

## 4-6 MARTA KUBIŠOVÁ – STAČÍ ŽÍT PODLE DESATERA

Rozhovor se známou zpěvačkou, která se stala ikonou a symbolem boje našeho národa za svobodu, připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 12-13 VÁNOČKA OČIMA PATRICIE ANZARI

Poetické pečení plné rozjímání, vzpomínek a modliteb z pera známé psychoterapeutky.

## 14 VÁNOCE A TRADIČNÍ BIO

Recepty **Biolenky** nás provázejí po celý rok. Tentokrát jsou opravdu sváteční a v duchu našich tradic.

## 15 ZDRAVÉ A SYROVÉ VÁNOČNÍ SLADKOSTI

**Radmile ZRŮSTKOVÉ** zásadní změna stravy pomohla zlepšit zdravotní stav při diabetu prvního typu. Mezi svými recepty ze syrových zdrojů objevila i dobroty na vánoční stůl.

## 16-19 ALKOHOL – KDY POMÁHÁ A KDY NIČÍ

O léčivých účincích alkoholu a o nebezpečí, které představuje, informuje **MUDr. David FREJ**.

## 22-24 MARCELA ZLATOHLÁVKOVÁ

### A JEJÍ CESTY ŽIVOTEM

Rozhovor se spisovatelkou a šéfredaktorkou týdeníku *Spirit* o chiromancii a mudrách připravil **Jiří KUCHAR**.

## 25-27 LÉČIVÝ SVĚT DŘEVNÍCH HUB

Tento rok se více věnujeme pozoruhodným dřevním houbám. Příspěvek jednoho z našich největších odborníků na tuto problematiku, **Radomíra SOCHY**, obsahuje úvahy o tom, proč je v plodech rostoucích na pařezech a padlých kmenech tolik zajímavých léčivých látek.

## 28-29 AVOKÁDO V DOMÁCÍ KOSMETICE

Z receptů bylinářky **Vladislavy JIRÁSKOVÉ**.

## 39-43 VANILKA - ZÁZRAČNÁ TOBOLKA

Zásluhy o seznámení Evropy s touhle výjimečnou rostlinou jsou připisovány španělskému dobyvateli a pokořiteli říše Aztéků Hernánu Cortésovi. Právě on a jeho družina byli královsky pohoštěni vládcem Moctezumou lahodným nápo-

jem, ochuceným mimo jiné i vanilkou, krátce před tím, než tohoto panovníka zavraždili. Předkolumbovské kultury Mezoameriky využívaly aromatických i léčebných vlastností této magické toboleky po tisíciletí. Autorkou příspěvku je **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

## 40-43 MUŽSTVÍ A ŽENSTVÍ V KRIZI

Setkání s lektorem rodinných a systémických konstelací při příležitosti jeho šedesátých narozenin. Rozmluvu o tom, jak posílit mužskost a zjemnit ženskost v současném civilizovaném světě, připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 45 HLEDÁNÍ SVĚTLA

Meditace na sklonku roku je zaměřena na hledání skutečného Světla v životě. Průvodcem je znalec meditačních technik **Joseff MICHÁLEK**.

## 48 PROVONĚNÝ ZIMNÍ ČAS

V pravidelné rubrice bylinářky **GAUDÍ** se dozvíte, že v době zmrzlých prstů je dobré vyzkoušet sílu zázvoru, který se dá využít na mnoho způsobů.