

OBSAH

Editorial	4
Tipy šéfredaktorky	5
Kaleidoskop	6

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Za zdravými kostmi stojí zdravé ledviny	8
Jak na jedovatou havěť?	
Zkušenosti z cesty k protinožcům	12

ROZHOVOR

Martina Slabá	
Držitelka stříbrné medaile	
z mistrovství světa v Tchaj-ťi čchüan	
v Číně v roce 2014 a mistryně ČR	
v letech 2006–2016	14

POZNÁNÍ

Záhněda	
Kámen symbolizující Zemi i nebe,	
svět materiální i duchovní,	
lék na deprese a poruchy	
centrálního nervového systému	18
Poznamenejte si do kalendáře	21
Pohanské Velikonoce	22
Česnek medvědí	24
Máme se obávat	
invaze mimozemšťanů?	26
Caligula – římský císař	28

ZDRAVÍ A KRÁSA

Co je regenerace ve Sféře	31
Vejce	
Ne každé vejce je pro naše zdraví	
přínosné, záleží na podmínkách,	
ve kterých je slepice chovaná	32
Zdravé velikonoční recepty	34
Anti-aging akupunktura	
Pět elementů	
a jejich vliv na vzhled pleti	36

OSOBNÍ ROZVOJ

Svědectví tmy	
aneb Terapie tmou	40
Pozdrav Slunci pro děti i dospělé	42

PSYCHOLOGIE

Pochopení energie peněz	
a jejich vědomý příliv	
do našeho života	46

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Jaro na horách	
Není nic důležitějšího	
než dělat něco dobrého pro sebe	50
Duben, za kamny s knihou budem	53
Horoskop	56
Křížovky o ceny	57
Co si přečtete příště	58
Soutěž	58