

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

38-39 VEJCE OD „ŠŤASTNÝCH“ SLEPIC

Slepičí vejce jsou základní surovinou kuchyní po celém světě. Víme o nich ale všechno? Samozřejmě, mají skořápku, bílek, žloutek – bílek je dokonce nejbohatším zdrojem bílkoviny. Informace o různých kvalitách vajec přináší **Lenka POKORNÁ**.

4-7 POVÍDÁNÍ U DOBRÉHO ČAJE

Setkání s hercem **Vladimírem JAVORSKÝM** v přítomí útulné čajovny je lehce snivým přemítáním nad smyslem života – mezi krůpějí krve a tučňákem, kdy se mysl zklidňuje chůzí a kdy stébla trav určují správný směr našeho počínání. Připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

26-29 ZAHRADY HAMPTON COURT PALACE

Obyvatelé největšího ostrova Evropy jsou posedlí zahradničením. O přehlídce květin, trávníků a dalších rostlin v zahradách Velké Británie z pera **Ester GEROVÉ**.

42-43 CESTA VŠÍMAVOSTI

Reportáž z workshopu věnovaného meditaci, který se konal na L'Espace Charenton v Paříži, pořídila lektorka a pedagožka **Monika STEHLÍKOVÁ**.

14-15 JAK SE CÍTÍ ČEŠTÍ MUŽI?

Pocity mužů jsou hodně skryté, neproniknutelná emocionalita je obecně považována za hlavní mužnou charakteristiku. O tom, že i muži potřebují porozumění, navzdory jejich zdánlivě uzavřenému zevnějšku, se dočtete v příspěvku psychoterapeutky **Patricie ANZARI**.

30-31 OLEJOVÉ MACERÁTY Vladislava JIRÁSKOVÁ

od ledna tohoto roku vede rubriku věnovanou přírodní kosmetice. Tentokrát se v ní zaměřila na olejové maceráty. Zkuste kořen kostivalu na klouby a pokožku.

44-45 ZÁCHVATY MAJETNICTVÍ

O lásce, žárlivosti, majetnických pocitech a vysvobození v podání **Jana BÍLÉHO**, lektora rodinných konstelací.

18-21 TŘI KAŠE V KAŠI (2)

Státní zemědělská a potravinářská inspekce varuje před konzumací dětské výživy německé firmy Alnatura. Obsahuje atropin a skopolamin. Pokračování a rozkrývání této kauzy v širších souvislostech připravil **Jiří KUCHAR**.

34-35 JÍZDENKA NA CESTU ŽIVOTEM

Příspěvek z cyklu *Žena a vesmírná harmonie* z pera publicistky **Jany AR-CIMOVICHOVÉ** je věnovaný důležitým událostem našich životů.

53 IDENTITA

Jedním ze základů lidského uvědomění je ztotožnění s určitým modelem ega, s určitou identitou. Ta může být založena na náboženské víře, kultuře, vlastenectví nebo materiálních základech. Příspěvek **Joseffa MICHÁLKA**, znalce meditačních technik.

36-37 NEVHODNÉ SPODNÍ PRÁDLO

Některé podprsenky nebo kalhotky mohou vyvolat v těle nádorové bujení. Zprávy o škodlivém působení spodního prádla zachytila v zahraničním tisku studentka biomedicíny **Alžběta LABUSOVÁ**.

60 PILATES A HUBNUTÍ

Zanedbané věci nespravíte mávnutím kouzelného proutku. **Renata OTRUBOVÁ** vás naučí několik cviků, díky nimž obnovíte nejen svou pružnost a ohebnost, ale naučíte svoje tělo „udržovat“ tu správnou váhu.