

## 4-7 **MARIAN JELÍNEK – BAVÍ MĚ LIDÉ, ZE KTERÝCH JE POZNAT LÁSKA K TOMU, CO DĚLAJÍ**

Nepřehlédnutelnou postavou českého sportu se stal nejen pro barvu svých vlasů. Více než dvacet let působí jako veřejný i soukromý mentální kouč řady reprezentantů a jako hokejový trenér dosáhl na různých postech na titul mistra světa nebo extraligy. Rozhovor s **Marianem JELÍNKEM** připravil **Michael SCHUBERT**.

## 14-15 **LÉČBA SMÍCHEM OČIMA PATRICIE ANZARI**

Lék na všechny životní trampoty v podání známé psychoterapeutky.

## 16-17 **CHVÁLA JARNÍCH HOŘČIN**

Mezi hořčiny se v širším slova smyslu řadí všechny rostlinné látky hořké chuti. Díky ní podporují chuť k jídlu a pomáhají při trávení. Hořkosti není pro náš organismus nikdy dost, využijte proto všechny

příležitosti, které vám jarní příroda skýtá. Příspěvek od **Michaela SCHUBERTA**.

## 22-23 **SROVNÁNÍ ZAD MŮŽE VYLÉČIT I NEMOCI, KTERÉ S NIMI ZDÁNLIVĚ NESOUVISEJÍ**

Rozhovor s doktorem **Karlem MALINOU**, vedoucím lékařem soukromého léčebného střediska ve Františkových Lázních, připravila **Věra VOJTĚCHOVÁ**.

## 28-30 **RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ – BYLINA BUDOUCNOSTI**

Ještě před dvaceti lety ho u nás nikdo neznal. Pak se začal pozvolna objevovat v zahradách, parcích a kolem silnic. O všestranném využití rakytníku se dočtete v příspěvku **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

## 33 **JÓGA NA HLAVU POSTAVENÁ** Aerójoga je cvičení, které vede k harmonizaci těla. A i pokročilí můžou díky

němu obohatit svou praxi o nový rozměr. Připravila **Věra VOJTĚCHOVÁ**.

## 33-37 **KDO JE ŠVEJK? HAŠEK A ZEN**

**Milan CALÁBEK**, zakladatel Univerzity Nového věku, se zamýšlí nad tím, co v díle tohoto mistra můžeme nacházet až dnes, ve světle současného poznání a zkušeností.

## 40-41 **BARVIVA V POTRAVINÁCH. PROČ O NĚ STOJÍME?**

Jsou nejpoužívanějšími přídatnými látkami v potravinářském průmyslu. O barvivech, která nám nejvíc škodí a jichž je dobré se vyvarovat, píše **Zuzana MEDLÍKOVÁ**.

## 42-44 **NAPRAVOVAT NAUČENÉ CHYBY JE TĚŽKÉ**

Setkání s čínským mistrem tchaj-ti – Čchenem Siao-wangem –, který občas navštěvuje naši zemi, z pera jeho žákyně, čínské zpěvačky **FENG-YÜN SONG**.