

4-8 REBEL, KTERÉHO ZACHRÁNILA BOŽÍ PROZŘETELNOST

Páter **František LÍZNA** pracoval s nemocnými, s vězni i Romy. V posledních letech podnikl několik pěších poutí, při jedné z nich se dokonce vyléčil z vážné nemoci, třebaže mu klasická medicína už nemohla pomoci. Rozhovor připravila **Lída CHARVÁTOVÁ**.

16-19 SBLIŽOVÁNÍ KLASICKÉ A CELOSTNÍ MEDICÍNY

Zdá se, že se konečně rodí jednotný pohled na zdraví, způsob života, a hlavně styl stravování, píše ve své reflexi lékař a redakční poradce **Petr SEDLÁČEK**.

20 GINKGO – POSEL Z TŘETIHOR

Rostliny příbuzné s jinanem dvoulaločným byly ve třetihorách zřejmě rozšířeny po celé severní polokouli. Tyto „živé fosilie“ dosahují vysokého věku, některé čínské a japonské exempláře jsou starší než tisíce let. Příspěvek z pera publicistky **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

22-23 CO KE MNĚ CÍTÍ?

Možná by se dalo říci, že takové základní dělení životních strategií

pro zvládnání vztahů je: CÍTIT VÍC nebo CÍTIT MÍŇ. Jak najít správnou míru citlivosti ve vztazích, vám poradí koučka **Iveta HAVLOVÁ**.

26-28 ÁJURVÉDA BYLA V MÉM SRDCI

Léčitel **Manoj Thakur** je vysoký Ind s dokonalým držením těla. Působí v Ústí nad Labem, kde založil studio a léčí pomocí ájurvedy. Zde ho také navštívil publicista **Michal ČERNÝ**.

29-30 MAMOGRAFIE

Mamografii podstupují každoročně statisíce žen, ale jen málokterá si je vědoma, jaké nebezpečí na ni při této prevenci číhá. Nad rizikem tohoto vyšetření se na základě zahraničních studií zamýšlí lékař **Jan ŠULA**.

32-34 DŮSTOJNĚ PROŽITÉ STÁŘÍ

Stáří není jen radost z vnoučat nebo rozkvetlé zahrádky. Spousta lidí si totiž vůbec neuvědomuje, jak stresující může být pro starého či nemocného člověka samota a nemožnost. Příspěvek očima a srdcem pečovatelky **Renáty ŠTASTNÉ**.

36-37 SLOVANSKÝ PODZIM

Kořeny Dušiček a vzpomínání na předky podle slovanské mytologie připravila **Jelena PASKEROVÁ**.

38-39 CITRON, MÁTA, SKOŘICE

Esenciální oleje pro zdraví a krásu mohou být pro vás nedílnou součástí podzimního prožívání. Přinášíme inspiraci z domácnosti **Vladislavy Mladý JIRÁSKOVÉ**.

52-54 JÁ A REGENERACE II.

Volné pokračování textu z říjnového čísla zakladatele Univerzity Nové doby **Milana CALÁBKA** je dalším z cyklu článků, které píšou naši dlouholetí spolupracovníci při příležitosti pětadvaceti let existence časopisu.

58-59 VĚDOMÁ ZMĚNA ŽIVOTA

Exkurzi do světa vzdělávání za mřížemi pro vás připravil ředitel školy VIZE **Jan BEER**.

60 AUTONOMIE A SYMBIÓZA

Terapie na tělo **Hany CHALUŠOVÉ** je tentokrát zaměřena na rozvoj našeho způsobu vztahování k sobě a k životu vůbec.