



|  |                |
|--|----------------|
| <b>Aktuality</b>   | <b>2</b>       |
| <b>Soutěž</b>  | <b>3</b>       |
| <b>Téma: Jarní únava a vitamíny</b>  | <b>4 - 8</b>   |
|  Jarní únavou rozumíme onu zvláštní dubnovou ochablost a letargii, kterou připisujeme stresu z nedostatku slunečního svitu, přílišnému pobytu v přetopených místnostech a omezeným možnostem přísunu skutečně čerstvého ovoce a zeleniny. Nejosvědčenějším receptem, který vás opět „postaví do figury“ jsou „vitaminové bomby“, ne každý organismus na ně však reaguje příznivě a tak vám nabízíme nejen tradiční, ale i netradiční spolehlivé recepty na dobíjení energie a odbourání jarní únavy. |                |
| <b>Ajurvéda</b>  | <b>9</b>       |
| <b>Poradna RnDr. Popova</b>  | <b>9</b>       |
| <b>Poradna doktora Pelnáře</b>   | <b>10</b>      |
| <b>Liga proti rakovině</b>   | <b>10</b>      |
| <b>Stránka pro diabetiky</b>   | <b>11</b>      |
| <b>Jóga</b>  | <b>12</b>      |
| <b>Poradna MUDr. Prany</b>   | <b>12</b>      |
| <b>Jarní strava zdraví dává</b>  | <b>13</b>      |
| <b>Devitalizace: spása nebo omyl?</b>  | <b>14</b>      |
| <b>Akupunktura a sloupy čínské astrologie</b>  | <b>16</b>      |
| <b>Ohnivec již vítá jaro</b>   | <b>17</b>      |
| <b>Léčitel a jeho Dům léčby</b>  | <b>18</b>      |
| <b>Homeopatie v EU: respekt a spolupráce</b>   | <b>19</b>      |
| Rozhovor se Stephenem Gordonem, generálním tajemníkem Evropské rady pro klasickou homeopatii   |                |
| <b>Rozhovor s PhDr. Vlastou Čihákovou-Noshiro</b>  | <b>20 - 21</b> |
|  Japonsko, Země vycházejícího slunce je pro nás Středoevropany místem exotickým, vzdáleným a tajemným... „ <i>Japonci jsou neskutečně zdvořilí, laskaví a slušní</i> “, říká o zemi, kde prožila půlku svého života, kunsthistorička a japanoložka doktorka Vlasta Čiháková-Noshiro.   |                |
| <b>Mění se svět potřebuje své duchovní zahrádkáře</b>  | <b>22</b>      |
| Rozhovor s Mari Hall   |                |
| <b>Ochranka z rostlinné říše</b>   | <b>23</b>      |
| <b>Velikonoce, čas probouzení</b>  | <b>24</b>      |
| <b>Osho</b>  | <b>24</b>      |
| <b>Seriál: I-Ťing</b>  | <b>25</b>      |
| <b>Poradna kvantového homeopata MUDr. Hrušovského</b>  | <b>26</b>      |
| <b>Příběhy PhDr. Patricie Anzari, CSc.</b>   | <b>27</b>      |
| <b>Krása v průběhu staletí</b>   | <b>27</b>      |
| <b>Budoucnost máte ve svých rukách</b>   | <b>29</b>      |
| Návštěva u Yevgenyie Hercíkové   |                |
| <b>Regena servis</b>   | <b>30-31</b>   |
| <b>Vstávej semínko</b>   | <b>32</b>      |
| <b>Bylinářovy rady na únor</b>   | <b>33-34</b>   |
| <b>Voňavá praxe</b>  | <b>34</b>      |
| <b>Aromaterapeutická poradna</b>   | <b>35</b>      |
| <b>Iridiologie</b>   | <b>36</b>      |
| <b>Astro</b>   | <b>37</b>      |
| <b>Hvězdné hrátky Ljuby Skořepové</b>  | <b>37</b>      |
| <b>Grafologie</b>  | <b>38</b>      |
| <b>Přečetli jsme za vás</b>  | <b>39</b>      |
| <b>Horoskopy</b>   | <b>40</b>      |