

Obsah

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Z titulní strany

10 Rozprouděte svou lymfu prostřednictvím masáží

Lymfatický systém je nedílnou součástí imunitního systému, jenž odvádí z těla škodliviny. V článku se zaměříme na lymfatické masáže, které se mohou stát účinnou prevencí mnoha lehkých, ale i závažnějších zdravotních potíží.

14 Nemoci pocházejí z emocí

Trápí vás problémy s kašlem, játry, ledvinami a vaječníky. V pokračování oblíbeného seriálu vám prozradíme, co může být příčinou těchto problémů a jak si můžete sami snadno a rychle pomoci.

ZAMĚŘENO NA VZTAHY

18 Od strachu k lásce

O lásce se mnoho píše i mluví, téma strachu je však stále do jisté míry tabu, přestože je u většiny lidí hlavním zdrojem motivace jejich konání. V článku se zamyslíme nad tím, jak naplnit svůj život láskou a nenechat se ovládat strachem a mužským světem.

HARMONIE TĚLA A DUŠE

Z titulní strany

22 Rozhovor: Nebojte se Kundalíní jógy

Začtete se do unikátního rozhovoru s jogínkou, lektorkou, masérkou a terapeutkou Nicol Kozákovou, která má s cvičením Kundalíní jógy bohaté zkušenosti a dokázala pro ni nadchnout již mnoho svých klientů.

32 Objevte kouzlo léčivých imaginací

Uvolněte tělo i mysl prostřednictvím fantazie. Tentokrát se zaměříme na Ochranné světlo, které vás zbaví starostí, obav i negativních myšlenek. Druhý z imaginací nese název Zlatý déšť energie a dodá vašemu tělu energii a vitalitu.

34 Pránická výživa a změny vědomí po přechodu

Prána je často diskutovaným fenoménem dnešní doby. O duchovním povznesení, čisté a jasné mysli i posílení intuice po přechodu na pránickou výživu vypráví Lenka Clara, jež má v tomto směru dlouholeté zkušenosti.

Z titulní
strany

42 Meditace jako cesta ke štěstí a spokojenosti

Deprese patří podle Světové zdravotnické organizace k nejrozšířenějším onemocněním dnešní společnosti. Naštěstí existují přírodní a přirozené možnosti, jak se deprese, smutku i úzkosti zbavit – a právě meditace je jednou z nich.

SPIRITUALITA

50 Těhotenství: (Znovu)narození matky a dítěte

Ženy bývají v průběhu těhotenství zahrnuty nepřehledným množstvím informací zvenčí – o jeho průběhu, rizicích i komplikacích. Co však těhotenství přináší, je-li žena v maximální možné míře propojena se svým tělem a intuicí?

58 Místa síly aneb Po stopách předků: Bosna a Hercegovina

Vydejte se na exkurzi do údolí pyramid nacházejícího se poblíž bosenského městečka Visoko.

62 Slovanští bohové s ilustrací: Perun

Seznamte se s hromovládým Perunem, jenž je nejmocnějším a nejpřísnějším bohem slovan-ského panteonu.

ZAJÍMAVOSTI

64 Dějinami za poznáním astrologie

V pátém díle seriálu cestovatele Miloše Matuly se vydáme ke kořenům starého Egypta. Představíme vám hvězdu Sirius i dechberoucí Hathořin chrám.

72 Stromoskop: Horo- skop podle stromů

Věděli jste, že podle keltského horoskopu každému z měsíčních znamení náleží jeden druh stromu? Zjistěte, jaký je ten váš a získejte podrobnou charakteristiku své osobnosti, od které se odvíjí cesta životem.