

**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