

Z obsahu

Rozhovor s
prof. MUDr. Janem Pirkem, DrSc. 6
MgA. Ester Gerová, DiS.

TÉMA: Čistota půl zdraví, ale...

Lidé a hygiena	10
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán	
Pravidlo všeho s mírou platí i v hygieně	12
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.	
Mikrobiom a hygiena	15
Ing. Iveta Kulhánková	
Neučme děti bát se života	17
Milena Králová	
Čistota těla a duše	18
Ing. Hana Smejtková	

Hlavní jarní svátky – Velikonoce	20
Iva Lhotská	
Naše civilizace se musí probudit z řady snů	22
Mgr. Věra Keilová	
Jak se připravit na jaro	26
Mgr. Lenka Ptáčnicková	
Zdraví podle kalendáře	29
Ing. Hana Smejtková	
Nesnášenlivost a slepá víra	30
MUDr. Pavel Špatenka	
Tužebník	32
Václav Větvička	
Trauma a jeho zpracování	34
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.	
O metabolismu: co je sytost	38
MUDr. Ludmila Eleková	
Bylinky pro léčbu respiračních virových onemocnění	42
Charlotte Matysková	

Foto M. Ryšavá, V. Keilová, Pixabay

