

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA

6 Pět bran vitality: Jak jinové orgány mluví skrze naše tělo

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Zaostřeno na hlavu

18 Trápí vás osteoporóza?

22 Cesta císařovny: Menopauza jako výměna moci

28 Zázrak včela I.

ZDRAVÍ A KRÁSA

32 Stopy zdraví v české kuchyni: Polévka

36 BIYOND - technologie, která spojuje vědu, energii a zdraví

38 Aromaterapie: Jak esenciální oleje pomáhají zvládat nervové napětí a rozčilení

40 Akce Diochi

41 Herbář: Komonice lékařská

42 Herbář: Višeň obecná

43 Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje

OSOBNÍ ROZVOJ

46 Kráčejte zlehka

52 Feng ren Shui: Rok 2026 - rok ohnivého koně

56 Stihnout se nedá všechno, ale...

SPIRITUALITA

58 Umývání nohou

62 Každý člověk má nějakou víru či náboženství

66 Zimní pohádkové bytosti

PRO VOLNÉ CHVÍLE

68 Návrat rituálů

72 Egyptské pouštní sklo a prehistorické jaderné války

76 Od pradávných ohňů po moderní wellness

80 Inspirace na zajímavé čtení

81 Křížovky