Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Kristinou Höschlovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Cukr a sůl

Bílé zlato, nebo bílý jed? 10
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Zdravý přístup k cukru a soli 12
Tetiana Kovaříková

Sladce, zdravě a s mírou 15
Charlotte Matysková

Bylinné náhražky soli a cukru 17
Bc. Martin Kolár

Léčba solí – haloterapie 18
Mgr. Věra Keilová

Na břehu řeky Svratky kvete rozrazil… 19
Václav Větvička

Tělesná výška – její změny a význam pro zdraví 20
MUDr. Rudolf Zemek

Svatý Kámen 24
Alena Stellnerová

Jak pečovat a nevyhořet 26
Mgr. Zuzana Paulusová

Poruchy spánku dospělých a příběhy nočních děsů u dětí 28
Marie Benešová, Mgr. Zuzana Paulusová

Zdravý mozek: serotonin a melatonin 34
MUDr. Ludmila Eleková

Jak odehnat škůdce pomocí přírodních prostředků 38
Zdenka Kudová

Srpen 2025: sklízení plodů 40
Judita Peschlová

Bylinka měsíce srpna: Máta klasnatá 43
Bc. Martin Kolár

Vesmírné zákony – zákon rovnováhy 44
Milena Králová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Foto M. Ryšavá, Pixabay