

6 Rozhovor

PhDr. Andrew Alois Urbíš - člověk, který svou prací pomáhá ostatním lidem. Vyléčí vás temnou terapií.

12 Pryč s depresemi

Málo sluníčka v zimě dělá s naším tělem divy. Naučíme vás odehnat vše negativní.

16 Bylinky podle abecedy

Blahovičnick vám asi tolik neřekne, ale co eukalyptus? Poznejte jej s námi!

20 Odborník odpovídá...

...opět na vaše dotazy, které nám do redakce posíláte. Tentokrát je tu pro vás Dědek kořenář.

22 Bylinkový kalendář

Co všechno můžete venku najít v zimním období, a které bylinky jsou nejhodnější na pěstování?

27 Echinacea

Poslední dobou čím dál častěji skloňovaná bylina. A právem. Pomáhá, léčí, uzdravuje.

30 Velká novoroční dieta

Ve spolupráci s nutriční terapeutkou jsme pro vás připravili plán, díky kterému opravdu shodíte.

33 Zázračné ovoce

Slůvko grep zní vcelku obyčejně, pojďme se ale podívat, co tento skvost všechno obsahuje a čím pomáhá.

36 Poznejte čakry

Že jste o nich ještě neslyšely? Pak je nejvyšší čas! Čakry jsou alfou i omegou všeho.

38 Ajurvéda

Tuto starou léčebnou metodu už začala uznávat i moderní medicína. Vyzkoušeli jsme ji, jestli opravdu funguje.

42 První pomoc z přírody

Omrzliny, zlomeniny či naraženiny... v zimě žádný problém si je pořídit. Ale co s nimi pak?

46 Breadness

Aneb nový styl hubnutí, který vám určitě sedne!

49 Odtučňovací zimní nápoje

Hubnout se dá i přes chladné měsíce. A docela příjemně. Uvařte si nápoje podle našich receptur a sami uvidíte.

52 Vitaminové hodiny

Často se o nich mluví, ale málokdo je dodržuje. Fungují skutečně?

56 Vánoční hubnutí

Že vám to zní nesmyslně? Naopak - i přes svátky lze žít zdravě a zbavit se nadbytečných kil. Radí odbornice.

60 Provensálské bylinky

Znáte je opravdu dobře? Už i v české kuchyni si našly své místo. Naučte se je používat.

64 Zaměřeno na ženy

Zjistíte, že lze stárnout elegantně a s grácií, jen je třeba vědět, jak na to.

68 Kapitola pro muže

I vaše nohy potřebují péči. Nepřeceňujte je a začněte se o ně starat.

71 Zdravý džus

Věřili byste, že něco tak obvyčejného jako džus dokáže i léčit? Přesvědčíme vás.

74 Soutěže, výherci

Ze správných odpovědí soutěží v minulém čísle jsme vylosovali výherce, a také zde najdete nové soutěže.

76 Zajímavosti a perličky

Poznejte s námi tentokrát obilninu jménem kamut.

80 Jídla, která voní po vánocích

Vánoční příloha - skvělé recepty nejen pro sváteční stůl.

90 Horoskop na celý rok

Co vás čeká a nemine v roce 2011.