

OBSAH:

Aktuality 2-3

Téma: Ledviny 4-8



Ne vždy se svým čistícím orgánem zacházíme zrovna v rukavičkách. Přitom podle čínské medicíny jsou právě ledviny zásobárnou energie a měli bychom o ně opravdu pečovat. Proto tu pro vás máme materiály nejen o pitném režimu. Na téma ledvin navíc navazuje i téma páteře na stranách 16-19. Proč? Protože zdravotní stav ledvin a páteře spolu úzce souvisí, máte-li problémy s ledvinami, asi nebude v pořádku ani páteř a naopak.

Ajurvéda 9

Radí vám lékař 10

Zadáno pro diabetiky 11

Jóga, Su jok 12

Záda bez bolestí 13

Makrobiotická kuchyně 14

Rozhovor s Lenkou Filipovou 20-21

O Tibetu s Kryštofem 24

Každý z nás měl svůj dětský sen či sny. Většinou jsme je pohřbili pod vysokým nánosem racionálního uvažování. Naplnění dávných přání nám připadá příliš nereálné. Kryštof měl také sen, chtěl vidět a co nehlouběji poznat Tibet. A ten se mu splnil.



Čínská kosmologie 25

Sen – řeč tvého nitra 26

Příběhy Patricie Anzari 27

Bylinářovi rady 33-34

Vstávej semínko 33

Voňavá praxe 34

Proč se zajímat o aromaterapii 35

Pro váš půvab 36

Přečetli jsme za vás 37-38

Čínská medicína očima astrologa 39

Malá škola numerologie 39

Horoskopy 40