



## Z **obsahu** vybíráme

### **04 Spirit of Health – Berlín 2018** Rozhovor s Jimem Humblem a Andreasem Kalckerem

### **14 Home-made**

Po delší pauze vám opět přinášíme pokračování oblíbeného seriálu tipů na domácí výrobu všeho možného, ale hlavně levnějšího, čerstvého a zdravějšího, a ještě s dobrým pocitem z vlastní práce a tvoření.

### **16 POMO(Ó)C – Páchání dobra**

Pomáhat je lidské a smysluplné, je to přirozená vlastnost či potřeba člověka, u někoho vypěstovaná více a u někoho méně. Pomoc má dvě tváře – každý z nás pomáhá a zároveň pomoc i přijímá. Existují principy nebo pravidla, kterých je dobré se držet, abychom uměli pomáhat správně a nestávali se z nás pouze „pachatelé dobra“?

### **34 Terapie v apidomku**

Terapie v apidomcích se využívá již dlouhá léta v zemích na východ od České republiky. Víze apidomku je přijmout včely jako prostředníka mezi člověkem a přírodou. Včely nám dávají i jiné komodity než med, vosk a propolis. Včely vyzařují dnes měřitelnými i neměřitelnými zdroji. Úlový vzduch, infračervené teplo, včelí vibrace a specifická bioenergie působí blahodárně na celý organismus.

### **37 Doporučení ve výživě dětí**

V oblasti výživy dospělých panuje spousta omylů a mýtů, které roky podporovali i mnozí lékaři a výživoví poradci. V obdobném stavu je téma výživy dětí. Co děti doopravdy potřebují?

### **50 Cesta na východ – Kyjevskopečerská lávra, centrum AllatRa a speciální pyramida** Svědectví o tom, co nám přinesla návštěva Kyjevskopečerské lávry, duchovního centra Kyjeva, a návštěva sídla AllatRa, sídla mezinárodního společenství lidí usilujících o vzkříšení duchovní podstaty lidstva ve všech zemích světa.