

4-8 **Dejte na svůj vnitřní pocit**

Rozhovor s lékařem **Tomášem LEBENHARTEM** o péči o zdraví a nejrůznějších směrech alternativní medicíny, jako je například tajemná autopatie, připravila **Helena MÍKOVÁ**.

12-15 **Jarní klíčení**

Většina lidí cítí na jaře únavu a malátnost. Energie a probuzení jsou ovšem na dosah – čerstvé klíčky. Mají výbornou, svěží chuť a přidávat je můžete do nejrůznějších pokrmů. Z pera **Marcey ZLATOHLÁVKOVÉ**.

16 **Nenápadný přítel**

Máte-li rádi kozlíček polní, zvaný také polníček, možná jste si při jeho mytí všimli, že zvláště pěší. Důvodem je vyšší obsah saponinů. Připravil **Michael SCHUBERT**.

18-21 **Jde o život! Nepanikařte. Pomáhejte**

Reportáž ze zážitkového workshopu, věnovaného první pomoci, pořídila

publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**. Kde vzít jistotu, jak začít s pomocí a jak postupovat? V příspěvku autorky najdete důležité informace.

24-25 **Nepředvídatelnost je moderní**

V pravidelné rubrice známé psychoterapeutky **Patricie ANZARI** se dočtete, jak nás nepředvídatelná klimatická situace vyzývá k odpovědnosti a uskromnění. Probudíme v sobě instinkty, které jsme umlčeli.

28-29 **Léčivá doporučení**

Tématem léčitele **Miroslava DUBA** žijícího na Bali jsou tentokrát játra. Dozvíte se, co jim prospívá a jak jejich činnost posílit.

34-35 **To byl Plinius**

Plinius byl bezpochyby nejvzdělanějším mužem své doby, je autorem nejvýznamnější přírodovědné encyklopedie, jakou starý Řím poznal. Jmenuje se *Naturalis historia*. S duchovním odkazem tohoto, v pravém slova

smyslu génia vás seznámí publicista **Jiří KUCHAR**.

36-38 **Slow styl**

Spěch se stal součástí našich životů. Má ale vždy smysl dělat všechno rychle? Zkuste raději zpomalit! O novém Speciálu REGENERACE *Zpomal, bude ti líp* informuje **Lída CHARVÁTOVÁ**.

42-44 **Otazníky kolem laktózy**

V příspěvku **Michaela SCHUBERTA** najdete široké spektrum názorů a informací, od neotřesitelné slávy mléka přes laktázovou nesnášenlivost a perzistenci až po striktní způsob stravování bez laktózy.

52-53 **Fazole mungo**

Patří k nejzdravějším potravinám. V Indii je přidávají takřka do všech jídel, oblíbené jsou i v Číně. Konzumace fazolí mungo se ze států východního světa v současné době rozšířila i na Západ. Vyzkoušejte výběr z receptů **Markéty KUNZOVÉ**.