



## Z **obsahu** vybíráme

### **4** Rozhovor s Robertem Nebřenským

### **8** Home-made

Dnešní díl je věnován drobnému jarnímu kvítku s omamnou vůní a nezaměnitelnou barvou – fialce. Zkuste si vyrobit detoxikační sirup, pleťovou masku či domácí kandované fialky!

### **12** Sedací kosti

O tom, jestli nás příroda předurčila, abychom tolik času denně trávili vsedě, lze pochybovat. Určitě nás ale pro sezení dobře vybavila – dala nám sedací kosti, nebo přesněji jejich spodní výběžky – sedací hrboly. Ty tvoří nejspodnější část pánve. Pokud váha prochází skrze sedací kosti, je pánev, a tudíž i páteř v rovnováze a směřuje přímo nahoru. Pokud se váha vyklání dopředu nebo dozadu, nastávají problémy.

### **24** Léčivá zelenina

Že se k léčení všech možných fyzických i psychických neduhů používají bylinky, to asi ví každý, ale fakt, že i každá zelenina je nejenom zdravá a chutná, ale zároveň léčivá, to si uvědomí většinou málokdo. Zelenina nemusí být degradována na pouhou „přílohu“ nebo ozdobu talíře. Zajímavé poznatky našich předků i současných odborníků na léčivé účinky rostlin stojí za to schraňovat a využívat v každodenním životě.

### **32** Drogy versus dlouhodobé vyživování sebe sama

Drogy představují rychlou akceleraci do světa, kde je prý dobře. Návrat z tohoto světa je drsný a fyzická realita může být až neúnosná. Proto je snaha dostat se zpátky do blažené reality, kterou zprostředkuje droga. Tak vzniká závislost.

### **40** Mentální energie jako lék i zbraň

Některé současné vědní poznatky nám umožňují ověřit a postupně objektivizovat celou řadu schopností člověka, které donedávna byly zlehčovány, popírány a zesměšňovány, jak se často děje některými skeptickými vědci i dnes. Tyto schopnosti mají jediného společného jmenovatele – mentální energii. Pojem mentální energie však nevyhovuje jako předmět zkoumání dnešní exaktní vědě.