

4-7



JSEM ZDRAVÁ HOLKA

Rozhovorů s legendární hlasatelkou Kamilou Moučkovou jste v poslední době mohli zaznamenat v různých médiích více. Souvisí to také s vydáním její životopisné knihy Nejsm žádná lvice. Ale Regene paní Moučková povídala hlavně o svém svérázném přístupu ke zdraví, kdy si na jednu stranu váží klasické medicíny i alternativního léčení, na druhou stranu lituje okamžiku, kdy v patnácti letech začala kouřit a tento návyk jí zůstal. A také o svých dětech, i současné generaci, o věcech mezi nebem a zemí vůbec...

ZÁŘÍ, MĚSÍC BIOPOTRAVIN

Jak nakupovat biovýrobky výhodněji, zda jsou stále takovým luxusem, jako když se začaly před několika lety na našem trhu ojediněle objevovat. Jak ověřit kvalitu a přehled nejpoužívanějších bioznaček na našem trhu.

Výhody a nevýhody biokosmetiky, seznámení s ekologickými pracími prostředky a soutěže o bio výrobky, to vše jsme pro vás připravili v rozsáhlé BIO části.



8-15

16-18



VNITŘNÍ ČISTOTA SE PROJEVÍ NAVENEK

Drahocenný článek, kdy se s vámi o svůj příběh podělí naše spolupracovnice Ing. Hana Bláhová. Akné není jen výhradou adolescentů. Mnoho lidí trápí v průběhu celého života. Od ojedinělého pupínku přes lehčí, normální průběh, až k těm nejtěžším formám jsme se s ním mohli setkat snad všichni. Přečtete si, co je způsobuje, pohled z hlediska jak klasické, tak celostní medicíny, jakou roli hraje psychika i jak je léčit.

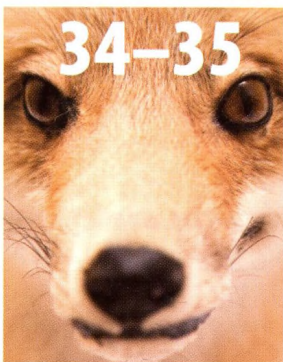
ÚŽASNÉ VLASTNOSTI SKROMNÉ ROSTLINY

Jak připravit sirup z jitrocele, této na první pohled obyčejné rostlinky. Kdy použít listy, šťávu nebo čaj, ale také, k čemu je dobrý kompost z jitrocelového listu. S tím vším vás seznámí, s humorem sobě vlastním, pan Břetislav Nový, váš dědek kořenář.



30-31

34-35



MÁME SE U NÁS VZTEKLINY STÁLE BÁT?

Záznamy o vzteklině jsou známy již od starého Egypta či Babylonu. Z jakého důvodu je u nás spojována především s liškami, když napadá nejen savce včetně člověka, ale i ptáky a plazy. Jakou má inkubační dobu, proč se při léčbě vztekliny jako nová metoda používá navození komatu, a jak si v boji s touto nemocí stojí Česká republika.

POSELSTVÍ VODY Z HLUBIN ČASU I ZEMĚ

Uvědomění si velikosti lidské existence v měřítku Matky přírody, Země, Universa... Tichá síla pramenů, pohnutí a pokora před tou čistotou a krásou. Poznáváme je, chraňme je, opatrujme. Tentokrát se seznámte s prameny Českého krasu, na Kodě a ve Svatém Janu pod skalou.



38-39