

Editorial	3
Tipy šéfredaktorky	4
Kaleidoskop	5

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Jak si zregenerovat kyčelní klouby	8
Vánoční diagnóza: celková vyčerpanost	12
Tlusté střevo	14

ROZHOVOR

Jan Onder	
Vždycky jsem chtěl tancovat	18
Mystery Music	
hudební festival s přesahem	21

POZNÁNÍ

Soutěž buďte to právě Vy	
koho zdarma proměníme!	22
Fenyklová silice	23
Poznamenejte si do kalendáře	24
Jmelí – symbol vánočních svátků	26
Rhazes	28
Meditace – pohled do mozku	30

ZDRAVÍ A KRÁSA

Vánoce ve světě	34
Vitariánská kuchyně	
pojďme zkusit něco nového	38

OSOBNÍ ROZVOJ

Kouzelný měsíc s vládou Krysy	40
Já a učení	42
Andělská slova pro vánoční čas	44
Vánoční poselství	47

PSYCHOLOGIE

Jak to v těle funguje	48
-----------------------	----

PRO VOLNÉ CHVÍLE

Zázračné uzdravování	
ořešáku královského	50
Co si pro nás chystá Ježíšek?	53
Kam za kulturou	54
Horoskop	56
Soutěž o ceny	57