Z obsahu

Rozhovor s Ivankou Adamcovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Nová životní síla

Jaro – tichá obroda života 10
Milena Králová

Jak se rychle dostat do kondice 12
Mgr. Pavel Kloud

Adaptogeny – byliny a houby pro posílení energie 14
Charlotte Matysková

Čerstvé bylinky na dosah aneb Jak založit bylinkový truhlík 16
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Deset důvodů, proč chodím do lesa 19
Ing. Iveta Kulhánková

Barvy a náš svět 20
Eva Joachimová

Diamantová voda a naše zdraví 24
Alena Horká

Léčivé a duchovní poslání stromů .. 30
Dušana Plicová

Vesmírné zákony – zákon relativity 32
Milena Králová

Bylinka měsíce března: Ptačinec žabinec 34
Bc. Martin Kolár

Bod rovnováhy: jarní rovnodennost 36
Judita Peschlová

Novoroční předsevzetí zhubnout – abyste se nesnažili marně 38
MUDr. Ludmila Eleková

Ctnosti a neřesti pohledem do našeho vnitřního života 42
Jožka Wenkeová

Budky v zahradách: přiveďte do své zahrady ptačí sousedy 44
Zdeňka Kudová

Co pít na jaře 45
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Foto M. Ryšavá, Pixabay, Freepik