: „Vyjádřením lásky ke každé bytosti a prosbou za odpuštění, ať vědomé či nevědomé, z minulosti a přítomnosti své a také svých předků, napříč věky, k prvotním životním formám.“ Odpuštění? Za co? Nerozuměla jsem tomu, ale pokračovala jsem. Další slovo bylo: „Prosím.“ Víím, že nejsem dost pokorná, a tak, i když mi to stále nedávalo smysl, jsem s upřímným záměrem pronášela „prosím“. Když jsem řekla poslední slovo mantry „děkuji“, pocítila jsem úlevu. Za chvíli se vynořila další vzpomínka a já jsem musela znovu odříkávat mantru.

Dovedla jsem pochopit: „Přenecháte-li svým toxickým myšlenkám přední úlohu, zažíváte automaticky nedokonalost ve formě nemoci, zmatku, trpkosti, deprese, posuzování a chudoby.“ Ale za co se mám omlouvat a prosit o odpuštění? Četla jsem dál: „To, co se vám v životě stane, není vaše vina, ale vaše zodpovědnost. Jediné, co můžete udělat, je převzít zodpovědnost, přijmout ji a milovat ji. Čím více léčíte to, co se děje, o to více se ladíte na Zdroj.“ Rozhodla jsem se, že se nebudu snažit všemu rozumět, ale budu prostě praktikovat mantru.

Funguje to!

Knihu jsem ještě nedočetla, když se mi dostalo další příležitosti k uplatnění. Vraceli jsme se z výletu, když na mě moje dobrá přítelkyně začala bezdůvodně křičet a obviňovat mě. Byla jsem tak překvapená, že jsem neměla čas hledat nějaké vysvětlení tohoto nedorozumění. Začala jsem okamžitě odříkávat: „Miluji tě, omlouvám se, odpusť mi to, prosím, děkuji.“ Ústa mé přítelkyně se otvírala a zavírala, ale já jsem ji nevnímala, jen jsem stále opakovala mantru. Její slova se mě nedotkla. Po chvíli, kdy jsem už byla sama, se mi vrátila vzpomínka na tento zážitek, ale než jsem se stačila rozplakat, telefonoval mi bratr oné přítelkyně. Zlobil se na mě, jak jsem se mohla tak špatně zachovat k jeho sestře. Snažila jsem se mu vysvětlit, jak se věci skutečně staly, ale on mě neposlouchal a nakonec položil telefon. Se slzami v očích jsem se pustila do upřímného odříkávání: „Miluji tě, omlouvám se, odpusť mi to, prosím, děkuji.“ Několikrát za sebou jsem jen procítovala tato slova a pokaždé cítila větší úlevu. Jako bych celý ten případ pouštěla. Při slově „děkuji“ jsem cítila opravdovou úlevu. Telefon znovu zazvonil. Byl to bratr mé přítelkyně. Upřímně se mi omluvil za předchozí konverzaci a připustil, že možná jeho popis události mohl mít i jinou verzi. Na tom ale nezáleželo. Žádná verze se mě nemohla dotknout, byla jsem od celého zážitku očištěná bez ohledu na to, jaká byla podstata nedorozumění. Takže, i když do dnešního dne plně nerozumím výše zmíněné interpretaci Ho'oponopono, stejně to pracuje.

Vlastní zkušenosti

Ve srovnání s výše uvedenou knihou bych se ráda rozdělila o vlastní zkušenost s technikou Ho'oponopono. Allen Kealaelia Alapa'i, můj kumu (učitel), vysvětluje: „Jsem původní Havajan. Narodil jsem se a vyrůstal na ostrově Kauai v malém mírumilovném městečku Hanalei. Pocházím z dvanácti generací havajských léčitelů. Moje babička Elisabeth Kaili je mojí učitelkou prastaré vědomosti, která se posílá z jedné generace na druhou pouze v naší Kaili ohana (rodině). Tato vědomost se nikdy nedostala mimo naši rodinu. Vždycky byla jen v naší rodině. Léčitelskému umění srdce, myslí, těla i ducha jsem se začal učit, když mi bylo šest let. Jsem jeden z dvanácti vnoučat. Mám sedm sester a čtyři

bratry a ze všech nás dvanácti si babička vybrala mne, abych pokračoval v naší posvátné léčitelské práci Ho'oponopono Lomilomi.“

Protože se již dlouho intenzivně zajímám o hunu, která je součástí Ho'oponopono, již dávno jsem vyslala do vesmíru mé veliké přání, abych se mohla učit od původního léčitele. Tehdy jsem ještě netušila, že huna znamená doslova „tajemství.“ Cítím se poctěna, že právě v době mého života se kruh otevřel tak, že i já mohu nahlédnout do tohoto tajemství.

Allen mi řekl: „E ALA E (probudte se). Jsem tady, abych reprezentoval svou havajskou genealogii, svou babičku a své předky, kteří mě vedou. Dostal jsem za úkol, abych se podělil a učil skutečnou havajskou cestu, tu správnou cestu. Protože jsem původní Havajan, je to moje KULEANNA (zodpovědnost), abych se postavil za havajskou kulturu, které mnoho lidí nerozumí a používají ji nesprávně. Jsem teď připraven podělit se o moji rodinnou HUNU (tajemství) a vědomost se všemi, kteří jsou schopni poslouchat srdcem, a ne myslí. Ho'oponopono znamená dát věci do pořádku, do rovnováhy (pono), být v harmonii sám se sebou, s rodinou, prostředím a společenstvím. Odpuštění je klíčem k vyléčení. Jde o vypuštění čtyř hlavních záporných energií, které naše tělo drží. Strach, zloba, žárlivost a smutek způsobují blokády a uzly v těle. LomoLomi je havajské léčitelské umění myslí, srdce a duše pomocí protokolu PULE (modlitby), OLI (monotónního zpěvu), MELE (písni) a HULA (tance). LomiLomi je víc než masáž. Je to prastará havajská léčitelská tradice, která používá mnoha různých technik. Je známá jako uklidňující, plynoucí, jemná a relaxující zkušenost. To, co se uvolní během Ho'oponopono na mentální a citové úrovni, se může uvolnit pomocí LomiLomi na tělesné úrovni. Léčitel se stane nástrojem, který může lidi vyléčit.“

Allen dále vysvětluje důvod, proč právě teď máme to štěstí naučit se skutečnou podstatu tohoto léčení: „Když jsem byl malý kluk, babička mi řekla, že jeden den celý svět přijde na Havaj a bude hledat Alohu (lásku) a že se to stane v mé generaci. Proto jsem tady, abych se podělil o bezpodmínečnou lásku. Aloha je havajský pozdrav, ale má ještě hlubší význam. Aloha znamená dech života. Takže když říkáme jeden druhému ALOHA, říkáme, jsem rád, že tě vidím plného dechu života, že jsi živý a vede se ti dobře. Tuto energii (MANA) potřebujeme k tomu, abychom

mohli lidi vyléčit, říkála babička.“ MANA je duševní životní síla, která vede tuto prastarou léčitelskou práci. Tuto sílu a energii získáme použitím správného protokolu. To pak udělá přímé napojení na všechny AKUA (bohy), KUPUNA (předky) a vyšší síly, které pomáhají v každém okamžiku v tomto posvátném léčení druhých.“

Na jaře jsem se stala členkou rodiny Allena Alapa'i. Slyšela jsem jeho výzvu, v níž píše, jak se to může uskutečnit: „Hledám HUI OHANA (skupinu rodinných léčitelů). Havajské slovo HANAI znamená adoptovat, přivést do rodiny. Prostřednictvím rituálu se moji studenti (HAUMANA) stanou mojí skutečnou rodinou. Budou představovat moji babičku a mé předky.“



▲ Na obrázku jsem se svými učiteli (na kumu) Allenem Alapa'i a jeho ženou Antoinette Kahili Alapa'i. Vedle Ho'oponopono LomiLomi nás Antoinette učila také Hulu, nedělitelnou součást léčitelského umění.

Stará tradice

Podle tradice mého kumu je praxe Ho'oponopono velice jednoduchá. Každý večer se rodina sejde, aby se podělila o to, co bylo ten den nejkrásnější, a poté má každý příležitost vypustit to záporné, co se stalo ten den. Jenom ten den, nikdo nevytahuje staré špatné zážitky. Protože tato praxe se odehrává jako životní styl každý den, není vlastně potřeba vypouštět něco, co se stalo v minulosti. Celá rodina se schází s tím, že pokud je ten problém v rodině, každý člen ho může vyslovit a každý je připraven omluvit se a odpustit. Jeho rodina používá slovo „LeLe“. Le znamená pustit, tedy pouštím to. Allen mi vyprávěl, že když byl malý, poté, co rodina skončila s Ho'oponopono, táta přinesl kytaru, strýc ukulele a máma začala tancovat Hulu. Všichni pustili

všechno, co s sebou nechtěli vzít do postele, kam se jim ani nechtělo, když přišla hodina na spaní. Tuto jednoduchou techniku procvičuji, i když jsem sama bez rodiny a nejen večer, ale kdykoliv se přistihnu při negativní myšlence, zprávě, anebo když jsem svědkem něčeho záporného. Obě techniky (ta výše uvedená i technika podle mého kumu) mají jedno společné: léčení spočívá v čištění se, ale učení mého kumu je pro mne jednodušší.

Huna v ČR

Upřímně se těším na to, jak se o vše podělím se čtenáři osobně. V ČR budu od 10. října do poloviny ledna. V galerii Cesty ke světu v Praze budou dvě setkání s hunou (24. 11. a 15. 12. v 19 h), rezervace vstupenek: 272 950 557. Pro čtenáře a SALOCO budu přednášet v Praze 1 o léčení těžkých nemocí (viz str. 41). V Praze poskytují také osobní konzultace (obj. tel.: 602 538 400). Čtenářům z Moravy nabízím setkání v Brně v sobotu, 3. 12. od 14 do 17 h. v Masérské škole Vladimíra Němečka, KOSMOVA 280/3, BRNO 612 00. Reservace na tel.: 777 218 161, nemecek@umeni-masaze.cz. Vstupné 150 Kč, senioři a studenti 100 Kč.

A 7. 12. od 15 do 17 h v knihovně v Hodoníně. Těším se na vás. ♦

Marjanka Vrabcová Kukui

K obrazu na obálce Hledáte krásný vánoční dárek?



Nástěnný kalendář na rok 2012

s třinácti meditačními obrazy známého českého výtvarníka Václava Švejcara, vydaný k výročí jeho nedožitých padesátých narozenin, si můžete prohlédnout na www.vaclavšvejcar.cz a objednat jeho zaslání na dobírku na tel. číslo 774 940 367. Formát A3 na šířku, cena 200 Kč + poštovné, balné zdarma. Dotisk firemního loga možný po domluvě. Více o kalendáři najdete i na www.mojemedunka.cz

Cesta proměny

Metamorfnní techniku neboli Cestu proměny by bylo možné charakterizovat jako jemný dotek mocné transformační síly. Představuje výjimečný prostředek pro uvolnění starých citových bloků, strachů a stresů, pro získání zdraví, síly, pohody a pro plné využití vlastních schopností a tvořivosti. Tuto metodu se mohou naučit všichni a použít ji jak pro sebe, tak pro druhé.



Období změn

Současná doba se vyznačuje velkými a velmi rychlými změnami, odehrávajícími se zde na Zemi i ve vesmíru. Tento silný pohyb energie vyvolává v člověku strach, změnu vnitřní rovnováhy a chaos. Takový stav chaosu uvnitř i mimo nás je, jak bylo zmíněno, následkem velmi silných pohybů energie a hlubokých změn.

Připomeňme si slavný výrok Herma Trismegista: „To, co jest dole, jest jako to, co jest nahoře, a to, co jest nahoře, jest jako to, co jest dole,“ což vyjadřuje spojení materiálního a duchovního světa, vztah mezi mikrokosmem a makrokosmem.

V posledních letech se objevilo mnoho technik osobního růstu a vnitřního poznání. Tyto externí „nástroje“ nám umožňují najít nebo spíše znovu objevit naši vlastní cestu a naši vnitřní rovnováhu, nezbytnou pro vědomé žití našich životů.

Život sám znamená nepřetržitou proměnu a je důležité, ba dokonce nezbytné se jí poddat, protože jen tak se můžeme dostat ke svému tvůrčímu potenciálu a odкрыt své vědomí, čímž vytváříme jednotu mezi tělem a duší, hmotou a duchem, zemí a nebem.

Princip metamorfnní techniky

Metamorfnní technika (dále MT) je příjemná, relaxační, jemná a velmi účinná metoda pro odblokování traumat a schémat vytvořených v období prenatalního vývoje.

Prenatální období (období vývoje dítěte v matčině lůně) je velmi důležitým úsekem našeho života, v němž jsme se zformovali, a to nejen fyzicky, ale také psychicky; v tomto období se vytvořily naše silné stránky, ale i naše slabiny. Vše to, co lidská bytost prožije ve svém prenatalním období – traumata včetně stresů a strachů matky v průběhu těhotenství, vytváří bloky, jež jsou základem „schémat“, která se pak objevují v našem současném živo-

tě a ovlivňují naše myšlenky, naši osobnost i naše vědomí a projevují se tak v našem celkovém přístupu k životním situacím.

Takto vytvořené energetické bloky se odrážejí v praktickém životě člověka na úrovni fyzických nemocí, psychické a emoční nerovnováhy a různých stresů a poruch v chování.

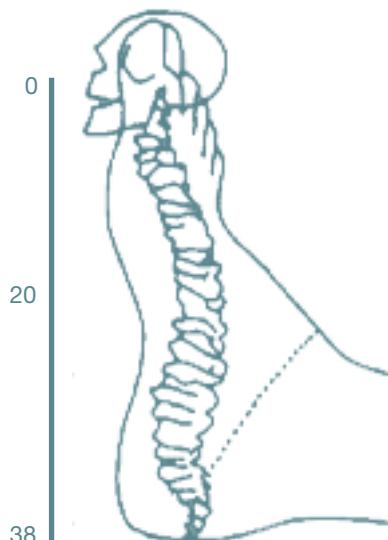
Uzdravujícím zdrojem je zde životní energie přijímajícího, vrozená inteligence organismu a jeho schopnost se regenerovat.

MT je založena na principu uvolnění energie, která vyživuje bloky vzniklé z psychických stresů plodu i matky od početí do narození, tyto stresy jsou zafixovány na reflexních zónách páteře, na chodidlech, dlaních a na hlavě. V těchto částech těla je zachycena celá časová perioda prenatalního období – od početí (zóna kloubu palce – první krční obratel) až po moment narození (zóna paty – spodní část křížové kosti).

Reflexní zóny obsahují paměť celého období těhotenství a zmíněné tři části těla odpovídají třem základním funkcím:

- pohyb (chodidla)
- akce (ruce)
- myšlenka (hlava)

O chodidla se opíráme, jsou našim kontaktem se zemí, vztahem k okolnímu světu, představují naši vnitřní



vyrovnanost. Ruce jsou kanálem, jímž komunikujeme s druhými, dovolují nám tvořit, realizovat, projevovat se v okolním světě. Hlava je sídlem našich myšlenek, je naším spojením s nebem.

Jedinečnost MT spočívá v tom, že nejde ani o léčbu, terapii, ani masáž či metodu zaměřenou na léčení, ale o techniku, která pomáhá dát nový impuls naší vnitřní životní síle a co nejlépe využít naše schopnosti.

Vznik metamorfnní techniky

Metamorfika se zrodila z výzkumů, které v 50. letech započal anglický naturopat a reflexolog žijící v italském Toskánsku Robert St. John s autistickými dětmi a s dětmi s Downovým syndromem. Dr. Robert St. John dospěl na základě těchto výzkumů k poznání, že prenatalní období se odráží na některých částech nohou, rukou a hlavy a že události zažité během těhotenství, kdy se formuje naše báze, ovlivňují náš způsob bytí a jednání.

Pokračovatelem této metody je Gaston San-Pierre. Tento Kanadán žijící mnoho let v Anglii s Robertem St. Johnem spolupracoval v 70. letech a nazval metodu metamorfnní technika. V roce 1979 pak založil The Metamorphic Association, která se v roce 1983 stala etickou organizací s cílem podporovat povědomí o metamorfnní technice prostřednictvím vzdělávání a instruktážních školení teorie a praxe této formy uzdravení a osobního rozvoje.

Gaston San-Pierre zařadil do svých kurzů také vesmírné principy, zákony, které jsou s podstatou metamorfiky nerozdělitelně propojeny.

Postoj operátora metamorfnní techniky

Velmi podstatným aspektem je postoj toho, kdo MT aplikuje.

Při provádění této metody je operátor pouze katalyzátorem: změnu či uzdravení léčené osoby nezpůsobuje on, ale životní síla pacienta, uvolňující se prostřednictvím stimulace reflexních míst na chodidlech, rukou a hlavě. Je důležité, aby operátor pracoval bez dalšího vlastního řízení této energie a bez „chtění“ pomoci, podobně jako je půda vhodným prostředím – katalyzátorem pro žalud, který se díky své vitální síle ujme a vyroste z něj statný dub.

Terapeut nediodnostikuje, neléčí a nemusí znát současný stav ani



symptomy nemoci ošetřovaného. Čím méně je operátor vtažen do procesu proměny, tím je technika účinnější.

Nejprůnosnějším přístupem operátora je srdečný odstup.

Aplikace metamorfni techniky

MT se provádí lehkými dotyky a pohlazeními směrem nahoru a dolů mezi polštářkem palce na chodidle přes jeho hřbet po patu tam, kde se v reflexu odráží celá zóna páteře, a dále podle stejného principu na hřbetě dlaní a na hlavě.

Doba trvání aplikace je 50–60 minut. MT můžeme aplikovat jednou za 1–2 týdny nebo ve chvílích, když se cítíme unavení nebo demotivovaní. U dětí stačí 10 minut denně.

Ihned po aplikaci MT může ošetřovaný zaznamenat změny ve svých reakcích a svém způsobu bytí.

Komu pomůže?

MT představuje výjimečný prostředek pro osobní proměnu a je vhodná pro všechny – můžeme ji aplikovat jak na sobě samých, tak na druhých. Je vhodná pro dospělé i pro děti, pro zdravotně postižené, pro těhotné ženy a zdravý vývoj miminek.

Velmi pozitivně ovlivňuje hyperaktivitu, poruchy v sebeovládání, agresivitu, poruchy CNS, ADD. MT je také úspěšná při řešení zdravotních problémů původu fyzického, psychického i emocionálního, a to i v případech, kdy jsou příčiny těchto problémů velmi staré.

K MT se často obracejí lidé v náročných životních situacích, ať už jde o nové zaměstnání, stěhování, rozvod či nemoc nebo v situacích souvisejících s nějakým přechodem (dětství, dospívání, těhotenství, menopauza nebo andropauza, úmrtí blízké osoby, problémy v práci). Mnoho z těchto lidí pak hovoří o tom, že jsou díky MT

schopni tato náročná přechodná období lépe řešit. Někteří chtějí provést hluboké vnitřní změny, aniž by museli analyzovat minulost, jiní zjišťují, že ve chvílích napětí a tlaku jsou schopni zvládat určité situace efektivněji, jako by měli k dispozici více energie. Lidé zaznamenávají nápadné fyzické a emoční pozitivní změny nebo pozitivní změny ve svém chování a reakcích.

Metamorfni technika není postavena na léčení specifických symptomů, ale vytváří cestu k osvobození se od starých bloků fyzických i psychických. Znamená cestu rozvoje a růstu, je bezpečná pro každého, pomáhá vzít vlastní sílu do vlastních rukou a umožňuje dát našim životům směr.

Kdo se ji může naučit?

Může se ji naučit každý, kdo o ni projeví zájem. Základní technika je nesmírně snadná, příjemná a uklidňující – nepotřebujeme žádné zvláštní schopnosti ani odborné znalosti.

Je optimální pro zájemce o vlastní rozvoj, pro ty, kteří cítí potřebu změny, pro všechny, jimž leží na srdci pohoda a zdraví v rodině. Pro terapeutky, masérky, lékaře, pro pracovníky s postiženými osobami...

MT můžeme provádět kdekoli, není třeba zvláštního místa ani zařízení. Je možné ji praktikovat v klidu terapeutického studia, doma na gauči, při sledování televize, na cestách či při pauze v kanceláři. Díky možnosti aplikace dle vlastních potřeb a osobních preferencí je snadné začlenit použití MT do každodenního života. Dobře se doplňuje jak s terapiemi z oblasti alternativní medicíny, tak s léčebnými postupy klasické medicíny.

Kde a jak se ji naučit?

Metamorfni techniku je snadné se naučit, je přístupná všem, a jak už jsem zmínila, není třeba mít žádné předchozí znalosti či zvláštní dovednosti. Česko-slovensko-italská asociace „Inspirala“ je mimo jiné šířitelem a podpůrcem této jedinečné metody. Zakladatelka Inspiraly Jitka Třešňáková žijící v Miláně je přímou žačkou Gastona San-Piera a Isabelly Tavilla. Metodu šíří na kurzech a instruktorských školeních a sama ji provádí terapeuticky. Záměrem asociace je přenést tento transformační prostředek do České republiky a na Slovensko ke každému, kdo pocítí potřebu změny ve svém životě.

Smysl a záměr metamorfni techniky vyjadřuje následující motto: Žij život beze strachu – řeš všechny překážky a poznáš, že je můžeš zvládnout! ♦

Jitka Třešňáková

Pozvánka pro čtenáře

Metamorfni technika

Jemný dotek mocné transformační síly

Naučte se jednoduše uvolnit citové bloky a stresy pro získání zdraví, síly, pohody a plné využití vašich schopností a tvořivosti.

Kurzy MT organizované v ČR a SR: **12. 11. 2011** – Bratislava, Studio MAFRA, **17. 11. 2011** – Zlín, Centrum Arkána, **únor 2012** – Praha

Informace: INSPIRALA, e-mail: info@inspirala.cz, tel.: ČR: 00420 776 089156, SR: 00421 944 482007 www.inspirala.cz

POZVÁNKA PRO ČTENÁŘE ČKVR

INTERNATIONAL INSTITUTE FOR HOLISTIC MEDICINE

Uzdravování programem JL START

Bolí vás záda, klouby, hlava? Jste unavení, máte bolestivou menstruaci, trpíte nadváhou? Máte pocit vyčerpanosti nebo jiné zdravotní problémy? Vše můžeme společně řešit spuštěním procesu autofrekvenční terapie – sebeuzdravování vlastními silami svého organismu. Z kapacitních důvodů si nechejte potvrdit vstup na uvedených telefonech.

Seznam pracovišť, kde probíhá uzdravování:

Beroun, Jiří Lang, tel. 777 186 837

Brno, Lada Kuběnková, tel.: 728 950 076

Mladá Boleslav, Dagmar Horáková tel.: 739 077 445

Praha, Hana Přivratská, tel.: 777 131 634

Praha, Klára Koliba, tel.: 775 590 730.

Příbram, Marie Remešová, tel.: 737 812 799

Sušice, Vladimíra Bujakowská, tel.: 724 303 376

Trutnov, Dagmar Šnajdrová, tel.: 733 101 137

Zdír nad Doubravou, Iva Blažičková, tel.: 604 215 994

Kenya, Jane Maloba, Njoro road, Nakuru City, Kenya, nakurucentre@yahoo.com

USA, Oregon, Portland, Ellen K. Cernik, ekcpdx@hotmail.com

Rádi bychom otevřeli další harmonizační centra. Zájemci o jejich založení a provoz získají informace na tel.:

777 186 837,

JL SYSTÉM

www.jirilang.eu

Těší se na vás Jiří Lang a kolektiv





Skvrny na Slunci a jejich vliv na zdraví

Už několikrát jsme v televizním zpravodajství slyšeli o slunečních skvrnách, o jedenáctiletých cyklech slunečních erupcí i o tom, že skvrny lze pozorovat prostým okem přes upravené sklíčko. Jednou se komentátor zeptal astronoma, jaký je původ těchto skvrn, a astronom odpověděl, že to neví nikdo na celém světě.



Jako první tyto skvrny pozoroval Galileo Galilei a od té doby na toto téma vzniklo mnoho pozoruhodných studií o jejich vlivu na dění na Zemi a zejména také na lidský organismus.

O vzniku slunečních skvrn existují dvě hypotézy. Jedna vychází z domněnky, že skvrny vycházejí z nitra Slunce, a druhá se opírá o síly a vlivy planet obíhajících kolem Slunce a o aspekty, které mezi sebou vzájemně vytvářejí. Zatímco pro první hypotézu nejsou žádné důkazy, pro druhou se důkazy již našly, jak se dočteme na konci článku, při zmiňovaných výzkumech Johna Nelsona z rozhlasové firmy RCA, který zkoumal vliv slunečních skvrn na poruchy krátkovlnného vysílání. V našich sdělovacích prostředcích se tomuto tématu nikdo soustavně nevěnuje – vědci se totiž jen neradi pohybují na tak tenkém ledě.

Úmrtnost byla dvakrát vyšší

Podle nejnovějších světových výzkumů mají skvrny na Slunci beze sporu vliv na lidské zdraví, neboť mají přímou souvislost se zvýšenou geomagnetickou činností. Výzkumy ukázaly, že mnoho lidí při maximu slunečních skvrn trpí, vyskytuje se více úrazů a úmrtí. Rovněž můžeme pozorovat nápadné změny počasí – rozdíly tepla a chladu, náhlé a nečekané ochlazení po tropickém horku, a to nejenom v našem pásmu, nýbrž i na jihu. Tyto náhlé změny teploty neblaze ovlivňují pohybové ústrojí lidí.

Již v minulosti francouzský lékař Fouré zjistil, že telefonní spojení bylo přerušeno právě ve chvíli, kdy mu pacientka sdělovala náhlý a prudký srdeční záchvat. Protože se dočetl, že právě ten den silná magnetická bouře v důsledku skvrn na Slunci způsobila poruchy telefonního vedení, rozhodl se, že prozkoumá souvislosti. Ještě s dalším lékařem Sardou a astronomem Vallonem zkoušeli dát do souvislosti smrtelné případy srdečních záchvatů se slunečními skvrnami. V období 267 dnů vysledovali 25 dní se silnou tvorbou slunečních skvrn a podle lékařských záznamů byla v tomto období úmrtnost jejich pacientů dvakrát vyšší než jindy.

I jiní badatelé se nezávisle na sobě vydali stejnou cestou. Například ruský lékař Romenskij v oblasti u Černého moře zjistil, že ve dnech s neobyčejně silnou aktivitou slunečních skvrn stoupily případy srdečních infarktů a záchvatů na desateronásobek. Studii, která obsáhla delší časový úsek, provedli MUDr. Malin a Mudr. Srivantama z Indie. Zabývali se pěti tisíci akutními srdečními případy, které se od roku 1967 do roku 1972 vyskytly ve dvou vlnách. Jejich data dali do souvislosti s denními indexy geomagnetické činnosti v důsledku slunečních skvrn a své poznatky uveřejnili v *International Union of Geodesy and Geophysics*. Prokázali tak, že na srdeční poruchy má vliv zesílená magnetická činnost Země, která zintenzivněla v období silné tvorby slunečních skvrn. Aby vyhodnotili trend jednotlivých ročních obdo-

bí jak po stránce medicínské, tak po stránce geofyzikální, zpracovali výsledky na každý měsíc zvlášť. Přitom došli k zvláštnímu a významnému závěru: souvislosti byly skoro bez odchylek. Jedno bylo jisté: Při maximu slunečních skvrn se vyskytlo maximum srdečních infarktů.

Proč jsou lidé nyní v napětí a nespokojeni

Mnoho dalších výzkumů se zabývalo souvislostmi mezi slunečními skvrnami a válkami, epidemiemi moru, cholery, tyfu, stěhování národů i katastrofami. Našly se souvislosti mezi slunečními skvrnami a kritickým postavením planet. Vždycky v takových obdobích jako by do lidí něco vjelo. My se ale také podíváme na vlivy při konjunkci (= 0 stupňů) a opozici (= 180 stupňů) Saturna a Uranu. Opozice těchto dvou planet je v současné době (rok 2011) v opozici na ose kardinálních znamení Beran – Váhy a v kvadrátu (= 90 stupňů) na Pluta v kardinálním znamení Kozoroha. Současně působí letošní sluneční erupce. V celém světě došlo u lidí k jakémusi napětí, nespokojenosti, dochází k demonstracím, v Norsku postřílel mladík postižený posedlostí 70 lidí, v Anglii byly velké demonstrace provázené požáry a drancování. Je to, jako by lidé chtěli bojovat s nějakým neviditelným nepřítelem. Vzpomeňte si na rok 1988 až 1989, kdy byla konjunkce Uranu se Saturnem ve Střelci a v Kozorohu a rovněž sluneční erupce. Tenkrát

jsme ten pocit, že chceme něco nového, měli všichni a došlo k velkým demonstracím a změnám v zemích východní Evropy, jejichž výsledkem byl rozpad Sovětského svazu.

V období druhé světové války byla rovněž konjunkce Uranu se Saturnem ve znamení Blíženců a maximum slunečních skvrn. Hřízy, které lidstvo zažilo, jsou nezapomenutelné. V současné době však není válka, není tudíž žádný viditelný nepřítel – třeba jiný stát, jiné náboženství – a tudíž se pocit nevole a nespokojenosti manifestuje novým způsobem. Tyto kosmické vlivy bezesporu působí na nás na všechny a cítíme je jak po zdravotní stránce, tak i po stránce citové.

Kromě četných důkazů o vlivu slunečních skvrn na lidské zdraví se vědecké studie zabývají rovněž pokusy s koloidy, na kterých je založena většina životních procesů v těle člověka a živočichů a o nichž je mnoho vědeckých pojednání v časopise *Science*. Koloidy jsou jemné, v tekutině obsažené částice a jsou zajímavé tím, že jsou obzvláště citlivé na elektrické vlny. Giorgio Piccardi, italský fyzik a chemik na univerzitě ve Florencii, zkoumal anorganický koloid (wismutosychlor) a pozoroval změny v rychlosti, s jakou částice jako by vypadnou, jsou-li házeny do destilované vody, a to v souvislosti s erupcemi slunečních skvrn během jedenáctiletého slunečního cyklu. Rychlost se měnila přímo úměrně k výskytu slunečních skvrn. Když zastínil nádobu kovovým krytem, efekt se zbrzdil. Tyto výsledky potvrdili i četní badatelé v dalších zemích. Piccardi tvrdil, že tento jev způsobují nízkofrekvenční elektrické vlny, jejichž souvislost s nejrůznějšími nehodami je již dostatečně známá. Jestliže mají sluneční skvrny takový vliv na chemické reakce mezi vodou a koloidy, je také možné, že podobný vliv mají i na živé bytosti včetně lidí. Konečně – lidské tělo sestává z 65 % vody a většina životních procesů je závislá na koloidech.

Když své řeknou i planety

Další otázka je, zda mohou planety a jejich aspekty působit na dění na Zemi prostřednictvím slunečních skvrn. Pokud bychom zastávali teorii, že tomu tak je, důkazem pro tuto hypotézu by mimo jiné mohly být poruchy, které se vyskytují u radiového krátkovlnného vysílání v důsledku působení skvrn na Slunci. Vlivy na kvalitu krátkovlnného vysílání totiž

vykazují poruchy kolísající ve dne i v noci a měnící se den ode dne, někdy docela zvláště a neobvykle.

Jedna z největších rozhlasových firem světa Radio Corporation of America – RCA se rozhodla přijít této záhadě na kloub. Díky zhruba stovce krátkovlnných stanic kolem celé zeměkoule měla šanci vyřešit původ poruch rozhlasového vysílání. Pověřila tímto úkolem Johna Nelsona, svého zaměstnance, který se ve svém volném čase zabýval astronomií. Přeložili ho do oddělení pro zkoumání Slunce a ionosféry, kde působil jako analytik šíření krátkých vln. V prvních letech pozoroval Slunce, jeho vztah k rušení radiových vln a dával do souvislosti kvalitu rozhlasového příjmu s počtem skvrn na Slunci. Posléze se přiklonil k teorii, že sluneční skvrny souvisejí se střídajícími se vlivy gravitačních sil pohybu planet.

Na námitky, že tyto síly jsou příliš slabé, prohlásil, že by mohly být dosti silné na to, aby působily – když ne na Slunce, tak nanejvýš na nestabilní elektronicky laděnou atmosféru. Ačkoliv se to zdálo jako nesmysl, Nelson dostal od firmy povolení, aby to probádal. Novou fází svého výzkumu započal tím, že stanovil současné pozice planet, a porovnal je s obdobími silných poruch radiových vln. Střídající se aspekty mezi planetami Nelsona přesvědčily o tom, že se vydal správnou cestou. Zkoumal všechna období, kdy se planety nacházely v kritických aspektech, a tudíž byly pro poruchy významné, a jeho analýza mu poskytla důkazy, že se v předpokladech nemýlil. Velké aspekty planet vytvářely poruchy radiových vln a tyto poruchy byly odstíněny oběhem rychlých planet (Merkur, Venuše, Mars). V počátcích svého bádání nebral v úvahu planety Uran, Neptun Pluto, protože si myslel, že jejich gravitační vliv je slabý. Teprve jiný inženýr specializovaný na krátké vlny John Clark, který zkoumal Nelsonovy objevy, poukázal na spolupůsobení těchto vnějších planet. Když Nelson jeho analýzu přezkoumal, potvrdil, že i tyto planety hrají důležitou roli. Vzal tedy v úvahu všechny planety včetně Pluta a jeho předpovědi působení planet a jejich aspektů na skvrny na Slunci v souvislosti s poruchami krátkovlnného vysílání byly na 95 % správné. Pro naše účely takový důkaz stačí. ♦

Zoša Kinkorová

Chcete věnovat svým blízkým netradiční vánoční dárek?

Světová novinka: léčení fototerapií v regeneračním centru HARMONIE v Bystřici pod Hostýnem

O těchto „léčitelských lázních“ jsme už v Meduňce několikrát psali, protože zde pravidelně nabírá síly i redakce. Vedle léčebné péče s wellness procedurami nabízejí diagnostiku a léčení moderními biorezonančními přístroji. A další zajímavé novinky, které určitě zaujmou naše zvědavé čtenáře.

Jediné přístroje v ČR!

V roce 2009 a 2010 v Harmonii postupně rozvíjeli fototerapii a terapii na principu laserového paprsku, ať už celým diodovým zářičem nebo laserem Teraquat, který mimo laserový paprsek současně vysílá červené a v neviditelném pásmu paprsky obohacené o magnetické záření. Novinkou je 10kanálový jehlový laser, jedinečný lékařský přístroj, uznaný předními americkými a evropskými medicínskými akademii. Slouží k neinvazivnímu terapeutickému zásahům – odstraňování bolesti, regeneraci kostí, léčí záněty, zvyšuje kapilární cirkulaci a okysličení krve, posiluje imunitu. Využívá se k bodové akupunktúře, regeneraci kloubů při artróze a revmatické artritidě. Zlepšuje i pokožku, včetně odstraňování vrásek.

Velmi zajímavý pohled na vznikání a vývoj nerovnováhy organismu nabízí jeden z nejlepších testovacích a harmonizačních přístrojů PATH-FINDER s jedinečným softwarem NILAS. Odnesete si vytištěný doporučený jídelníček, popis stavu své psychiky a zatěžujících emocí. Další novinkou je testování energetické rovnováhy těla na zařízení GLOBAL-DIAGNOSTIC a zharmonizování. Novinkou je i měření zvané Variabilita srdečního rytmu přístrojem VICARIO. Přístroj upozorní na vážné změny srdeční funkce a ukáže aktuální stresovou hodnotu klienta. Toto měření je součástí ceny pobytu.

K těmto novinkám nabízíme standardní biorezonanční procedury a volně přístupné wellness procedury: solná kaskáda, bazén s protiproudem, whirlpool, parní bylinná sauna, tepidarium, finská a aroma sauna, Priessnitzův chodník s obložky pro akupresury... Jako každý rok finančně zvýhodňujeme pobyt v měsíci prosinci, lednu a únoru! Těšíme se na vás!

František Ernest, léčitel

REGENERAČNÍ CENTRUM A HOTEL HARMONIE
BYSTRICE POD HOSTÝNEM
POUTNÍ 594
Tel.: 573 378 840
Fax: 573 378 841
E-mail: harmonie.hotel@quick.cz
www.harmonie-regencentrum.cz



V prosinci najdete
na stáncích PNS
novou knihu Věry
Keilové. Více
v příští Meduňce.

Jaké knihy už máme v knihovničce?



1. Rodinná terapeutka psycholožka PhDr. Marie Říhová v knize *Učme se životu* přibližuje alternativní formy léčení psychických poruch.



2., 4. První a druhý díl rozhovorů bylináře Pepy Zentricha s bylinami *Veselé bylinky Pepy Zentricha I. a II.*



3. V knize *Osud máme ve svých rukou* se s Mgr. Věrou Keilovou podělily známé kartárky a vědmy o své názory na to, jak můžeme či nemůžeme sami ovlivnit svůj život.



5. V knize *Hvězdy a duše* astroložka Mgr. Marie Hlávková představuje svoji astrologickou a psychoterapeutickou „kuchyni“.



6., 10. V knihách bylinářky Simony Grygárkové *Léčivá síla čerstvého koření* a *Děti a bylinky* najdeme hlavně praktické recepty.



7., 11. V knihách *Alternativní léčba nádorů – existující možnosti, zkušenosti ze zahraničí* a *Migréna a tinnitus* MUDr. Rudolfa Zemeka představuje alternativně medicínské léčebné postupy a rady.



8. Astrologická legenda Zoša Kinkorová v knize *Tajemství souvislostí* objasňuje souvislosti našeho života s událostmi v minulosti a s možnými důsledky v budoucnosti.



9. Kniha psychotronika Jana Hnilíci *Slova a dotyky* je průvodcem v základních vztazích člověka a nekončící říši existence.

Knížky z edice knihovničky Meduňky jsou v prodeji za ceny:

Svazek 1–4 à 55 Kč

Svazek 5, 6 à 65 Kč

Svazek 7 à 70 Kč

Svazek 8, 9, 10, 11 à 75 Kč

Adresář pomoci 115 Kč (cena včetně poštovného, mimo dobírku)

Můžete si je objednat:

1. Prostřednictvím e-shopu na www.mojemedunka.cz.

2. Poštovní poukázkou typu C na adresu: Redakce Meduňka, Prokopova 15, 130 00 Praha 3. Do zprávy pro příjemce uveďte číslo svazku a počet placených kusů.

3. Objednání knížek na dobírku je možné prostřednictvím e-mailu mojemedunka@centrum.cz nebo SMS na telefon 776 696 697. Vždy je třeba uvést, o které knížky máte zájem, adresu dodání a způsob: dobírka. **Poštovné a balné: 1–2 kusy 75 Kč, více než 2 kusy 95 Kč.**

4. Převodem na účet:

43-4850090207/0100. Po zaplacení částky je třeba zaslat kopii příkazu a adresu dodání na e-mail: mojemedunka@centrum.cz, nebo SMS na telefon 776 696 697 s informací o objednávce (adresa dodání, uvést: platba převodem). **Poštovné a balné: 1–2 kusy 35 Kč, více než 2 kusy 55 Kč.**

5. Bližší informace, popřípadě uplatnění reklamace je možné prostřednictvím e-mailu:

mojemedunka@centrum.cz nebo na telefonu 776 696 697.

PRO PŘEDPLATITELE – na <http://obchod.mojemedunka.cz> nebo www.periodik.cz či na bezpl. lince 800 300 302 se dozvíte i o možnosti předplatného na naše knihy a řadu dalších zajímavých informací.

Od roku 2011 nabízíme slevu u předplatného knihovničky Meduňky. ♦



Meduňka

Co najdete v listopadu na našem webu?

Budeme se věnovat typickým listopadovým tématům:

- Samhain byl pro Kelty nejdůležitějším svátkem roku, slavil se v noci z 31. 10. na 1. 11. a v tento čas se duše předků mohly podívat do světa živých. Zbylo nám něco z tohoto prastarého svátku – kromě halloweenských večírků a jednorázových hromadných návštěv hřbitovů?
- Jaký postoj vůbec my, moderní lidé, vyzbrojení všemi výdobytky civiliza-

ce, zaujímáme k památce svých zemřelých předků či blízkých lidí?

- „Dušičkové počasí“ a krátké dny na náladě nepřidají a lidé s křehčí psychickou konstitucí často zažívají nepříjemné stavy. Nabídneme konkrétní rady, jak se bránit úzkosti a strachu a jak přistupovat k depresivním myšlenkám. Autorem těchto vyzkoušených rad je primář MUDr. Karel Nešpor.
- Podzimní rady a recepty – třeba dobroty z kysaného zelí...

Máte vy nějaký svůj osvědčený podzimní recept? Podělte se o něj s ostatními!

- Děkujeme všem, kteří nám poslali fotografie ze svých cest s Meduňkou, své zážitky, nebo dokonce své básničky – doufáme, že nám budete psát i dál... (pište na adresu dopisycenaru@mojemedunka.cz nebo na adresu redakce).

*Přivětivý podzim vám přeje
vaše webová Meduňka*

Meduňku na internetu
připravuje redaktorka
Zuzana Paulusová,
paulusova@mojemedunka.cz



▼ Inzerce ▼

MASTI-OLEJE

Lidé odedávna využívali bylinné prostředky k léčbě či ozdravení. Byliny mohou být zpracovány různým způsobem, buď užívány vnitřně, nebo zvenčí potíráním, oblíbené jsou i byly v minulosti koupele z bylin.

Jestli na problémy pohybového aparátu, spolu s vnitřním užíváním, použijeme na potírání mast z kostivalu, kaštanu, olej z vylouhované tujy nebo třezalky anebo lihovou tinkturu ze smrku či kostivalu, můžeme hojení problému urychlit. Toto všechno jsou

oblíbené prostředky, které jsou odedávna využívány a chváleny.

Také na ekzémové a další kožní problémy jsou bylinné výluhy a mastě prostředkem, který je zlepši bez vedlejších účinků – je to mast z lopuchu, měsíčku, lince a řebříčku, dále lopuchový olej. Někdy zaberou velice rychle i na těžké problémy, které by často byly řešeny i kortikoidy. Vždy si ale u těchto potíží musíme uvědomit, že problém je uvnitř organismu, očistit hlavní orgány, játra, ledviny a odplísnit se.

Na plísňové problémy celého organismu je účinný olej z grepových jader.

V poslední době přibývá čím dál tím více problémů z vypadáváním vlasů. Kromě bylinek, které nám mohou pomoci vnitřním užíváním, je výluh z kořene lopuchu, kopřivy a lichořeřišnice tím, co někdy samo zabere prostým vtíráním do pokožky vlasů.

Dalším velkým problémem dneška jsou různé zduřenin, cysty, které neléčené mohou přejít v nádorová onemocnění. Pomocnou bývá bezová tinktura a dále směs čagy, bezu a lopuchu zvaná mammagel.

To je jen malý výčet z bylinných prostředků, které nám mohou pomoci vyřešit a zlepšit některé zdravotní problémy.



Tato stránka je součástí webu www.mojemedunka.cz. Jako doplňkový materiál k článkům a receptům.

III. ČTĚRKVĚTOVÁ MAST S BEZEM

Níže plněná a pomáhá při různých kožních problémech, křečových žilách, opruzení, hemoroidech, dostatečně nechráněných poměrech na kůži, odstraňuje kožní defekty včetně akné. Výborný prostředek při mazanosti a kožních afekcích. Zjemňuje a zadržuje neoprávaně růst a plet.

IV. MAST Z KOSTIVALU A KAŠTANU

napomáhá při revitalizaci zlomenin, pohmožděnin, krvavých podlitin nejrozličnějšího původu a při močeb. kalusu. Příznivě působí i při výskytu hemoroidů, kožních problémů, při řidnutí kostí. Brání otokům, zmírňuje zánětlivý, doperuje se pomalí i na křečové žíly a při poměrech periferního prokrvení. Výrazně zmírňuje nečistotní mňáknutí prstů.

VI. SMRKOVÝ VÝLUH

velmi účinný prostředek při bolestech zad, kloubů a na cesty, zklidňuje nřita s nervovým podrážděním a působí uklidňovně při výskytu nečistotních bakteriálních procesů.

III. GRAPEFRUTOVÉ SEMÍNKO - OLEJ

má velice široké spektrum působení při vnějším použití. V ústní dutině blahodárně působí na brůvce a podráždění dlaní, krváčení, alfy a na záněty kazy. Na pokožce odstraňuje opar, používá se na mazanost spektrum kožních potíží virového, bakteriálního či plísňového původu. Níže působí rovněž v pochvě. Kapky aplikované do nosní dutiny pomáhají při rýmě a obnovují normální stav vedlejších nosních dutin. Na bolesti v krku a hrtanu je vhodný roztok tohoto přípravku aplikovaného kloktáním. Působivě se i při bolestech uší a nečistotních jevech ve středním uchu a jeho mazek ve vnějším sluchu též dobře k obědňám poškozených nřit a nečistotních žláz dťvárů na nohou.

III. LOPUCHOVÝ OLEJ

Na zklidňující účinek na nadměrně cťřhů a podrážděná mřita na kůži, pomáhá čistit účto od hlodivých zplodin metabolismu. Podporuje dobrou průchodnost lymfatických cest. Příznivě působí při akně a ekzémach.

III. BEZOVÁ TINKTURA

Působí blahodárně na funkci lymfatických žláz a na čistění lymfatických cest. Zklidňuje podrážděnou pokožku, podporuje její revitalizaci a pomáhá ji udržovat ve zdravém stavu. Příznivě působí na stav a funkci kloubů.

Chráni před nečistotními procesy v tkáních.

III. MAMMA GEL

Mamma gel je určen k péči o lymfatické tkáň, zvláště vhodné je jeho užití u prsní žlázy. Má zklidňující účinek, stimuluje odvádění škodlivých zplodin metabolismu z těla ven, pomáhá udržovat dobrou průchodnost lymfatické cesty a čistí tkáň bez usazenin. Obsahuje kořen lopuchu, bez černý čag.

... a další, které najdete v našem katalogu, který Vám zašleme na požádání

SPECIÁLNÍ MASTI A OLEJE

Nabídkové katalogy, ceníky a podrobnější informace:
798 46 Brodek u Konice 3 tel. 582 391 254, 582 391 207
e-mail: podhorsa@nadeje-byliny.eu www.nadeje-byliny.eu

Astromedicína

s Emilem Havelkou



HOROSKOP ZDRAVÍ NA LISTOPAD 2011



Beran (20. 3.–19. 4.)

Dvě třetiny měsíce jsou příznivé pro cestování, fyzickou i duševní práci. V poslední třetině už raději odpočívajte a bavte se. Může se projevit také únava z předchozích období, malé úrazy či onemocnění nosohltanu a žaludku, bolesti páteře.



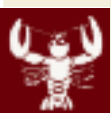
Býk (20. 4.–20. 5.)

Čilí budete jak pro fyzické, tak po duševní stránce, což se projeví zvýšením vitality i dobré nálady, hlavně v posledních 15 dnech měsíce. Vydejte se třeba na cesty, zajedte do hor, sportujte. Můžete také bez obav podstoupit operace všeho druhu.



Blíženci (21. 5.–20. 6.)

Více odpočívajte a věnujte se rodině nebo studiu. Pozor se sportem, buďte spíše diváky. Zdravotní potíže se mohou projevit v oblasti psychiky, zažívání, kloubů a močových cest. Opatrnější buďte při řízení a náročných činnostech.



Rak (21. 6.–22. 7.)

Celý měsíc raději odpočívajte, zaměřte se spíše na upevnění zdraví, doplňte vitaminy B a D. Věnujte pozornost řízení auta a náročnější práci, hrozí vám drobné úrazy. Malé zdravotní potíže se mohou objevit v oblasti močových cest a pohybového ústrojí.



Lev (23. 7.–22. 8.)

Malé zdravotní potíže se mohou projevit v oblasti zažívání, ledvin, hrdla a páteře. U dětí pak hrozí problémy s alergií na potraviny a při sportu. Můžete absolvovat nějaký ten relaxační víkend, kdy budete větší pozornost věnovat svému zdraví a odpočinku.



Panna (23. 8.–22. 9.)

Bez obav se můžete pustit do náročnější fyzické i duševní práce, hlavně v prvních dvaceti dnech. Malé zdravotní potíže se mohou objevit v oblasti tlustého střeva, páteře, kolen a zažívání. Vyhněte se potravinám s prošlou dobou trvanlivosti.



Váhy (23. 9.–22. 10.)

Malé zdravotní potíže hrozí v průběhu celého měsíce, hlavně v oblasti zažívání, kloubů, u starších pak problémy s tlakem, u dětí se může objevit alergie na potraviny. Pozor na drobné úrazy při sportu, více relaxujte.



Štír (23. 10.–21. 11.)

První dvě třetiny měsíce můžete sportovat i těžce pracovat. Nemusíte se bát ani operace, začít odtučňovací kúru či rehabilitační cvičení. Zdravotní potíže se mohou objevit v závěru měsíce, hlavně v oblasti zažívání, kloubů a močových cest.



Střelec (22. 11.–21. 12.)

Více odpočívajte, nepřepínajte své síly a nepouštějte se na daleké cesty. Měsíc není příznivý pro operace ani sportování. Zdravotní potíže hrozí v oblasti psychiky, žlučového, páteře, u starších lidí pak problémy s kyčelními klouby a vysokým tlakem.



Kozoroh (22. 12.–19. 1.)

Zvyšuje se vaše fyzická i duševní výkonnost, zlepšuje se komunikace. Vaše příznivé období je od 1. do 21. dne. V poslední třetině měsíce již odpočívajte, konzumujte vitaminy, cvičte. Malé zdravotní potíže se mohou objevit v oblasti zažívání a ledvin.



Vodnář (20. 1.–18. 2.)

Tento měsíc je pro vás vhodný jako doba odpočinku a soustředění. Malé zdravotní potíže hrozí v oblasti zažívání, žlučového, páteře a močových cest. U dětí pak zvýšená roztěkanost a sklon k dýchacím potížím. Poslední třetina měsíce je vhodná i pro těžší fyzickou práci.



Ryby (19. 2.–19. 3.)

Můžete se pustit do cestování, ale vhodné je také začít s odtučňovací kúrou nebo otužováním. Malé zdravotní potíže se mohou objevit v oblasti zažívání, tlustého střeva a žlučového, u starších lidí pak problémy s tlakem a žilním systémem.



Exotické léčivky

Eleuterokok ostnitý

Zvyšuje kondici a imunitu

Keř roste ve smíšených i jehličnatých lesích v nadmořské výšce 800 m a výše, na vlhčích stanovištích. Eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*) je keř 1,5–3 m vysoký. Kořen obsahuje hlavně eleutherosidy, kterých je paradoxně asi 2,5krát více v nadzemní části. Další důležitou skupinou jsou polysacharidy škrobového typu a pektiny, heteroxyly, glukany, silice, saponiny, hořčiny a velké množství minerálních látek.

Léčebné účinky

Má tonifikační a imunostimulační účinky, užívá se při fyzickém a psychickém zatížení, zlepšuje kondici a výkonnost. Slouží k léčbě diabetu, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi, stimuluje centrální nervovou soustavu. Pozitivně působí na některé formy rakoviny, zmírňuje vnější projevy následků ozařování. Zevně se užívá na ekzémy, psoriázu a další dermatózy. Z pohledu tradiční čínské medicíny má droga povahu teplou, chuť palčivou, tropizmus ke drážce jater a ledvin. Rozhání vítr a vlhkost, posiluje šlachy a kosti, přeměňuje vlhkost a snižuje otoky. Neužívat při nedostatku jinu se známky horčnosti a při vysokém krevním tlaku.

Doporučená denní dávka je 9–15 g suché drogy, a to ve formě odvaru, daleko vhodnější je však tinktura. K zevnímu užití se používá masť.

prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

V této poradně odpovídá na otázky čtenářů psychoterapeutka a astroložka Mgr. Marie Hlávková. Pokud žádáte o radu, je třeba poslat naši spolupracovnici (adresu najdete v Meduňkových poradnách na str. 4) datum, místo a hodinu narození nejen vlastní, ale, je-li to možné, i osob, které souvisejí s vaším problémem.

Horoskop je klíčem k duši

Dotaz čtenářky Lucie

V poslední době marně hledám pocity štěstí. Práce mě neuspokojuje, při dojíždění mi chybí čas na rodinu a k finančním problémům se přidalo onemocnění páteře. Bojím se každého rozhodnutí s vědomím, že bude chybné. Mé těžké období přišlo společně s nastěhováním do bytu k dominantní babičce. Byla jsem na rodičovské dovolené a zažívala spoustu konfliktních situací, které mě dost vyčerpávaly a stresovaly. Po dlouhé době se nám narodil druhý syn, který v kojeneckém věku hodně plakal a nyní je kvůli opožděnému vývoji v péči neurologa. Přes všechny těžkosti má veselou a družnou povahu. Babička umřela a rok poté jsem začala dojíždět do zaměstnání. Práce úřednice mě docela baví, ale nepřináší mi takové štěstí jako malé děti. Přinese mi vystudování pedagogiky to, co hledám, nebo je to momentální rozmar? Jaká práce by byla pro mě ideální? Dojíždění je časově i finančně náročné. Mám výčitky, že se dětem dostatečně nevěnuji. Bohužel u nás práce není a bez peněz být nelze. Nedávno mi zjistili výhrěz ploténky. Nevím, jak budu zvládat dojíždění i sedavé zaměstnání. Můžete mi poradit, jak se vypořádat s nemocí i se životem?

Čtenářka Lucie se narodila 18. 3. 1974 v Příbrami, v 6.10 h.

Odpověď astropsycholožky



Milá Lucie, popisujete samé překážky, klacky házené pod nohy vaší možnosti spokojeně a uvolněně žít. Váš horoskop tuto situaci velmi zřetelně znázorňuje. Ascendent a Slunce v Rybách v 1. domě je konstelace velmi citlivých lidí toužících po uvolněnosti, klidu, tvořivém projevu bez tlaku a stresu, pohroužení se do sebe a svého nevědomí. Tito lidé jsou většinou schopni vnímat neviditelné energie, skryté proudy naší psychiky, jsou velmi duchovní a mají dar pomáhat druhým a empaticky jim naslouchat. Podle toho, co píšete, paní Lucie, vám v životě zatím nebylo umožněno tyto dispozice příliš používat. Možná si

třeba ani nejste vědoma, že v sobě nosíte takovéto dary, nebo máte pocit, že pomocí těchto kvalit byste se neuvolnila. Věřím však tomu, že pokud se vydáte na cestu, která je více spojena s tvořivostí nebo duchovnem či pomocí druhým, velmi se vám uleví.

Odvracenou stranou znamení Ryb je ovšem tendence stát se „obětí“ a vzdát se svého života ve prospěch druhých. To by mohl být i důvod, proč stále ještě tolik nevyužíváte své schopnosti kupříkladu v pracovní oblasti. Lidé s výraznou energií znamení Ryb jsou díky své empatickosti a citlivosti mnohdy tak silně přizpůsobiví, že mají tendenci obětovat sami sebe, své niterné touhy a přání a přizpůsobit se okolnostem, které pro ně ve skutečnosti nejsou vhodné. Ve vašem horoskopu tuto tendenci posiluje ještě konstelace Slunce a Ascendent v kvadrátu se Saturnem. Saturn na nízké úrovni projevu koresponduje s tlakem na dotýcného a vytváří v něm pocit, že se musí takřka s vojenskou disciplínou napasovat do nějakých kolejí, do nějakého vzorce chování, který je většinou hodně omezující a tísnivý, ale je schválený společností nebo staršími rodinnými příslušníky. To jsou ony překážky vašemu přirozenému Rybímu životu.

Milá Lucie, zamyslete se, kdo ve vašem životě vytvářel tlak na přizpůsobení, kdo vás omezoval a nutil, abyste dělala věci podle jeho pojetí světa a podle jeho představ? Byla ve vaší rodině nějaká přísná autorita, která vás tvrdě hodnotila a tlačila k dokonalosti? Byla to pouze ona dominantní babička, nebo se na tomto stísnujícím vzorci podíleli i vaši rodiče? Vzhledem k tomu, že váš Saturn se nachází přesně na hrotu 4. domu, což je oblast původní rodiny a rodinných kořenů, jakéhosi rodinného dědictví, je pravděpodobné, že tato přísná omezující linie se táhne po mnoho generací do minulosti. Možná byli vaši předci velmi tvrdě pracující lidé, kteří neměli příliš peněz a žili v chudých poměrech, museli tvrdě pracovat a tento vzorec se nevědomě přenesl až do současnosti. I vy jste nyní uvězněna v nutnosti vydělávat si peníze nevhodnou prací a ani tak jich asi není dostatek, nemů-

žete se dost věnovat dětem a k tomu máte potíže s páteří. Mohli tento model v nějaké podobě žít i vaše rodiče nebo prarodiče? Chudoba a nemožnost se naplno realizovat? Každopádně, když se teď musíte přizpůsobovat tvrdému řádu fungování, vaše citlivá a pohodová rybí podstata se nemůže dostatečně nadechnout a uvolnit. To se ostatně manifestuje i vaším problémem s páteří, vaší vyhrzlou ploténkou. To „měkčké“ ve vás už nevydrželo nároky okolností a nutnost napasovat se do úzkého tísnivého rámce (Saturn) a „vyteklo“ ven. Váš zdravotní problém vnímám tedy jako zoufalé volání vaší duše (Ryby) o pomoc nad stále rostoucím a nezvladatelným tlakem na „dokonalé“, ale pro vás nevhodné fungování (Saturn).

Paní Lucie, zkuste si uvědomit, že onen tlak na přizpůsobení je součástí vašeho nezdravého rodinného programu a vaším cílem je se z něho vymanit, opustit roli pasivní přizpůsobivé oběti. Začněte být trochu „zlobivá“ a dělejte věci více po svém, jděte za hlasem svého srdce, studujte to, co vás baví! Shodte ze sebe ono rodinné břemeno a věřím tomu, že se vám i na fyzické úrovni hodně uleví. Držím palce! ♦

Mgr. Marie Hlávková

I OBÁLKA MEDUŇKY POMÁHÁ



Jak můžeme využít aktivovanou obálku našeho časopisu?

Obálka Meduňky je vždy dva měsíce ode dne vydání aktivována SYSTÉMEM JL®. Stačí, když si čtenář na časopis položí ruku či jinou část těla, případně si na něj sedne, a může přijímat harmonizující informace, jak dlouho chce. Tělo si samo řídí příjem energie. Aktivovanou obálku také můžete přikládat na nemocný orgán nebo na hlavní body jednotlivých orgánů na povrchu těla.

Slouží k harmonizaci organismu.

Řady dalších aplikací JL® SYSTÉMU pomáhají při léčení nádorových onemocnění, hypertenze, cukrovky, epilepsie, bolestí páteře, leukemie a mnoha dalších nemocí. Čím dříve systém začne používat zdravý člověk, tím lépe se vyvaruje nemocí a jejich následků, prodlouží si život a díky posílení imunity minimalizuje výskyt jakékoli choroby. SYSTÉM JL® využívá i řada organizací zdravotně postižených spoluobčanů ke zlepšování kvality jejich života.

Firma Jiří Lang, Puchmajerova 1002,
266 01 Beroun-Město, tel.: 777 186 837,
e-mail: info@jirilang.cz, www.jirilang.eu

I naprostý astrologický začátečník ví, že věci v horoskopu jsou daleko složitější, než se na první pohled zdá. Dnes si podrobněji představíme plusy a mínusy znamení Střelce.

Lesk a stíny horoskopu

Střelec



Podle příruček je Střelec znamení mužské, ohnivé, pohyblivé, napůl lidské a napůl zvířecí. Se Střelcem se spojuje vyšší vzdělání, daleké cesty, duchovní život a sny. Znamení vládne Jupiter, který slibuje štěstí, blahobyt a přízeň mocných. Dnem v týdnu, který Střelci náleží, je čtvrtek, barva je modrá, nerostem je cín, drahým kamenem granát nebo tyrkyš. K rostlinám patří červená růže nebo palma. K zemím pod vládou Střelce počítáme jižní Francii, Provence, Španělsko a Toskánsko.

Plusy

Je veselý, velkorysý, lidem neublíží ani je nepodvádí. Podlé jednání ho znechucuje, nespravedlnost nesnáší. Pokud na něco takového narazí, promění se rázem v rytíře na bílém koni a jde bránit spravedlnost. Od začátku je vám jasné, že se v jeho společnosti nemáte čeho bát. Je za všech okolností upřímný, nic vám nezastírá.

Věci nazývá pravými jmény, zdvořilá lež mu nic neřká. Občas se sice někdo urazí, ale většina rozumných lidí si jeho upřímnost chválí, a dokonce ho prosí, aby se vyjadřoval přímo a bez okolků. Pokud máte vedle sebe Střelce, nemusíte se bát podrazu, protože při jeho čestném přístupu k životu něco takového nehrozí.

Rád se baví a nudu po jeho boku nikdy nepoznáte. Je to mistr večírků, které začnou odpoledne a protahují se až do bílého rána (občas je těch bílých rán i několik). Kromě hostů, které pozve, se tam přimotá pár lidí, které nikdo nezná, ale dobře se baví všichni bez výjimky. V jeho společnosti se vyskytují i cizinci, s nimiž se Střelec domlouvá podivuhodnou hatmatilkou, složenou z několika cizích jazyků. Jako pracovník je skvělý, jako obchodník partner vás na buben nepřivede.

Jeho zvědavost ho nutí, aby všechno, čemu nerozumí, co nejrychleji poznal do hloubky. Závěry, které po chvíli přemýšlení vyvodí, jsou bezchybné, a nikdo nic lepšího nevymyslí. Jako šéf se snaží fungovat spravedlivě – už

jen proto, že nedá šanci intrikánům, kteří chtějí jeho zaměstnance rozhádat.

Pokud ho máte jako partnera: Nesmíte v žádném případě zklamat jeho důvěru. Když žertuje, budí rád dojem, že mu na věrnosti vůbec nezáleží a že je v tomto směru až bezbřezě tolerantní, ale opak je pravdou! Na partnerské věrnosti mu neobyčejně záleží, a pokud ji někdo zklame, má u něj utrum. Je ale pravda, že se stará, aby se s ním partner nenudil. Neustále ho vodí do společnosti, snaží se, aby spolu cestovali a společensky žili. Partner se tedy baví, ale přesto je neustále pod bdělým dohledem pozorného střelčího oka.

Pokud máte Střelce jako přítele a kamaráda: Dejte na modlen! Našli jste v něm kamaráda, který bude hledět na vaše zájmy víc než na své. Je vtipný, občas dokonce tak, že přemýšlíte, zda byste se kvůli jeho žertům neměli urazit. Nedělejte to, protože by stejně nepochopil, co vám na něm vadilo. Pokud však nastane situace, kdy bude potřeba, aby ve váš prospěch promluvil nebo aktivně zasáhl, udělá to bez váhání. Pokud bude potřeba, aby kvůli vám někým vytřel podlahu, udělá to dokonce s chutí. Když máte kamaráda Střelce, máte víc, než má on.



Mínusy

Chcete se domluvit, když on nechce? Zapomeňte! Veškeré ústupky považuje za úlet, který ho není důstojný. V názoru těch druhých vidí ohrožení své vlastní svobody, již hazardovat nehodlá. Když má pocit, že se na něj moc tlačí, dokáže mluvit tak, že by se i ostřílený dlaždič značně poučil.

Zodpovědnost je nudná, a proto se jí vyhýbá. Umí utratit výplatu za jeden večer, rodinné úspory klidně půjčí kamarádovi, který potřebuje – a ani s ním neseptá patřičnou smlouvu. Pokud si chce užívat, klidně se zadlu-

ží a pak bude chtít, aby mu kamarádi pomáhali. Když uvádí své geniální nápady do praxe, měli byste si hledat místo, kam se můžete uklidit. V jeho případě člověk opravdu nikdy neví.

Pořádek je pro blbce, Střelec si libuje ve zmatku!

Kdyby měl něco po použití vrátit na své místo, považoval by to za urážku na cti. V důsledku své chaotičnosti neustále něco hledá a ztrácí tím čas, který by mohl (a měl) věnovat své práci. Ve chvíli, kdy mu začnete vysvětlovat, že by měl klidnější život, kdyby občas uklidil, se stanete jeho osobním nepřitelem.

Když si ho vezmete, zachvátí váš vztah nuda! Ve chvíli, kdy mu navléknete prstýnek, nepřestanete se divit. Ze skvělého milence se stane sobec, který jde jenom a pouze za svým. Vaše nápady ho nezajímají (pokud ovšem do posledního detailu nekopírují ty jeho), to, že se nudíte, je mu srdečně lhostejné. Kdybyste si ale chtěli najít někoho, kdo by vám nudné chvíle zpestřil, dozvěděli byste se, že kvůli své zábavě ničíte fungující partnerství a jemu navíc lámete srdce.

Miluje lichotky a pochvaly všeho druhu. Pokud chcete, aby alespoň trochu fungoval, musíte mu neustále lichotit. Vaše lichotky nemusí být založeny na pravdě, ale musíte je podat tak, aby vypadaly pravděpodobně. Když mu budete třikrát denně tvrdit, že je geniální, uvěří vám to do té míry, že se nechá vést na cezené nudli směrem, kterým vy potřebujete jít, a ani ho nenapadne, aby se vašemu vedení vzpíral.

V erotických hovoroch je nepřekonatelný, ale v praxi to tak oslňující není. I když patří k lidem, kteří o sexu dumaají v každé volné chvíli, realita je o hodně skromnější. Je však mistrem ve vymýšlení výmluv a vysvětlení, proč to teď sice nejde, ale příště to bude opravdu nezapomenutelné.

Chcete svatbu? Musíte mu ji naplánovat sami! O tom, že vás Střelec požádá o ruku na mořském břehu při zapadajícím slunci za chechtotu racků, můžete leda tak snít. Sám sňatku moc velký význam nepřikládá, a pokud si vás vezme, je to jenom proto, aby vám mohl předhazovat, co všechno pro vás udělal a jak se překonal.

Dr. Jarmila Gričová

Historické foto znamení Střelce ing. Zdeněk Bohuslav

Astrokukátko



Po našem narození planety nezůstanou na místech, která nám ukazuje náš horoskop, ale putují na své pouti dál v řádu, jenž se vůči nám

projevuje v proměnné kvalitě času. Každý jej žijeme svým individuálním způsobem. Planety totiž v běhu času vytvářejí na obloze rozdílná postavení, která někdy rezonují se strukturou našeho horoskopu, jindy s horoskopem někoho jiného, a tak vytvářejí onu individuální proměnnou kvalitu času. Některý čas je přitom složen ze současného působení více různých, někdy i proti sobě působících faktorů, které mají s ohledem na nestejnou rezonanci na různé jedince rozdílný vliv. Znalost měnících se postavení na obloze a jejich vlivů tak může zvidavým a připraveným lidem pomáhat na jejich životní cestě – proto vám je nyní přinášíme.

Nahlédnutí do nadcházející kvality času LISTOPAD 2011

1. listopad přináší aktivizaci fantazijní složky naší osobnosti, ale také větší možnost klamu, pomluv, podvodů, naivity a iluzí. Pro slabší jedince i možnost nevěry, silnější mohou nyní přetavit fantazii v tvůrčí čin.

2. a 3. listopad přinesou chuť k vybočení ze šedi všedního života, radost z něčeho nového, překvapující či nečekané kontakty a seznámení, ale také originalitu a nápaditost promítnutou do milostného života či umění.

4. a 5. listopad probudí emotivnější přístup k členům rodiny, bydlení a rodinným záležitostem, předkům, ale i nemovitostem, často však nevhodně podbarveným idealizací, iluzemi a přáními. Pomocníkem v tento čas může být rozum podpořený nápaditostí a vůlí po dohodě a vyváženém přístupu.

6. až 8. listopadu bude třeba být opatrnější na iluze o svém já, do svých činů nemísit sny a fantazie – rozcházejí se se skutečnými možnostmi. Snáz půjde sklouznout k chaotickým, neřízeným činům, kterým předchází špatný odhad. Častěji se střetneme se světem iluzí, klamem a podvody, více můžeme potkávat nečestná jednání,

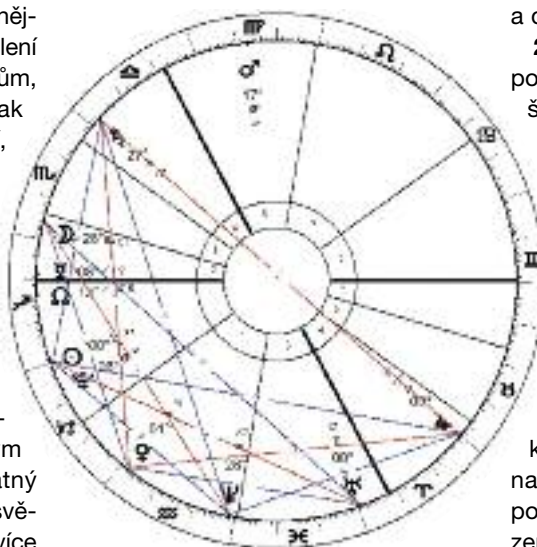


zmatky v sexuálních vztazích a případně i nevěru. Je třeba větší opatrnost na okradení. Stoupá možnost poškození vodou, horkou párou, je nebezpečí při činnosti ve vodním prostředí.

9. a 10. listopad nabídnou posílení praktického přístupu k pracovním záležitostem, zlepši smysl pro výsledek a materiální hodnoty. Přejí také těm, kdo dříve pracovali na sebevzdělání a chtějí získané poznání či kvalifikaci uplatnit, třeba při hledání práce či zlepšení výkonu.

11. až 13. listopad zvýrazní roli emocí a přání ve spolupráci a partnerství. Na jednu stranu mohou být oporou a pomocí víra, ujasnění si cílů a životní filozofie, na druhou budou komplikace přinášet naše jáství, pomluvy a iluze.

15. až 17. listopadu jsou dny, kdy lze pocítit příliv duševních i tělesných sil a nárůst optimismu. Snáz se projeví odvaha, vzroste činorodost, pracovní výkonnost a tvořivost, snadněji se budou dosahovat předsevzaté



▲ Horoskop vstupu Slunce do znamení Střelce.

cíle. Je to příznivá doba pro zahájení rehabilitace duševní i tělesné. Bude větší chuť a energie pro hledání vyšších cílů, k prosazování spravedlnosti, snazší vztah s těmi, kdo mají moc, častější úspěch v soudních jednáních. Lze získat nové poznání ve svetonázorové oblasti, víře či náboženství, ale mohou přijít i neočekávané finanční přírůstky.

18. a 19. listopadu se zvětší chuť k cestování, hledání poznání a přinese snahy o lepší životní orientaci. Je snadnější si uvědomovat důležitost spolupráce a hledat cesty k oboustranně prospěšným činnostem jak v profesi, tak v partnerském životě.

20. a 21. listopadu se budou častěji ukazovat rozpory mezi citem a rozumem, zvláště v oblasti profesní a vztahu k jednomu z rodičů.

22. listopadu v 17:07:44 střevoevropského času vstoupí Slunce do znamení Střelce. Horoskop tohoto okamžiku nás vyzývá (a dává nám k tomu podporu), abychom se v dalších 30 dnech pokoušeli o větší pružnost reakcí, lepší komunikaci s partnery jak v osobní, tak profesní rovině a své síly lépe uplatňovali v záležitostech budování zázemí a rodiny.

22. až 25. listopadu nastává čas, kdy roste odvaha, vitalita a zlepšují se regenerační schopnosti, je vhodné začít či znásobit své úsilí o rekonvalescenci. Zpravidla nastupuje příliv fyzické síly a energie, roste činorodost, snáz se podstupují obrodné procesy, je snadnější se rozvíjet, měnit. Někteří lidé pocítí příliv sexuální energie, jiní větší chuť hledat věci skryté a odkrývat tajemství, u některých však vzroste pokušení a touha po moci a ovládání jiných. 24. a 25. lze navíc snadněji uplatnit své tvůrčí schopnosti či postoupit v meditacích a duchovních snahách.

26. až 28. listopadu se zpočátku povzbudí pudovost, probudí se pokušení smyslů, někomu i chuť k nevěře. Od 27. je čas příznivý k uspořádání financí, dobrých předpokladů k uspořádání vztahů s partnery, rodiči i přáteli. Je to také čas dobrý pro získávání podpory, k uzavírání smluv, pro důležitá jednání či započítí nových projektů.

29. a 30. listopadu jsou dny pokušení v emotivním přístupu k finančním otázkám, kdy právě naši milostní partneři, případně potomci či zábavy, budou rušit přirozený běh a uspořádání.

Ing. Zdeněk Bohuslav

V této rubrice zveřejňujeme zajímavé dopisy čtenářů, v případě potřeby redakčně upravené a zkrácené. Pokud si nepřejete, aby bylo uvedeno vaše jméno, poznačte to ve svém dopise. Děkujeme. Dopisy posílejte na mail: dopisyctenaru@mojemedunka.cz, nebo na adresu: Meduňka, Prokopova 15, 130 00 Praha 3. Nepodepsané dopisy nezveřejňujeme.

Napsali jste nám

Meduňka k 70. narozeninám bylináře Pepy Zentricha

Milý Pepo,
tak nám ten čas nějak utekl. Vždyť se to zdá být nedávno, když jsme se poznali v astronomickém kroužku při Domě osvěty v Poděbradech. Ve skutečnosti to bylo v polovině minulého století, téměř před šedesáti lety. Jezdili jsme na přednášky po vesnicích a v poděbradském parku pozorovali spolu s lázeňskými hosty zatmění Slunce. Vydávali jsme také časopis (jehož některá čísla mám dodnes uložena) a patřili v té době mezi nejlepší pozorovatele umělého Marsu u našich amatérských astronomů. Navštěvovali jsme semináře o možnostech využití začínající atomové energie a měli řadu dalších aktivit. Náš život však nebyl v žádném případě asketický. Většina našich schůzek končila v hospůdce „U soudku“, odkud jste společně s Frantou Českou často vyrazili ještě na venkovské tancovačky.

Potom se naše cesty načas rozešly. Z povzdálí jsem sledoval, že tak, jak důkladně jsi zvládl astronomii, věnoval ses i astrologii. Přišla doba normalizace, a Ty jsi skončil jako dělník ve stoupi otrokovických papíren. Tvoji zásluhou jsem paradoxně získal řadu cenných knižních titulů, například Hrabalova Poupata či publikace Vladimíra Neffa, jinak odsouzená k likvidaci.

Zdravotní problémy byly asi jednou z příčin, že ses začal věnovat léčivým rostlinám. A to opět s pilí a houževnatostí Tobě vlastní. Tyto vlastnosti Tě u nás vynesly až na samý vrchol tohoto oboru. Není proto třeba tuto životní etapu zvláště rozebírat. Hovoří za ni

tisíce nemocných, kterým jsi pomohl, a také rozsáhlá publikační činnost, nemající v našem bylinářství obdoby. V poslední době můžeme u Tebe pozorovat určitou změnu orientace na duchovní oblast. Velmi mne zaujala Tvoje poslední knížka – science fiction zabývající se možnou apokalypsou v souvislosti s koncem aztéckého kalendáře v roce 2012. Je cenná nejen svým duchovním rozměrem, ale pro mne ještě znásobená znalostí prostředí, v kterém se odehrává, i identifikací jednotlivých osob v ní vystupujících.

Za dlouhá léta, která se známe, jsem vždy obdivoval Tvůj nezdolný životní optimismus, smysl pro humor a snahu pomáhat lidem. U příležitosti životního jubilea Ti přeji hlavně zdraví, abychom mohli ještě dlouho čerpat z Tvoji moudrosti i bohatých zkušeností a znalostí z oboru tak důležitého pro náš šťastný život.

Pavel Valíček

Za Meduňku a čtenáře jsem Pepovi poblahopřala k narozeninám v polovině září, kdy jsme se setkali ve Zlíně. Pepa, milé dámy, vypadá pořád dobře, i když se manželce Věrce zatím nepodařilo převést ho na zdravější výživu. Pepovi tedy přejeme hlavně zdraví, aby potřebným ještě dlouho radil (přehled jeho poraden je na str. 4). A k blahopřání ještě přidávám pár řádků z našeho rozhovoru z roku 2009, kdy se Pepa těšil, jak si po svých sedmdesátinách odpočine.

▼ Pepi, v poradnách tě vyhledává hodně klientů. Jak pro ně připravuješ recepty?

„Když je třeba, vymyslím osobní čaj z dostupných bylin. Stavím přitom na racionálních úvahách a svých znalostech. Ale nejsem badatel, proto často přebírám i osvědčené recepty jiných odborníků. Když mne nějaký recept zaujme, začnu si ho ověřovat, a pokud se osvědčí, беру. Třeba od doktora R. F. Weisse z *Lehrbuch der Phytotherapie*, z knihy *Tak léčí Bůh* kostnického lékaře dr. Hertzky a dalších. Je řada nemocí, kde bylinky bezvadně zabírají. Třeba onemocnění žaludku, dvanáctníku, střevní potíže, většina funkčních



▲ Pepa vypadá stále dobře díky péči manželky vegetariánky Věrky. Jen ke zdravé výživě ho nemůže přinutit.

chorob, kde se běžným lékařským vyšetřením nic nezjistí, i když má nemocný velké potíže. Občas také doporučuji látky nazývané adaptogeny nebo harmonizátory. Jsou přírodního původu, zvyšují odolnost proti stresu, zbavují únavy při chorobných stavech. Třeba extrakt z eleuterokoku. Dotazem u devíti známých lékařů, kteří se zajímají o přírodní léčení, jsem ale zjistil, že o něm věděl jenom jeden z nich.“

▼ Založil jsi a léta vedl léčitelskou společnost a taky jsi bojoval o to, abyste mohli léčitely, bylináře a další terapeuty školit a vydávat jim licence. Léčitelství bylo po roce 1989 povoleno a pak zase zrušeno. Nepovedlo se to ani za dvacet let.

„Napřed povolit činnost každému, kdo se cítí být léčitelem, pak to šmahem zakázat, to je to naše ode zdi ke zdi. Hurá, povolíme všem, hurá, zakážeme všem! Dosáhlo se nanejvýš toho, že léčí na živnostenské listy různých poradců a prodejců. Pokud člověk cítí pomoc nemocným jako poslání, nezakáže mu to ani deset ministerstev. Mne od léčení nedostali ani za totality a nemocným je to jedno. Když jim člověk pomůže, přijdou zase. Dost mi ale vadí, že se stále léčitelé nemají kde vzdělávat, aby jim byla uznána kvalifikace, jako je to třeba v Německu. I když jsme se o to léta snažili.“

▼ Pepi, jaké jsou tvé další životní plány?

„Nezesnu-li mezitím, dovrším v roce 2011 věk 70 let a hodlám se uchýlit ku sladkému nicnedělání s výzvou mladším bylinářům: A teď se starejte zasej vy, hoši a děvčata! Ale ještě bych chtěl přijít na kloub tomu, jak to dělají úspěšnější kolegové, kteří tvrdí, že léčení rakoviny je pro ně jenom brnkáčka...“

Sláva, Pepa nám nezesnul a věříme, že bude potřebným ještě dlouho radit!

Ilona Manolevská

Foto Zdeněk Pazdera

▼ Inzerce ▼

Křižovatka jógy

Ostrava 2011

12. 11. 2011

přihlášky a informace na www.argent.cz
vynikající lektori, různé přístupy k józe
Tour Václava Krejčíka součástí programu
Zvýhodněná cena
při platbě do 31. 10. 2011

AUTOŘI A OSOBNOSTI MEDUŇKY

Toto číslo pro vás připravili stálí spolupracovníci (viz str. 4) a následující autoři:

- **Str. 6. J. Liberová,**
secbrno@seznam.cz,
www.sec-brno.webatu.com
- **Str. 9. Společnost Jóga v denním životě,** Blanická 17, Praha 2,
tel.: 224 253 702, praha@joga.cz,
http://www.joga.cz/praha
- **Str. 16. M. Slimáková,**
www.naturalway.eu
- **Str. 18. K. Komorádová,**
Katerina.Komoradova@email.cz
- **Str. 20. M. Kudláčková,** Popelky.cz
- **Str. 23. M. Martoch,** 604 372 052,
www.michalmartoch.cz,
www.silnestranky.cz
- **Str. 27. J. Mazánek,** 222 783 126, 608
113 202, www.jirimazanek.info,
www.casopisdoteek.cz, krsna@atlas.cz
- **Str. 32. Z. Kinkorová,** 241 432 432,
Nedvědovo nám. 1, 147 00 Praha 4
- **Str. 38. Dr. J. Gričová,** 777 575 627,
gricova.j@volny.cz
- **Str. 39. Ing. Z. Bohuslav,** 732 354
413, zdenek@bohustav.com,
www.bohuslav.com

Z LUNÁRNÍHO KALENDRÁŘE ŽOFIE KANYZOVÉ

KDY DRŽET PŮST PRO ZDRAVÍ?



Zpravidla 12 h.
před a 12 h.
po uvedené
hodině.

V listopadu jsou nejvíce ohroženy plíce.

- 2.11. První čtvrt Měsíce v 17.38 h.
- 10.11. Úplněk v 21.16 h.
- 18.11. Poslední čtvrt Měsíce v 16.09 h.
- 25.11. Novoluní v 7.10 h.

Zájemcům o prodej Meduňky a knih z Knihovničky Meduňky

Dodávky časopisů zajistí PNS a. s. – pokud prodávají ostatní periodický tisk. Dodávku pro ostatní zájemce – maloobchodníky zajistí Vydavatelská společnost Meduňka, Prokopova 15, 130 00 Praha 3, e-mail: moje-medunka@centrum.cz, tel./fax 222 722 339. Minimální objednávkový množství je 5 výtisků bez možnosti remitendy, rabat 30 %. Info o prodeji knih na e-mailu moje-medunka@centrum.cz, či tel.: 776 696 697.

Pozvánka do SALOCO

Společnost pro alternativní léčení onkologických a civilizačních onemocnění SALOCO vás zve na další z pravidelných přednášek odborníků, zaměřených na prevenci a netradiční léčení těžkých nemocí. Setkáváme se v malém sále Městské knihovny v Praze 1, Mariánské náměstí 1, je to asi 100 metrů od metra Staroměstská. Vstupné 30 Kč, začátek přednášek v 17 h.

2. listopadu. MUDr. Rudolf Zemek: Jsou ušní šelesty nevy léčitelné? Nejsou pouhou nepříjemností, s níž se postižení jen tak vypořádají nebo smíří. Představíme vám netradiční metody, které mohou přispět ke zmírnění potíží.

7. prosince. Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.: Co nám prospívá a škodí v době adventní? Známa vědkyně a léčitelka nás seznámí s novými poznatky o cukru a umělých přísadách v době přípravy na vánoční svátky. Dozvíme se také, zda nám prospívá půst.

11. ledna. S Marijánkou Kukui o netradičním léčení těžkých nemocí.

Za SALOCO předseda MUDr. Jan Miklánek, místopředsedkyně Mgr. Ilona Manolevská, manažerka a jednatelka Alena Šrámková. Informace v redakci Meduňky.

Meduňka

OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO

S předplatným na jeden rok máte jedno číslo zdarma.

Předplatné Meduňky v České republice 297 Kč, půlroční 150 Kč.

Objednávejte prostřednictvím
www.periodik.cz nebo
e-mail: postabo.prstc@cpst.cz,
mojemedunka@centrum.cz.
Telefonicky na bezplatné lince
České pošty s. p. 800 300 302.

Předplatné Meduňky ve Slovenské republice: 14,40 €
objednávejte prostřednictvím
www.press.sk nebo
predplatne@press.sk a telefonicky
na čísle 00421 267 201 931 až 33.

Předplatné Meduňky do zahraničí
objednávejte u Mediaservis, s.r.o.,
Videňská 995/63, 639 63 Brno,
telefon 532 165 165,
fax: 271 199 902, nebo
e-mail: export@mediaservis.cz.

Chcete inzerovat?

Cena za jeden znak činí 2 Kč, pro podnikatele 3 Kč. V případě zájmu o zveřejnění vašeho řádkového inzerátu i na našich webových stránkách (www.mojemedunka.cz) bude cena navýšena o 25 % z celkové částky. Inzerát zde bude zveřejněn po celý aktuální měsíc. Za inzerát v rámečku se připočítává 125 Kč. Ceny jsou uvedeny bez DPH. Písemnou objednávku zašlete na adresu: Meduňka, Prokopova 15, 130 30 Praha 3, faxujte na tel.: 222 722 339 nebo na e-mail: gabina.p@mojemedunka.cz. Platbu můžete provést složenkou typu A, převodem nebo fakturou (vždy zašlete vaše fakturační údaje a počkejte na zaslání faktury). Číslo účtu: 670100-2206136957/6210, var. symb. datum platby, konst. symb. 0379. **Informace o podávání řádkové inzerce s pomocí internetu najdete na straně 47.**

NOVINKY v inzerci na internetu

Řádková inzerce na stránkách www.mojemedunka.cz prostřednictvím SMS zprávy. Na číslo 9030999 pošlete SMS zprávu ve tvaru **p medunka a text vašeho inzerátu** (p mezeza medunka mezeza a text inzerátu). SMS zprávy zasíláte bez háček a čárek. SMS inzerát je po odeslání ihned zobrazen na www.mojemedunka.cz v sekci SMS inzerce. Cena za odeslání SMS zprávy v délce 160 znaků je 99 Kč s DPH. Inzerce je možná pouze pro uživatele mobilních telefonů, kteří nemají blokování zaslání premium sms zpráv. Službu technicky zajišťuje AGMO

cz, s.r.o. a CZIT s.r.o. Reklamace plateb na telefonní lince 245 008 478, 9–17 hodin, po–pá. Kontakt na provozovatele: inzerce@mojemedunka.cz.

Plošná inzerce na stránkách www.mojemedunka.cz

Nová možnost reklamy: bannerová reklama nebo PR články pro inzerenty na stránkách www.mojemedunka.cz. Využijte možností internetové reklamy na našich nových stránkách za zaváděcí ceny. Bližší informace získáte na e-mailové adrese inzerce@mojemedunka.cz.

Možná velikost bannerů je 468x60 px, 250x250 px a 728x90 px, podporované formáty jpg, gif, swf.

REVOLUCE SVĚTLA NA ZEMI

- přišel čas být silnější než druhá strana -

**LUISA MURATORI, Alžběta Šorfová,
Kateřina Motyčková, Michal Kubasa,
Václav Vorel, Karel Kříž a další**

celodenní setkání pro širokou veřejnost
26. listopadu 2011 10 – 18 h
Kongresové centrum Praha


www.novaplaneta.com



*Foto: M. Hájek / fotostudio v Praze

BAKTEVIR

nejlepší přírodní produkt roku 2005*

Baktevir – kapky
 Přírodní bylinný extrakt z 15 rostlin používaných v tradičním léčitelství vám pomůže bojovat s nejrůznějšími potížemi. Obsažené byliny mají prospěšný účinek při běžném nachlazení a infekcích dýchacího ústrojí, pomáhají proti dráždění sliznic. Mají antibakteriální účinky, zmírňují bolesti v krku, pomáhají bojovat proti plísním, virům a bakteriím. Přirozeně podporují obranný systém.

Rosa centifolia – čaj
 Jednoduchý čaj růže stolisté je výborným doplňkem k produktu Baktevir, jehož působení dokáže ještě zesílit. Samotný čaj působí jemněji a šetrněji, je tedy vhodný zejména jako podpora organismu při prevenci proti nachlazení.

stimuluje imunitní systém
 pomáhá mírnit běžná nachlazení a zklidňuje kašel
 prospěšné účinky na horní dýchací cesty



**Informace a objednávky na: info@diochi.cz, tel.: 267 215 680,
www.diochi.cz**

Léčivé andělské mandaly s hudbou - doporučujeme překrásné vánoční dárky!

VÁNOČNÍ NOVINKY, ROLANDA SANTÍ! Překrásné komplety 20 léčivých andělských mandal včetně bonusového CD zdarma (u každého titulu je jiné CD) jako dárek s andělským skladbami, které byly vytvořeny pro použití a jednotu vinných mandal - vše v nádherném dávkovém provedení! Léčivé mandaly jsou ve formátu klasické pořídnice s kvalitním lakovaným povrchem. Každé vydání obsahuje jednoho z 20 nejznámějších andělů: Sluneční anděl, víl nebo Královny nebes - podle druhu slzu. Obsahuje slova vystihující je, ch působnost, povahu a úlohu. Některé CD v trvání téměř 1,5 hodiny obsahuje 25 příjemně melodických skladeb od nejvýznamnějších světových autorů. Každá je věnována určité mandale a umožňuje tak novým, velmi účinným způsobem možnost navázání spojení s anděly a přivolání jejich pomoci. Celý komplet dodá vašemu životu nový rozměr. V současné úspěšné době přináší změnu obětí poznání, povznese do andělských světů a přinese spoustu rad a nových jstot do vašeho praktického života. V mandalách i hudbě je obsaženo také všeobijmácké světlé andělské lásky, které má blahodárnou působnost - tělo i duši, naplňuje pohodu, zlepšuje náladu, podporuje vitalitu, produkuje vlnu a dává zapomenout na všední starosti. ... Titul "Andělské léčení lásky" obsahuje CD s hudbou a 9 mandal zdarma pro harmonizaci jednotlivých částí. Přijměte pozvání andělů - předávají Vám zářivé dárky pro spokojený a naplněný život. Velmi doporučujeme!

**Léčení
s archanděly**
20 mandal+CD zdarma



K1

**Andělské léčení
s Královnou nebes**
20 mandal+CD zdarma



K2

**Léčení
s vílami**
20 mandal+CD zdarma



K3

**Léčení se
Slunečními anděly**
20 mandal+CD zdarma



K4

**Andělské léčení
čaker**
CD+9 mandal zdarma



K5

Objednávkový kupón - Komplety andělských mandal s hudbou - závazná objednávka - jednotná cena za titul: 299 Kč
 K-1.....ks K-2.....ks K-3.....ks K-4.....ks K-5.....ks

Jméno a příjmení: _____ Město: _____ Ulice: _____ Č.p.: _____ Psč: _____
 Objednávky zasílejte poštou: MEDUŇKA, Prokopova 15, 130 00 Praha 3 nebo emailem: gabina.p@mojemedunka.cz
 Pokud si objednáte 2 tituly z této nabídky, získáte ZDARMA CD "Hudba pro osvěžení"! Balné 10 Kč, poštovné dle tarifu

Už jsme s vámi 10 let! Oslavte s námi kulatiny!

40. Minerva

**MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA
ZDRAVÍ A ESOTERIKY**
2.-4. 12. 2011, 10:00–18:00
v Michnově paláci
Újezd 450/40, Praha 1-Malá Strana
(areál Tyršova domu, poblíž lanové dráhy na Petřín)

Zajímavé přednášky, semináře, workshopy a možnost setkání s předními odborníky na alternativní medicínu, astrologii, numerologii, věštecká umění a další obory.
Novinka: Nakupte vánoční dárky na speciálním Mikulášském jarmarku.

Z programu vybíráme:
 ✧ **První pomoc při bolestech zad a hlavy:** Terapeut tradiční čínské medicíny Radomír Klimeš vám poradí účinné akupresurní body, uvolňovací cviky...
 ✧ **Zacvičte si s vařečkami:** MUDr. Věra Kleplová vás naučí účinné zdravotní cviky s pomůckami, které nechybějí v žádné domácnosti.
 ✧ **Magická ochrana:** Jak ochránit sebe a své blízké.
 ✧ **A navíc:** Zdravé vánoční recepty, škola svátečního aranžování, vánoční písně a koledy.

Přesný program najdete na
www.minervazdravi.com.
agentura ERDELIN,
tel.: 777 556 871,
e-mail: erdelin@volny.cz

Vstup na výstavu zdarma

Milí čtenáři, na základě spolupráce se studiem **NEW FACTORY**, pro Vás máme originální dárek, kterým můžete udělat radost sobě nebo svým blízkým již tyto Vánoce.

Slevový kupón lze využít na velmi oblíbený kurz **Kreslení pravou mozkovou hemisférou**, který probudí Vaše kreativní schopnosti. Staňte se portrétistou za 2 dny a zjistíte, že nic není nemožné.

Po absolvování kurzu se začnete jinak dívat, tvořit a probudíte v sobě schopnosti, o kterých jste ani nevěděli, že máte.

Nepropáskněte svou příležitost – kupon je určený pro prvních 100 čtenářů, kteří si kurz zarezervují!

Více informací na: www.newfactory.cz

Rezervace kurzu na: e-mailové adrese
newfactory@newfactory.cz nebo telefonu: 605 538 574

* slevový kupón je platný pro 1 osobu, platný pouze originál – vystřižený kupón, nelze kopírovat

SLEVOVÝ KUPÓN

NA KURZ KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

Speciální cena kurzu se slevou 49 % = 1299 Kč
(původní cena kurzu 2500 Kč)
Platnost kuponu: do 31. 5. 2012



NIMBA THERA NEEM

Trvalá pomoc vaší pokožce,
vlasům a nehtům

Účinná pomoc při odstraňování

- Lupénky a ekzémů
- Vitiliga a akné
- Lupů a bradavic
- Oparů a plísni
- Paradentózy
- Pigmentových a stařeckých skvrn



Antivirové, antibakteriální a protipříšňové složky nimbové kosmetiky chrání pokožku proti infekcím a podporují vlastní imunitní systém kůže.

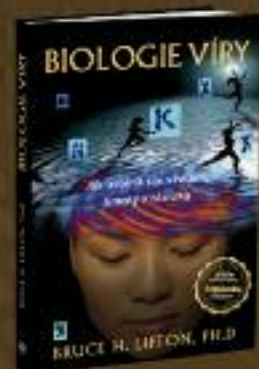
Kosmetické prostředky z nimby

- Nimbový pleťový krém
- Nimbové tělové mléko
- Nimbový šampón a kondicionér
- Nimbový šampón pro zvířata
- Nimbový olej
- Alkoholový extrakt z nimbových listů
- Nimbový zubní prášek
- Nimbová zubní pasta
- Nimbové mýdlo
- Nimbová pleťová maska a nimbový bělící krém na stařecké skvrny
- Ústní voda, balzám na rty

NÁSTROJE ZDRAVÍ®

Blue step spol. s r. o. Žádejte v lékárnách a v prodejnách zdravé výživy. Dobírky tel: 235 516 246, 773 990 807. E-shop: www.nastrojezdrazi.cz
SK: +421 903 197 179, www.nastrojezdrazia.sk

www.nastrojezdrazi.cz



Biologie víry

– jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků

Bruce H. Lipson, Ph.D.

Přestože název knihy mnoho nenapoví, její obsah vás překvapí, či dokonce ohromí. Autor – buněčný biolog zabývající se mnohaletým výzkumem buněčného jádra a kvantovou fyzikou – v knize odhaluje tajemství, ke kterému vědci dospěli teprve nedávno, a sice že můžeme změnit svou biologii – tedy naše tělo i mysl – díky svému uvědomělému chování a myšlenkám.

208 stran, vázaná

309 Kč



Přejme si být štíhlí

– 11 klíčů k ideální váze

Pierre Franckh

Hlubnutí začíná v hlavě a poté se ukazuje na našem těle. O tom, jak zhubnout, sní každá druhá žena. diety většinou nefungují. Proč? To vysvětluje Pierre Franckh ve své nové knize – jeho 11 klíčů nám otevírá cestu k trvalé štíhlosti.

Odhalte příčiny, přestaňte jíst ze smutku či rozechvění a tělo Vám s lehkostí vytvoří postavu, o které sníte.



224 stran, vázaná

269 Kč

ANAG
www.anag.cz

kniha, která požaduje i nabízí POSELSTVÍ GRÁLU

**Vychází 1. listopadu 2011
v novém českém překladu**

Kniha *Ve světle Pravdy* – Poselství Grálu – podává ucelený obraz světa kolem nás a odpovídá na otázky po smyslu lidské existence. Autor vede čtenáře k vnitřní svobodě a k pochopení úlohy člověka a jeho místa ve stvoření.

Objednávejte v Nakladatelství Integrál Brno
www.integralbrno.cz
Nováčkova 26, 614 00 Brno • tel./fax: 545 213 964

Vydáno za přispění Nadace Imuflí Grálu
v České republice.



K dostání také jako audiokniha
ve formátu MP3 a jako e-kniha.

Objednejte si Poselství Grálu
na www.integralbrno.cz
a nebude Vám účtováno poštovné.
Pro uplatnění slevy zadejte v košíku
tento slevový kód: **PGMEDUNKA**.
Kód platí do 31. 12. 2011.

Nadace
Stiftung Grailbotschaft
Stuttgart



www.poselstvigrálu.cz



Nadace Jedličkova ústavu
si Vás dovoluje srdečně pozvat na

Benefiční koncert

který se bude konat v neděli 4. 12. 2011

od 17.00 hodin v Betlémské kapli.

Betlémské nám. 256/5, 110 00 Praha - Staré Město

účinkují: Smlíšený sbor Gaudium Praha
a chlapecký sbor Pueri gaudentes

www.nadaceju.cz

Vstupenky lze rezervovat v kanceláři Nadace, Na Topolce 1 - Praha 4,
tel.: 241 406 886, email: marketing@nadaceju.cz.

Také máte s příchodem podzimu pokaždé pocit, že byste se nejraději uložili k zimnímu spánku? Jste unavení, ráno vám dělá problém vůbec vstát, nemáte na nic náladu.

Pak je možné, že i vy trpíte sezónní afektivní poruchou (SAD), známou jako „zimní deprese“. Tato nemoc vzniká z nedostatku denního světla a právě vhodné osvětlení je i nejučinnějším způsobem její léčby.

HLAVNÍ PŘÍZNAKY SAD:

- Nadměrná únava a spavost
- deprese
- zvýšená chuť k jídlu,
- problémy s pamětí a soustředěním
- nechuť ke komunikaci a sexu
- bolesti zad, hlavy, zvýšená nemocnost

KDE HLEDAT POMOC?

Plinospektrální simulátor slunce
Produkují jasné, plinospektrální světlo. Při každodenní aplikaci dochází u více než 80 % lidí k ústupu všech příznaků.

Plnospektrální lampy a zdroje
Pomáhají při lehké formě SAD, u těžších forem jsou vhodným doplňkem. Působí také příznivě na zrak, vitalitu i celkové zdraví.

Knihy
 Jak se zbavit zimních depresí - SAD,
 winter blues - Susane Talbot
 Světlo lék budoucnosti
 – Jacob Liberman
 Ucelený, čtivý přehled o příčinách
 SAD a možnostech léčby.

Doplňky stravy
Doplnění živin, zmírnění chuti k jídlu, zvýšení vitality, odolnost vůči stresu a protidepresivní působení: rhodiola, šafrán, omega 3, tryptofan, mladý ječmen, spirulina.

www.zimnideprese.cz

Blue step spol. s r.o. Žadejte v predajniach zdravé
výživy. Dobírky tel: 235 516 246, 773 990 807,
E-shop: www.nastrojezdzdravi.cz,
SK tel: +421 903 197 179, www.nastrojezdzdravia.sk

Podpora vitality a hormonální rovnováhy

Suma extra brazilský ženšen

Kořeny brazilského keře jménem suma patří mezi tzv. adaptogeny, tedy rostliny, které pomáhají organismu zvládat stresovou zátěž, zmírňují únavu, zlepšují vitalitu, fyzickou i psychickou výkonnost a imunitu. Kromě toho však má i řadu dalších mimořádných účinků na organismus:

- Pomáhá snížit krevní tlak, hladinu cholesterolu i krevního cukru.
- Přispívá ke zdravé sexualitě a plodnosti.
- Přináší úlevu při menstruačních a klimakterických potížích.
- Podporuje zdraví srdce, cév a nervové soustavy.
- U sportovců přispívá k optimální výkonnosti.
- Působí protivirově a protizánětlivě.
- Osvědčila se při chronické únavě a borelióze.
- Obsahuje vysoký obsah vitamínů, minerálů a dalších živin.



Suma extra - doplněk stravy

NÁSTROJE ZDRAVÍ®

Blue step spol. s r. o. Žádejte v lékárnách a v prodejnách zdravé výživy. Dobírky tel: 235 516 246, 773 990 807. E-shop: www.nastrojezdrazi.cz
SK +421 903 197 179, www.nastrojezdrazi.sk

▼ Inzertní příloha ▼



**PRAKTICKÝ
DÁREK**

Účinná pomoc při onemocnění cukrovkou

**Unikátní technologicky
vypělý Glukometr**

paměť na 250 výsledků
rychlý výsledek do 5s
eleganční design
kontrola teploty
přesné měření
zápisník poznámek
levné testov. proužky
50ks jen za 550 Kč



**Glukometr sada
GlukoLab
obsahuje**

glukometr, 25ks testovacích
proužků, odběrové pero,
25ks lancet, kvalitní pouzdro

AKČNÍ NABÍDKA
glukometr sada 1250,-
mírně jen **499,-**
Pozor! Časově limitovaná akce

**DOPRAVA PO CELÉ ČR
EXPEDUJEME IHED**

Meditest s.r.o.
www.meditest.cz | info@meditest.cz
Svornosti 811/30, Praha 5, 150 00

OBJEDNÁVKY
222 363 887




Oblíbené Meditační kalendáře pro nádherný a mimořádný rok 2012 s obrazy a mandalami, tentokrát dvoutýdenní s ještě více obrázky a větší energií!

**Stolní dvoutýdenní kalendář
„Léčivé mandaly“ 2012 175 Kč.**
**Nástěnný dvoutýdenní kalendář „Pastelová
poselství a sdělení“ 2012 298 Kč.**

Kniha a terapeutická CD pro děti a dospělé:
Kniha MOUDRÉ VZPOMÍNÁNÍ – 298 Kč.
Kniha Lásko skrze Poznání aneb o kresleném
Dávání – 250 Kč.
2CD Nakresli obraz své duše – 480 Kč.
Dvojkniha Barevné pohádky
a O andělíčkovi, který kreslil Zemi – 265 Kč.
2CD Kreslíme s andělíčkem – 480 Kč.

Kurzy a semináře:
„Automatická kresba a numerologie“
U Džoudyho Praha 2: 10. 11., 8. 12.,
Prožitková Pastelová sobota v Králově Dvoře
u Berouna 5. 11. (přihlášky na tel.: 603 115 522,
burandova@rdberoun.cz).

Kniha a 2CD obdržíte ve vybraných knihkupectvích
nebo na dobírku s věnováním. K cenám je nutno při-
číst poštovné a balné, nejsm plátce DPH.

Objednávky: Jarmila Beranová – Pastelový svět,
Pujmanov 27/881, 140 00 Praha 4,
jarmilaberanova@upcmil.cz, www.pastelovysvet.cz,
606 118 857, 261 226 474.

ŘÁDKY PROTI SAMOTĚ

Při odpovědi je třeba na obálku dopisu
zaslaného na adresu redakce napsat číslo
této Medužky (11/2011) a značku inzerující-
ho nebo zavolat na uvedené číslo. Zve-
řejnění inzerátu (do 5 řádků) stojí 100 Kč.

ONA HLEDÁ JEHO

Krátkovlasá 32/168/60 z Val. Mez. hledám:
silného chytrého muže ve znamení Lva nebo
Berana, který si váží půdy, bez potřeby se
množit, s touhou žít někde u lesa. Vzájemné
zrcadlení, tvorba, vývoj. Zn. 722 633 201.

ON HLEDÁ JI

38/172 štíhlé postavy, vegetarián, nekuřák
se zájmy o přírodu, hudbu, sport, módu atd.,
hledá ženu stejných zájmů, přiměřeného věku,
nejlépe z Jižních Čech. Zn. 737 913 738.

Za obsah inzerátu odpovídá inzerent!



**Navštivte
internetový obchod
věnovaný
ZDRAVÉMU
ŽIVOTU!**

CD&DVD relaxace i léčení hudbou

Feng šuej křišťálové, knihy, hudba

Potravinové doplňky z bylin a hub
tablety, pokrmůvky, tinktury, plody
např.: osvědčená LESKLOKORKA LESKLÁ
REISHI-MRL
Léčivo: Chlorella, spirulina, jod, vitamíny, minerály, kyseliny, enzymy

Akupunktura a akupresura
jehly, modely, masáže, banány

Knihy zaměřené na zdravý životní styl

Kosmetika bylinné náplasti, oleje, krémy

tel.: 728 845 360 - www.relaxmusic.cz
možnost POŠTOVNĚ ZDARMA vč. poštovného na internetu

Řádková inzerce po internetu – i pro Slovensko!

Milí čtenáři, jsme rádi, že už můžete podávat řádkovou inzerci do našeho časopisu i prostřednictvím internetu, a to i na Slovensku. Formulář k zadání řádkové inzerce naleznete na adrese <http://inzerce.mojemedunka.cz/> nebo na stránkách časopisu Meduňka <http://www.mojemedunka.cz> pod odkazem Řádková inzerce & Řádky proti samotě. Po vyplnění formuláře vám odešleme na e-mail podklady pro platbu, kde bude uvedeno číslo účtu a variabilní symbol, který je nutné při zadávání platby dodržet. Slovenské inzerynty potěší zpráva, že mohou hradit řádkovou inzerci na účet u slovenské banky. Tím odpadá složité zasílání peněz mezi ČR a SR, tedy i vysoké poplatky za zahraniční platbu. Váš inzerát bude uveřejněn po zaplacení v nejbližším možném čísle. Redakce časopisu Meduňka si vyhrazuje právo inzerát nezveřejnit. Další informace v redakci.

Zpráva inzerentům – řádková inzerce

Cena za jeden znak činí 2 Kč, pro podnikatele 3 Kč. V případě zájmu o zveřejnění vašeho řádkového inzerátu i na našich webových stránkách (www.mojemedunka.cz) bude cena navýšena o 25 % z celkové částky. Inzerát zde bude zveřejněn po celý aktuální měsíc. Za inzerát v rámečku se připočítává 125 Kč. Cena je uvedena bez DPH.

AUTOŘI MEDUŇKY ČTENÁŘŮM

Jiří Lang (aktivace obálky Meduňky). JL SYSTÉM – Kurzy využívání nanokvantových technologií. Vhodná kvalifikace pro výdělek na ŽL nebo při mateřské dovolené. Osobní přítomnost na kurzu nebo možnost teleworkingem na SKYPE. Zápis na info@jirilang.cz nebo tel.: 777 186 837.

TERAPIE TĚLA A DUŠE: Ing. H. F. Smejtková, 26.–27. 11. Prožitky, sebepoznání, jak udržet zdravé tělo i duši, práce s myslí. 605 746 731, brouk_p@volny.cz.

MARTA FOUČKOVÁ, PhDr. PŘEDNÁŠKY: divadlo Gong, Sokolovská 191, Praha 9: 6. 12. v 17:30 h., 17. 11. ve 14 h. (vstupenky Avatar, Sluneční nám. 8, P-5, tel.: 251 610 954 a Oděvy, Milady Horákové 71, P-7). Brno, Semilaso, Palackého tř. 126, 5. 11. ve 14 h. (vstupenky Ganeša, Zelný trh 12). SEMINÁŘ: hotel Hláska, Zlenice, 25. až 27. 11. (inf. Milada Kubičková, tel.: 224 262 499, 736 408 857, M. Špačková, tel.: 222 780 424). www.martafouckova.cz.

MILOŠ MATULA: Semináře DUCHOVNÍ CESTA (POKOJNÉHO BOJOVNÍKA SVĚTLA), MEDITACE A SAMOLÉČENÍ. Zákl. stupeň "1": 18.–20. 11. Děčín, pokrač. stupeň "9": 25.–27. 11. Hamry na Šumavě, pokrač. stupeň "5": 2.–4. 12. (lokalita bude upřesněna), pokrač. stupeň "2": 9.–11. 12. Zámek Hrubá Skála u Turnova. Velká meditační cesta do Egypta 2.–16. 11. Workshopy (různá témata) od 18 h.: 27. 10. Tábor, Centrum Regenerace; 31. 10. České Budějovice, Galerie Měsíc ve dne (od 17 h); 22. 11. Mladá Boleslav, Jantar; 24. 11. Plzeň, Štěstíčko; 29. 11. Praha, Spirituála. Terapie, léčení + transformační koučování. Info: tel.: 603 468 493, e-mail: milos.matula@mmproduction.cz, www.milosmatula.cz.

Psychologická poradna PhDr. MARIE ŘÍHOVÉ: rodinná terapie, koktavost, pomočování, syndrom vyhoření, změna modelu osobnosti (aktivní práce na své osobnosti a psychice), hypnóza, regresní terapie (hledání kořenu problémů), cvičení na koncentraci, relaxace. Učíme se prožívat náročné životní situace s pocitem klidu a sebedůvěry. Změna adresy: Okružní 398, 252 42 Vestec u Prahy, tel.: 723 675 583 (19–20 h.).

DÝNĚ HOKKAIDO OD ČTENÁŘE z Vysočiny, Dolní Libochov. 15 Kč za 1 kg. Tel.: 731 616 477.

MGR. MARIE HLÁVKOVÁ: Astropsychologická poradna. Psychologický rozbor horoskopů osobních, partnerských a předpovědních. Individuální psychoterapie – pomoc při řešení problémů, léčení duše. Informace zodpovím dopoledne na tel.: 604 374 292 nebo marie.hlavkova@centrum.cz, www.astro-psychoterapie.cz.

MILADA PAVLÍČKOVÁ, SEBIT Brno: poradna Bachova květová terapie, testování přípravků Diochi a jiné přírodní metody léčení. Lze objednat knihu Léčba duše i těla – Bachova květová terapie. Info: 608 434 567, 545 577 736, sebit@atlas.cz. Přednášky pro veřejnost na adrese Malinovského nám. 4, 4. patro 415, od 17 h: 8. 11. MVDr. Luboš Chmelař: Stres a jak se s ním vypořádat. 13. 12. Mgr. Ing. J. Pleskač: Byliny a vánoční čas.

MUDr. Strnadlová, Jan Zerzán, přednášky: 1. SRDCE NA DLANI. Prevence a léčba srdce a tenkého střeva přírodní léčbou a stravou. Po přednášce raut ze zdravých sladkých i slaných pokrmů. 26. 11., Národní dům na Vinohradech, Nám. Míru 9, Praha 2. Vstupné 180 Kč, při registraci předem sleva 50 %. Registrace: 221 596 513, tylova@anag.cz. 2. Přednáška ABY HLAVA NEBOLELA. Prevence a léčba bolesti hlavy přírodní léčbou a stravou. Po přednášce raut. 10. 12., Palác Bohemia, Kollárovo nám. 698/7, Olomouc. Vstupné 100 Kč, při registraci předem 50 % sleva. Registrace: 585 757 421, valentova@anag.cz.

SEMINÁŘE V KRKONOŠÍCH: Léčitelka Zdenka Štroblová ve spolupráci s Meduňkou zve do Centra pro duchovní a fyzické zdraví – chata Rozhled, Strážné. 4.–6. 11. Andělská terapie, jak pomoci v nemoci i bezmoci. Vedou Zdenka a L. Jírová, cena 2500 Kč. 11.–13. 11. Číslo našeho života, pozitivní ovlivnění a nasměrování na cestu. Zdenka, cena 2500 Kč. 26. 12. 2011–1. 1. 2012. Sváteční radování. Co ještě můžeme ovlivnit, uzavřít, poléct i pochopit. Společné projití Vibrační branou r. 2012. Program pro děti i dospělé. Cena 4000 Kč. V ceně je plná penze, ubytování, lektorné, poplatek obci. Rodinní příslušníci za cenu bez programu. Výlety do hor pěšky i na běžkách. Dobrá dostupnost autobusem z Vrchlabí do Strážného. Zavazadla, popř. osoby vyvezeme. Vyžádejte si podrobnější letáčky na rozhled@tiscali.cz, tel.: 721 554 728.

TERAPIE A SLUŽBY

Výklad karet, osobně i na dálku, telefonuji já vám 120 Kč/10 min. I. Petraková, tel.: 603 202 309, www.lecitelstvi.eu.

Léčba chronické leukemie a NHL. Nevhodné po radioterapii. Praha, tel.: 723 593 599.

Provádím palmitový test podle Doc. Do- lejšího. Selektivita pro zhoubné nádory 75 %. Tel.: 603 731 934.

Jarmila Beranová – Pastelový svět: Individuální relaxační terapie s harmonizací, osobní a partnerské obrazy a mandaly „na míru“. Objednávky na: 606 118 857, 261 226 474, jarmilaberanova@upcmil.cz, www.pastelovysvet.cz.

CENTRUM DUŠEVNÍHO ROZVOJE – nabízíme léčitelství, poradenství, www.dusevnirozvoj.cz.

MISTR LUKA, LÉČITEL. Pomáhám při všech nemocech, i tzv. nevyléčitelných (cystická fibróza, rakovina, a další). Napřed pošlete SMS na: 606 153 519.

Reiki, karty, numerologie aj. zajímavé nabídky na www.reiki-oasa.cz.

Konzultace a léčebné terapie – prosvětlení lekcí a programů myslí, odpouštávání od minulosti a vlivů karmy, čtení ve světě iluzí. Průvodce duchovním vzestupem k vyššímu vědomí, individuální výuka. Léčení bloků energií bezpodmínečné lásky. Zasvěcení do léčebných systémů. Monika Micajová, tel.: 723 789 537, www.svetlojelaska.cz, Praha.

Záleží JEN NA JEDNOM... Nevíš? Váháš? Budu ti Průvodcem k tomu – KDO JSI! ZN. Abs. syst. Z. Jordánové – J. Staš, 777 627 634.

Tantramasáže s účtů k lidské bytosti pro muže, ženy i páry. Individuální výuka zkušenými lektory, konzultace. Studio Sofia Praha 4, mob: 608 521 150, h.krovakova@tantra-sofia.cz, www.tantra-sofia.cz.

WWW.SANBAO.CZ: TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA – „čínská lékárna“. Katalog směsí. Tinkтуры, kapsle, sušené byliny, granulované pudry. Vyhledávání směsí podle obtíží. Individuální terapie, krátká konzultace, energetická terapie.

Léčitelství Markéta Růžičková – léčba těla a duše, karm. čištění, Reconnection, Reiki, zasvěc. do Shambally, regrese, kineziologie, léčitel. škola – aktivace rukou, široký záběr v léčbě, komunikace duší, odvádění přivř. bytostí, léčivé meditace, kontakt: www.lecitelka-marketa.cz, 604 137 249, sleva pro důchodce a děti.

Život ve vyšších vibracích, první pracovní seminář z cyklu sedmi. „Co vědět, co poznat, co umět a co dělat“ pro změny k novému věku. V Praze 5. a 6. 11., v Plzni 12. a 13. 11., v Ostravě 26. a 27. 11. 2011. Info: 604 830 777, milan.bezousek@seznam.cz.

Kraniosakrální terapie, intuitivní terapie, osobní poradenství. Praha. Hana Tosková, www.hanatos.cz, tel.: 777 252 771.

Rekonektivní léčení v Prostějově. Kontakt: 777 814 808, e-mail: mariecoulalova@centrum.cz.

Duchovní léčitel diagnostikuje váš zdrav. stav a pomůže od bolesti. Léčba i na dálku. Tel.: 739 475 999.

Čištění aury
www.sila-energie.webnode.cz.

Dědku kořenáři B. Novému bude počtou vaše návštěva na www.dedekorenar.cz.

AZ Věštírna, denně 9-24 hod. Tel.: 906 500 069, 50 Kč/minutu. Výklady zasíláme i e-mailem, www.azvestirna.cz.

Jasnozřivé výklady – osobní, partnerské a jiné. Veliká přesnost, vyzkoušejte, www.mirkamaterna.cz.

Astropsychologické poradenství Brno. Rozbor horoskopu a terapie EFT mohou opravdu pomoci. Mgr. Dana Ondráčková, tel.: 724 208 899, www.astrodana.cz.

Rekonektivní léčení v Hradci Králové, kontakt 608 806 139, e-mail: ivanah333@centrum.cz.

HOMEOPATICKÁ PORADNA DARIUS v Českých Budějovicích. Rodíme se na tento svět naprosto jedineční a originální. Tak kde se berou všichni ti stejní dospělí? Homeopatie nabízí cestu návratu k onomu jedinečnému a originálnímu v nás. Mobil: 732 443 029, http://www.homeodarius.cz.

Specialista na revmatismus. Pomůžeme Vám zbavit se revmatismu a bolesti kloubů. 773 135 631, www.Jen-Jedno-Zdravi.cz.

Specialista na alergie. Pomůžeme Vám zbavit se alergie každého typu. 773 135 631, www.Jen-Jedno-Zdravi.cz.

LÉČBA TĚLA, DUŠE V KUTNÉ HOŘE – ZMEKOVÁ RENÉE. CERT. TERAPEUT EFT – léčí problémy emoční, psychické, fyzické. REHABILITACE. LASER. MASÁŽ. Tel.: 607 266 884, www.eft.cz.

Andělský certifikovaný praktik podhalí vaši budoucnost pomocí andělských karet. Alena Filipová-Radová, Brno-Královo Pole, ul. Mojžíšova 3, e-mail: andelskarada@seznam.cz, mobil: 608 412 898, cena: 350 Kč/15min. při osobní konzultaci, 150 Kč/otázka mailem. VÝKLAD NA ŽIVO – cena hovorového 70 Kč/min, TEL.: 900 700 404.

Analýza zdrav. stavu, ojedinělá v ČR. Vyhovím, určím příčiny nemocí a způsobu léčby jasnovid. cestou do 7 dnů písemně. Odstraňuji psych. a fyz. potíže i tam, kde oficiální medicína pomocí nemůže. Léčení po chemoterapii, ozařování, zlepšení hojivosti a imunity, stavy po zápalu plic, detoxikace organismu, zánět. stavy močového a moč. měch. Tvorba cyst, poúrazové stavy páteře a končetin + bolesti, ochrnutí v důsledku energet. poruchy – ne mech. poškození, artrózy, artritidy, stavy po moz. příhodě, nespavost, padání vlasů, zažívací potíže, kožní potíže, neplodnost, astma, vřed. choroba žal. apod. Určím vhodnost živ. partnera a zákl. barvu aury. Měření duchovní úrovně, schopnosti soukr. podnikání. Vše na dálku, možnost i os. návštěvy v poradně. 30 r. praxe + výsledky. Tel.: 585 233 748, 606 903 961, www.dalkoveleceeni.ic.cz od 7 do 17 hod. Dotaz i SO a NE, ne SMS.

FENG SHUI. www.vitr-voda.cz. Stavby a interiéry feng shui, tel.: 608 346 954. Vytvoříme společně prostředí, které bude v energetickém i estetickém souladu s vaší osobností. Interiéry feng shui jsou nadčasové a originální. Máme nejdelší praxi v ČR. Všechny projekty jsou autorské.

Hana Kušková – pozitivní psychoterapie, kineziologie, reiki léčení a zasvěcování. Potíže ve vztazích, sebevědomí, úzkosti, deprese, léčení různých psychosomatických onemocnění, celkové léčení těla a duše. Praha 5, Radlická 99, tel.: 608 976 268, www.terapie-kuskova.cz.

Jana Froňková. Intuitivní písmo. Odpovědi z Universa na vše, co vás trápí či zajímá. www.duhovaporadna.cz, 603 453 776.

ING. VILÉM PALÁN, učitel vysokých duchovních zákonů, dlouholetý reiki-mistr a jogín, spolu s fyzioterapeutkou a reiki-mistryní Klárou Zetkovou ozna-jují: Zasvěcujeme do všech stupňů reiki, vysokých duchovních zákonů a meditace. Léčíme a uzdravujeme závažná onemocnění přímo i na dálku, jako nádorová onemocnění, ale i další nemoci. Přihl. ing. V. Palán, Mělnická 8, 301 00 Plzeň, tel.: 728 361 035, 377 420 417, eziv@seznam.cz, více na www.reiki-jajsem.cz.

Metoda RUŠ, rodinné konstelace – www.psychoterapeutka.eu – 724 979 756.

Etikoterapie – vědomá léčba vlastními silami. Petr Stárek Vyšehradský – www.etikoterapie.cz.

JL SYSTÉM. Jiří Lang (aktivace obálky Meduňky). Využívejte možností Harmo-nizačních center JL u nás i v zahraničí. Viz POZVÁNKA PRO ČTENÁŘE str. 31.

www.kartarkaeva.cz.

KURZY A SEMINÁŘE

Kurz cranio-sacrální osteopatie-terapie info. Včetně termínů na rok 2012 na www.csosteopatie.cz nebo R. Neškralbal, BCST. Mob: 774 599 460.

Kineziologie – One Brain. Poradna a kurzy v Olomouci, 1. st. Nástroje profese 12.–3. 11. 2. st. Základní jednotný mozek 25.–27. 11. Přihlášky a informace: Mgr. Iva Hrabovská, 585 426 938, 608 149 418, iva.hrabovska@volny.cz.

Zveme Vás do školy sebepoznání a prožívání vlastního života ŽÍT SEBE. Začínáme 11. 11. 2011. www.projasneni.cz, tel.: 773 473 855.

Navštivte www.akceakurzy.cz. Semináře, seznam poskytovatelů služeb a obchodů.

AUSTRALSKÉ KVĚTOVÉ ESENCE SEMINÁŘ 12.–13. listopadu 2011. Více na www.life-direction.cz nebo tel.: 723 558 210.

Flower of Life MerKaBa, 17 meditačních dechů. Seminář: www.kvetzivota.sk.

NESMĚŇKA zve na kurz: 5.–6. 11. ANDĚLSKÝ SEMINÁŘ – zážitkový seminář J. PESCHLOVÁ, 11.–13. 11. OD TÍCHA KE ZVUKU – cvičením a hrami se posuneme od ticha k hlasu a společnému zpěvu. R. AHMEDOVÁ, 25.–27. 11. TAICHI J. SKALOVÁ. V Nesměni u Č.B. Info: 605 339 338, www.nesmenka.mysteria.cz, soukupova.nesmenka@centrum.cz.

Meditace vipassana: 10tídenční kurz se uskuteční v ČR 21. 12.–1. 1. v Žihli. Více informací na mob: 607 613 624, www.cz.dhamma.org, registration@cz.dhamma.org.

KURZY – AUTOMATICKÁ KRESBA. Osobní mandaly – roční, životní. Tel.: 775 046 426, www.mer-ka-ba.webnode.cz.

Hledání vlastního poslání za pomoci karmických kódů, cesty ke zdraví a cesty ze systému a spousta dalších akcí. Studio NOVÁ PLANETA na Vyšehradě – správně vidíme jen srdcem www.novaplaneta.com.

Kurzy: Hypnóza, Psychosomatika, Praha. www.hanatos.cz, 777 252 771.

L. Chrástánská a další lektori Vás zvou na kurzy do Nesměně a do Prahy. 603 207 273, www.centrum-nesmen.cz, info@centrum-nesmen.cz, facebook.com/CentrumNesmen.

Dát přednost uzdravování, první pracovní seminář z cyklu pěti. „Jak si napravit oči a nepotřebovat brýle“. Jde o korekce myšlení a změnu modelů na všech úrovních života. V Praze 3. a 4. 12., v Náchodě 17. a 18. 12. 2011. Info: 604 830 777, milan.bezousek@seznam.cz.

KURZ MERIDIÁNOVÉ MASÁŽE APM v Praze. 9.–11. 12., lektor MUDr. Šos, www.trezalka.cz, 604 294 047.

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. pořádá: Baňkování 1. 11., Hot Stones masáž 3.–6. 11.; BOWENOVA MASÁŽ 3.–6. 11., Rekon-
diční masér od 11. 11., ŠKOLA ASTROLO-
GIE 12.–13. 11., Candella masáž 14. 11.,
Moxování 17. 11., Kreslení pravou hemi-
sférou 26.–27. 11., Čokoládová masáž 1.
12., LomiLomi 9.–11. 12., Omlazovací ma-
sáž obličej, www.zazrakyduse.cz, 608
831 855.

**Kurz akutní homeopatie (nejen) pro rodi-
če,** Praha 01-04/2012. www.modryhad.cz

Kurzy REIKI s Evou MORAVCOVOU,
pokračovatelkou Velmistra L. HODEKA.
Dále nabízím léčení Filipínskými operace-
mi. moravcova.reiki@centrum.cz,
http://www.reikisk.cz, 602 957 420.

EVROPSKÁ ŠKOLA FENG SHUI pořádá
další cyklus systémové výuky feng shui
www.fengshuiskola.cz,
radka.fengshui@volny.cz.

Pořádáme kurzy astrologie, nume-
rologie, tarotu, karmy, magie –
www.okultweb.cz.

CESTY K SOBĚ – cyklus seminářů
feng shui. Lektor: Radka Hozmanová.
Termíny: 23.–24. 9., 21.–22. 10., 11.–12.
11. 2011. Bližší info. a přihlášky na tel:
603 436 763, dana@rpagentura.cz,
www.palmovelisty.cz.

Kurzy kraniosakrální terapie cestou
hluboké relaxace (dospělí, děti, postižené
děti), menší počet účastníků, individuální
přístup. Týdenní intenzivní, prožitkový kurz.
Info: www.v-laska.com, mobil: 777 881 830.

Cesta od nemoci ke zdraví, prožitkový
seminář s automatickou kresbou a „ces-
tou“ do vlastního nitra, kterou se může
naučit každý. Info: www.v-laska.com,
mobil: 777 881 830.

JANA SEDLMAJEROVÁ – LÁSKA
K ŽIVOTU. KURZY NA RŮZNÁ TÉ-
MATA: moje peníze, mé zdraví, mám
radost z nové práce, můj život a mé
vztahy. Tel.: 603 811 280,
www.sedlmajerova.cz.

**SEBEVĚDOMÍ – kreslení pravou mozko-
vou hemisférou.** 3denní kurzy po celém
území ČR. 3. den kreslíme vlastní portrét.
Květuše Hochmalová, tel.: 777 830 298.
Termíny kurzů: www.hochmalova.cz.

www.PAVELHANZAL.cz – astrolog, léči-
tel a terapeut. Zasvěcení reiki a Shamballa.

Jiří Lang (aktivace obálky Meduňky).
JL SYSTÉM – Kurzy využívání nanokvan-
tových technologií. Vhodná kvalifikace pro
výdělek na ŽL nebo při mateřské dovo-
lené. Osobní přítomnost na kurzu nebo
možnost teleworkingem na SKYPE. Zápis
na: info@jirilang.cz nebo tel.: 777 186 837.

POBYTY PRO ZDRAVÍ

Přijďte si odpočinout na roubenku
v Máchově kraji (30 km od Ještědu).
Pobyty s makrobiotickou stravou. Tel.:
728 634 069, ro.kytka@seznam.cz.

**Obdarujte sebe i své nejmilejší k Vá-
nocům seminářem s učitelem Wei Qi**
Fengem a poznejte velmi účinné léčebné
čínské cvičení ZHINENG QIGONG,
20.–27. 5. 2012, Svatý Petr – hotel Adam
(bazén, sauna, wellness v ceně), více na
www.lecebnyqigong.cz.

VÝROBKY PRO ZDRAVÍ

PŘÍRODNÍ ŠAMPON z čerstvé šťávy
kopřivy dvoudomé s chmelovým
a lopuchovým extraktem a rozmarýno-
vou silicí. Vytváří bohatou pěnu již při
malém množství. BEZ KONZERVANTŮ!
Omezuje vypadávání a lámavost vlasů
a tvorbu lupů, odmašťuje pokožku
hlavy, odstraňuje pocit svědění.
Používáním jsou vlasy pružné, lesklé,
husté, kypré a bez lupů.
www.samponyprirodni.cz

www.klicekezdravi.cz. KNIHOVNIČKA
MEDUŇKY; AROMATERAPIE; ČAJE:
P. VÁNI, ING. J. JANČI, BIO; EKO-
HRAČKY; ...

**Prodám levně OBERON, nebo pronaj-
mu.** 777 157 050.

Ze zrušené solné jeskyně nabízím
solné kameny. Vhodné jako bytový
doplnek nebo pro terapeutické účely.
Množství a velikost je individuální.

Kovář Tomáš Szwanczar, 608 712 322,
vám vykově krásného anděla pro štěstí!
P.S. Z nerez oceli!

www.hubnete.cz/pramen,
www.snidejzdrave.cz/pramen.

Zdravý spánek – krásný dárek,
www.biopolstarky.cz. Matrace a polštářky
ze špaldy a pohanky.

VYBAVENÍ PRO SALONY. MASÁŽNÍ
STOLY, LÁVOVÉ KAMENY, OHŘÍVACÍ
NÁDOBY, MASÁŽNÍ ŽIDLE, UŠNÍ
SVÍCE, MOXY, DĚROVANÉ BRÝLE.
Mobil: 608 123 444,
e-mail: INFO@PRO-SALONY.CZ,
WWW.PRO-SALONY.CZ.

Byliny z Kačenčiny hor
www.bylinnecaje.cz, tel.: 724 827 432 – 433.

www.bylinka.net: e-shop a poradna.

JL SYSTÉM – Jiří Lang (aktivace obálky
Meduňky). HIT SEZONY: NANOŽKY®TM.
JL STIMULÁTORY K PROFESNÍM,
SPORTOVNÍM I ZDRAVOTNÍM ÚČELŮM.
Info@jirilang.cz nebo tel.: 777 186 837.
Z ošetřované produkce partnerských
firem: GAPA MB, s.r.o.: Čisticí zóny.
www.gapa.cz. E-mail Dolejší: autotrákční
lehátko. www.lehatko.cz. OVIS CENT-
RUM: Lůžkoviny a další výrobky z ovčí
vlny. http://michal-kurka.trade.cz. SAKY
PAKY: Netradiční sedací nábytek pro malé
i velké. www.sakypaky.cz.

WWW.LECIVEHOUBY.CZ – potravinové
doplňky houbové výživy z biomasy hlívy,
ganodermy-reishi, cordycepsu, šitake
a dalších ve formě tablet či prášků.

KNIHY A OBRAZY

HELENA KARAIVANOVA – obrazy pro
oko i pro duši. www.atelier-helena.wz.cz.

Energetické obrazy Ivo Ševčík,
www.svetlovsrdci.cz.

J. SEDLMAJEROVÁ – OBRAZY PRO
RADOST. Vlastní galerie, obrazy i jiná
díla zhotovujeme také na zakázku. Tel.:
603 811 280, www.sedlmajerova.cz.

REIKI

Tradiční japonská reiki, semináře všech
stupňů, vč. sem. pro rodiče a děti,
www.mistosetkavani.cz, tel.: 721 807 244.

RŮZNÉ

Nabízíme k pronájmu místnost
v našem diagnostickém centru v luxus-
ní vile na vinohradech. Ideální pro tera-
peuty. www.diagnostic-centrum.cz.

ANDĚL UNIVERZÁLNÍ LÁSKY – Josef
Kořenek. Meditační novinka plná lásky
a radosti. Obj.: 603 863 702,
www.diksa.cz.

www.RelaxMusic.cz – relaxační CD &
DVD, knihy o zdravém životním stylu,
potravinové doplňky, akupunkturní po-
můcky, feng shui.

Kuřáci! Odvykněte. Tel.: 224 214 617,
604 207 771.

Chrást Ticha – Centrum sebepoznání
v krásné šumavské přírodě nabízí své pro-
story. Možnost ubytování 55 lůžek, stravo-
vání, kuchyňka, biosauna, masáže, bazén.
Tel.: 732 953 075, www.chram-ticha.cz.

Za obsah inzerátu odpovídá inzerent!

Připravujeme

Téma:

Pro zdravé a klidné Vánoce

▼ Advent má být dobrou zklidnění a očekávání oslav narození Ježíška. V dnešní době je však dobrou spěchu, pečení cukroví, nákupu potravin a dárků. Vyzna-vačí zdravé výživy se o Vánocích trápí váháním, zda mohou svátky svým blízkým osladit cukrem, nebo raději použít umělá sladidla, která jsou podle některých odborníků pro zdraví ještě horší... Jako každý rok věnujeme část prosincové Meduňky radám našich autorů, **JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT PŘÍPRAVY NA VÁNOČNÍ SVÁTKY I SAMOTNÉ VÁNOCE.**



▼ Ve vánočním rozhovoru vám tentokrát představíme **HEREČKU URŠULU KLUKOVOU**. Hostem našeho setkání se čtenáři byla letos v dubnu. Nebyla to náhoda – k tématům, jimiž se v našem časopise zabýváme, má totiž velmi blízko. A není to jen proto, že je vystudovaná zdravotní sestra a několik let se této profesi věnovala. Kromě hraní se věnuje také výkladu karet a hlavně neustává ve studiu života. V oblíbě má i alternativní medicínu a podělí se s námi také o jedno své kouzlo. Možná se vám bude hodit, a to nejen o Vánocích.

▼ K dobrému jídlu patří v některých rodinách i tropické ovoce. Třeba z ananasu dělá jedno z nejlepších přírodních léčiv obsah bromelinu, protizánětlivé látky, která dokáže zmírnit bolest, otoky a podporuje hojení ran. Tím, že brání přílišnému shlukování krevních destiček, je tento enzym prospěšný i v prevenci srdečních chorob, snižuje riziko trombózy, uvolňuje sevření srdečních věnčitých tepen. Vědecké výzkumy rovněž potvrdily protinádorové účinky a vliv na hubnutí. Nabídneme vám **ZAJÍMAVÉ RECEPTY, JAK SI ANANAS PŘIPRAVIT.**



▼ Ve vánočním čísle přineseme i další zajímavé články, zaměřené na duši, mj. od dr. Marty Foučkové, či **SYMBOLY DUCHOVNÍHO ŽIVOTA**, kříž křesťanský, egyptský a další, každý z nich má svůj hlubší smysl. Mnohdy v sobě nesou i vazbu na samotnou podstatu existence a energie ovládající život. Nebudou chybět ani dárky pro zdraví, léčivá fotografie Tomáše Pfeiffera a další.

Meduňka

měsíčník o alternativních cestách ke zdraví

Vydává:

Ing. Květa Vtípilová
Vydavatelská společnost Meduňka
ve spolupráci s K4K Publishing

Šéfredaktorka:

Mgr. Ilona Manolevská

Zástupce šéfredaktorky:

Mgr. Věra Keilová
vkeilova@seznam.cz

Redaktorka:

Mgr. Zuzana Paulusová
paulusova@mojemedunka.cz

Redakční tajemnice, inzerce:

Gabriela Prokšová (tel.: viz redakce)

Grafická úprava, sazba, dtp:

Magdalena Ryšavá – Futura
grafika@mojemedunka.cz

Poštovní adresa redakce:

Redakce Meduňka, Prokopova 15,
130 00 Praha 3,
Tel./fax: 10–13 h. 222 722 339, 777 804 025
Konzultace s poradkyní
Alenou Šrámkovou: pondělí 11–14.30 h.
Tel.: 222 722 339

www.mojemedunka.cz

E-mail pro inzerenty:

gabina.p@mojemedunka.cz

E-mail pro čtenáře:

dopisy@mojemedunka.cz

E-mail pro autory:

manolevska@mojemedunka.cz

Energoinformační aktivace:

Firma Jiří LANG, Puchmajerova 1002,
Beroun 266 01,
JL SYSTÉM

Tisk: Česká Unigrafie, a. s.,

U Stavoservisu 1, 100 00 Praha 10

Objednávky starších čísel v ČR

e-mail: mojemedunka@centrum.cz,
www.mojemedunka.cz
tel./fax: 222 722 339 nebo poštou:
Redakce Meduňka,
Prokopova 15, 130 00 Praha 3.

Předplatné Meduňky ve Slovenské republice:

14,40 EURO na rok.
Objednávejte prostřednictvím
www.press.sk nebo
predplatne@press.sk a telefonicky na čísle
00421 267 201 931–33, včetně objednávek
starších čísel.

Zájemcům o prodej Meduňky:

dodávky zajistí PNS, a. s. – pokud prodávají
ostatní periodický tisk. Dodávku pro ostatní
zájemce-maloodběratele zajistí
Redakce Meduňka, Prokopova 15,
130 00 Praha 3,
e-mail: mojemedunka@centrum.cz nebo
tel./fax 222 722 339. Minimální objednávkou
množství je 5 výtisků bez možnosti
remitendy, rabat 30 %.

Objednávka předplatného:

Předplatné Meduňky v České republice:
297 Kč na rok.
Objednávejte prostřednictvím
www.periodik.cz, nebo
e-mail: postabo.prstc@cpost.cz,
mojemedunka@centrum.cz
Telefonicky na bezplatné lince
České pošty, s. p., 800 300 302.

Předplatné Meduňky do zahraničí:

Objednávejte u Mediaservis, s. r. o.,
Viedeňská 995/63, 639 63, Brno, tel.: 532
165 165, fax: 541 616 160,
email: export@mediaservis.cz

Za obsah inzerátu odpovídá inzerent.

Registrační číslo: MK ČR E 14813

ISSN 1214-4932