

4-7 JAK VĚDOMĚ VAŘIT S BIOLENKOU

Lenka Žák působí křehce, ale má pevnou vůli a jasný cíl. Její pseudonym Biolenka znají lidé, kteří se rozhodli pro změnu a chtějí žít zdravě. Lence nedávno vyšla kniha *Vědomé vaření*, v níž najdete kromě přírodně vonících velejmeností dokonce i knedlíky – mimochodem, vyhlízejí velmi lákavě. Rozhovor připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

10 KOMIKS

Nový komiks **Jana KVASNÍČKY** je tentokrát věnovaný reiki.

14-18 LÉKY A JEJICH POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ INTERAKCE S POTRAVINAMI

To zaklínadlo slyšíme z televize i rozhlasu, čteme u každé reklamy na chemické léky: Pro informace o možných rizicích a vedlejších účincích si přečtete příbalový leták. Ovšem ruku na srdce – koho by bavilo číst různá varování vytištěná nesmyslně malinkatým, úsporným písmem? Přečtete si příspěvek z pera **Michaela SCHUBERTA**.

22-26 VÍNO – PRAMEN DLOUHOVĚKOSTI

V americké televizi se v roce 1991 poprvé objevil termín francouzský paradox. Jaká je jeho podstata? Francouzi, zvláště na jihozápadě Francie, úspěšně vzdorují všem zásadám zdravého života. Kouří gauloisky, téměř nesportují a konzumují velké množství nasycených tuků. Přesto je postihuje v průměru nejméně srdečních infarktů na světě. V čem je jejich životní styl inspirativní pro nás, se dozvíte v příspěvku **MUDr. Petra SEDLÁČKA**.

28-29 PROTI PROUDU

Pravidelná rubrika psychoterapeutky **Patricie ANZARI** je tentokrát věnovaná „konzumní stádnosti“.

30-31 ČÍSELNÁ TERAPIE

Čínská zpěvačka **Feng-yün SONG** se v posledních letech věnuje zvláštní číselné terapii, jež je snad tou nejšetrnější léčebnou metodou, jakou je možné si představit. Osvojuje si ji v rámci studia v pekingském Ústavu přírodní čínské medicíny Čching-tao a sleduje její praktické využití mezi svými přáteli a seminaristy.

34-37 BŮH DÁVÁ, BŮH BERE

Ivo TRMAL šest let pobýval

v Rusku, kde se živil jako designér. Po návratu do České republiky se věnuje výrobě bubnů – které jsou až neuvěřitelně krásné a nápadité – a pořádá semináře o šamanismu. S Ivem si povídala **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

38-40 ROSTLINNÉ OLEJE – ENERGIE ZEMĚ II

O méně známých rostlinných olejích, které jsou vítány v naší kuchyni, informuje publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

42-43 REFLEXNÍ TERAPIE

Pokračování pravidelné rubriky terapeutky a konzultantky **Marie PŘÍHO-DOVÉ**, které společně s ní připravuje náš spolupracovník **Jaroslav KŇAP**.

59 MANDALA PRO ZDRAVÍ

Psychotronik **Ing. Josef SCHRÖT-TER** vám nabízí cenné rady, jak si můžete zharmonizovat tělo a mysl. Odpovědi na své otázky najdete v jeho pravidelné poradně a určitý energetický „doping“ prostřednictvím jeho mandaly pro třetí oko.