

# Z obsahu

Rozhovor s Milanem Studničkou ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

**TÉMA: Rodiče a děti – pevná pouta**  
Přecitlivělé děti mezi námi ..... 10  
Milena Králová

Matky a dcery –  
kamarádky, či rivalky? ..... 13  
Iva Lhotská

Rozbité a nefunkční rodiny ..... 16  
PhDr. Petr Novotný

Vaříme dětem –  
zdravě, chutně a přirozeně ..... 18  
Pavla Momčilová

Jóga dětskýma očima ..... 21  
Lucie Hrubá

Čokoláda a její zdravotní benefity  
pro děti ..... 23  
Charlotte Matysková

Zdravé srdce aneb variabilita  
srdečního rytmu (HRV) ..... 24  
Michal Valenta

Hvězdový anýz ..... 28  
Václav Větvíčka

Příprava na početí pro zdraví  
budoucích generací ..... 30  
Mgr. Pavla Hájková

Píseň mého srdce ..... 33  
Ing. Jiří Mazánek

Jak trénovat intuici  
o letní dovolené ..... 34  
MUDr. Monika Sičová

Jak se vyznat v laboratorních  
výsledcích: štítná žláza ..... 36  
MUDr. Ludmila Eleková

Okénko do neznámých dějů ..... 39  
Mgr. Zuzana Šťastná

Aminokyseliny pro svaly  
i zdravý mozek ..... 40  
prof. RNDr. Anna Strunecká, Dr.Sc.

Bylinka měsíce června –  
třezalka tečkovaná ..... 42  
Bc. Martin Kolár

Moje zkušenosti s alergií ..... 43  
Mgr. Petra Suchá

Nejlepší je domácí: červen ..... 44  
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav