

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Ludmilou Elekovou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: (Ne)zdravá nadváha

Obezita jako fenomén doby 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Bylinky pro zdravé hubnutí 13
Bc. Martin Kolár

**Únava a tuk kolem pasu:
Co opravdu udělá kortizol?** 14
Charlotte Matysková

Nadváha a zdravý pohyb 16
Mgr. Pavel Kloud

Posvátný chrám a tři bohyně 18
Mgr. Naďa Pažoutová

**Vesmírné zákony – duchovní zákon
přijetí a odevzdání** 20
Milena Králová

**Bowenova technika: Naslouchání
přirozené inteligenci těla** 22
dr. Frank Navrátil

Šalvěj jako „všelék“ těla i duše 24
Alfréd Šrámek

**Vnitřní mír v nás –
podmínka míru ve světě** 26
Mgr. Stanislava Marešová

**Bylinka měsíce května:
Brusnice brusinka** 28
Bc. Martin Kolár

**Jak na atopický ekzém
bez chemie** 30
Iva Lhotská

Nejen o tantře a sexu 34
Jiří Mazánek

Hubnutí zdravé a nezdravé 36
MUDr. Ludmila Eleková

Máj letem světem 40
Judita Peschlová

Tajemná Valpuržina noc 44
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav