

Z obsahu

Rozhovor se Ctíradem Hemelíkem 6
Mgr. Věra Keilová

Škodliviny všedního dne (3) 8
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: VYTVÁŘÍME HARMONICKÝ DOMOV

Domov jako zdravé a bezpečné místo 10
Ing. arch. Alena Vychodilová

Bydlení jako obraz úrovně vědomí 13
Ing. arch. Vladislava Petříková

Harmonické bydlení aneb
Psychologie prostoru 15
Markéta Petříková

Proměny domova aneb
Od maminky k transcendentnu 17
Mgr. Jan Vávra

Budování domu a zahrady 19
Jarka a Jan Papežovi

Jak se staví dům ze slámy 21
Mgr. Věra Keilová

Kvality energií u potravin a bylin 24
Ing. Jarmila Průchová,
Jaroslav Průcha

Jmenný a věcný rejstřík Meduňky
ročník XIII. / 2016 26
Marie Dopitová

Kdy si dítě říká o pozornost 30
Mgr. Petra Klapáková

Zelený jak brčál 31
Václav Větvíčka

Bachova květová terapie pro zdraví 32
Milada Pavlíčková

Léčebné obrazce (3) 34
Jan Hnilica

Budme zdraví lékařům navzdory (50) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Léčivé procházky Prahou 40

Píseň mého srdce 41
Ing. Jiří Mazánek

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 42
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

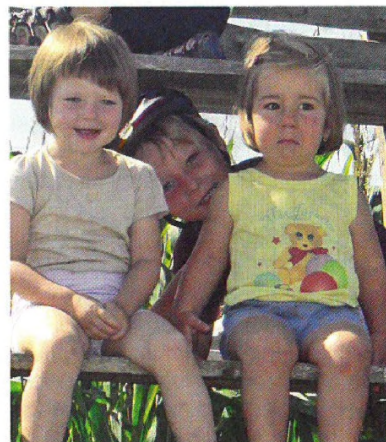
Astroporadna 43
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Sourozenci podle hvězd 44
dr. Jarmila Gričová



U Nováků se snídá 8

Začíná den a naše fiktivní rodina Novákovic do něj vstupuje po svém. Profesorka Strunecká nás v tomto díle provede záludnostmi obvyklé ranní hygieny a snídaně a doporučí zdravé alternativy pro tatínka, maminku i děti. Ve zvláštním příspěvku se také věnuje oblíbené kávě.



Kdy si dítě říká o pozornost 30

Malé dítě velmi brzy pochopí, že pokud se rozplácě, rodiče mu budou věnovat pozornost. Pokud přiběhnou hned při prvním zakňourání, dítě velmi brzy zjistí, že i když je malinké, může své rodiče řídit. Jedním z obvyklých způsobů, jak získat jejich pozornost je odmítání jídla. Některé děti rychle pochopí, že čím méně budou při jídle otevírat pusku, tím více pozornosti se jim dostane. Těmto a podobným situacím se ve svém příspěvku věnuje pedagožka Petra Klapáková.

Když z nás kousek chybí... 36

Padesátý díl inspirativního seriálu MUDr. Ludmily Elekové *Budme zdraví lékařům navzdory* vznikl na základě dotazu čtenářky Evy, která se ptala, jak o sebe má pečovat žena po operativním odstranění ženských orgánů. Autorka pojala toto téma šířeji a zabývá se obecně následky, jež může mít operace pro tělo i duši.



Téma:
Vytváříme harmonický domov 10

Po čase se vracíme k tématu domov. Spolu s našimi autory se zamyslíme nad tím, čím vším je tvořen a jak můžeme pro sebe i své blízké vytvářet domov po všech stránkách harmonický a zdravý. Dozvíme se také, jak se zakládá a buduje zdravá a vyvážená zahrada nebo jak postupovat, pokud se rozhodneme pro stavbu domu ze slámy a hlíny.



Zelený jak brčál 31

Při zmínce o brčálu mnohým možná vyvstane na mysli rybníček Brčálník z Večerničku o Rákosníčkovi, přestože brčál ve vodě nikdy neroste, natož v rybníčku, třebaže pohádkovém. Autora pohádky k názvu dovedl jen příměr se zelenou barvou, v daném případě způsobeném okřehkem z rodu *Lemma*.