Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-7 TAJEMSTVÍ BOHYNÍ NA ŽÍTKOVÉ

Rozhovor s **Vlastimilem HELOU**, spisovatelem a koučem, je věnovaný proslulým léčitelkám – bohyním z Moravských Kopanic. **Připravila Pavlína BRZÁKOVÁ**.

16-17 NEMOCI Z UŽÍVÁNÍ POČÍTAČE

Bolesti páteře, hlavy, syndrom karpálního tunelu, špatný zrak, deprese, to všechno jsou nemoci, které způsobuje počítačová technika. Počítač by měl být pomocník, ne partner nebo náhražka za něco, co nám chybí. **Příspěvek z pera Marcely ZLATOHLÁVKOVÉ**.

18-20 KRAV MAGA – ZAŘVAT, KOPNOUT, DUPNOUT

Abychom se dokázali bránit útočníkovi, ať slovně, nebo fyzicky, musíme zaujmout k vypjaté situaci určitý postoj. V tom, jak adekvátně reagovat na ohrožení, nepomůže meditace, ale speciální technika. Workshop cvičení krav maga navštívila **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

22-23 JSEM MILÝ. CO MI ZA TO DÁŠ?

Když jsme byli děti, většinou nás dospělí trestali za sílu a odměňovali za slabost. Důsledky si odnášíme do dospělosti. Pohled koučky a terapeutky **Ivety HAVLOVÉ** vás zaručeně bude inspirovat.

24-25 PŘÍLIŠ HLUČNÁ SPOLEČNOST

Nasloucháme křupání sněhu pod nohama a tichu padajících vloček. Po záplavě technických zvuků z bytu přirozené zvuky přírody působí uklidňujícím dojmem. Zamyšlení nad stavem společnosti od publicisty **Michala ČERNÉHO**.

26 SÁM SOBĚ TERAPEUTEM

První díl léčivých doporučení terapeuta **Miroslava DUBA** vám přiblíží způsoby, jak můžete komunikovat s vlastním tělem a probudit intuici.

28-31 AŤ BUBNY ZNÍ

Muzikoterapie vstoupila do života šamana **Lubomíra HOLZERA** plynule. Nikdy se nemusel rozhodovat, co má dělat, kudy a kam jít. Všechno přicházelo zcela přirozeně, včetně jeho zájmu o hudbu, tóny, zpěv, energie a jejich propojení. Reportáž ze šamanského semináře z pera publicistky **Heleny MÍKOVÉ**.

32-37 PŘÍBĚH PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK

Alexander Fleming, objevitel penicilinu, varoval před nadužíváním antibiotik, jež podle něj povede k rozvoji rezistence organismu. Jeho prorocká slova tehdy nikdo nebral vážně. Aktuální téma zpracoval **Michael SCHUBERT**.

38 ŘASY – LÉK NOVÉHO VĚKU

Jsou jedinečným zdrojem minerálů, stopových prvků, vitaminů a dalších prospěšných látek. Mají i léčebné vlastnosti. Je proto dobré zařazovat je pravidelně do jídelníčku, píše ve svém příspěvku publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ.**

44 OSVĚŽUJÍCÍ ŠŤÁVY V ZIMĚ

Čerstvé šťávy neobsahují vlákninu a účinkují velmi rychle po vypití. Vhodné je kombinovat ovoce s listovou zeleninou, bylinami, okurkou nebo řapíkatým celerem. Rady odbornice na syrové stravování **Radmily ZRŮSTKOVÉ**.

46-47 PERMAKULTURNÍ ZAHRADA V ÚNORU

Dva poslední měsíce zimy jsou většinou nejstudenější. Začíná se projevovat jarní únava, ovšem všechny zahrádkáře už svrbí prsty, aby se mohli hrabat v zemi. S **Danou KŘIVÁNKOVOU**, znalkyní permakultury, navštívíme obchody se semínky.