

# Pod listem **Meduňky**

**Bez dochucovadel z peří,  
vlasů a bobků se už  
neobejdeme?**



Vítám vás, přátelé, u letní Meduňky, v níž si opět připomínáme, že „jsme to, co jíme“. Tentokrát vás možná překvapí informace, čím výrobci upravují potraviny, aby nám chutnaly. Někteří čtenáři to nevědí, jinak by nám neposílali dopisy s kritikou makrobiotiky, která se prý nedá jíst – nepoužívá totiž ona skvělá dochucovadla, na něž jsme zvyklí. Naposledy nám paní s cukrovkou napsala, ať raději zveřejňujeme chutné recepty, jaké doporučují na diabetologii. Makrobiotička ing. Jarmila Průchová na to odpověděla, že kdyby se ta paní naučila vařit si makrobioticky, už by třeba ani nemusela na diabetologii docházet. Těm, kteří si stěžují, že se makrobiotika (kterou si doma uvařili) nedá jíst, doporučujeme ochutnat volnější makrobiotickou stravu vhodnou pro každého v lázeňském hotelu Francis ve Františkových Lázních. O možnosti stravovat se zde makrobioticky, vegetariánsky i bez lepku jsme psali už v únoru, kdy jejich kuchyni otestovali naši autoři MUDr. Vladka Strnadlová a dietolog Jan Zerzán – ti teď

ve Francis přednášejí veřejnosti o zdravé výživě. Také ing. Průchová si tam zajela, pobyla a napsala: „Chválím hotel Francis za mimořádně chvályhodný počin, originální a potřebný v celé lázeňské oblasti.“ A to je velmi kritická dáma! Tak jsem si také na týden zajela do Francisu a požádala o názor i čtenářku Evu, která tam právě pobývala – její dopis je na str. 40. Pobyt i kuchyně nemají chybu a třeba na šafránovém rizotu s liškami a tofu smaženým v tempuře či grilovaném tempehu s čočkovým nákympem, rýžovými nudlemi a batátem si pošmákne každý. A ty skvělé dezerty! Vařit se prostě musí umět, zvláště pak makrobiotika, nepoužívající umělá dochucovadla. A proč se vlastně majitelka hotelu Francis paní Jana rozhodla nabízet i netradiční stravování? Její kojená dcerka trpěla atopickým ekzémem a vyléčilo ji, až když se Jana začala stravovat makrobioticky. Proto se chce o své zkušenosti podělit s hosty. Zatím se objeví jen tak dva tři zájemci o makrobiotiku týdně, ale všechno nové začíná pomalu. Pokud byste rádi začali se zdravou výživou a chcete se inspirovat, už víte, kam jet. A nezapomeňte: Jsme to, co jíme.

♥ *Jana Manolenska*



▲ Takto krásně nám mistři kuchaři v kuchyni hotelu Francis zapózovali s Meduňkou a talířem s makrobiotickým obědem. Inu, kdo umí, ten umí – i makrobiotiku.

Na obálce je obraz Z HLUBIN PODVĚDOMÍ malíře Václava Švejcara z jeho obrazového kalendáře na rok 2010 (více na [www.vaclavsvejcar.cz](http://www.vaclavsvejcar.cz)).

♥ Příští Meduňka (na měsíc září) vyjde 24. srpna. ♥

**Meduňku připravují  
odborné společnosti  
a přední odborníci  
v alternativní léčbě**

- Astrál – astroapatyky
- Českomoravský svaz léčitelských umění
- Česká psychoenergetická společnost
- Galerie Cesty ke světlu Z. Hajného
- Homeopatická klinika Praha
- Jóga v denním životě
- Občanské sdružení RC Harmonie
- Saloco – netradičně na rakovinu
- SEBIT – informační terapie
- Svaz pacientů ČR
- Mgr. Martin Beneš – výklad snů
- PhDr. Marta Foučková – hlubinná terapie
- Emil V. Havelka – astromedicína
- Mgr. Marie Hlávková – psychologická astrologie
- Jan Hnilica – psychotronik
- MUDr. Hana Horychová – homeopatie
- MUDr. Zina Kaucká – imunologie
- Ing. Jiřina Kopecká – bylinky z Peru
- Ing. Josef Kulovaný – astrologie, neplodnost
- Jana Kabátková – léčitelství
- Jiří Lang – aktivace obálky
- Svámi Mahéšvaránanda – mistr jógy
- MUDr. Jan Miklánek – alternativní léčba
- Eva Moučková – lidová léčitelka
- MUDr. Karel Nešpor – léčba závislosti
- MUDr. Věra Niederlová – psychosomatika
- MUDr. Vilma Partyková – urinoaterapie
- Milada Pavlíčková – Bachovy esence
- Ing. Jarmila Průchová – makrobiotika
- Judita Peschlová – tarotová numerologie
- Štěpán Rak – numerologie
- Miluška Ratajová – diagnostička
- MUDr. Martin Repko – ortoped, cvičitel jógy
- PhDr. Marie Řihová – rodinná terapie
- Mgr. Ivo Sedláček – muzikoterapie, jóga
- Ing. Hana Smejtková – reflexní terapie
- MUDr. Vladka Strnadlová, Jan Zerzán – holistická léčba, léčebná výživa
- Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. – přírodní vědy
- Ing. Jiří Šmikmátor – feng šuej
- MUDr. Pavel a MUDr. Iveta Špatenkovi – netradiční léčba
- Alena Šrámková – zkušenosti onkologických pacientů
- Zdenka Štroblová – karmická poradna
- Prof. ing. Pavel Valíček, DrSc. – exotické léčivé rostliny
- MUDr. A. a MUDr. V. Willantovi – holistická léčba, biorezonance
- MUDr. Martina Zisková – ájurvéda
- MUDr. Rudolf Zemek – alternativní léčba
- Josef A. Zentrich – bylinář

a další skvělí autoři