

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

## 4-7 **KDYŽ JSTE CITLIVÍ, UTRPENÍ JINÉHO NÁRODA VNÍMÁTE JAKO SVÉ VLASTNÍ**

Rozhovor s hercem **Petrem VACKEM** je zamyšlením nejen nad ekologií, problémy světa a šetřením vodou, ale taky nad správným stravováním, alternativní medicínou, astrologií a radostí, při níž neduhy slábnou. Připravila **Ester GEROVÁ**.

## 12-13 **JAK SE CÍTÍ ČESKÉ ŽENY?**

Každá žena je neopakovatelný originál, a tak je těžké porovnávat a zobecňovat. Ideál krásy se přesunul za hranice možného, a tak mnoho žen řeší stále svůj vzhled a nenaplněné tužby. Možná by si zasloužily více citlivosti, laskavosti a porozumění. Další podněty k hlubší empatii při příležitosti mezinárodního svátku žen najdete v příspěvku psychoterapeutky **Patricie ANZARI**.

## 16-20 **TŘI KAŠE V KAŠI (1. ČÁST)**

Na konci loňského roku se objevilo několik šokujících zpráv o přítomnosti tzv. tropanových alkaloidů v obilných

kaších s deklarovanou biokvalitou. Dvě z nich u nás distribuovaly drogerie dm. **Jiří KUCHARĚ** oslovil jejich zákaznické oddělení s devíti otázkami. Co se dozvěděl, popisuje v první části tohoto příspěvku.

## 22-23 **BŘÍZA A JEJÍ ÚČINKY**

Lidoví léčitelé břízu radili při nemocích močových cest, ledvinových a močových kamenech, proti lupům či pocení nohou. Připravila **Vladislava JIRÁSKOVÁ**.

## 24-27 **90 LET OD ODCHODU RUDOLFA STEINERA**

Během svého života přednesl Rudolf Steiner, zakladatel antroposofie, na šest tisíc přednášek, někdy i tři denně. Stal se velkou inspirací, která je aktuální i dnes a bude nejspíš i v budoucnosti. Příspěvek z pera **Jiřího KUCHARĚ**.

## 28-29 **CHLEBA BEZ SOLI**

Postup, jak upéct neslaný chléb, v podání **Miroslava LÉGLA**, autora knihy *Vaříme bez soli*, můžete nastudovat na sérii fotografií.

## 30-31 **MYŠLENKY LÉČITELE SERGEJE LAZAREVA**

Známý ruský léčitel se tentokrát věnuje tématům, jako jsou křivda, urážka a pocity ublíženosti, které mají zhoubný vliv na stav duše a následně i na celý organismus. Přináší je **Olga DUNAYEVSKÁ**.

## 34-35 **SVŮJ PŘÍBĚH SI TVOŘÍME SAMY**

V pokračování cyklu *Žena a vesmírná harmonie*, jehož autorkou je publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ**, se seznámíte s dalšími bloky, které nám brání prožít šťastně sebe samu a vytvořit si život podle svých představ.

## 42-46 **POZVÁNKA NA VÝSTAVU ŠVAŘÍČKEM**

Setkání s cestovatelem **Rudolfem ŠVAŘÍČKEM**, autorem výstavy Šangri-la, kterou můžete od 18. dubna zhlédnout v Jihočeském muzeu v Českých Budějovicích. Připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## 58 **FIALKOVÉ SLADKOSTI**

Po zimním půstu může být skvělé dát si makovec ozdobený fialkami. Recept i konkrétní podobu najdete na stránce **Blanky JAROŠÍKOVÉ**, autorky knihy *Vaříme z přírody*.

## 60 **PILATES A PÁTEŘ**

Všichni potřebujeme zdravou páteř, ale ne všichni se o ni dokážeme dobře postarat. **Renata OTRUBOVÁ** vás naučí několik cviků, díky nimž obnovíte její pružnost.