

**4** Kaleidoskop

**5** Editorial

## **CELOSTNÍ MEDICÍNA**

**6** Štítná žláza a její nemoci podle TČM

**10** Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

**12** Jak skutečně vzniká bolest v dolních částech zad?

**16** Well-Aging, aneb Jak přijímat léta s grácií?

**20** Vladimír Ďurina: „Střevní mikrobiom má obrovský význam pro zdravé fungování lidského těla.“

**22** Jak vypadá vaše metabolické zdraví?

**24** Rozhovor: Daniela Mařuchová o Batesově metodě

## **PŘÍRODA**

**28** Soví genialita

## **ASTRO-MYTOLOGIE**

**30** Pohádky, archetypy monster a naše psyché

## **ZDRAVÍ A KRÁSA**

**34** Aromaterapie: Síla přírody proti strachu a úzkosti

**36** Milujete svá játra? Pomohou jim i homeopatika

**38** Stopy zdraví v české kuchyni - mák

**42** Poznamenejte si do diáře akce Diochi

**43** Herbář: Lapačo červené

**44** Herbář: Nard pravý

**46** Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

## **OSOBNÍ ROZVOJ**

**48** Feng Ren Shui: Rok 2025 pod vládou Dřevěného Hada

**52** Japonská tajemství štěstí a harmonie

**56** Ramtha a jeho učení

## **SPIRITUALITA**

**59** Tarotové karty a energie roku 2025

**62** Šechína: Ženský aspekt Božství v židovské mystice kabale

**64** Cesta za zářivou energií Zelené hory a rozklíčování osobnosti Santiniho

**67** Sluneční znamení trochu jinak: Vodnář, Ryby

## **PRO VOLNÉ CHVÍLE**

**70** Aztécký kalendář a období transformace (2012-2026)

**74** Existuje život po narození?

**76** Historie psaná růžemi

**80** Inspirace na zajímavé čtení

**81** Křížovky