

Editorial	3
Tipy šéfredaktorky	4
Kaleidoskop	5

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Srdce – císař lidského těla	8
Element oheň	12
Zdraví a štíhlí?	
To přece není žádný problém!	14

ROZHOVOR

Abhejali Bernardová	
Hranice našich možností	
jsou mnohem dál, než si myslíme	16

POZNÁNÍ

Proměna Martiny úspěšně začala!	
Uvnitř!	19
Tarot – cesta k našemu podvědomí	20
Galgán lékařský	23
Poznamenejte si do kalendáře	25
Hořec	26
Potřebujete novou kyčel?	30

ZDRAVÍ A KRÁSA

Afrodiziaka v kuchyni,	
potěšení v ložnici	34
Jezte chytře jako včelí královna	38

OSOBNÍ ROZVOJ

Jak se vzájemně podpořit v páru	40
O manipulaci a sebelásce	
aneb zkuste to jinak	44

PSYCHOLOGIE

Šikana z pohledu psychiatra	46
-----------------------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Putování za čajovou vůní	50
Kniha pomáhá a chrání	53
Horoskop	56
Soutěž o ceny	57