



Z obsahu vybíráme

4 Rozhovor s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou

16 Metabolická kardiologie

Zvláštní slovní spojení „metabolická kardiologie“ použil k názvu své doslova životní práce americký lékař Stephen T. Sinatra (69 let), kardiolog s třicetiletou praxí, který došel k mnoha překvapujícím objevům.

21 Ovocné a květové fermenty s medem

Jedním ze zajímavých, zábavných a méně běžných způsobů zpracování přebytků úrody, které můžete vyzkoušet, je fermentování.

28 Léčivé konopí versus léky na předpis

Konopí je mocná přírodní medicína, kterou je možno využít v případě mnoha tělesných i psychických neduhů. Stále je ale mezi námi dost těch, kteří v dobré víře užívají pravidelně třeba i několik chemických substancí, o kterých jim někdo namluvil, že jim mohou pomoci.

32 Zázvorové domácí obklady

Zázvorové obklady se hojně používají ve východní medicíně již po celá staletí. Je to metoda, která je každému dostupná, levná a účinná. S její pomocí může být odstraněno mnoho druhů akutních nebo chronických potíží.

36 Záhadné rameno

Ramena máme všichni, víme, kde jsou, neustále je používáme, často je cítíme i víc, než bychom chtěli. Zamysleli jste se ale někdy nad tím, co a kde je rameno, k čemu má sloužit a jestli jej používáte správně?

48 Bohatství skryté v emocích

Nový seriál pro zvědavé o tom, že rozum a emoce jsou partnery, nikoliv protivníky. A o tom, že emoce válčují rozum, když je dlouho ignorujeme.