

- 10} Mateřská láska – dar k nezaplacení**
Významný úbytek denního světla v kombinaci s chladným, často zamračeným počasím u řady lidí způsobuje podstatné zhoršení nálady, nebo dokonce deprese. Nejnovější studie dokazuje, že na existenci těchto stavů má zásadní vliv mateřská láska v raném dětství. Něha jako klíč k duševnímu a fyzickému zdraví.
- 12} Hořčík. Minerál, který chybí nejvíc**
Zemědělská půda je moderními způsoby hospodaření natolik vyčerpaná, že v plodinách razantně klesl obsah mnohých stopových prvků – například hořčíku. Přitom denní potřebu magnezia máme v současnosti mnohem větší než naši předkové. Rady, jakými způsoby hořčík nejvhodněji doplňovat.
- 14} Tajemství ledových žen**
Dcery celosvětově známého ledového muže Wima Hofa inspirují všechny ženy, které se chtějí otužovat. ISABELLE a LAURA HOFOVY vysvětlují, jak mohou ženy využít síly chladu pro zlepšení svého zdraví a posílení sebevědomí. A to vše i v souvislosti s menstruačním cyklem, těhotenstvím, kojením či menopauzou.
- 18} Vzhůru do ledu!**
Metod, jak se otužovat, je několik. Někdo má rád studenou sprchu, někdo se bez problémů smočí v horském potůčku a někdo si rovnou vyseká díru v ledu. Wim Hofova metoda na vlastní kůži.
- 22} Léčba tmou**
Když se duše potřebuje rozpomenout na svou cestu, tma nám může znovu vyjevit světlo. O unikátním léčebném spojení pobytů ve tmě, takzvané dunkelterapii, s metodou biorezonance vypráví MUDr. NATÁLIE BLANÁROVÁ, která se ve své praxi snaží docílit, aby se každý stal tím, kým skutečně je.
- 28} Traumata ve snech**
Ve spánku se může odehrát naprosto cokoli. Reinkarnace i opakování zážitků z „minulých“ životů. Možná jsou noční sny pouhými abstraktními asociacemi bez souvislostí, možná jsou něčím mnohem podstatnějším. Odkud se berou vzpomínky na minulé životy.
- 36} Po stopách kulaté Země**
Jedním z trendů na sociálních sítích je popírání skutečností. Nevyhnul se tomu ani tvar naší planety. Jak badatelé po staletí pozorovali a proměřovali zakřivení zeměkoule.
- 40} Plíce plné emocí**
Hlavní orgán pozdního podzimu je v tradiční čínské medicíně označován jako „něžný“ nebo „křehký“. V listopadu, kdy přichází chlad, sucho, vítr a oslabená imunita, jsou plíce přirozeně nejvíce zatěžované a zranitelné. Péče o dýchací ústrojí podle alternativní medicíny.
- 42} Léčivá síla semen**
V přírodní léčbě se semena rostlin používají velmi často. A skvělá jsou i pro kuchyňské zpracování. Podzimní dny jsou vhodným časem pro sběr, zpracování a použití tohoto daru přírody.
- 48} Biorytmy**
Mnohé procesy v lidském životě se opakují v určitých intervalech. Neovlivňujeme je, jsou součástí přírodních zákonů platících pro všechno živé. Zároveň podléhají také kosmickým vlivům. O cyklech, které se vyplatí respektovat.