

4-9 REINKARNACE ZAŽIVA
Neuvěřitelný rozhovor s **Igorem CHAUNEM** o úmluvě duše, převtělování zaživa, o „kočce“, která není kočkou, a možná i o vítězství hezkého videa nad hezkou ženskou, připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

14-15 JE FRUTARIÁNSTVÍ DLOUHODOBĚ VHODNÉ?
Zakladatel a někdejší výkonný ředitel společnosti Apple Steve Jobs byl pověstný svými originálními návyky týkajícími se osobní hygieny, životního stylu a také jídelničky. Dodržel časťo i velmi přísnou dietu, kdy celé týdny jedl jen jeden nebo dva druhy ovoce, obvykle mrkev a jablka. Dvojí pohled na frutariánství připravila studentka biomedicíny **Alžběta LABUSOVÁ**.

16-19 VYSAZENĚ NA PLANETĚ
Se zpěvákem kapely **Zrní, Honzou Ungerem**, o muzikantském životě, jiných stavech vědomí, hledačství a kojotovi, vedla rozhovor **Soňa PALETA**.

20-21 KOZÍ MLÉKO
Kozí mléko považovali lidé vždy za elixír krásy a dlouhého zdraví. Názory odborníků na zdravou výživu se ale různí. Jedni je vychvalují jako zdroj vápníku, jiní zatracují a tvrdí, že zahleňuje střeva a organismus si z něj vápník vzít nedokáže. V jednom se ale všichni shodnou: když mléko, tak kozí. A to i v podobě jogurtů či sýrů. Příspěvek z pera **Vladislavy JIRÁSKOVÉ**.

26-27 KONEC ZAPOMÍNÁNÍ
První lásku si vybavíte i po dlouhých letech, ale marně přemýšlíte, kam jste před minutou položili klíče. Paměť je jako špatný žák. Když selhává, vymýšlí si nesmysly. Z pera **Marcey JURČÍKOVÉ**.

36-38 PARTNERSKÝCH ROZCHODŮ PŘIBÝVÁ
Mohou za to děti? Vzhledem k tomu, že jsme v současnosti svědky až epidemického množství vážných rozepří či rozchodů párů s malými dětmi, skoro to vypadá, že rodičovství partnerskému a manželskému soužití nesvědčí. Co se děje? A kde hledat příčiny rozpadu mladých rodin? Připravila terapeutka **Eva LABUSOVÁ**.

40-41 JAK PRACOVAT S ČAKRAMI
O základních, vitálních, případně psychosomatických funkcích čaker se mluví hodně. Méně už o jejich vyšších kvalitách. V seriálu o čakrách z pohledu sahadžajógy se na ně Marta Heinlová podívá trochu jinak a řekne nám, co jim škodí, co prospívá. Začínáme čakrou Múládhárou.

42-43 PŘÍRODNÍ LÉKY NA ARTRITIDU
Arthritis je řecké slovo, které začíná výrazem *arthro*, kloub, a končí všeříkajícím *itis*, zánět. Pro koho znamená artritida jen tohle, může si blahopřát. Pro koho ne, ví své a jistě si následující řádky přečte se zájmem. Píše **Michael SCHUBERT**.

53-55 MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK
Příběh zvláštního plodu z ostrova koření připravila antropoložka **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

60 CVIČENÍ, KTERÉ ODMĚNÍ TĚLO
Seriál o řádném protažení těla je věnovaný pilates. Píše a cvičí **Renata OTRUBOVÁ**.