

4-7 ALZHEIMEROVA CHOROBA, VELKÁ NEZNÁMÁ

Rozhovor s lékařem **Petrem ZACHEM**, který se už patnáct let zabývá zkoumáním Alzheimerovy choroby a klade si otázku, zda toto onemocnění souvisí se životním stylem a dlouhověkostí, připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

14-16 HUMAN DESIGN

Na vlastní kůži vyzkoušela sebezpoznávací metodu vedenou profesionálem **Jakubem STŘÍTEZSKÝM** publicistka **Soňa PALETA**. Základem této metody je rozpoznání čtyř energetických typů lidí, určení osobní vývojové mapy a práce s vnitřním nastavením.

18-19 O SPÁNKU.

V pravidelné rubrice psychoterapeutky **Patricie ANZARI** se dočtete, jakým způsobem si sami ovlivňujeme kvalitu spánku, seznámíte se s pojmem toxické myšlení a s cestami, jak vystoupit z bludného kruhu nespavosti.

22-24 SLINIVKA A SLEZINA

Jak podpořit činnost těchto blíženců látkové výměny a imunity, informuje na základě odborných materiálů **Michael SCHUBERT**.

28-31 MISTR IMPROVIZACE

Rozhovor s hudebníkem, malířem a fotografem **Jaroslavem KOŘÁNEM** připravila publicistka **Silvie ŠPAČKOVÁ**.

34-36 PSYCHEDELIKA, KLÍČ DO NEVĚDOMÍ

Téma věnované psychedelickým rostlinám, umožňujícím nahlédnout do hlubin duše, z pera **Matěje KUČERY**.