

Z obsahu

Rozhovor s Michaelou Kudláčkovou 6
Mgr. Věra Keilová

Tarotový výhled na červen 9
Milena Králová

**TÉMA: Děti – naše budoucnost
Puberta neboli adolescence** 10
Milena Králová

Revoluce v učení 13
Mgr. Alena Burgetová

Lesní mateřské školky a kluby 15
Hana Válková

Dítě a zvíře v rodině 18
Zdeňka Kudová

Letní slunovrat a svátky sv. Jana 21
Iva Lhotská

Jak zachránit úrodnou půdu 22
MUDr. Ludmila Bendová

Bylinky časného léta 24
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Kapr na šalvěji 28
Václav Větvička

**Hydroterapie
jako léčebná technika** 30
Kateřina Boesenberg, BHSc. ND.

Píseň mého srdce 33
Ing. Jiří Mazánek

Abeceda zdravých potravin: zelí 34
Ing. Iveta Kulhánková

Jak působí léky na cukrovku 36
MUDr. Ludmila Eleková

Víra a ideje 40
MUDr. Pavel Špatenka

Zdraví podle kalendáře 41
Ing. Hana Smejtková

Tělesné vyšetření 42
MUDr. Rudolf Zemek

Astroporadna 44
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

**Hvězdy pro rodinu
a spokojené děti** 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Děti – naše budoucnost 10

Tentokrát jsme se v tématu věnovanému dětem zaměřili na určitá specifika a libůstky. Máte doma pubertáka? Přečtěte si článek s cennými radami od pedagožky Mileny Králové. Pokud máte doma předškoláka a uvažujete o lesní školce, můžete si přejít, jak to v takové lesní školce vypadá a co se tam vlastně děje. Kromě toho se v tématu dočtete o efektivním způsobu, jak děti učit angličtinu, a také o tom, na co dbát, když je v rodině kromě dítěte či dětí také zvířátko.



**Hydroterapie
jako léčebná technika** 30

Léčba vodou patří k nejstarším léčebným metodám a odedávna pomáhala léčit nemoci těla i mysli. Při vnější aplikaci ovlivňuje vodoléčba tělo třemi hlavními způsoby – tepelně, mechanicky prostřednictvím kinetické energie (pohybu) a také prostřednictvím hydrostatického tlaku. Správné nastavení každého parametru je s přihlédnutím k jedinečným fyzickým vlastnostem každého pacienta klíčové. Při dodržení těchto okolností se hydroterapie stává účinným nástrojem při léčbě mnoha onemocnění.



Bylinky časného léta 24

Ve slunečných dnech kolem letního slunovratu bývají louky pokryty záplavou květů a slunce stojící vysoko na obloze jim dává léčivou až magickou sílu. Při procházce kvetoucí loukou si možná ani neuvědomíme, že tyto důvěrně známé bylinky jsou nejen krásné, ale mohou také podpořit či přinášet zdraví.



Tělesné vyšetření 42

Celostní lékař a náš autor MUDr. Rudolf Zemek pro vás připravil druhé pokračování článku o tom, co všechno v jeho ordinaci obnáší celostní diagnostika. Nyní se zaměřil na tělesné vyšetření pohledem, pohmatem, poklepem a poslechem. Jak jste se již dozvěděli v první části publikované v květnovém vydání Meduňky, tělesnému vyšetření předchází podrobný rozhovor ohledně pacientovy rodiny, ale také jeho duše a životního stylu.