

Z obsahu

Rozhovor s Rostou Václavkem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Změna jako součást života
Vratké stěny změny 10
Jan Menděl

Změna jako jediná jistota 13
Iva Lhotská

Tarotový symbol věže 14
Milena Králová

Láskyplná tvorba životních změn 15
Miloš Kuhajdík

Princeznino rozhodnutí 18
Mgr. Naďa Pažoutová

Ó hřebíčku 22
Václav Větvička

Léčivá místa Prahy 24
Judita Peschlová

Vaření jako meditace 26
Mgr. Jitka Větrovská

**Bylinka měsíce ledna:
meduňka lékařská** 28
Bc. Martin Kolár

Píseň mého srdce 29
Ing. Jiří Mazánek

Ložiskové infekce 30
MUDr. Rudolf Zemek

Zdraví podle kalendáře 33
Ing. Hana Smejtková

**Aminokyseliny –
stavební elementy života** 36
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc

**Život na půl plynu:
diabetes 2. typu** 40
MUDr. Ludmila Eleková

Zahřívací kořeněné punče 43
Charlotte Matysková

Nejlepší je domácí: leden 44
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav