

**4** Kaleidoskop

**5** Editorial

### **CELOSTNÍ MEDICÍNA**

**6** Vzájemné vztahy orgánů cang v čínské medicíně

**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

**12** Budiž světlo - Uzdravující síla světelné terapie

**18** Doktor z hor aneb Lékařská služba první pomoci 2

**20** Stárnutí a programy mysli

**24** Zdravé svaly - lékárna našeho těla

**28** Máme stále sledovat svůj cukr v krvi?

**30** Rozhovor s Vladimírem Ďurinou

### **ASTRO-MYTOLOGIE**

**34** Bůh Hádes čili Pluto - symbol „podsvětí“  
a „neviditelného bohatství“

**36** Rok 2024 v síti astrologie

### **ZDRAVÍ A KRÁSA**

**40** Aromaterapie a jednotlivé meridiány - voda

**42** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

**44** Proč jen slunce nestačí - vitamín D

**45** Herbář: Kurkuma

**46** Herbář: Lopuch větší

**47** Léčivá výživa

**48** Jak využívat metody alternativní medicíny  
u onkologických pacientů

### **OSOBNÍ ROZVOJ**

**52** Rok 2024 - rok Dřevěného draka

**56** Probuzení vyrůstá z ticha

### **SPIRITUALITA**

**58** Posvátná geometrie

**62** Angelologie dějin - zlato na obloze

### **ROZHOVOR**

**66** Michaela Zdráhalová: „V momentě, když se  
odevzdám síle, která mě přesahuje, věci se začínají  
skládat s lehkostí samy...“

**69** Draci v židovské tradici

### **PRO VOLNÉ CHVÍLE**

**72** Stravování našich předků v průběhu roku

**76** Česká Kanada aneb Dosud neobjevené obrázky  
z domova

**80** Inspirace na zajímavé čtení

**81** Křížovky