

## OBSAH

|             |   |
|-------------|---|
| Kaleidoskop | 4 |
| Editorial   | 5 |

## CELOSTNÍ MEDICÍNA

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kalendář tradiční čínské medicíny:<br>V březnu a dubnu si žádají<br>podporu játra a žlučník! | 6  |
| Nerudova<br>Reflexně meridiánová technika:<br>Loket a zápěstí (karpální tunely)              | 10 |
| Od rentgenu k počítačové tomografii<br>aneb Paprsky X ve službách lidstva                    | 12 |

## ROZHOVOR

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Zdeňka Pohlreichová:<br>„Všichni jsme duchovní bytosti,<br>jen si to neuvědomujeme!” | 14 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|

## POZNÁNÍ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Nový vědní obor genetika<br>Cambridge znovuobjevuje Mendela | 18 |
| Slepota: Máme nevidomé litovat?                             | 20 |
| Tři Marie                                                   | 22 |

## ASTROLOGIE

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Paní Luna - matka naší duše | 26 |
|-----------------------------|----|

## ZDRAVÍ A KRÁSA

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Aloe pravá                                                                                        | 30 |
| Návod na věčné mládí<br>a dlouhověkost? Existuje!                                                 | 32 |
| Poznamenejte si do kalendáře<br>Unikátní systém<br>kompletní regenerace<br>a detoxikace organismu | 37 |
| Půst - vnitřní očista povznáší<br>na náladě a prospívá zdraví                                     | 42 |
| Zahradnický přístup aneb Klíč k výběru<br>pestré přírodní rostlinné stravy                        | 45 |
| Manifest ženství:<br>Každá jsme nádherně proměnlivá                                               | 46 |

## OSOBNÍ ROZVOJ

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Feng Shui seriál:<br>Nejdřív poznej sám sebe                                                                | 50 |
| Krok do neznáma: Spřátelte se s draky                                                                       | 52 |
| Od stolu k hlubinám psychiky<br>je malý kousek                                                              | 54 |
| MUDr. Stanislav Grof:<br>„V dnešním světě je transformace lidstva<br>jedinou opravdovou nadějí na přežití.” | 56 |

## PRO VOLNÉ CHVÍLE

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Ekozahrady: O zahradách, které nám<br>dávají jídlo, krásu, zdraví i radost | 58 |
| Z velikonoční kuchyně                                                      | 62 |
| Jeruzalém: Město na křižovatce kultur                                      | 68 |
| Tipy redakce na zajímavé čtení                                             | 72 |
| Křížovky a sudoku o ceny                                                   | 73 |