

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 TČM: Tajemství ženské vitality

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Ájurvéda část II. - Živlové energie - typ Váta

14 Tajemství frekvencí aneb Když zvuk léčí

18 Hubnutí jídlem jako Ozempicem

22 Aurachirurgie Gerharda Klügla

24 Autogenní trénink

ZDRAVÍ A KRÁSA

28 Stopy zdraví v české kuchyni: Houby

32 Biorezonance jako podpůrná metoda v onkologické léčbě

ROZHOVOR

34 Rozalie Beranová - vítězka ULTRA SPARTAN RACE v Morzine: „Mým cílem bylo doběhnout...“

ZDRAVÍ A KRÁSA

38 Aromaterapie: Když mysl neumí ztichnout...

40 Homeopatie a bolesti kloubů

42 Akce Diochi

43 Herbář: Aloisie trojlistá

44 Herbář: Máta peprná

45 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

OSOBNÍ ROZVOJ

48 Feng ren Shui: Na podzim začínají přípravy na nový rok

52 Ať není komunikace bojový sport, ale společný tanec...

56 Ego versus pokora

SPIRITUALITA

60 Symbol hada

64 Probouzíme se: Lidstvo a Země na galaktické křižovatce

66 Přírodní bytosti - podzim

68 Božské kočky

PRO VOLNÉ CHVÍLE

72 Vadí Vám digitální špehování?

74 Bergamo - Itálie ve dvou patrech

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky