

Z obsahu

Rozhovor s RNDr. Václavem Větvíčkou 6
Mgr. Věra Keilová

Projeme se ke zdraví! (6) 9
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.

TÉMA: ŠTASTNÉ DĚTI, ZDRAVÁ RODINA

Omezení a výchova
aneb Jak nastavovat limity 10
Mgr. Jan Vávra

Fáze dětského vzdoru 13
Milena Králová

Homeopatická léčba u dětí 16
MUDr. Kateřina Veselá

Léčivé vodoléčebné zábaly 18
Gita Vaňková, Martina Štefanková

Co znamená vitariánství a pro koho
je vhodné? 20
Eva Hájková, MPH, MBA

Domov a hledání identity 21
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Slunovrat a svatojánská noc 24
Ing. Jiří Trefný

Kdo jsem? (1) 28
PaedDr. Lenka Rogošanová

Praotců ruka vsadila vás... 30
RNDr. Václav Větvíčka

Pět rázných kroků do lázní
– dokončení 32
Ing. Jarmila Průchová, Jaroslav Průcha

Píseň mého srdce 34
Ing. Jiří Mazánek

Budme zdraví lékařům navzdory (41) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Nová kniha edice
Knihovnička Meduňky 39

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 40
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Otevírajme se lásce! 41
Ing. Yvona Švecová

Tchyně ve hvězdách 42
dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 43
Ing. Zdeněk Bohuslav

Lesní lékárna 45
Simona Procházková, DiS.



Šťastné děti, zdravá rodina 10

Dnešní výchova se mění od dřívější autoritativní k liberální, ale ukazuje se, že nejvhodnější je „zlatý střed“, jímž je výchova demokratická. V tomto modelu výchovy se uznává, že něco ví rodič a něco jiného ví zase dítě, takže jde o vzájemné obohacení a poznání. Kromě toho se v článcích věnovaných dětem věnujeme také fázím dětského vzdoru, homeopatické léčbě a přinášíme i praktické rady ohledně vodoléčebných zábalů a způsobu výživy.



Meduňčin herbář 30

V dalším botanickém fejetonu se jeho autor tentokrát zaměřil na lípy, které u nás jednoznačně převládají jako památné a domovní stromy a také je často vidáme v alejích. „Lipové thé“ bylo už za časů našich babiček a prababiček osvědčenou medicínou zejména při chorobách z nachlazení a při onemocnění horních cest dýchacích.

Lesní lékárna 45

Les je nejen místem klidu a regeneraci, ale také bohatým zdrojem přírodních produktů, které můžeme použít pro výrobu domácích léčivých a zkrášlujících elixírů, a využít tak sílu přírody pro své zdraví. Modřínové větvičky a jehličí lze použít k inhalacím při rýmě i kašli, borovicové jehličí i šišky mají silné dezinfekční a antibakteriální účinky a nemalý léčebný potenciál má i náš nejběžnější lesní strom – smrk ztepilý.



Pět rázných kroků do lázní aneb Lázeňské mezníky 32

V první části článku, zveřejněné v minulém čísle Meduňky, nám známá makrobiotička Ing. Jarmila Průchová popsala svou osobní cestu od zdravotních problémů až ke zdraví prostřednictvím změny stravy. Důležitou roli na této cestě hrály lázeňské pobyty. Ve druhé části článku se autorka věnuje aktuální situaci v českých lázních a změnám, které v této oblasti oproti minulým dobám nastaly.



Kdo jsem? 28

Otázky jako *Kdo jsem?*, *Kam jdu?*, *Jaký je smysl mého života?*, si lidé kladou odedávna a zamyšlení nad nimi je důležité i na počátku 3. tisíciletí. V první části nového seriálu se podíváme na život, svět a místo člověka v něm pohledem Ilmiry Vítkové – ženy, která své výjimečné schopnosti a vědomosti používá pro pomoc druhým.