

**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** Mimozemský 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