

4-7 VŽDYŤ TY UŽ VLASTNĚ VŠECHNO MÁŠ

Rozhovor s písničkářem, učitelem angličtiny a jogínem Pepou NOSEM připravil jeho dlouholetý obdivovatel, lékař a náš redakční spolupracovník **Petr SEDLÁČEK**.

8 JAK MAO CE-TUNG VYMYSLIL ČÍNSKOU MEDICÍNU

Silvestrovské ohlédnutí za rokem 2016 a podivným výrokiem astronoma Jiřího GRYGARA připravil Jiří KUCHAR.

16-18 VÁNOCE SVÁTKY DOBRA, LÁSKY I HÝŘENÍ

Příspěvek lékaře Davida FREJE odhaluje podstatu Vánoc, přibližuje některé tradice a přináší zdravější varianty receptů vhodných pro štědrovečerní stůl.

19 VLAŠSKÉ OŘECHY CENTRÁLNÍ MOZEK LIDSTVA

Ořechy patří neodmyslitelně k Vánocům. Jsou součástí řady receptů, obsahují množství výživných látek a jsou skvělými pomocníky proti stresu. Publicistka Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ v nich spatřuje i pomoc proti depresi.

22-24 MLÉČNÉ DILEMA

První listopadový den roku 1979 přinesl francouzský list *Le Monde* na svou dobu velmi provokativní názor: „Společnosti, které nekonzumují mléčné výrobky, neznají alergie. Podle všeho je tedy třeba obžalovat mléčné bílkoviny.“ Znamená to tedy, že se máme vyvarovat sýrů a spousty dalších mléčných lahůdek? Na tuto otázku hledá odpověď náš spolupracovník **Michael SCHUBERT**.