

Z obsahu

Rozhovor se Zdeňkou Pohreichovou 6
Mgr. Věra Keilová

Proč nám škodí dlouhé sezení 9
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

TÉMA: SPOKOJENÍ RODIČE – ŠĚASTNÉ DĚTI

Výchova bez poražených 10
Mgr. Jan Vávra

Děti a jejich temperament 13
Milena Králová

Svobodná škola – vzdělání do světa,
který přichází 16
Mgr. Kateřina Kováčová

Autisté mezi námi 19
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Stravou proti autismu 21
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zorzán

Spát, kojit, milovat... 22
Kateřina Boesenberg, BHSc., ND.

Strava pro budoucí maminky 26
Ing. Iveta Kulhánková

Potočnice, řeřicha a řeřišnice 30
Václav Větvička

Krásná i po čtyřicítce? 32
Blanka Gololobovová

O zavěšených přáních 34
Připravila Mgr. Zuzana Paulusová

Léčivé procházky Prahou 34

Mami, tati, co to je? 36
Mgr. Petra Klapáková

Léčebné obrazy 37
Jan Hnilica

Jak se zbavit léků 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

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

Sourozenci podle hvězd 44
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 45
Ing. Zdeněk Bohuslav



Proč nám škodí dlouhé sezení 9

V dalším dílu seriálu nazvaného *Škodliviny všedního dne* od prof. Anny Strunecké si připomeneme, že lidské tělo je určeno k tomu, aby se hýbalo. „Jestliže zastavíme pohyb na delší dobu, je to, jako kdybychom tělu řekli, aby přestalo fungovat a připravovalo se na smrt,“ říkají odborníci. Rada pro ty, kteří pracují vsedě, zní, aby se každých 20 minut ze židle zvedli a prošli se alespoň na dvě minuty. A děti je dobré vést k pohybu už od mala.



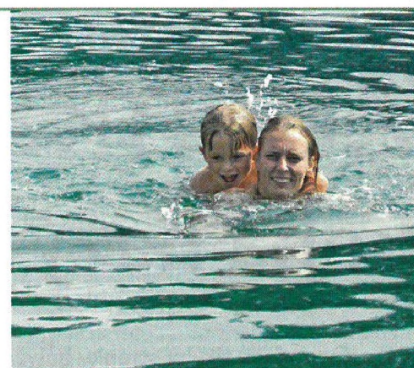
Potočnice, řeřicha a řeřišnice 31

V herbáři Václava Větvičky představíme tři brukvovité byliny, které rostou planě a mohou zdobit kdejakou louku nebo břeh potoka. Na fotografii si můžete prohlédnout potočnici lékařskou, která je z nich nejchutnější.

Jak se zbavit léků 38

Konvenční medicína stojí na předepisování a dlouhodobém užívání léků. Z praxe se většinou vytratil jiný způsob léčby, např. úprava stravy, cvičení či metody na zvládání stresu. Celkové nastavení zdravotnictví, vliv farmaceutických firem i očekávání pacientů vedou k tomu, že většina pacientů odchází z lékařské ordinace s předpisem na některý lék. MUDr. Ludmila Eleková připravila článek pro ty, kteří už nějaké léky berou, ale raději by je nebrali, a nevědí, co s tím. Radí, za jakých podmínek je možno léky omezit či dokonce úplně vysadit, ale také vysvětluje, že některé léky musí pacient brát po celý život.

Co najdete v Meduňce



Spokojení rodiče – šťastné děti 10

Největší kouzlo dětství tkví v jeho bezstarostnosti a z toho bychom si měli vzít příklad i v dospělosti. Nad tím, co všechno je třeba vzít v potaz při výchově dítěte, se zamýšlíme v našem tématu. Dočtete se proto o nových modelech ve výchově i vzdělávání, výživě nastávajících maminek i dětí a jejich temperamentu. Také se dozvíte zajímavosti o autismu, nabídneme vám orientační test určený batolatům a zároveň prozradíme, jak tuto nevléčitelnou nemoc ovlivnit stravou.



O zavěšených přáních 32

Každý z nás si něco přeje: někomu se jeho přání splní, sotva na ně pomyslí, jinému se naopak v tomto směru vůbec nedaří. O tom, jak si správně přát, aby se naše přání vyplnila a realizovala v hmotném světě, o překážkách, které sami vytváříme, i o přáních, která dlouho čekají na splnění, jsme si povídali s terapeutkou a odbornicí na psychosomatiku Antoníí Krzemieňovou.