Z obsahu

Rozhovor s Karlem Spilkem 6
Mgr. Věra Keilová

Jaký bude rok Dřevěného Hada 8
Eva Joachimová

TÉMA: Zdravá páteř

Co je dobré vědět o páteři 10
MUDr. Rudolf Zemek

Co vám na rehabilitaci nejspíš neřekli 16
Eva Zimmelová

Zdravý pohyb pro zdravá záda 19
Mgr. Pavel Kloud

Infomačně-emocionální dálnice – páteř a mícha 21
MUDr. Jarmila Klímová

Pevné a zdravé kosti 23
Charlotte Matysková

Páteř – osa našeho těla i života 25
Ing. Hana Fedora Smejtková

Žebrácká kabélka 31
Václav Větvička

Vesmírné zákony – princip rezonance 32
Milena Králová

Únor 2025: měsíc velkých nadějí 34
Judita Peschlová

Harmonizace našeho bytí 36
Iva Lhotská

Nebojme se snů 38
Taťána Kročková

Zdravý mozek 42
MUDr. Ludmila Eleková

Bylinka měsíce února: Bazalka pravá 45
Bc. Martin Kolár

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

yšavá