

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Močové potíže pod lupou čínské medicíny

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Ájurvéda část III.

14 MUDr. Jan Vojáček: Smysluplná detoxikace

ROZHOVOR

20 Ing. Tomáš Havrda: „Umělá inteligence versus lidský potenciál“

PŘÍRODA

24 Matky velryby a hraví delfíni

ZDRAVÍ A KRÁSA

28 Kvašené zelí - Nejzářivější perla české kuchyně

32 Biohacking bez sci-fi, co (ne)funguje a jak na to bezpečně...

34 Máte v homeopatické lékárnice lék NUX VOMICA?

36 Nespecifické zdravotní problémy a potíže

40 Aromaterapie: Esenciální oleje, které čistí mysl, posilují paměť a koncentraci

42 Akce Diochi

43 Herbář: Divizna velkokvětá

44 Herbář: Řebříček obecný

45 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

OSOBNÍ ROZVOJ

48 Jaké hry mezi sebou hrajeme aneb Průvodce transakční analýzou

52 Jak partnerství chrání zdraví

SPIRITUALITA

56 Nádech, výdech aneb Buddhův návod na štěstí

60 Když láska léčí

64 Růže, symbol cesty srdce

68 Bytosti přírody předvánočního období

PRO VOLNÉ CHVÍLE

70 Víte, co vám chce váš zvířecí miláček říct?

72 Zimní jídelníček začíná

76 HYGGE - fenomén útulna, který všichni hledají

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky