

# 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

