

Z obsahu

Rozhovor s Ing. Zdeňkem Bohuslavem 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: ODPOČINEK, HARMONIE, ZDRAVÍ

Vyspěte se do růžova 10
Mgr. Věra Keilová

Odpočívajte aktivně! 13
Miloš Škorpil

Cukr a kvalita našeho spánku 15
Charlotte Matysková

Pro zdravý spánek 17
Iva Lhotská

**Když naše nadledviny
prosí o pomoc** 19
Mgr. Pavla Hájková

Proč se člověk bojí zemřít 22
Miloš Kuhajdík

Léčivá neřest II – kávovník 25
Václav Větvička

Autopatie – nástroj svobody 28
Kryštof Čehovský

**Bylinka měsíce listopadu:
růže šípková** 30
Bc. Martin Kolár

Proč relaxovat 31
Ing. Jiří Mazánek

Aminokyseliny a stáří 32
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Kdo je šťastný, je i zdravý 34
PhDr. Petr Novotný

Proč cvičit i ve vyšším věku 38
MUDr. Ludmila Eleková

Okénko do neznámých dějů (8) 42
Marie Benešová

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

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav