

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-7 UZDRAVENÍ NENÍ NÁHODA

Rozhovor s manželi **HANÁČKOVÝMI** o těžké nemoci, která se stala darem transformace, připravila **Helena MÍKOVÁ**.

14-17 DECHOVÁ GYMNAS- TIKA PRO DĚTI

S podzimem přicházejí potíže, jako je rýma a kašel, které mohou přejít i do závažnějších onemocnění dýchacích cest. Existují však techniky dechové terapie, jež účinně a včas pomohou. Reportáž **Lídy CHARVÁTOVÉ**.

18 NAJÍT NA VŠEM NĚCO DOBRÉHO

Ve dvaadevadesáti letech je už možné radit lidem, jak žít. V příspěvku **Marcely ZLATOHLÁVKOVÉ** se dozvíte, jak paní **Anna CAMPOLUNGI** překonává těžkosti a prožívá životní štěstí.

20 ŠTIPLAVÝ PŘÍBUZNÝ ZÁZVORU

V pravidelné rubrice Tradiční čínská medicína se tentokrát seznámíme s galgánem,

příbuzným zázvoru a pomocníkem při žaludečních potížích a problémech s činností sleziny.

22-23 POCHOPENÍ A LÁSKA JSOU TOTÉŽ

Jaký je návod na transparentní partnerskou komunikaci? Odpověď naleznete v příspěvku terapeutky a koučky **Ivety HAVLOVÉ**.

26-27 LÉČIVÁ DOPORUČENÍ MIROSLAVA DUBA

Listopadová doporučení jsou tentokrát věnována plicím a průduškám. Vyzkoušejte reflexní terapii a některé vhodné potraviny.

28-31 HARMONICKÝ DOMOV

O cestě k harmonickému domovu vypráví v rozhovoru s **Pavlinou BRZÁKOVOU** publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**, nejen stavitelka vlastního domu, ale také autorka nové knihy. Dozvíte se, jak vybudovat dům podle svých snů.

32-35 LESNÍ TERAPIE

Do krajiny lesů a jezer se za lesní moudrostí vypravíte společně s terapeutkou **Martinou HOLCOVOU**. Jaké jsou pohledy vědců na léčivé metody pobytu v přírodě, se dozvíte díky několika účastníkům světové konference.

36-37 ANTIBIOTIKA (TROCHU) JINAK

Antibiotika spolehlivě zabíjejí patogeny, což z nich dělá nejlepší spojence proti nebezpečným bakteriím – a zároveň nejnebezpečnější zbraně proti nejlepším bakteriím. A kdo vyrábí většinu antibiotik? Bakterie. Příspěvek z pera **Michaela SCHUBERTA**.

38-39 VĚDEC, KTERÝ HLEDAL DUŠI

Příběh z oblasti parapsychologie vám přináší **Michal ČERNÝ**. Parapsychologické jevy, jako je jasnovidectví nebo telepatie, nemusí být záležitostí mystiků či vyšinutých jedinců.

44-45 BACHOVY ESENCE

O podpoře harmonie a emoční jednoty, které jsou základem zdraví, z pera **Lucie MAREŠOVÉ**. Vyzkoušejte tzv. dvanáct léčitelů.