

# 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