

4-7 Léčivá horečka
O významu horečky se ví dlouho. V dnešní době přesto není vítaná, ačkoliv se jedná o přirozenou obranu organismu proti nežádoucím virům a bakteriím. Proto je dobré si připomenout, že jejím zbytečným snižováním oslabujeme i sami sebe. Připravil **MUDr. Petr SEDLÁČEK**.

8 Směs do zimních čajů
Skvělý tip s antibiotickými účinky do chřipkového období přináší publicista a spoluautor knihy o přírodních antibioticích **Jiří KUCHAR**.

12-13 Život malovaný z poselství snů
Mandaly **Martiny**

SLABÉ přinášejí nejen radost i krásu, ale také stav pohody a harmonie. Inspirativní rozhovor od **Renáty Kiary VARGOVÉ**.

16 Ze světa medicíny
Jak nás ovoce a zelenina chrání před vznikem rakoviny, nebo

zda jsou e-cigarety náhradou klasických, se dozvíte v kaleidoskopu studenta medicíny **Matěje KUČERY**.

18-22 Nejlepší je domluvit se
Rozhovor s mediátorkou **Danou POTOČKOVOU** o způsobech řešení velkých i malých sporů, o tišení konfliktů a hledání společné řeči přináší publicistka **Helena MÍKOVÁ**.

23-25 Léčitelství pohledem právníka
Poslední dobou slyšíme o chystané legislativě týkající se léčitelství. Do této problematiky nás uvede **JUDr. Ivo TELEC, CSc.**

26-27 Vykročte z komfortní zóny
V nové rubrice mentálního kouče a vysokoškolského pedagoga **Mariana JELÍNKA** se dozvíte, proč je dobré vystoupit ze své bubliny.

28 Zdravý půst
Podle magistry farmacie **Lenky SOBKOVÉ** zvládnete půst, pokud budete konzumovat přirozenou a pestrou stravu. Více informací najdete v její pravidelné rubrice.

32 Chronický zánět
Jak se zbavit chaosu v hlavě a hledat účinná řešení při chronickém zánětu, vám poradí lékař přírodní medicíny **David FREJ**.

36-37 Parfémové směsi
O recept na parfémovou směs z 18. století se s vámi podělí bylinářka a výtvarnice **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ**.

38 Jak si nejlépe chránit sluch
Léčitelka a šamanka **Lara KUCHER** pochází z Ukrajiny. Recepty, které předkládá, navazují na dávné slovanské kořeny a prohlubují kontakt s přírodou.