



Z obsahu vybíráme

4 Rozhovor s Ester Janečkovou

12 Andreas Ludwig Kalcker: Zakázané zdraví

Uvádíme zde další výňatek z nové knihy Andrese Kalckera, která vyjde na přelomu června/července 2016.

16 TČM – prvek kovu

V našem těle je kov zastoupen velkým orgánem – plícemi, yinovým plným orgánem a dutým yangovým tlustým střevem a jejich akupunkturními dráhami. Tato „soustava“ ovládá rozhodování, propouštění, zadržování, očištění, smutek, žal. Jak na fyzické, tak na psychické úrovni.

22 Beckův protokol

Pro velký počet žádostí otiskujeme tzv. Beckův protokol, upravený pro praktické používání naším spolupracovníkem z Kanady. Dr. Bob Beck tento postup vypracoval při své praxi s elektrifikací krve.

28 Ekozahrady – letní kuchně

Přinášíme zajímavý podrobný návod na pořízení jednoduché letní kuchyně pro příjemné vaření i pobyt v zahradě.

36 Proč narůstají problémy s otoky končetin, zavodněním těla a obezitou?

Lymfa je naše „čistička odpadu“. Kdybychom neměli lymfatický systém, v našem těle by se shromažďoval veškerý odpad a my bychom se jím doslova otrávil.

40 Kolena

Pohledem terapeuta Alexandrovy techniky Marka Janického se dnes podíváme na naše největší a nejsložitější klouby v těle – kolena. Na rozdíl od kloubu kyčelního a atlantookcipitálního náš problém s koleny není v tom, že bychom nevěděli, že je máme anebo kde se nacházejí. Problém je ten, že je buď nepoužíváme, anebo je používáme špatně.