

**4-5 První derivace**  
Izolovaný způsob života plný omezení, který byl nastaven jako obrana proti celosvětové koronavirové pandemii, se nyní začíná projevovat i na duševním zdraví populace. Hlavní téma REGENERACE věnované šrámům na duši, představuje publicista **Jiří KUCHAR**.

**6-8 Karanténa jako šance**  
Ochota uskromnit se a disciplína jsou hlavní výbavou pro přežití karantény a dalších omezení dosud běžného způsobu života. Ty ovšem poskytují také velkou příležitost pro obnovu strádající přírody. O možnostech, které nám přináší současná situace, informuje známá psycholožka **Patricie ANZARI**.

**16 Nastal čas živé praxe**  
Připomenutí duchovního odkazu nedávno zesnulého léčitele **Vladislava KAFKY** připravila jeho přítelkyně **Irena NOVÁKOVÁ KAFKOVÁ**.

**18-19 Bůh nedělá chyby**  
Jak si pomáhat a meditovat v této náročné době radí známá psychoterapeutka se spirituální praxí **Jitka VODŇANSKÁ**.

**20 Nejzásadnější novinky v léčbě proti COVID-19**  
Příspěvek studenta medicíny **Matěje KUČERY** představuje soubor léčivých látek, které přispívají k boji proti onemocnění COVID-19.

**21 Wuchanský koronavirus a tradiční čínská medicína**  
Tradiční čínská medicína má s léčbou epidemických a pandemických nemocí tisícileté zkušenosti a ukazuje se, že některé její bylinné směsi jsou účinné i v případě nemoci COVID-19. Příspěvek z pera **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

**22-26 Je čas se zastavit**  
Rozhovor s **Mgr. Kateřinou SCHMIDOVOU**, vedoucí Rodičovské linky, o tom, jaké jsou

nejčastější otázky jejích klientů, přináší publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

**26-27 Imunitu podpoříte vhodnou výživou**  
Znalosti výživové poradkyně **Ilony KUDLÁČKOVÉ** v oblasti posilování imunity jsou právě v tomto čase velkou inspirací. Rozhovor o zdravém stravování připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

**28 Diabetes ve světle nových zkušeností**  
Pandemická vlna nového infekčního onemocnění se u nás přehoupla přes svůj vrchol. Je na čase začít hodnotit uplynulé týdny a zamýšlet se nad tím, co nám přinesly. O diabetu z pohledu bývalé lékárnice **Lenky SOBKOVÉ**.

**32 Hlavní principy posílení imunity**  
O zásadách, jak vhodně pečovat o imunitu, informuje lékař přírodní medicíny **David FREJ**.