

4-8 VE MNĚ JE SVĚT, KTERÝ VIDÍM KOLEM SEBE

Rozhovor s **Kateřinou MILER**, výtvarnicí, ilustrátorkou a dcerou proslulého tvůrce Krtečka, o světě lesních skřítků a meditaci ho'oponopono připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

14-15 CHUTNÁ ANTIBIOTIKA Z PŘÍRODY

Ostružiny mají v dnešní době vlivem rekultivace na dva tisíce druhů. Jsou cenným a chutným přírodním antibiotikem a lékař **Josef JONÁŠ** a publicista **Jiří KUCHAR** je právem zařadili do společné knihy *Svět přírodních antibiotik*.

16 SŮL NENÍ GRILOVACÍ KOŘENÍ

Sůl vmíchaná do grilovacích směsí v přirozené potravině chemickou reakcí váže vodu a při tepelné úpravě ji z potravin vypuďí. Grilované maso je pak tužší a zbavené šťávy. Zbývá tedy raději nesolit, radí ve svém příspěvku **Miroslav LÉGL**.

20-21 PATOLOGIE STRESU

Příspěvek lékaře **Jana ŠULY** na téma stres z méně obvyklého úhlu pohledu.

22-24 PÁNEVNÍ DNO

Reportáž z kurzu o cvičení pánevního dna připravila ve spolupráci s terapeutkou **Renatou Sahani SKÁLOVOU** publicistka **Soňa PALETA**.

26-27 ALOE A JEJÍ ÚČINKY

Příspěvek z pera **Jany ARCIMOVIČOVÉ**, publicistky v oboru tradiční čínské medicíny a v posledních letech také léčitelky, pojednává o projímavých a hojivých účincích této jedinečné rostliny.