

Redakce Meduňky Vás srdečně zve na přednáškový blok časopisu Meduňka 24. 3. 2018 na veletrh Evolution v levém křídle Průmyslového paláce, sál S4.

V levém křídle bude mít Meduňka po celou dobu konání festivalu prodejní stánek s knihami. Zastavte se u nás!

PROGRAM:

13: 00 Šťastná a zdravá žena: slovanská jóga - Judita Peschlová

Prastarý cvičebný hormonální a léčivý systém pro ženy vyvinutý našimi dávnými slovanskými předky

Unikátní staroslovanská sestava propracovaných 27 „hvězdných klíčů“ slouží k udržování a navrácení zdraví, krásy, mládí, pružnosti, dokonce i rodinného štěstí a hojnosti. Propojuje ženu s její rodovou linií, čímž se stává pohybovou rodinnou konstelací s mnohostrannými účinky. Podporuje ženskost a ženský potenciál, harmonizuje, pomáhá probouzet moudrost těla, zvyšovat sebeúctu, sebevědomí a sebelásku, zlepšuje vztah k sobě i k druhým. Vrací ženu k vlastním kořenům, přináší větší životní, emoční, psychickou i fyzickou stabilitu, hlubší pocit štěstí a pevného zázemí, uvolňuje tok životodárné, uzdravující energie.

14:00 Podologie – komplexní péče o nohy - Mgr. Pavel Kloud

Nejčastější poruchy nohou, výživa pro nohy, podologické vyšetření, chůze, cvičení a preventivní programy pro dolní končetiny.

S profesním zájmem pozoruji, jak lidé chodí, v čem chodí, a vidím, že skromné nohy jsou opomíjenou částí těla. A co teprve, když v letních měsících mám možnost vidět nohy vyzuté, nahé, které se stydí za svého majitele a ve své bezbrannosti by nejraději zase zalezly do úkrytu bot a to i těch různě poničených, sešmajdaných, děravých a pro chození se nehodících. Vyprávějí kolemjdoucím příběh o péči, o nemocech, o tom, jak si jejich vlastník v životě stojí, jaké radosti, ale i strachy a trápení ho potkávají. Nohy jsou nekompromisně upřímné ve své výpovědi. Většina lidí o ně pečuje méně než o ruce a jak lze snadno zjistit, manikúra je rozhodně žádanější než pedikúra. Staráme se o ně velmi málo a naši pozornost získávají, teprve když začnou dělat problémy. Bolesti nám připomínají, že o ně nevalně pečujeme a nechováme se k nim láskyplně.

15: 00 Léčivé byliny a duševní nemoci - Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Přednáška o bylinách a kořeni, které mohou přispět ke zmírnění potíží při poruchách nálady, nespavosti nebo migrénách.

Léčivé byliny jsou u nás tradičně velmi populární, avšak fytoterapie se na zdravotnických a lékařských fakultách nevyučuje. Nařízení EU č. 432/2012 zakazuje uvádět u bylin tvrzení o jejich účincích, které by jakýmkoli způsobem sdělovalo, že něco léčí či zlepšují zdravotní stav u nemocí. Autorka bestsellerů, pedagožka a publicistka prof. Anna Strunecká se bude ve své přednášce zabývat příklady bylin, jejichž účinky v prevenci a terapii duševních nemocí byly prokázány jak tradiční, tak současnou medicínou. Posluchačům poradí, jak můžou byliny pomáhat při změnách nálady, úzkosti a strachu, mírné depresi, poruchách spánku i paměti.