

OBSAH

Editorial	4
Kaleidoskop	5

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Pro krásné a pevné svaly podpořte slezinu	6
Cesta z chaosu Máme pravdivé informace o výživě?	10
Jak na rozkolísané hormony v období menopauzy	12

ROZHOVOR

Vladimír Ďurina Ten, který vidí dovnitř	16
--	----

POZNÁNÍ

Avanturín patří Býkům, Rakům a Střelcům	20
Řebříček obecný Robert Schumann německý hudebník a skladatel	24
Poznamenejte si do kalendáře	26
	28

ZDRAVÍ A KRÁSA

Unikátní systém regenerace a detoxikace organismu během 12 měsíců	29
Oblečme se do vůně Hlava – srdce – základ	34

OSOBNÍ ROZVOJ

Meditace Pozvánka k plnému prožitku léta	37
Jaroslav Homolka #PREDATORCODE Informace je poklad	40

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Ze šumavské kuchyně	44
Kruhy v obilí Jak vznikají agrosymboly?	48
Menhiry dobíjí nebo škodí?	50
Červen – s knihou na louku si sednem	53
Horoskop	56
Křížovky a sudoku o ceny	57