

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Cévy a krevní tlak podle TČM

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Pořádně se vyspat? Umíme to ještě?

20 Jak fungují energetická centra našeho těla?

25 MUDr. Hana Váňová: „Medicína je jen jedna a homeopatie je její součástí.“

ASTRO-MYTOLOGIE

30 Láska a manželství ve starém Řecku

PŘÍRODA

34 Genialita ptáků

36 O pokladech matky Země

ZDRAVÍ A KRÁSA

39 Hormonální zdraví ženy

42 Poznamenejte si do kalendáře

43 Herbář: Korálovec ježatý

44 Herbář: Rezavec šikmý

45 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

48 Aromaterapie

50 Stopy zdraví v české kuchyni: Vejce

54 Možnosti homeopatie při léčbě vlasů a nehtů

OSOBNÍ ROZVOJ

56 Když hledáme viníka v tom druhém

ROZHOVOR

60 Tereza Böhmová: Seznamte se s Védskou meditací

SPIRITUALITA

64 Bódhičitta: Cesta soucitu, moudrosti a síly

68 Co znamená slovo kabala

70 Jaroslav Kalousek: „Duchovno není jen meditace, mantry a duchovní nauky, ale každodenní hledání dobra v sobě a druhých.“

PRO VOLNÉ CHVÍLE

76 Jedlé květy

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky