

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Žlučník a žaludek v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Šišinka a melatonin: Klíče k vnímání jiné reality

16 MUDr. Tomáš Lebenhart: Čas

18 Přivítej nový rok a začni novou etapu svého života se sebelaskavostí a sebeláskou

22 Proč je třeba udržet cukr pod kontrolou a jak na to?

ENERGIE PŘÍRODY A KRAJINY

28 Ze života vlků

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Světlo v nás - Apollón

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu:
Kozoroh a Vodnář

38 Moruše

40 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

42 Řecký pentagram: Deltavir

OSOBNÍ ROZVOJ

45 Feng Ren Shui: Rok 2023 - rok vodního zajíce

50 Jaký je váš typ citového pouta?

54 Splňte si sen! Začněte dělat to, co vás baví!

SPIRITUALITA

57 Naše země a cesta Růže a Grálu

ROZHOVOR

62 Sandra Pogodová: „Všechno, nebo nic - když pustíte vrabce, přiletí holub.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Tříkrálovská legenda

70 Vinnetoua si nedáme!

74 Sůl: Slaný šarm s tajemstvím v solničkách

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky