

10 Krize v odrazu psychedelické zkušenosti

V průběhu pandemie výrazně narostl počet diagnóz duševních onemocnění. Jak se k takové situaci postavit? Je možné krizi přirovnat k náročné psychedelické zkušenosti?

12 Dokonalá imunita. Jak se k ní projít

Zdraví a rovnováha organismu souvisí s imunitou. MUDr. FREJ radí, jak přizpůsobit jídelníček nedobré epidemické situaci a které potraviny do něj zařadit, aby podporovaly silný a výkonný imunitní systém.

16 Akupunktura – stále živá a prospěšná

Inspirativní výběr z přednášek, které zazněly na setkání odborníků na podzimním 31. kongresu české a slovenské akupunktury v jihomoravské Lednici.

20 Vánoce s léčiteli

Rozhovor s publicistou a spisovatelem Jiřím KUČAŘEM o jeho nové knize *Léčitelé, jasnovidci a mágové*, jež je jeho svědectvím o fenoménech, které jsou pro mnohé jen těžko pochopitelné.

36 Právní příběh tradiční čínské medicíny

O pulzní diagnostice, akupunktuře, moxování, cvičení čchi-kung nebo masáží tuina či gua sha a dalších technikách čínské medicíny z pohledu právníka JUDr. Iva TELECE.

38 Žitkovské bohyně – návrat k tajemství tradic

Letos tomu bylo dvacet let, co odešla poslední žitkovská bohyně Irma Gabrhelová. Zemřela jen pár dnů po Vánocích. Uzavřela se tak jednou provždy hladina času nad jedinečným fenoménem žitkovského „bohování“?

44 Neplodnost jako normální stav

Gynekoložka Helena MÁŠLOVÁ popisuje změny v reprodukčním chování lidí a shrnuje příčiny, které nás přiměly potlačit nejsilnější pud sebezáchovy a zachování druhu.

50 Hipoterapie. Boj o přežití

Terapie pomocí kontaktu s koněm zbavuje lidi různých fobií a úzkostí, zlepšuje stav autistů, dětí s ADHD či mentálně postižených. Probíhající pandemie však oboru zasadila drtivou ránu.

60 Zhluboka se nadechněte

Na konci roku je největšímu náporu vystaveno tlusté střevo, a to nejen v souvislosti s vánočními svátky a bouřlivými oslavami doprovázejícími příchod nového roku. Bylinář Vláďa VYTÁSEK radí, jak si udržet zdraví pomocí darů přírody.