

# OBSAH:

**Aktuality** .....2-3

**Jak na bolest a stres** .....4-7



Vnímání fyzické zátěže je, stejně jako u zátěže psychické, hodně subjektivní věcí. Co to znamená - cítit bolest - vám vysvětlí profesor Vyklický na stranách 4-5. Leccos lze zvládnou i cvičením; jedno vám nabízíme na straně 5, další najdete na stranách 6-7.

**Ajurvéda** .....9

**Poradna Borise Tichanovského** .....9

**Lékař radí** .....10

**Řádky pro diabetiky** .....11

**Jóga, Su-jok** .....12

**Mnoho nemocí, jeden důvod** .....13

**Makrobiotika** .....14

Chcete si připravit slavnostní menu? Makrobiotika vám v tom nijak nebrání. Nevěříte? Nalistujte si stranu 14, Iva Chourová tu pro vás tentokrát připravila tabuli vskutku sváteční.



**Z přírody na talíř** .....15

**Minulost, přítomnost a budoucnost jedné nemocnice** .....17

**Víte co je TIBI** .....18

**Rozhovor s Danou Morávkovou** .....20-21

**S Kryštofem o Tibetu II.** .....24,38

**Předpověď' Evy Joachimové** .....2-5

**Výklad snů** .....26

**Příběhy Patricie Anzari** .....27

**Z redakce** .....28

**Všechny vrstvy hudby** .....29

**Regena servis**.....31-31

**Děti a vegetariánství** .....32

**Bylinářova poradna** .....33-34

**Kosmetika** .....36

**Numerologie** .....39

**Horoskop** .....40