

## 4-7 O SYROVÉ STRAVĚ A PŮSTU S JAROSLAVEM DUŠKEM

Zhruba před měsícem vyšla kniha **Radmily Zrůstkové** nazvaná *Zdravě a syrově*, s podtitulem *Změna je život a dobré jídlo radost*. Na křtu této nekuchařky, neboť se v ní nevaří, ale jídlo pouze „připravuje“ a „upravuje“, pohovořil o svých zkušenostech se syrovým stravováním herec a režisér **Jaroslav DUŠEK**. Rozhovor připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 12-16 LÉČIVÉ OLEJE V KUCHYNI, PŘI MASÁŽÍCH A DETOXIKACI

Oleje provázejí lidstvo více než deset tisíciletí. A posledních šedesát let vědci zkoumají jejich účinky na naše zdraví. U některých druhů při výzkumu prokázali skvělé výsledky. Připravil **Michael SCHUBERT**.

## 22-25 NECHAT V SOBĚ ROZEZNÍT ČERVENOU KRÁLOVNU?

„Proč ne!“ říká publicistka **Ester GEROVÁ**, která navštívila představení Červená královna, věnované tématu „ženská

cykličnost“. Ve své reportáži tak shrnuje zamyšlení a zkušenosti tří účinkujících: **Evy ELXY**, **Venduly HERODESOVÉ** a **Marleny KOPECKÉ**. A co je možná na celém představení nejzvláštější? Během něj ženy pečou skutečný chléb!

## 28-29 BIO NEJSOU KECY

„Chceš doopravdy vidět, co je to bio?“ Na tuhle otázku z konce loňského roku jsem samozřejmě nemohl reagovat jinak než kladně. „Tak jeď v únoru do Norimberku na Biomesse a něco zažiješ.“ Tedy jsem se tam vydal. Píše v úvodu svého příspěvku z oblasti biozemědělství náš spolupracovník **Jiří KUČAŘ**.

## 34-35 TAJEMSTVÍ RAŠELINIŠŤ HORY JIZERY

Historik a průvodce po ezoterických místech **Jan KROČA** vás zavede na místo, které může být inspirací pro osamocené toulky či rodinný výlet.

## 38-43 LUDMILA ŠKRABÁKOVÁ A JEJÍ POSELSTVÍ OD INDIÁNŮ

V rozhovoru s antropoložkou a autorkou knihy *Zdraví z pralesa* se dozvíte spoustu zajímavostí o životě mezi indiány, léčivých rostlinách Amazonie a o vztahu „rudochů k bledým tvářím“ a mnohých dotycích se vzdálenými kulturami. Ptala se **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 44-45 PYRAMIDA POTŘEB

V příspěvku publicistky **Iriiny FŮZEKOVÉ** se dozvíte, které potřeby jsou základním motorem našeho života, jak se formuje žebříček našich hodnot a co je pro koho důležitější. Čtěte a přemýšlejte o tom, „jak to vlastně máte vy“.

## 58-60 LABYRINT NA DĚVÍNĚ

Děvín a Vyšehrad jsou kopce zdvihající se proti sobě na dvou březích Vltavy. Podle našich starých pověstí hrály stěžejní roli během dívčí války. Religionista a spisovatel **Jan KOZÁK** vybudoval na Děvíně se svými přáteli kamenný labyrint.

## 62 ASTROMEDICÍNA

Astroložka **Věra VÁRADY** poradí Rakům, jak pečovat o zdraví a na co si dávat pozor.