

Editorial	3
Tipy šéfredaktorky	4
Kaleidoskop	5

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Játra – armádní generál, který vypracovává strategie	8
Element dřevo v souvislostech	12
Jarní únava? Zatočte s ní!	14
Akné umí trápit v každém věku – naštěstí máme lék	16

ROZHOVOR

Mé obrazy jsou prostředky pro komunikaci diváků s jejich nitrem	18
--	----

POZNÁNÍ

„Krása začíná uvnitř“	
Cesta k proměně začíná	22
Rozmarýnová silice	23
Violka vonná	26
Kořeny astrologie	28
20. století patřilo žárovce, na 21. století svítí LED lampy	30

ZDRAVÍ A KRÁSA

Jak řešit atopický ekzém u dětí pomocí raw stravy	34
Vaříme chytře a zdravě	37
Stručně z dějin výživy	38

OSOBNÍ ROZVOJ

Zdravá komunikace ve vztahu	40
O láskyplné pomoci	44

PSYCHOLOGIE

Co děláme v noci? Sníme či bdíme?	46
-----------------------------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Chenjiagouy místo, kde se zrodilo Tchaj-ťi čchüan	50
Duben – za kamny s knihou budem!	53
Horoskop	56
Soutěž o ceny	57