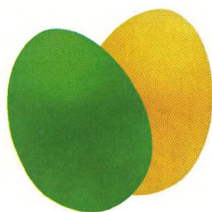


Aktuální téma: Očistné kúry, vitaminy, minerály 2 – 8

Jak vyžrát nad jarní únavou? Většina nejkrásnějších amerických žen si minimálně jednou v týdnu najde chvíli pro sebe a výplachem se pročistí, aby si udržela svoji váhu, vyčistila pleť a zbavila se únavy. Také mnoho nejúspěšnějších mužů si pravidelným výplachem čistí střeva v duchu zdravé filozofie: ČISTÉ STŘEVO rovná se ČISTÁ HLAVA.

Diabetes 9**Inspirace z Východu 10 – 11****Lékař radí 12****Příroda léčí 13****Psycholog uzdravuje 14****Téma měsíce: Velikonoce 18 – 19**

Velikonoce jsou neodmyslitelně spjaty s oslavami příchodu jara a probouzející se přírody. S tímto zářivým přírodním úsměvem se setkáváme odnepaměti, po staletí, každičký rok a na celé planetě. Vedle energie jarního slunečního světla, jež je schopno svým barevným spektrem napájet a harmonicky vyrovnávat naše vnitřní síly, se k tomuto období ovšem řadí i symboly plodnosti, obnovení a nepetržitosti života – vajíčka.

**Rozhovor s čínským lékařem YING WU WANG 20 – 21**

Ačkoliv medicína uhání vpřed mílovými kroky, přesto někdy lékaři sahají k metodám, jež prověřil čas – jsou účinné a pro nemocného často i méně zatěžující. A právě takovou stálicí je i čínská akupresura. I když její základy byly položeny a popsány před více než třemi tisíci lety, dodnes je považována za velmi efektivní terapii, srovnatelnou s tím nejlepším, co medicína vůbec vynášela. Její využití je totiž všestranné, můžete se na ni s důvěrou obrátit nejen při bolestech fyzických (např. páteř, pohybové ústrojí), ale i u potíží duševních (deprese apod.).

Zdravý životní styl 22 – 23**Dopisy v koši nekončí 24****Homeopatie 26 – 27****Zadáno seniorům 28 – 29****Regena servis 30 – 31****Zelená lékárna 33****Škola čajového obřadu 34 – 36**

Čajové obřady jsou příležitostmi, kdy je možné se zastavit, přeladit na kolej, která vede ke zdraví a dlouhověkosti. A nejen to. V asijských zemích jsou chvíle s čajem příležitostmi k posezení s milými lidmi, příležitostmi k zastavení se a rozhlédnutí kolem sebe se snahou o porozumění tomu druhému. Posezení u čajového nápoje může učit radosti z prostých věcí a jevů, jež lze tak lehko přehlédnout, když je třeba vydělávat a vydělávat peníze...

**Nabídka z knihovny Pragma 37****Ezoterická apatyka 38****Astromedicína 39**