

Editorial	3
Tipy šéfredaktorky	4
Kaleidoskop	5

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Tradiční čínská medicína	
Ledviny Shen	8
Element voda	12
Bolest kloubů?	
Nemusíme hned za primářem Sovou!	16

ROZHOVOR

Michal Kulštejn	
Jíme dvakrát víc, než je potřeba	18

POZNÁNÍ

„Krása začíná uvnitř“	
Cesta k proměně začíná	22
Nardová silice	23
Rostliny pro zdraví – Podléška	26
Dioskúridés	28
Jak mít a udržet naplněný vztah	30

ZDRAVÍ A KRÁSA

Francouzské bistro – návod na štěstí	34
Šarm francouzského bistra v naší kuchyni	36
Lásko, bože, lásko	38

OSOBNÍ ROZVOJ

Jak jdou vaše hodiny?	40
Čím je nám láska?	44

PSYCHOLOGIE

Jak léčit psychosomatické poruchy	46
-----------------------------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Putování za Mistrem Zhu Tiancai do tajuplné Číny	50
Horoskop	56
Soutěž o ceny	57