

Editorial	4
Tipy šéfredaktorky	5
Kaleidoskop	6
CELOSTNÍ MEDICÍNA	
Trojité zářič	8
Metabolický stres „Jako plachta na lodi“	12
ROZHOVOR	
Dr. Michal Horáček Muž mnoha zájmů	14
POZNÁNÍ	
Měsíc aneb jak využít sílu úplňku	18
Kmínová silice	21
Třapatkovka nachová	24
Vincenz Priessnitz zakladatel vodoléčby	28
ZDRAVÍ A KRÁSA	
Udělejte radost svým milovaným nejen o Vánocích	30
Jaké oblečení pro jakou příležitost	32
Snídám obilnou kaši, popíjím Wenditu a sportuji	35
Pořádně se protáhněte!	36
OSOBNÍ ROZVOJ	
O vodě a vodárenství	38
To, o čem se při poradenství s klientem nemluví	42
PSYCHOLOGIE	
Jak lépe zvládat změny	46
PRO VOLNÉ CHVÍLE	
Martinské posvícení voní husí pečínkou a mladým vínem	50
Když listopad se chmurný zdá, knížka vám vždycky radost udělá	53
Horoskop	56
Soutěž o ceny	57