

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Vybraná onemocnění jater
1. část
- 8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Valentine Greatrakes – záhada slavného léčitele
- 11 ZDRAVÁ VÝŽIVA**
Ječmen
- 12 VĚDA A MEDICÍNA**
Představujeme kyselinu hyaluronovou
- 14 TÉMA**
Dech jako zdroj aneb nač máme dvě nosní dírky
- 18 AKTUÁLNĚ**
Tiché výročí
- 20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
O zdravotnictví, které (ne)využívá vrcholných poznatků lékařského výzkumu a na co při tom lidé doplácují
- 22 INZERCE**
Jedovatou rtuť má v těle téměř každý!
- 24 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Hnědý, nebo bílý cukr?
- 26 STÁŘÍ**
Svět prarodičů
- 28 ROZHOVOR**
Sebeléčení a sebeobjevování prostřednictvím holotropního dýchání (Milan Hrabánek)
1. část
- 30 NÁZOR**
Co s rokem 2012?
- 32 KOUČINK**
Nemoc jako výzva
- 33 PŘEDSTAVUJEME**
Digitální zobrazení stavu meridiánů
- 34 PSYCHOLOGIE**
Cesty našho života
- 36 NAŠE ZDRAVÍ**
V rytmu biorytmů
- 38 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM**
Jak se zbytečně nezbláznit
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Asklépios, Hippokratés a další...
- 42 HERBÁŘ**
Korálovce – jedlé a možná léčivé houby
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala květu a hvězdy
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v březnu
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**