

Jak na stres 2

Chemicky konzervovaná strava, požívání povzbuzujících prostředků a drog, absence fyzické aktivity a neréspektování biologických rytmů způsobuje, že jsme čím dál tím méně schopní zvládat stresové situace...

Inspirace z Východu 10

Lékař radí 12

Z vašich dopisů 14

Aromaterapie 16

Makrobiotika pro diabetiky 17

Trichologie – péče o vlasy 18



„Vodičky samotné ale nepomohou, je třeba udělat analýzu a zjistit v jakém stavu se člověk nachází uvnitř, a pak se dá teprve něco léčit,“ vysvětluje paní tricholožka Alena Šamanová.

Rozhovor s MUDr. Lukášem Pollertem 20

Baví mě akutní medicína. Kdy je třeba se rychle rozhodnout jakým směrem toho pacienta vést, případně ho léčit, případně ho propustit. Je to velká zodpovědnost, stavy pacientů jsou různé...



Jak se žije zaříkávači psů Rudolfu Desenskému 22

Kde nakupovat v biokvalitě 24

Grafologie 25

Alkoholová závislost 26

Cvičení s Pěti Tibeťany 28

Regena servis 30

„Maxi“ rajčata Marmande 33

Léčivé účinky topinamburu 34

„Experimenty ukazují, že velmi účinně pomáhá při dnavém syndromu, diabetismu, léčbě karcinomů, obezitě, zácpě, léčbě různých typů závratí a poruch rovnováhy...,“ říká MUDr. Vojtěch Kantner.



Granát kámen lásky 36

Z knihovny Pragma 37

Léčba regresí 38

System pa-kua ve feng-šuej 40