

10}

Vitamin D

Vitamin D je natolik zásadní látka pro fungování našeho těla, že je klasifikován i jako hormon. Řídí důležité procesy v organismu, a jeho deficit je v našem podnebném pásmu víc než častý. Rizika při nedostatku slunečního vitaminu.

14}

Mysl je nutné překročit, ne s ní bojovat

Mysl je dokonalým nástrojem, který bohužel neumíme využívat způsobem, jenž by nám přinášel jenom pozitivní výsledky, tvrdí Boris PRALOVSKÝ, autor knižní novinky *Překročení mysli*. Rozhovor o neexistující falešné identitě, jíž se říká ego.

18}

Prostata. Barometr mužského zdraví

Zvětšená prostata není nevyhnutelným projevem stárnutí. Je spíše zrcadlem životního stylu. Její zdraví zůstává v rukou každého muže. Rady, jak o ni preventivně pečovat.

20}

Jídlo a mozek

Dopady nezdravého stravování mohou být mnohem horší, než se donedávna myslelo. Konzumací jednoduchých cukrů a ztužených tuků si kromě jiných zdravotních komplikací zaděláváme na potíže s psychikou i s demencí. Vliv jídelníčku na mozek a psychiku

26}

Smrt ukrytá ve hvězdách

Zanechal po sobě rozsáhlé dílo týkající se astronomických poznatků, ale také záhadu své smrti. Ostatky Tychona Braha se prozkoumávaly už několikrát, ohledně jeho smrti došli současní odborníci k novým poznatkům a závěrům. Podivná smrt slavného astrologa, astronoma a alchymisty.

34}

HRV – jedinečný ukazatel celkového zdraví

Mnoho laiků se domnívá, že zdravé srdce má bít jako přesný metronom, opak je však pravdou. Variabilita srdeční frekvence neboli HRV je fascinující ukazatel, který informuje, jak je tělo připraveno zvládat stres a adaptovat se na změny.

40}

Tlusté střevo

Největšímu náporu je v prosinci vystaveno tlusté střevo, a to nejen v souvislosti s bouřlivými oslavami, které konec roku tradičně doprovázejí. Navíc v naší medicíně není mnoho prostředků pro účinnou pomoc. Rady věhlasného léčitele Josefa Janči.

42}

Jmelí magické i léčivé

Větvička jmelí obvykle nechybí na vánočním stole, a je-li darovaná, přináší štěstí. Jde o rostlinu záhadnou a tajemnou. K poznávání lákala dávné kmenové kouzelníky a druidy, ale zabývají se jí také novodobí vědci a lékaři.

46}

Přízraky britských hradů

Britské hrady jsou známe nejen svou bohatou historií a nádhernou architekturou, ale také množstvím strašidelných příběhů a pověstí, které dodávají těmto místům zvláštní, jedinečnou atmosféru. REGENERACE připomíná některé z nejpoutavějších.

48}

H₂O. Proudící síla života

Voda je základem organismů a života. V lidském těle má nezastupitelnou funkci, nutně ji potřebujeme k životu. O vodě a její energii píše Ing. Josef Schrötter.