

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-8 MINULOST JE MRTVÁ, ŽIVOT ZAČAL PRÁVĚ TEĎ

Setkání s léčitелеm a malířem **Vladimírem KAFKOU** krátce před jeho úmrtím zaznamenala publicistka **Helena MÍKOVÁ**.

12 SVATOJÁNSKÝ RECEPTÁŘ

O slunovratové noci, zapalování ohňů a síle bylinných směsí z pera bylinářky a výtvarnice **Vladislavy Mlady JIRÁSKOVÉ**.

16-18 JAKÁ JE ZDRAVÁ BARVA MOČI

Rozhovor s primářem urologie **Josefem STOLZEM** nejen o správné barvě moči, ale i o dostatečném přijímání tekutin v parném létě, zánětech močového ústrojí a ledvinových onemocněních, připravila **Helena MÍKOVÁ**.

20-21 O STAVITELKÁCH DOMŮ

Psychoterapeutka **Patricie ANZARI** se tentokrát zaměřila na ženy, které se rozhodly splnit si sen a vybudovat domov

podle svých představ, a to se všim všudy. Postavit dům bylo dříve doménou mužů, nyní začíná budovat i něžné pohlaví. Je to reakce na měnící se společnost?

24 NOUZOVÝ VÝCHOD ZE ŽIVOTA

Spirituální cesta je zodpovědnost, respekt, disciplína a vůle. Také odříkání. Není to laciné pouťové dobrodružství nebo senzace. To ve svém okénku důrazně připomíná terapeutka **Jitka VODŇANSKÁ**.

26-27 PRÁCE S PSYCHIKOU

V pravidelné rubrice ukáže léčitel **Miroslav DUB**, jak můžeme ovlivňovat psychiku pomocí reflexní terapie a dalších technik.

28-34 LÉČIVÁ MÍSTA S TAJEMSTVÍM

Tipy na výlety pro jednotlivce i celou rodinu po Čechách, Moravě a Slovensku připravil průvodce **Jan KROČA**. Inspirujte se a vyrazte na cestu!

42-45 ZKUSTE ŽÍT BEZODPADOVĚ

Věděli jste, že na každého člověka připadá každoročně pět set kilogramů komunálního odpadu, který končí na skládkách a ve spalovnách? Jak to udělat, abychom tolik nezatažovali naši planetu, se dozvíte v příspěvku **Lidy CHARVÁTOVÉ**.

46-47 PERMAKULTURNÍ ZAHRADA V ČERVNU

Růžová barva má v permakulturní zahradě nezastupitelné místo. Evokuje něhu, romantiku a jedinečnost, ale má i spoustu dalších významů. Některé růžové květy jsou dokonce jedlé. Příspěvek z pera **Dany KŘIVÁNKOVÉ**.

50 LÉČIVÁ SÍLA MANDARINKY

Tradiční čínská medicína využívá k léčení oplodí mandarinky i její další části. Toto ovoce překvapivě dobře působí na dráhu jater a uplatnění nachází i při odstraňování bulek v prsech. Více se dozvíte v příspěvku **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.