

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-8 DUŠE, KTERÉ SE POTKALY...

Rozhovor s herečkou **Bárou HRZÁNOVOU** o její nové knize, zájmu o buddhismus, antroposofii a o setkání s dalajlamou připravila **Pavína BRZÁKOVÁ**.

12 ZAŽÍT POCIT, ŽE NĚKOHO MILUJU

Příběh o překonávání životních překážek a odchodu blízkého člověka v pravidelné rubrice *Co mi pomohlo* zaznamenala **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

O NEMOCI A PRÁCI V ARMÁDĚ

14-18 Armádní psycholožka **Zuzana NEMČÍKOVÁ** hovoří o své zkušenosti se zvládnutím rakoviny a podpoře rodiny. Díky své aktivitě a entuziasmu se stala mediální tvář projektu Srdcerváči.

20-21 SVĚTLO A TMA V DUŠI

O úzkosti, depresi a temnotě a léčbě Světlem z pera psycholožky a terapeutky **Patricie ANZARI**.

28-30 OSTEOPORÓZA

Příspěvek o tichém zloději kostí a možnostech pomoci připravila společně s lékařkou **Barborou HANYCHOVOU** publicistka **Irina FÜZÉKOVÁ**.

34-38 PŘÍRODA SI NA NIC NEHRAJE

Rozhovor s nevšedním malířem **Jiřím ŠORMEM**, kterému by šedesátka na krku a malého vnoučka hádal málokdo, zaznamenala **Helena MÍKOVÁ**.

JAK JSEM SE NEPOTKALA SE SVÝM TÁTOU

42-44 Vyprávění publicistky **Renáty Kiary VARGOVÉ** o jejím složitém vztahu k otci a jedinečné zkušenosti s terapií, která jí přinesla klid a osvobození.

46-47 ORANŽOVÁ V PERMAKULTUŘE

Oranžová barva má v permakulturní zahradě nezastupitelné místo. Nese energii jang ohně a působí hřejivě. Má spoustu dalších významů, ale i chutí – vyzkoušejte salát s měsíčkem lékařským. Z pera **Dany KŘIVÁNKOVÉ**.

48 PŘÍLIŠ MNOHO LÉKŮ

Lékař **David FREJ** ve svém sloupku píše o velkém množství léků, které někteří pacienti musí konzumovat. Které léky léčí a které odstraňují vedlejší účinky léků? Situace je, zdá se, nejasná.

50 LÉČIVÝ ČESNEK

Podle pověsti se česnek v Číně používal pouze k dochucování pokrmů. Za to, že nyní patří k vyhledávanému léčivu v čínské tradiční medicíně, prý může nedorozumění. Antibakteriální složky v česneku obsažené jsou skutečně lékem nad léky. Připravila **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.