

# 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