

4-9 Zajímá mě vhléd

Rozhovor s herečkou

a výtvarnicí **Monikou Foris**

KVASNIČKOVOU o tom, že svět není jen dobrý a špatný, ale mnohovrstevnatý, připravila publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

14-17

Solná lázeň, zásobárna zdraví

Sůl do koupele může pomoci ke zmírnění mnoha neduhů, například ekzému a lupénky. Navíc některé druhy, zejména ty s přídavkem bylinek, krásně voní. Solí je na trhu nepřeborné množství, můžete tudíž experimentovat a vnímat jejich účinky. Z pera **Marcey ZLATOHLÁVKOVÉ**.

18-21

Sůl – byznys, který se vymkl

Sůl se v kuchyni

používá tisíce let a v potravinářském průmyslu hraje důležitou roli. Ovšem dlouho nebyla byznysem dnešních rozměrů. Následky její nadměrné

konzumace mohou být až katastrofální. Připravil publicista **Michael SCHUBERT**.

24-25

Láska i válka v nás

Nejen ohlédnutí za barbarským zvykem, ohňostroji na sklonku roku, najdete v pravidelné rubrice psycholožky a psychoterapeutky **Patricie ANZARI**.

26-27

Douchovy kameny

Druhý díl seriálu *Místa s tajemstvím* připravil fotograf **Julius JANČÁRY**. Tentokrát je věnovaný Douchovu háji ve Slepíčních horách.

28-29

Návyk na samotu a kompenzace

... A také mateřství.

To jsou témata koučky a terapeutky **Ivety HAVLOVÉ**, která se ve své rubrice věnuje „kapacitě pro blízkost“ a všemu, co s blízkostí souvisí.

32-36

Do života bez zánětu

Rozhovor s lékařem **Davidem FREJEM** při příležitosti vydání jeho nové knihy připravila

publicistka **Helena MÍKOVÁ**. David Frej se dlouhodobě věnuje problematice zánětů a jejich léčbě. Nadějí jsou podle něj superpotraviny a byliny.

38-39

Vladimír Kafka a jeho poselství života

Knihy *Ateliér života*,

kterou napsal léčitel **Vladimír KAFKA** krátce před svou smrtí, pojednává především o životě. Nyní vychází, ačkoli její autor už není mezi námi. Na Vladimíra Kafku vzpomíná **Jiří KUCHAR**.

42-43

Nadějné vyhlídky pro diabetiky

Budu si muset po

zbytek života aplikovat inzulin? To je častá otázka diabetiků prvního typu, kteří jsou závislí na svých dávkách. V laboratořích se ovšem rýsují možnosti, jak těmto lidem ulehčit. Informuje **Michal ČERNÝ**.

60-61

Jóga a podpora léčby diabetu

Setkání s **Radkou**

KOLÁČNOU, která pořádá kurzy cvičení pro diabetiky inspirované jógou, připravila **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ**.