

Z obsahu

Rozhovor s PhDr. Michaelou
Vítečkovou, Ph.D. 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ZDRAVÉ DĚTI,
SPOKOJENÍ RODIČE

Proč potřebujeme něhu? 10
Mgr. Jarmila Skopalová

Kdy začít vychovávat děti? 14
Milo Mahdall

Strava malých dětí –
hlavně bez výčitek 16
Ing. Iveta Kulhánková

Jak přežít s dětmi digitální dobu 18
Lída Charvátová

Krátkozrakost u dětí 20
Ing. Yvona Švecová

Dětská sexualita 21
Milena Králová

Hummus pro děti i pro dospělé 24
Jakub Bolek

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Abeceda zdravých potravin 30
Ing. Iveta Kulhánková

Nos mi po něm opuch' 32
Václav Větvicka

Trávicí systém a naše strava
z pohledu tradiční čínské medicíny 34
MUDr. Zuzana Vančuříková

Moje úvahy o covidu (2) 38
MUDr. Ludmila Eleková

S čínskou medicínou
za harmonií života 41
Eva Joachimová

Proč se nořit do svých
vlastních hlubin 42
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Svatojánská kytice 44
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Největší biologický experiment 47
Ing. MgA. Martin Kopčák



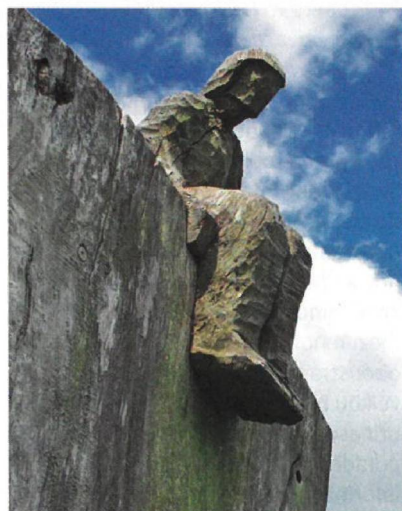
Zdravé děti, spokojení rodiče 10

Stejně jako každý rok věnujeme i letošní červnové vydání Meduňky při příležitosti Mezinárodního dne dětí našim potomkům. Uplynulý rok poznamenaný epidemií byl i pro ně nesmírně náročný a je otázkou, jaké následky to ještě může přinést. Pojdme se proto s našimi autory pozastavit nad aktuálními tématy, která se týkají výchovy a vzdělávání. Cílem je najít nové cesty k šťastnému a plnohodnotnému životu těch, na nichž by nám mělo záležet ze všeho nejvíc.



Trávicí systém a naše strava 34

MUDr. Zuzana Vančuříková, která se zabývá tradiční čínskou medicínou, ve svém článku připomíná význam složení, kvality a množství naší stravy nejen v prevenci nemocí, ale také v jejich léčbě. Při harmonizaci organismu, která vede k uzdravení, tato medicína pracuje s potravinami, které jsou vždy buď více jang nebo jin, a také přitom zohledňuje roční období i jejich přípravu. A to vše s ohledem na naše individuální potřeby a kondici. Pak se strava může stát lékem.



Proč se nořit do svých vlastních hlubin 42

Astropsycholožka a terapeutka Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D. uzavírá svůj seriál o hloubkové práci na sobě a radí, jak si vybrat dobrého terapeuta – průvodce na cestě k sobě samému. Díky své praxi je totiž přesvědčena, že sám na sebe člověk nenahlédne a nedokáže si plně uvědomit, natož zpracovat, své nevědomé obrany a bloky.



Svatojánská kytice 44

Letní slunovrat uctivali už naši pohanští předkové a součástí rituálů bylo také pletení věnců a vázání kytic. Svatojánská kytice se tradičně váže z devatera bylin, a i když se složení kytice krajově liší, nejdůležitější kyticíčkou v ní bývá třezalka tečkovaná, jejíž květy mají v době slunovratu největší sílu. Do kytice dále patří třeba řebříček obecný, kopretina luční, heřmánek pravý nebo pelyněk pravý i další bylinky.