

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Játra v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Biohacking: pro celostní zdraví a jednoduše pro každý den

16 Cvičení pro zdravá záda

20 Čím vybavit domácí lékárničku?

ROZHOVOR

22 Táňa a Vojta Dykovi

„Úspěch? Materiální věci se přidají, když je člověk sám sebou a dělá věci, které ho těší!“

ENERGIE KRAJINY A STAVEB

26 Zázračné kameny

ASTROLOGIE

30 Antoine de Saint-Exupéry: Letec a dítě

34 Šance pro rok 2022

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Sněžěnka podsněžník - naděje pro nemocné Alzheimerovou chorobou

42 Reflexní terapie ucha

44 Co je to kinesiotaping - fakta a mýty

46 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

48 Aromaterapie v zimě podle čínské medicíny

OSOBNÍ ROZVOJ

50 SISU, životní motto i praxe finského národa

54 Rok 2022 - rok vodního tygra

SPIRITUALITA

58 Vševidoucí já

64 Sv. Prokop

67 Atlantida podle staroegyptské tradice

72 Rozhovor: Marcelka a Romek, žijí jako v pohádce v chaloupce mezi lesy v blízkosti Malé Fatry.

PRO VOLNÉ CHVÍLE

76 Koloniál, aneb krámek se zbožím nejen koloniálním

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky