

|                    |   |
|--------------------|---|
| Editorial          | 4 |
| Tipy šéfredaktorky | 5 |
| Kaleidoskop        | 6 |

## CELOSTNÍ MEDICÍNA

|                 |    |
|-----------------|----|
| Žaludek         | 8  |
| Brnění končetin | 12 |

## ROZHOVOR

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Lenka Clara – Život bez jídla | 14 |
|-------------------------------|----|

## POZNÁNÍ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Breathariánství:<br>Dýchám, tedy žiji!     | 18 |
| Země živitelka                             | 20 |
| Bazalková silice                           | 21 |
| Poznamenejte si do kalendáře               | 23 |
| Hloh obecný                                | 24 |
| Víly                                       | 27 |
| Samuel Hahnemann,<br>zakladatel homeopatie | 28 |

## ZDRAVÍ A KRÁSA

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Čaj na posílení imunity                  | 30 |
| Vnější krása naruby                      | 32 |
| 9 měsíců:<br>Martina má skvělé výsledky! | 35 |
| Umíte správně sedět?                     | 36 |

## OSOBNÍ ROZVOJ

|                                               |   |    |
|-----------------------------------------------|---|----|
| Geneticky<br>modifikované organismy           | 3 | 8  |
| Kdo a komu vlastně pomáhá                     |   | 42 |
| Internaut Day –<br>čtvrt století s internetem |   | 45 |

## PSYCHOLOGIE

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Od zlovyků k dobrovykům | 46 |
|-------------------------|----|

## PRO VÓLNÉ CHVÍLE

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Ryby, rybníky, výlovy a lidé od vody            | 50 |
| Říjen barvy vyladí,<br>hezké knihy zase pohladí | 53 |
| Horoskop                                        | 56 |
| Soutěž o ceny                                   | 57 |