

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Kostí, cévy a děloha v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Jak a proč zklidnit svou „opičí mysl“

16 MUDr. Tomáš Lebenhart: Příchod a odchod chorob

20 Proč se přejídáme?

22 Transplantace srdce, transplantace osobnosti?

ROZHOVOR

27 Abhejali Bernardová: „Dokážeme toho hrozně moc, když se nenecháme omezovat svojí hlavou...“

ENERGIE KRAJINY

32 Jak se v říši bytostí přírody získávají přátelé

ASTRO-MYTOLOGIE

36 Afrodita (Venuše) - umění života

ZDRAVÍ A KRÁSA

40 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Panna a Váhy

42 DIOCHI a zvířátka

44 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

46 Podzimní recepty z Postní kuchařky Pavla Drdela

48 Klimakterium jako důležité přechodové období

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Olga Studničková Šípková: Mám hodnotu, protože jsem, nemusím metat kozelce, abych to dokázala

56 Jak navazovat a posilovat své vztahy

60 Netlačte na to

SPIRITUALITA

62 Rozhovor: Zdeňka Pohlreich

64 Vltavíny, Vltava a česká královská koruna

70 Co potřebujeme ke štěstí?

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Naše „vlčí“ rostliny

76 Literární hostina, aneb Číst, jíst a milovat

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky