



2



16



22

Z obsahu vybíráme

- 4 Rozhovor s Alicí Nellis**
Česká režisérka a scénáristka, která má na svém pracovním kontě ještě několik dalších profesí, ale také úspěchů a ocenění za své filmy. Na tom osobním kontě jí čerstvě přibýlo třetí dítě.
- 10 Úsměv řekne vše – o parodontóze**
Ze studii vyplývá, že k parodontóze má sklony 98 % populace. Hodně vypoví úsměv. V něm se zrcadí nejen vnitřní, ale také vnější krása: především však bílé zuby jako perličky. Že je každý nemá?
- 12 Reflexologie pro neposedy**
Terapie, jejíž původ můžeme hledat ve starověkých civilizacích Egypta, Číny a Japonska. Stlačením určitého reflexního bodu na dlaně stimuluje tělo k nastartování sebeozdravného procesu.
- 16 Kávové klystýry**
Pokud máte opravdový zájem významně zlepšit své zdraví, pak zařazení kávových klystýrů mezi vaše pravidelné procedury je zásadní k dosažení výsledků, které mohou změnit váš život.
- 18 Mořská zelenina – řasy**
Řasy jsou pomalu rostoucí zeleninou na mořském dně a zároveň jsou obrovskou zásobárnou stopových prvků a vitaminů. Obsahují až 15× více minerálních látek než zelenina.
- 22 Pitná vody – 2. díl**
Voda, pitná či nepitná? Jak zacházet s vodou a čemu věřit? Je voda z vodovodu lepší než ta balená? K čemu jsou dezinfekce a filtry, škodí či pomáhají? Několik z mnoha otázek, které nás kolem vody napadají.
- 26 Malárie konečně přemožena**
Nejhorší nemoc lidstva, malárie, která zabila víc lidí než všechny války dohromady, byla konečně přemožena. Toto vítězství uznal jako skutečné 16. prosince 2012 i Červený kříž.
- 40 Spirituální umění terapie**
Pokud máte problémy ve vztahu, budete směřováni ke klinickému psychologovi, ten vás opět pře pošle k psychiatrovi. Je zde další možnost – navštivte přítele, kněze nebo lidového léčitele...