

## 4-6 **LENKA HOLAS KOŘÍNKOVÁ – MOJE KNIHY JSOU NAVIGACE**

Setkání se známou herečkou a autorkou knih věnovaných dělené stravě připravila **Pavlaína BRZÁKOVÁ**.

---

## 12-14 **ASTROLOGICKÁ PRO- GNÓZA NA ROK 2015**

Jaký bude rok 2015, se dozvíte v příspěvku z pera astrologa **Richarda STRÍBNÉHO**.

---

## 16-17 **NOVOROČNÍ PROJEV ŘADOVÉ OBČANKY**

„Přirozená cesta lidského dozrávání a moudření tkví v překonávání zbabělosti. Cesta ke statečnosti není snadná. Potřebujeme posunovat hranici strachu v každém okamžiku, kdy chceme něco vzdát, i ve všech situacích, které nás děsí,“ říká ve svém novoročním zamyšlení známá psycholožka a psycho-terapeutka **Patricie ANZARI**.

---

## 18-20 **RADOST, POŠLI JI DÁL**

Reportáž o životě pozoruhodné čínské malířky **Xiaomei**, žijící v České republice, připravila autorka pravidelné rubriky Umění žít, **Feng-yün SONG**.

---

## 22-25 **PŘIŠLO MI TO NEUVĚŘITELNÝ**

Psychiatr **Stanislav KUDRLE** je jedním z nejuznávanějších odborníků na holotropní dýchání u nás. Je první certifikovaný Čech, který mohl na počátku devadesátých let tuto metodu praktikovat. Metodu zavedl i do klinické praxe při léčbě závislých. Rozhovor s tímto známým terapeutem připravila **Soňa PALETA**.

---

## 26-27 **PRODÝCHAT SE AŽ DO MORKU DUŠE**

Osobní zkušenost autorky rozhovoru s psychiatrem **Stanislavem KUDRLEM, Soni PALETY**, která na vlastní kůži okusila účinky holotropního dýchání.

---

## 28-29 **KÁVA V DOMÁCÍ KOSMETICE**

Káva obsahuje látky, které pomáhají odstranit odumřelé kožní buňky a dodávají pokožce mladistvý vzhled. Stejně blahodárně působí na vlasy. Připravila **Vladislava JIRÁSKOVÁ**.

---

## 33 **NOVÉ POZNATKY O OLEJI Z ČERNÉHO KMÍNU**

V Orientu slouží dodnes jako přírodní antibiotikum. O léčivých účincích tohoto u nás méně známého oleje píše **Michael SCHUBERT**.

---

## 36-39 **CO O NÁS PROZRADÍ BARVY AURY**

Setkání se senzibilkou a zpěvačkou **Hanou RAKUŠANOVOU** na téma barevnosti aury a jejího fotografování zpracovala **Radmila ZRŮSTKOVÁ**.

---

## 46-47 **OZIMÝ PLEVEL V KUCHYNI**

V mírné zimě můžete sbírat nati ozimých plevelů, které, pokud je sníh a mráz, během kratších období oblev velmi rychle regenerují. Do pokrmů je přidávejte syrové nebo jen krátce tepelně upravené, abyste zachovali co nejvíc účinných látek. Autorkou je **Blanka JAROŠÍKOVÁ**.

---

## 60-61 **CVIČENÍ, KTERÉ ODMĚNÍ TĚLO**

Nový seriál věnovaný řádnému protažení těla je tentokrát věnovaný pilates. Píše a cvičí **Renata OTRUBOVÁ**.