

6-10

Nástrahy a rizika umělých hormonů

Je hormonální antikoncepce lék, nebo jed? Jak ovlivňuje a mění lidské tělo? O vnitřní rovnováze ženského těla a přirozeném, laskavém přístupu k němu píše magistra farmacie **Lenka SOBKOVA**.

14-16

S pravdou ven

O odhodlání a odvaze vidět skutečnost bez příkras a přijmout pravdu takovou, jaká je. Role iluzí a uklidňujícího sebeklamu v životě jednotlivce i globální společnosti podle publicisty a mentálního kouče **Vlastimila HELY**.

18-20

Kdo se chce napít, musí pokleknout

Smích jako terapie i životní styl. Jedna z nejvýraznějších osobností české psychiatrie **MUDr. Karel NEŠPOR** vypráví o svých inspiracích a vnitřním zdroji uzdravující síly.

26-27

Přírodní pilulka: zelený hrášek

Kvalitní bílkoviny, minerály a vitaminy. **Markéta KUNZOVÁ** analyzuje složení oblíbené plodiny a vypočítává její blahodárné účinky na lidský organismus.

30-34

Poklona Bódhisattvovi

Několik osobních textů od významných autorů u příležitosti pětadesátých narozenin 14. tibetského dalajlamy **Tändzina GJAMCCHA**. Jeho Svatost z nejrůznějších úhlů pohledu.

38-41

Chovat se jako naše babičky

Rozhovor novinářky **Martiny KOCIÁNOVÉ** s biologem **Oldřichem VACKEM** o žalostném stavu české krajiny, dlouhodobém nedostatku vody a souvisejících rizicích. Existuje možnost nápravy?



44-45

Přírodní repelenty, vykuřovadla a pomandéry

Pokud při obraně proti otravnému hmyzu nechcete používat chemii, inspirujte se osvědčenými přírodními recepty **Vladislavy Mlady JIRÁSKOVÉ**. Ingredience ze zahrady a kuchyně.

48-49

Síla semen

Začala sklizeň semen. **Bylinář Vláda VYTÁSEK** radí, která uschovat na výsev a která využít k léčení.

50-52

Vytvořte z chaosu nový svět

Jak se skrze papír zbavit úzkostí, smutků, vzteku a nejistoty. Namalujte si krásnou budoucnost a žijte ji. Rady arteterapeutky **Zuzany ŘEZÁČOVÉ-LUKÁŠKOVÉ**.



54-57

Silová místa českých hor

Tipy na jedinečná místa, jejichž atmosféra a energie posilují tělo a blaží duši. Na cestě po zemském ráji domoviny s průvodcem **Janem KROČOU**.

60-61

Vyjadřuji vděčnost Baltskému moři

Jak nás ovlivňují les a stromy. Rozhovor o ekopsychologii a ekoterapii. S finskou odbornicí **Riittou WAHLSTRÖM** hovořila **Martina HOLCOVÁ**.