

OBSAH

Editorial	4
Tipy šéfredaktorky	5
Kaleidoskop	6

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Nehty jsou zrcadlem našeho zdraví	8
Opakovaný zánět středního ucha	12

ROZHOVOR

MUDr. Petr Tláskal, CSc., lékař, vedoucí Nutričního týmu FN Motol a předseda Společnosti pro výživu	14
--	----

POZNÁNÍ

Růženín léčí bolavé srdce	18
Zázvorová silice	21
Poznamenejte si do kalendáře	23
Vilín virginský	24
Informace o Společnosti pro výživu a časopisu Výživa a potraviny se Zpravodajem pro školní a dietní stravování	26
Ernest Miller Hemingway americký spisovatel	28

ZDRAVÍ A KRÁSA

Reflexní zóny orgánů na obličeji s Regenerací ve Sféře	30
Mléko vychvalované i zatracované	32
Bodová masáž hlavy Access Bars	36

OSOBNÍ ROZVOJ

Elektromobily – auta budoucnosti?	38
Inspirace pro cvičení s nejmenšími	42
Jarní víkend plný zdraví	45

PSYCHOLOGIE

Pochopení energie peněz a jejich vědomý příliv do našeho života	46
---	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Bizoni z České Kanady	50
Knižní novinky na březen 2017	53
Horoskop	56
Křížovky o ceny	57
Co si přečtete příště	58
Soutěž	58