

Z obsahu

Rozhovor s Margit Slimákovou 6

Ilona Manolevská

Mnichem v Nepálu 8

Štěpán Kotouč

Téma: Mořské řasy

Zdraví z moře 10

Simona Procházková, DiS.

Mořské řasy v kuchyni 13

Jana Janoušková

Mořské řasy a zdraví 14

MUDr. Vladimíra Strmadelová
Jan Zerzán

Rozhovor

s Michaelou Petersen 16

Zuzana Paulusová

Biotronik Josef Zezulka 19

Ilona Manolevská

Budoucím maminkám 22

Michaela Holmerová

Co nabízí rok 2012 25

Ing. Zuzana Křivohlávková

Píseň mého srdce 27

Jiří Mazánek

Změny, volba, rozhodnutí 28

Ing. Hana F. Smejtková

Jóga a cukrovka 30

Svámi Mahéšváránanda

Šetrný domácí úklid 31

Petr Ledvina

O knihovničce Meduňky 32

Jak změnit svět 33

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Horoskopy zdraví 34

Emil V. Havelka

Exotické léčivky 34

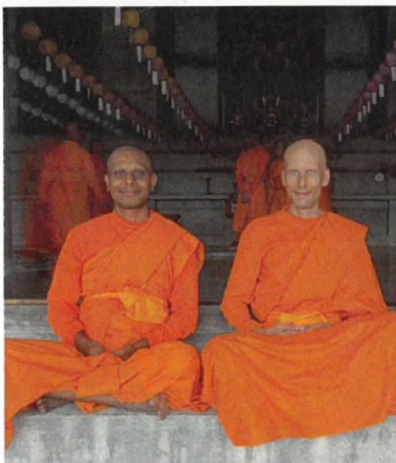
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

O znamení Berana 36

Dr. Jarmila Gríčová

Astrokukátko 37

Ing. Zdeněk Bohuslav



18 dní mnichem v Nepálu 8

Náš čtenář Štěpán (na fotografii vpravo) pro nás napsal reportáž ze své nevšední cesty do Nepálu.



Téma: Mořské řasy pro naše zdraví 10

Jsou pro nás mořské řasy vhodnou potravinou, i když nepocházejí z našeho prostředí?

V tomto čísle najdete



Na cestě 16

Povídáme si s cestovatelkou, terapeutkou a šamankou Michaelou Petersen o jejich cestách do Jižní Ameriky.



Biotronik 19

Před 100 lety, v březnu 1912, se narodil zakladatel biotroniky Josef Zezulka. Jak na něj vzpomíná jeho žák Tomáš Pfeiffer?



Možnosti a šance v roce 2012 24

Astroložka Zuzana nám radí, jak co nejlépe využít možnosti a šance, které nabízí rok 2012.

