



6 Stop kyselosti organismu

Jde o téma, které se týká každého z nás. Proto jsme se rozhodli věnovat mu více prostoru. Dnešní doba je zahlcená chemií, potraviny nejsou příliš kvalitní a o stresujícím životním stylu nemluvě. To vše má obrovský vliv na pH našeho těla. Čím kyselejší je tělo, tím více nemocí nás může ohrožovat. Co dělat? Věnujte čas výběru vhodných potravin, relaxujte a učte se být v klidu. Jen tak se dostanete do rovnováhy a budete zdraví a spokojení. Jestli nevíte, jak na to, nalistujte stranu 6, poradíme vám.

12 Guarana

16 Předjarní téma: Pampeliška

Už brzy ji uvidíte na trávnících, což bude jasná známka příchodu jara, konečně. Pampeliška je pak přesně to pravé, co vám po zimě pomůže. Dokáže očistit vaše tělo, postará se o zdravá játra i žlučník, vyléčí zácpu nebo kožní potíže. A je skvělým podpůrným prostředkem při cukrovce i obezitě. Pampeliška je vynikající do jarních salátů a dokonce si z ní můžete vyrobit skvělou a léčivou domácí kávu.

24 Přírodní zdroje železa**26 Poradna odborníka****28 Divoká kuchařka****34 Zázvor****36 Jasmín****38 Léčba bioenergií**

U nás není ještě příliš známá. Když jsme se o ní dozvěděli, nejprve jsme se rozhodli vyzkoušet ji na vlastní kůži. Bylo to něco neuvěřitelného. Ač jsme byli zpočátku skeptičtí, po terapii jsme museli uznat, že toto skutečně funguje. Nejde o žádná kouzla ani čáry, ale o čistou práci s energií. Můžete se díky ní dostat do rovnováhy, zbavit se stresu nebo si dokonce vyléčit karpální tunely, se kterými si tradiční západní medicína neví příliš rady. Přečtěte a vyzkousejte. Doporučujeme.

40 Domácí wellness**42 Toulky přírodou****46 Doplnky stravy**

Reklama v televizi nám několikrát za den říká, že přes zimu se bez vitamínových doplňků stravy neobejdeme. Máme jí věřit? A jak je to s tolik protěžovaným vitamínem D? Dnes poznáme jen stěží, kde je pravda a co je vlastně jen obyčejný reklamní trik. My jsme zašli přímo za průvodkyní stravou a zdravou výživou. Za poradkyní, která nejnovější trendy studovala a studuje nejen u nás, ale především v zahraničí. Přečtěte si její názory. Možná vám leccos osvětlí.

50 Vitamínová abeceda**52 Minerální látky****55 Nevítaní hosté v těle**

Slyšeli jste někdy o parazitech? Rodiče malých dětí se možná setkali s roupem, ten je vidět. Co byste však řekli na fakt, že podobné červíky máme v těle všichni? Někteří více a jiní méně. O tomto problému sice ví i západní medicína, ale upřámně řečeno, trochu tápe. Poradí vám detoxikační poradkyně Ing. Hana Bláhová, školená v metodách MUDr. Jonáše.

60 Aztécké sladidlo

Tisíckrát sladší než běžný cukr

62 Recepty

Pochoutky z českých regionů

SOUTĚŽ 68**70 Domácí výroba potravin****74 Psychosomatika**

Nový seriál s odborníkem

SOUTĚŽ 75**76 Zaměřeno na ženy****78 Zaměřeno na muže**

Aby nám počítač neničil zrak

81 Prvosenka jarní**82 Barevná terapie**

Jak nás ovlivňují barvy

86 Káva: ano či ne

Nejčastější mýty

90 Věštění pomocí kyvadla