

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Lukášem Pollertem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA:

NÁVRAT KE KOŘENŮM A TRADICÍM

Strava a naše tradice 10
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Selský rozum
vs. digitální demence 12
Mgr. Naďa Pažoutová

Minimalismus pohledem
Bachových esencí 15
Mgr. Petra Suchá

Návrat ke kořenům –
plusy a minusy 17
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Co prozradí náš rodokmen 18
Vojtěch Kemenny

Meduňka slaví 20 let 20

Hormony v harmonii 22
Tetiana Kovaříková

Bolesti v zádech a měkké tkáně 26
MUDr. Rudolf Zemek

Tři oříšky pro veverky 29
Václav Větvička

Antidepresiva v tradiční čínské
medicině 30
Eva Zimmelová

Moderní nástroj s moudrostí
dávných věků: Tarot 32
Judita Peschlová

Bylinka měsíce ledna:
lichorejšnice větší 35
Bc. Martin Kolár

Jaký bude rok Dřevěného Draka ... 36
Eva Joachimová

Hledání smyslu života
a cesta za vnitřní svobodou 38
Ing. Zuzana Hekelová

Kortizol: hormon,
který nás udržuje naživu 40
MUDr. Ludmila Eleková

Okénko do neznámých dějů 44
Marie Benešová