

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Čchi, krev a tělní tekutiny

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Spánek: elixír zdraví a mládí

16 Operace očí ve 21. století:

Precizní lasery a multifokální čočky. Mohou špičkové přístroje nahradit i lékaře?

20 Shiatsu

Jak vlastně funguje?

ROZHOVOR

24 MUDr. Jan Hnízdl

Nemoc je informace, že člověk dělá v životě nějakou chybu aneb Povídání nejen o bolestech zad...

30 Sirnaté lázně: Ostrožská Nová Ves

ENERGIE KRAJINY A STAVEB

32 Putování za krácejícími stromy

ASTROLOGIE

36 Zběsilost tvorby Pabla Picassa

ZDRAVÍ A KRÁSA

42 Reflexní terapie

45 Diochi akce

46 Redian čaj

48 Ořešák královský: Vlašské ořechy a Vánoce

OSOBNÍ ROZVOJ

52 Vnitřní KRITIK, šéf nad šéfy

56 O tajemství předení a niti osudu

SPIRITUALITA

58 Mýtus o zmatení jazyka dnes

62 Sv. Martin

64 Kosmická konsilia

66 Archandělé - archanděl Matka Marie (panna Marie)

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Zimní čas v životě našich předků

72 Eskimácké záhady a legendy

76 Zámecká kuchyně nejen na stolech v jižních Čechách

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky