

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Tenké a tlusté střevo v čínské medicíně

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 10 tipů, jak prožít rok 2023 s radostí v plné vitalitě

18 MUDr. Tomáš Lebenhart: Čas II.

20 Tinnitus? Vytvořte si své vlastní ticho!

24 Alergie jako barometr kondice vašich jater

26 Jsme vybaveni pro dlouhý život? aneb Probuzení nesmrtelnosti našich buněk

ENERGIE PŘÍRODY A KRAJINY

30 Jak rostliny předvídají změny?

ASTRO-MYTOLOGIE

32 Dionýsos - plavba vlnami nevědomí

ZDRAVÍ A KRÁSA

36 Ájurvéda a zdravé trávení

40 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

42 Sféra Klub Diochi

43 Akce Diochi

44 Aromaterapie a znamení zvěrokruhu: Ryby a Beran

46 Rizika rostlinné stravy

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Chcete změnu? Vyzkoušejte koučování!

52 Kdyby se mi chtělo, tak jak se mi nechce...
aneb Jak najít zpátky ztracenou chuť a motivaci?

ROZHOVOR

54 Jirka Ledvinka „Ukazuji lidem nové možnosti, jak mohou na Zemi fungovat...“

SPIRITUALITA

56 Strážkyně paměti, Rosa de Sar

60 Síla jména - Pohledem židovské mystiky a kabaly

64 Svatá Zdislava

ROZHOVOR

66 Iva Marešová:
„Hudbou je možné léčit i vyživovat duši.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

70 Pražská křižovatka

72 Preklatie kráľovských drahokamov

76 Pepř: Koření dobrodruhů, které objevilo Ameriku

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky