

4-8

Zdravé střevo = zdravé srdce

Zdravé střevo je důležité pro kondici našeho srdce a strava může být skutečně lék. Tento vhled s vámi ve svém příspěvku sdílí **Jiří KUCHAR**, spoluautor knihy *Zdravé střevo*. Vyzkoušejte si také test, v němž odhalíte kondici svých střev.

12-15

Rubáš nemá kapsy

Rozhovor s kartářkou **Helen STANKU** o kartách, duši a našich skrytých možnostech připravila publicistka **Helena MÍKOVÁ**.

16

Tipy pro zdraví

Může nás čištění zubů ochránit před srdečním selháním? Na tuto otázku najdete odpověď v pravidelném kaleidoskopu **Matěje KUČERY**.

18-19

Konstelace roku 2020

Vize astrologa **Richarda STRÍBNÉHO** pro nadcházející rok. Je to, co nás čeká, nevyhnutelné? Co

všechno mohou hvězdy zrcadlit? A můžeme něco změnit? Odhodlaně čtete mezi řádky.

26-27

Jak dostat předsevzetím

Nová rubrika mentálního kouče a vysokoškolského pedagoga **Mariana JELÍNKA** vás osloví zejména tématem motivace. Je to živá voda, která nasytí váš pramen. Spoluautorem příspěvku je publicista **Miloš KOZUMPLÍK**.

30-31

Sám sobě terapeutem

Pravidelné setkání s léčitелеm **Miroslavem DUBEM** je věnováno posílení organismu v lednu, tentokrát se zaměřením na ledviny.

32-33

Účinná pomoc proti zánětu

Lékař **David FREJ** v prvním dílu své rubriky představuje nové vědecké poznatky na poli boje se zánětem.

34-35

Konej dobro

„Konej dobro a dobro se ti vrátí,“ tvrdí známá rodinná terapeutka a psycholožka **Patricie ANZARI** spolu s dalajlamou. Přestože z dobra neplyne žádný hmotný zisk, je blahem pro lidskou duši.

36-37

Voňavé herbárium

Zimní recepty pro zdraví a vonné potpourri přináší výtvarnice a bylinářka **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ**.

38

Přírodní lékárna

Rady a recepty pro studené nohy a ruce z pera léčitelky a terapeutky **Lary KUČER**. Vyzkoušejte na vlastní kůži lidové recepty.

42-43

Tolikrát diskutovaná sója

O tom, jak se stal objev misionářů světovou komoditou, informuje publicista **Jiří KUCHAR**.