

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Nemoci moderní doby podle čínské medicíny

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Jaká je skutečná povaha nemoci?

16 Příčina bolestí zad

20 Stopy zdraví v české kuchyni: Borůvky a černý rybíz

24 Cesta ke zdraví, cesta k sobě

PŘÍRODA

28 Mýty a příběhy bytostí přírody

ASTRO-MYTOLOGIE

30 Hefaistos: Magie ohně a černého řemesla

ZDRAVÍ A KRÁSA

34 Aromaterapie: Element země

36 Žijme modře, žijme dobře aneb Blue Zones v České republice?

40 Léto v pohodě a bez potíží

42 Tajemství ušních a tělových svící

44 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

47 Herbář: Kontryhel obecný

48 Herbář: Kotvičník zemní

OSOBNÍ ROZVOJ

49 Požádej a je ti dáno

52 Kodaňské „hygge“ aneb Stručný recept na dánskou pohodu

SPIRITUALITA

54 Mimoszemský programátor a naše DNA

58 Posvátná geometrie Číslo [3]

62 Sluneční znamení trochu jinak (Lev, Panna)

ROZHOVOR

66 Otázky pro Christinu von Dreien

PRO VOLNÉ CHVÍLE

69 Letní tradice: Svatý Jakub

72 Rozhovor s autorkou Tradináře Martinou Boledovičovou

74 Soběstačná domácnost

78 Medicinální houby mají k lidem blízko

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky