

OBSAH

Editorial	4
Tipy šéfredaktorky	5
Kaleidoskop	6

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Vlasy – krása i ochrana naší hlavy	8
Psychika: hledej ji úplně za vším	12

ROZHOVOR

Tomio Okamura – podnikatel, autor několika knih a politik	14
--	----

POZNÁNÍ

Ametyst pomáhá při bolestech hlavy a migrénách	18
Vetiverová silice	21
Poznamenejte si do kalendáře	23
Cibule kuchyňská	24
Ženy a seberealizace	
Rozhovor s Lucií Nobis	26
Nero římský císař	28

ZDRAVÍ A KRÁSA

Reflexní terapie chodidel a nártů	30
Maso patří k nejdůležitějším složkám naší stravy	32
Tui Na – Čínské masáže	36

OSOBNÍ ROZVOJ

Problémy velkochovů hospodářských zvířat	38
Co můžeme jógou získat?	42
Svátek zamilovaných	45

PSYCHOLOGIE

Proč (ne)hrát role?	46
---------------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Čím mě láká Švýcarsko	50
Knižní novinky na únor 2017	53
Horoskop	56
Křížovky o ceny	57
Co si přečtete příště	58
Soutěž	58