

**4-9** **Inspiraci čerpám z ticha**  
Rozhovor s písničkářkou,  
hudebnicí a výtvarnicí  
**Milli JANATKOVOU** připravila **Helena  
MÍKOVÁ**.

**14-16** **Intolerance  
fruktózy**  
O epidemii nové  
doby, již je zachváčeno přeslazené lidstvo,  
přináší alarmující zprávy **Michael SCHU-  
BERT**.

**18-19** **Léčivé  
adaptogeny**  
Jako prevence civili-  
začních chorob můžou posloužit adapto-  
geny. Jedná se o převážně přírodní látky,  
které zlepšují schopnost překonat zátěž  
organismu. Příspěvek z pera **Marcey  
ZLATOHLÁVKOVÉ**.

**23** **Srdce, které bije pro tebe**  
V pravidelné rubrice *Co mi po-  
mohlo* si přečtete příběh **Hele-  
ny ZÁMEČNÍKOVÉ**, které v překonávání  
životních strastí pomáhají psi. Zazname-  
nala **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

**24-25** **Vztahy jako váhy**  
Jednou převáží jedna  
miska, jindy druhá.  
Toužící žena přitahuje váhavého muže  
a toužící muž váhavou ženu. Z těchto  
peripetií vám mohou někdy pomoci  
informace, ale hlavně terapie. **Připravila  
Iveta HAVLOVÁ**.

**26-27** **Nemocná láska?**  
Psychoterapeutka  
**Patricie ANZARI** se  
intenzivně zamýšlí nad citlivým tématem  
„zneužívání“. Pokud vás její text vyburcuje  
k vyjádření názorů, určitě nám napište do  
redakce, rádi vaše reakce otiskneme.

**28-29** **Léčivá doporučení**  
Tématem léčitele  
**Miroslava DUBA** je  
tentokrát srdce. Dozvíte se, co mu prospí-  
vá a jak jeho činnost vhodně posílit.

**30-31** **Věštba  
ve městě andělů**  
V doprovodu **Julia  
JANČÁRYHO** navštívíme další místo  
s tajemstvím. Zavítáme do Bangkoku, kde

vás zasáhne klokotající život místních  
obyvatel, snažících se vystoupit z kolobě-  
hu zrození.

**34-35** **Dioscorides  
a Mattioli**  
O dvou významných  
postavách minulosti, zabývajících se  
léčitelstvím, přináší zprávy publicista **Jiří  
KUCHAŘ**.

**36-38** **Alexandrova  
technika**  
Jedná se o respek-  
tovanou metodu tzv. psychofyzického  
vzdělávání. Může být považována i za  
formu rehabilitace. S terapeutkou **Šárkou  
PROVAZNÍKOVOU** si o této stoleté tech-  
nice povídal **Alex CHEVKO**.

**42-43** **Šamanská cesta**  
Život je jako zebra:  
černý pruh vždy  
vystřídá bílý. **Lara KUCHER** vypráví  
o své šamanské cestě, která není jed-  
noduchá. Možná právě proto dokáže  
vyrábět amulety, které jsou skutečně  
jedinečné.