

OBSAH

Editorial	4
Tipy šéfredaktorky	5
Kaleidoskop	6

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Kůže – „zázračný plášť“ našeho těla	8
Omdlávání zapříčinila modřina pod okem	12

ROZHOVOR

Rok ve znamení proměny Martina ve finále	14
---	----

POZNÁNÍ

Křišťál pozitivní energii dává a negativní odebírá	18
Pepřová silice	21
Poznamenejte si do kalendáře	23
Česnek kuchyňský	24
Zdeněk Hajný – posel světla	26
Vincent van Gogh – holandský malíř	28

ZDRAVÍ A KRÁSA

Regenerujte s bylinnými čaji Diochi podle 5 elementů tradiční čínské medicíny	30
Maso patří k nejdůležitějším složkám naší stravy	32
Tui Na – čínské masáže	36

OSOBNÍ ROZVOJ

Ostrovní dům	38
Čchi-kung je více než cvičení	42
Vladimír Ďurina a MUDr. Lenka Hodková v internetové televizi Cesty k sobě	45

PSYCHOLOGIE

Čas pro sebe	46
--------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Perla Karibiku Dominikánská republika	50
Knižní novinky na leden 2017	53
Horoskop	56
Křížovky o ceny	57
Co si přečtete příště	58
Soutěž	58