



10 **Meditace dechu**

I když se dnes meditace používá především k relaxaci a snižování stresu, původně měla napomáhat hlavně k porozumění mystickým silám života. O jasnějším nazírání věcí a spokojenějším životě.

16 **Pampeliška. Zářivá podpora zdraví**

Z konzumace planých rostlin se v posledních letech stává trend. K bylinám vhodným k celoročnímu kuchyňskému užívání patří hojně se vyskytující pampeliška lékařská.

18 Umění vědomého života
Zvládnout náročné životní situace provázené úzkostmi nebývá snadné. O pochopení toho, co v daných chvílích probíhá v „hlavě“, se snaží různé duchovní směry i psychologové. Rady mentálního kouče.

20 Nástrahy suplementace. Železo
Pro život je naprosto nezbytné. Neobejdou se bez něj naše dýchání, imunitní systém ani štítná žláza. Výběr a způsoby užívání oblíbeného výživového doplňku.

28 Věčné mládí
Znečištění těla odpadem ze stravy, usazování zbytků v organismu a zanášení orgánů – to je část důvodů stárnutí. Zpomalit ho může očištná síla některých bylin.

34 Postoje a názory
Příčinou lidského utrpení je lpění a to, na čem lpíme. Jak ze sebe „vymačkat“ patologickou

snahu o zachování přítomného okamžiku pomocí metod reflexní terapie.

38 Boj o vodu na Trojmezí
Obyvatelé vesnice Uhelná na Liberecku čelí jednomu z nejzávažnějších ekologických problémů v historii České republiky. Tamní situace může být předzvěstí toho, co nás v budoucnu čeká všechny: akutní nedostatek vody.

40 Psychosomatická medicína
Z neznámého důvodu mnoho lidí opovrhne vším, co je nehmotné, nedá se změřit ani zvážit. O nehmotných příčinách nemocí s celostním lékařem.

44 Odvrácená strana psychedelické obrody
Jakmile se libovolné téma dostává do hledáčku veřejnosti, brzy se začnou objevovat i jeho tmavší kouty. Platí to i o probíhající psychedelické (r)evoluci.