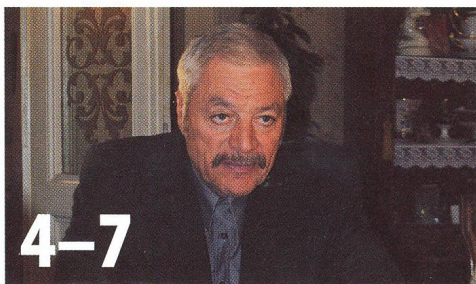


Z OBSAHU VYBÍRÁME



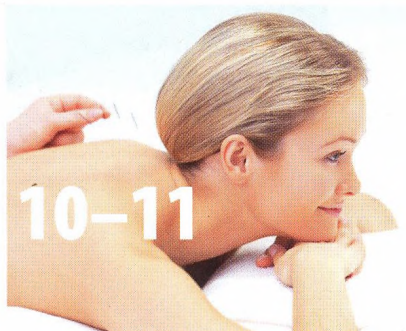
4-7

JURAJ KUKURA: BŮH JE POKORA

Juraje Kukuru jsme zastihli na natáčení televizního filmu *Cizinec a krásná paní*. Zda se i on cítí ještě někde cizincem, když natáčel ve více než padesáti zemích světa, zda žije zdravě a co pro něj znamená dokonalost si přečtete v našem úvodním rozhovoru.

BOLESTI (OD) KRČNÍ PÁTEŘE

Nejbolestivější zóna páteře je právě v krční oblasti, tedy okolí horních sedmi obratlů. V článku se dozvíte, které všechny zdravotní obtíže mohou pocházet právě od krční páteře. Obeznámité se jak se standardními medicínskými metodami léčby, tak s nejučinnějšími alternativními technikami a praxí ověřenými návodnými postupy.



10-11

ALTERNATIVNÍ DIAGNOSTIKA Z RUKY

Znáte zdravotní diagnostikování z ruky? Ne, nemyslíme chiromantii, tedy „hádání“ z dlaně. Myslíme jiné čtení, spíše přiřazování na ruce viditelných znaků konkrétním nemocem a zdravotním poruchám. Jak se na ruku dívat, co vše hodnotit i charakteristiku jednotlivých prstů najdete v textu MUDr. Rudolfa Zemka.



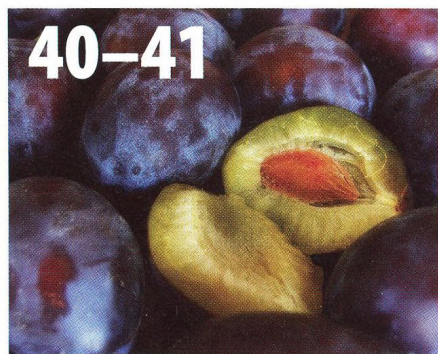
14-15

CHOROŠ OŘÍŠ

Další z řady léčivých hub, tentokrát *Choroš oříš*, který také roste v českých lesích. V článku se dočtete, proč se tato houba, která vzhledem spíše připomíná houbu mořskou, jmenuje oříš, její léčebné účinky i jak ji pěstovat.



28-29



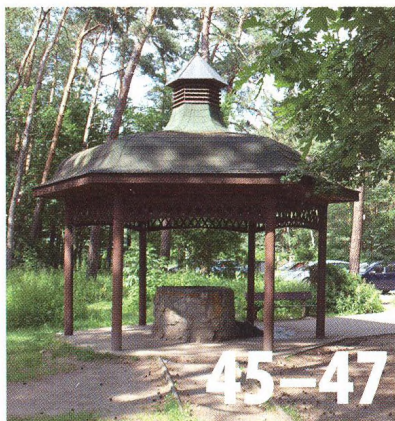
40-41

ŠVESTKA DOMÁČÍ – PRUNUS DOMESTICUS

Slyšeli jste již někdy o vitamínu „S“? Možná ano, možná se o něm dočtete dnes poprvé. Osobitým stylem vám o něm, ale hlavně o dalších příznivých látkách a léčivých možnostech švestkvně poreferuje dědek kořenář Břetislav Nový.

MÍSTA A ENERGIE

Další díl seriálu o putování za českými prameny, tentokrát do Polabí. Původní železité prameny byly už od raného středověku využívány jako léčivé zdroje. Přetvářením krajiny ale původní prameny často mizí. V Polabí však naštěstí také nové vznikají. Jak si stojí dnešní léčivá síla polabských pramenů, jak si stojí přírodní Poděbradka, a co teprve Poděbradka balená? Věříme, že s autorem článku - Ing. Jiřím Škaloudem se opět nudit nebudete.



45-47