

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM - Učení o pěti prvcích

11 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 MUDr. Tomáš Lebenhart:
Uctívejte své tělo jako chrám

15 Únava a únavový syndrom

18 Páteř - naše životní kniha

20 Bolí vás záda?

22 Nejen na jaře má přednost zelená

ROZHOVOR

24 MUDr. Jan Vojáček:
„Přes stromy jsme přestali být schopni vidět les.“

VĚDA A EKOLOGIE

28 Letmý pohled na dělení buněk

30 Od plastů k mikroplastům

ASTROLOGIE

32 Královna Alžběta II.

36 Astromedicína

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Croton lechleri - Dračí krev

40 Kalendář akcí

41 Regenerace ve Sféře

44 Nervamin

45 Rozhovor: Dagmar Šlechtová
vedoucí Sféra Klubu Diochi Liberec

46 Ivana Stenzlová:
„Jídlo pro mě nikdy nebylo strašákem,
ale skvělým partnerem.“

OSOBNÍ ROZVOJ

50 Rozhovor s terapeutem Martinem Srdcem

52 Feng Shui a budoucnost

54 Radujme se!

56 Vztahy: Tvrdý chlap a byznys žena

SPIRITUALITA

58 Dáma s Jednorožcem

62 Nanebevzatí Mistři - El Morya

PRO VOLNÉ CHVÍLE

64 Vizionář František Antoním Špork
a jeho realizace v Kuksu

66 Rozhovor - Dagmar Pecková:
„Bez pádů by nebylo vrcholů.“

70 Kraslice

72 Návrat královnej Hatšepsovet

76 Hořčičná odysea

80 Tipy redakce na čtení

81 Křížovky a sudoku o ceny