

4-12

Týdny změn

V několika evropských zemích se začal koronavirus

šířit nekontrolovatelně. Německý expert na koronaviry Christian Drosten, ředitel institutu virologie v berlínské nemocnici Charité, prohlásil, že by v Německu v dlouhodobé perspektivě mohlo zemřít 280 000 lidí. Vysvětlení tohoto čísla i další pravděpodobný scénář situace, v níž se nacházíme, interpretuje publicista **Jiří KUCHAR** a zakladatel společnosti Mandala a Univerzity Nové doby **Milan CALÁBEK**.

18-20

Uvolněme fascie

Fascie obalují orgán a každý sval, připojují

se na kosti a navíc k sobě navzájem. Jako bychom měli na sobě pružný oblek. Síť fascií je ovšem natolik citlivá, že dokáže tuhnout při stresu. Proto je důležité relaxovat a fascie uvolňovat. Příspěvek přináší **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

22-25

V krizích a bolesti zároveň rosteme

Zdraví, vztahy a práce, to jsou témata, která řešíme nejčastěji.

O vztazích a schopnosti si publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ** povídala s terapeutkou **Renatou VESELOU**.

28

Prevence a zdraví

Nad prevencí, zdravím a jinými „nudnými“ pojmy se zamýšlí magistra farmacie a někdejší lékárnice **Lenka SOBKOVÁ**. Mimo jiné také prozrazuje, že všechny uzdravující a fungující principy jsou vždy *jednoduché*.

33

Koronavirus a přírodní posilování imunity

Lékař **David FREJ** se ve svém příspěvku věnuje oslabené imunitě a způsobům, jak ji podpořit – vhodnou stravou, vitamínem C, detoxikací, bylinami, odpočinkem a také pohybem.

34

Prevence koronaviru

Jak se s hrozbou koronaviru vypořádat, radí alternativní lékařka **Jana KOMBERCOVÁ**.

35

Viděno třemi

Další rady a recepty pro posílení imunity přináší bylinář **Val-**

demar GREŠÍK, etikoterapeut **Vladimír VOGELTANZ** a lékař a prezident Mezinárodního konsorcia pro buněčnou terapii a imunoterapii **Jaroslav MICHÁLEK**.

36-37

Psychické týrání v partnerství

Známa psycholožka a psychoterapeutka **Patricie ANZARI** přináší zkušenosti a pohled na psychické týrání odehrávající se mezi mužem a ženou, kteří si byli zprvu nejbližší.

38-39

Dary z lesní procházky

I v těžkých časech pomáhají procházky přírodou. Nechte se vést bylinářkou a výtvarnicí **Vladislavou M. JIRÁSKOVOU** a obdržíte dary hmotné i nevidané.

42-45

Správný nebo nesprávný život neexistuje

Rozhovor s psychogynekoložkou **Helenou MÁSLOVOU**, se kterou jste se možná setkali v pořadu herce **Jaroslava DUŠKA Duše K**, přináší **Teresie BEČKOVÁ**.