

Z obsahu

Rozhovor s Tatianou Micič 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: CO OČÍM PROSPÍVÁ A ŠKODÍ

**Játra – orgán, který chrání
naš zrak** 10

Charlotte Matysková

**Zrak a počítač
aneb Chvála mrkání** 12

Ing. Yvona Švecová

**Pohlédněte do oka zrakem
tradiční čínské medicíny** 14

Eva Zimmelová

Oko do duše okno 17

Iva Lhotská

Tma a náš zrak 22

MUDr. Monika Sičová

Kuna aneb Babí hněv 25

Václav Větvička

**Zdravý mikrobiom
a naše imunita** 28

Mgr. Věra Keilová

**Přirozená ochrana pro
pokožku v létě** 30

Pavla Skolil

**Bylinka měsíce července:
Borůvka obecná** 32

Bc. Martin Kolár

**O hormonech: glukagon
a glukagon like peptid 1** 34

MUDr. Ludmila Eleková

Léčivé a magické slovanské věnce 38

Judita Peschlová

Lněné semínko 40

Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Znám křišťálovou studánku 42

Ing. Hana Fedora Smejtková

**Seed cycling – přirozená cesta
k hormonální rovnováze** 45

Tetiana Kovaříková

Astrokukátko 46

Ing. Zdeněk Bohuslav