

10}

Modrý zloděj spánku

V obrazovkách počítačů, mobilů či tabletů se skrývá neviditelný, ale o to záludnější zloděj spánku a duševní pohody. Je jím takzvané modré světlo, které při častém sledování přístrojů může narušit noční odpočinek. Záludný nepřítel v displejích.

14}

O celoživotním hledání cest k uzdravení

Původně psychiatr, později zakladatel a průkopník celostní medicíny u nás, lékař Josef JONÁŠ, slaví osmdesáté narozeniny. Rozhovor o alternativní medicíně, pacientech a nové knize.

18}

Dramaterapie

V uspěchané době, kdy nás denně obklopují stres, tlak očekávání i vnitřní hluk, je náročné najít chvíli klidu a hlubšího porozumění sobě samému. Dramaterapie jako cesta k sobě i druhým. O schopnosti uzdravovat, otevírat brány k vlastnímu já a rozvoji duše.

20}

Méně léků, více života

Nový přístup v boji proti polyfarmakoterapii, která se stává významným problémem. Nejde jen o riziko zdravotních komplikací spojených s nežádoucími vedlejšími účinky a interakcemi mezi léky, ale také o značné ekonomické náklady.

24}

Když duše volá tělem o pomoc

Tělo si pamatuje to, co duše nemohla unést. Celostní odbornice Eliška TEJBALOVÁ je přesvědčená, že biorezonance nabízí cestu, jak porozumět tělu i psychice, i způsob, jak je postupně, bezpečně a šetrně harmonizovat.

30}

Czenglish 2.0

Dnešní češtinu válčuje globalizovaná angličtina. Mnozí trend této mixované češtiny vítají, leckterí odborníci z něj však nadšení nejsou. Budeme v novém školním roce rozumět vlastním dětem?

34}

Na bylinky do Himálají

Jak probíhá výuka tibetské medicíny a bylinkaření v Malém Tibetu? Reportáž z pera RADKY SVATOŠOVÉ z cesty za exotickými druhy léčivek do indického státu Ladakh.

40}

Tatvické hodiny

Díky tomu, že nebyli obklopeni průmyslovými energiemi a žili v úzkém sepjetí s přírodou, byli naši prapředkové velmi citliví. Zjistili, že během dne se s nimi opakovaně, v určitých časových odstupech, cosi děje. Došli k závěru, že je to v důsledku změn kosmických sil.