

# Z obsahu

**Rozhovor**  
s Ing. Adolfem Innemanem, Ph.D. ... 6  
Mgr. Věra Keilová

**TÉMA:**  
**DOBŘE TRÁVENÍ A NAŠE ZDRAVÍ**

**Nemoci a léčba zažívacího systému** ..... 10

MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

**Vliv chemického a jiného stresu na zdraví střev** ..... 13

MUDr. Jan Vojáček

**Nové bylinné postupy pro zdravé zažívání** ..... 15

Bc. Martin Kolár

**Naturopatická terapie autoimunitních zánětů střev** ..... 17

Charlotte Matysková

**Zrak a počítač:**  
**Pohyb nejen zdánlivý** ..... 20

Ing. Yvona Švecová

**Jak stres ovlivňuje ženský organismus i cyklus** ..... 22

Tetiana Kovaříková

**Kiš, kiš, kiš** ..... 23

Václav Větvička

**O roli rodičů, kočárcích a rozvoji dětí v 21. století** ..... 26

PhDr. Marta Foučková

**Energetická a informační medicína** ..... 30

MUDr. Ludmila Eleková

**Bylinka měsíce září:**  
**Svízel syřišťový** ..... 34

Bc. Martin Kolár

**Umění jako duchovní cesta** ..... 36

Ing. Hana Fedora Smejtková

**Podzimní rovnodennost** ..... 38

Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

**Minimalismus prakticky** ..... 44

Ing. Helena Prausová, Ph.D.

**Astrokukátko** ..... 46

Ing. Zdeněk Bohuslav