

OBSAH:

Aktuality

Novinky na trhu

Téma: Jarní očistné kúry

Zjara vždy organizmus potrebuje očistu více než kdy jindy. Že se nejedná jen o problém, který by muselo řešit naše průmyslové století, se můžeme přesvědčit, poohlédneme-li se na zvyky našich předků. O tradičních velikonočních obyčejích střední Evropy vám informaci přináší materiál na stránkách 4 - 5.



Zamyšlení s Dr. Svatavou Kabošovou

Ajurveda

Liga proti rakovině

Poradna doktora Pelnáře

Diabetes v těhotenství

Jóga jako lék



To, že jóga není jen druhem cvičení, ale obnáší celý filosofický systém, se už do povědomí pomalu dostává. Kolik toho však víme o terapii pomocí jógy? Málo? Pak je nejlepší promluvit si s odborníkem, my se obrátili na ing. Jana Knaisla, předsedu Českého svazu jógy.

Záda bez bolestí

Makrobiotická kuchyně Ivy Chourové

Tradiční čínská medicína

Kombucha

Pozvánka na festival „Život, láska, smích“ 17

Jin a jang v denním životě

2

3

4 - 7

8

9

10

10

11

12

13

14

15

16

18 - 19

Čínské dělení pozemské existence do dvou protikladných principů Jin a jang, ženského a mužského, tvoří nedílnou jednotu celého života. Do těchto dvou kategorií lze rozdělit veškerou činnost i charakter člověka. Ke kterému typu patříte vy? Zkuste test na straně 19.



Setkání s Lenkou Kořínkovou Holas 20 - 21

Voda v naší domácnosti 22

Náboženství a filosofie 24

Čínská kosmologie s Evou Joachimovou 25

Sen - řeč tvého nitra 26

Hudba a zdraví 27

Když klouby neslouží 31

Bylinářovy rady na březem 33 - 34

Vstávej semínko 33

Voňavá praxe 34

Proč se zajímat o aromaterapii 35

Pro váš půvab: nehty 36

Když kůže bolí (o ekzémech) 37

Symbolon jako terapie 38



Snaha porozumět silám, které mají vztah k našim vnitřním pochodům a utvářejí chování člověka, je zároveň úsilím vedoucím k pochopení našeho vnitřního světa. Symbolon je pomůcka, která nám pomáhá zjišťovat, pochopit a přijmout existenci a fungování té části naší vnitřní osobnosti, kterou v přítomnosti vnímat odmítáme.

Zdraví ve hvězdách 39

Zdraví v číslech 39

Horoskop 40