

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Jak tradiční čínská medicína pečuje o malé tělo i ducha

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

14 Zapomenuté „léčivé“ pozice: Hluboký předklon

18 Anti-aging: Ne vše, co si myslíte o stárnutí, je správné

20 Rozhovor s Vladimírem Ďurinou

24 Honba za zdravím vyrábí pacienty

PŘÍRODA

28 Pavouci v mýtech, psychice i homeopatii

ZDRAVÍ A KRÁSA

32 Přírodní sladidla

36 Aromaterapie - Vůně lásky

38 Je vám horko? Co dělat při úpalu a úžehu?

40 Akce Diochi

41 Herbář: Hřebíčkovce kořený

42 Herbář: Kadidlovník pilovitý

43 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

46 Energetické tělo aneb šamanský pohled na naše zdraví

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Je to opravdu Feng Shui?

52 Dalajlamaova kočka: Když buddhistická moudrost přede v himálajské rezidenci

56 Psychoterapie versus duchovní cesta

SPIRITUALITA

60 Empatie nebo telepatie

64 Léčivé přírodní bytosti

68 Merlinův osud ve Skotsku

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Minimalismus jako cesta ke svobodě

76 Energie Puglie - část druhá

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky