

# Z obsahu

Rozhovor s Ing. Danou Steinovou ..... 6  
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ZDRAVÁ STŘEVA A DOBRÉ TRÁVENÍ

**Střeva jako druhý mozek** ..... 10  
MUDr. Jan Vojáček

**Střevní mikrobiom a jeho obnova** ..... 11  
Charlotte Matysková

**Pro zdravé zažívání** ..... 14  
MUDr. Vladimíra Strnadelová  
Jan Zerzán

**Bylinky pro zdravé trávení** ..... 16  
Bc. Martin Kolár

**Strava a psychika** ..... 18  
Milena Králová

**Spokojené střevo** ..... 19  
Ing. Yvona Švecová

**Bylinky pro zdravá střeva** ..... 21  
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

**Když ve střevech vzniká plyn** ..... 24  
MUDr. Jan Miklánek, Dr. h.c

**Domácí pomoc  
při onemocněních žlučníku** ..... 25  
Ing. Markéta Růžena Vopičková Ph.D.

**Píseň mého srdce** ..... 28  
Ing. Jiří Mazánek

**Žabr – lesní konopí** ..... 30  
Václav Větvička

**Abeceda zdravých potravin** ..... 32  
Ing. Iveta Kulhánková

**Sandra Pogodová:  
Otužilci jsou extrémně veselí** ..... 34  
Mgr. Věra Keilová

**Problémy pohybového systému:  
Proč cvičit?** ..... 36  
MUDr. Ludmila Eleková

**Jak pracovat s přítomným  
okamžikem** ..... 40  
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

**Největší biologický experiment** ..... 42  
Ing. MgA. Martin Kopčaj

**S čínskou medicínou  
za harmonií života** ..... 44  
Eva Joachimová

Foto M. Ryšavá, archiv S. Pogodové, V. Keilové, D. Kočí

