

Z obsahu

Rozhovor s Ing. Věrou Šimonovou ... 6
Mgr. Zuzana Paulusová

Tarotový výhled na listopad 9
Milena Králová

TÉMA: Obouváme zdravé nohy

Péče o dolní končetiny se vyplatí ... 10
Mgr. Pavel Kloud

Bosá nebo obutá? 13
Bc. Natálie Kašparková

Běh pro pohodu těla i duše 16
Miloš Škorpil

Bylinky pro péči o nohy 18
Magdaléna Dobromila Staňková

Pánevní dno žije v nohou 20
Jolana Novotná

Achilles – kočičí ocas 26
Václav Větvička

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

Vlčí a rysí hlídky 32
Hana Válková

Víc než jen krásná zahrada 34
Mgr. Zuzana Paulusová

**O metabolismu:
co s tím vším dělat** 38
MUDr. Ludmila Eleková

Zdraví podle kalendáře 41
Ing. Hana Smejtková

Kořeny a inulin 42
Ing. Markéta Vopičková, Ph.D.

Vnitřní sjednocení 44
MUDr. Pavel Špatenka

Zdravá chodidla a astrologie 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Foto M. Králová, P. Kloud, Freepik, P. Kadlecová

