

## 4-7 **ONDŘEJ SMEYKAL – ZPÍVAJÍCÍ DIDGERIDOO**

Rozhovor s virtuosem a hráčem na didgeridoo, australský tradiční hudební nástroj, z pohledu písničkářství a relaxace. Připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 12-15 **DUŠE A IMUNITA**

Otužování, výplach nosu slanou vodou nebo olejem, strava bohatá na vitaminy, sauna, homeopatika. Existují desítky způsobů, jak vyztužit zdraví proti nachlazení. Přesto zůstává toto onemocnění dodnes hádankou. Čím dál víc se ale ukazuje, že důležitou roli při něm hraje duševní rozpoložení. Příspěvek z pera **Michaela SCHUBERTA**.

## 16-17 **ZTRÁTA VÍRY**

Pravidelná rubrika psychoterapeutky **Patricie ANZARI**.

## 22-23 **BYLINÁŘKA RADMILA MALINOVSKÁ**

Radmila Malinovská, přezdívána Gaudi, je bylinářka známá nejen na jihu Čech. Míchá bylinky, připravuje tinktury a přednáší. Její cesta k bylinářství začala poté, co sama onemocněla. Představí vám ji naše spolupracovnice **Lenka ŽÁK**.

## 28-31 **TAJEMNÉ VODY MORAVSKÉ BRÁNY**

Obchodní karavany se solí a jantarem putovaly Moravskou branou už v pravěku, Keltové tady vybudovali soustavu hradíšť, Vikingové přetahovali své lodě z Odry do povodí Dunaje, ve středověku i novověku tudy táhla jedna armáda za druhou, dnes tu vede železnice i dálnice, chystá se průplav. Připravil historik **Jan KROČA**.

## 34-36 **SVOBODNÉ EMOCE – KLÍČ K UZDRAVENÍ**

Rozhovor s terapeutkou Martou Noskovou o metodě EFT, pomáhající na cestě k osvobození, přináší **Libuše ROZTOČILOVÁ**.

## 38-39 **KORÁLOVEC JEŽATÝ**

Je účinný pomocník z říše hub, který usnadňuje zažívání a navozuje stav pohody. Tvar plodnice inspiroval k zajímavým pojmenováním – poeticky se jí také říká opičí hlava nebo hlava starce.

## 46-47 **MYOMY A CYSTY**

Gynekologa by každá žena měla navštěvovat pravidelně, zvláště po čtyřicátém roce věku, kdy začíná stoupat riziko různých nemocí. Preventivní vyšetření může odhalit jejich počáteční stadium, kdy je ještě podstatně větší naděje na vyléčení a uzdravení. Příspěvek **MUDr. Petra SEDLÁČKA**.

## 55 **O TROCHU VÍC LÁSKY**

Zamyšlení čínské zpěvačky **Feng-yün SONG** nad tématem láska a sex v její pravidelné rubrice Lehkým perem.