

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

## 4-8 ZAŽIL JSEM VŠECHNY PREZIDENTY

Vyprávění hraběte **Zdeňka STERNBERGA** o jeho studiích, únoru 1948, vojenské službě, práci v dolech a dalších životních etapách zaznamenal **Petr SEDLÁČEK**.

## 14-21 KOMU VADÍ TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?

Čínská tradiční medicína by měla zmizet z lékařských ordinací. Připravili jsme pro vás pásmo příspěvků, v němž hovoří o tomto starém vědním oboru jeho přední znalci. Připravili publicisté **Jiří KUCHAR** a **Jana ARCIMOVIČOVÁ**. Ordinaci čínské tradiční medicíny při Fakultní nemocnici v Hradci Králové navštívila **Lída CHARVÁTOVÁ**.

## 22-23 LÉČBA V HLADINĚ ALFA

O blahodárném působení hladiny alfa na organismus se dozvíte v pokračování seriálu léčitele **Miroslava DUBA**, jehož specializací je mimo jiné reflexní terapie.

## 32-33 TAJEMSTVÍ LESA

Lidé, kteří jsou obdařeni citlivou vnímavostí, tvrdí, že se s lesem dá

běžně komunikovat. Příspěvek o inteligentním ekosystému, jež si les buduje, přináší **Michal ČERNÝ**.

## 34-37 KAMBODŽA

Své putování rájem, kde nákladák má vždycky přednost, zachytil v reportáži psychologický poradce a publicista **Roman ŽIŽLAVSKÝ**.

## 38-39 CESTA SVĚTLEM ZALITÁ

Pravidelný příspěvek psychoterapeutky **Patricie ANZARI** je tentokrát zaměřen na její vlastní terapeutickou metodu, kterou nazvala aktivní egolýza. Pokud chcete její seminář absolvovat, musíte projít intenzivní přípravou.

## 43 PROČ JE DOBRÉ MEDITOVAT

Autorkou příspěvku Zaprasená královna je psychoterapeutka **Jitka VODŇANSKÁ**, s níž jsme se v minulosti setkávali v REGENERACI pravidelně. Dozvíte se, proč je dobré meditovat a jak se chová naše mysl.

## 44-45 OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJE A OSLOVA JARA

Co dobrého si nalít do pohárů při jarních oslavách, doporučuje **Radmila ZRŮSTKOVÁ**, poradkyně v oblasti syrového stravování raw food.

## 46-47 PERMAKULTRNÍ ZAHRADA V DUBNU

Duhové zahradě **Dany KŘIVÁNKOVÉ** tentokrát vévodí fialová barva. Symbolizuje tajemství, bohatství a empatii, asociuje duchovno či královský původ. Je barvou snů a inspirace, překonává prostor a čas.

## 54-55 V PŘIROZENÉ STRAVĚ NEEXISTUJÍ OMEZENÍ

O mýtech ve stravování se dozvíte v pravidelné rubrice magistry farmacie **Lenky SOBKOVÉ**, která je autorkou projektu *Léčíme se přírodní cestou*.

## 54 CO POTŘEBUJÍ DĚTI NEJVÍC?

Naši potomci potřebují především dostatek podnětů a pohyb venku. Tento důležitý základ domácího vzdělávání připomíná **Veronika VIEWEGHOVÁ**, zakladatelka Školy pro mě.