

4-7 **JEDY V POTRAVINÁCH OČIMA CHEMIKA VÍTA SYROVÉHO**

V rozhovoru s chemikem, který získal bohaté zkušenosti v rámci potravinářského a výživového průmyslu, se dozvíte, co se skrývá v běžně dostupných potravinách. Tyto informace vám umožní žít zdravěji než dřív. Připravila **Pavlaína BRZÁKOVÁ**.

12-13 **ZDENĚK HAJNÝ A JEHO DOVRŠENÁ ŽIVOTNÍ POUŤ ZA SVĚTLEM**

Buddha učil, že vše je nestálé. Rozloučení se známým malířem duchovních obrazů a vzpomínání na jeho životní cestu a odkaz z pera **Jiřího KUČAŘE**.

14-16 **JARNÍ OMLAZENÍ NA VLASTNÍ KŮŽI**

Očista podle indické ájurvédy s ohledem na životní podmínky na Západě. Reportáž z detoxikačního pobytu pod vedením MUDr. Davida Freje připravila **Ester GÉROVÁ**.

20-21 **CO MI POMOHOLO REPORTÁŽ O NEČE- KANÉM PROŽITKU UMÍRÁNÍ**

Zamyšlení unitářského pastora **Jana SCHWARZE** nad prožitkem klinické smrti, který následoval po jeho těžké havárii na kole. Co nového přináší do života nečekaný odchod z fyzického těla? Jan Schwarz říká, že usmívání...

22-25 **VÁCLAV VYDRA A JEHO INSTITUT CELOSTNÍ PÉČE O KONĚ**

Reportáž **Jaroslava KŇAPA** přináší pohled na ojedinělou, „koňáky“ často kritizovanou metodu péče o koně. Herec Václav VYDRA je nejen nadšený jezdec, ale především milovník koní. Snaží se pro své svěřence vybudovat skutečný ráj. Posudte sami...

28-29 **ROZKVETLÉ DORTY**

Dorty s jarními květinami pro vás připravila autorka knihy *Vaříme z přírody* **Blanka JAROŠÍKOVÁ**. Tentokrát ozdobí povrch dortů violka vonná a trnka. Přejeme dobrou jarní chuť!

52-53 **ZELENÝ VÝLET PRO RODIČE A DĚTI**

Nevíte, kam vyrazit s dětmi? Máme pro vás dobrý tip. Můžete se vydat na zelené výlety, které v Hoštětíně připravuje ekologické Centrum Veronica. Vydejte se po stopách prince Charlese nebo zkuste putování, které má poutavý příběh.

58-66 **PROBUŤ VNITŘNÍHO INDA**

Mnoho lidí chce vidět Indii. Málokdo ji však chce zažít. Takovou, jaká skutečně je. Když do této země přijedete, máte dvě možnosti: buď s odporem odmítnete hluk v ulicích, špínu, závěje odpadků a puch moči na nárožích, nebo otevřete své srdce a přijmete svět, za kterým jste přijeli. O výpravě cestovatelů ve společnosti vozíčkářů vyprávějí **Markéta ČERNOCKÁ** a **Štěpánka TRENZ**.

61 **ASTROMEDICÍNA**

Astroložka **Věra VÁRADY** poradí Býkům, jak pečovat o zdraví a na co si dávat pozor. Samozřejmě: rady jsou povšechné, vždy je lepší nechat si vytvořit individuální horoskop.