

12 **Fascinující příběhy přírodních antivirotik**
Průběh dobrodružných expedic a osudy několika osobností, díky nimž dnes v Evropě známe a používáme **byliny, které prokazatelně působí** při nemocech způsobovaných viry sesbíral a sepsal publicista Jiří KUCHAR.

18 **Svatý grál v boji s rakovinou**
Cílem nového medicínského projektu je vyvinout techniku, která z kapičky krve odhalí nádor ještě předtím, než začne být životu nebezpečný. Pomůže lidstvu **tekutá biopsie?**

20 **Ty neexistuješ, je jenom proud**
Byl velký jako medvěd, jako Viking. Ruský šaman Olard DIXON v rozho-

voru s Larou Kucher vypráví o **vlastní zkušenosti se šamanskou nemocí**, vnitřní transformaci a písničkách diktovaných duchy.

24 **Přijměte situaci takovou, jaká je**
O síle pozitivních myšlenek a inspiraci skryté v kráse lotosového květu píše mentální kouč Vlastimil HELA. **Jak proměnit nelehké okamžiky** každodenního shonu.

28 **SŮL: Aby byla „nad zlato“**
Jak ji v době zahlcené průmyslově zpracovanými potravinami správně používat? **Kolik soli je akorát?** Vysvětluje magistra farmacie Lenka SOBKOVÁ.

38 **Zázraky pod kloboukem**
V některých asijských zemích se používají již více než dva tisíce let – **nový seriál o léčivých vlastnostech hub** s odborníky Radomírem SOCHOU a Aleš VÍTEM.

40 **Protančit se k sobě**
Na cestě k objevení sebe sama. **Tance silových zvířat** podle jejich autorky Michaely PETERSEN.

48 **KOSA, nástroj pro třetí tisíciletí**
Nehlučí a nezapáchá. **Jubilejní 40. ročník Tradičního kosení luk** v krajině Bílých Karpat očima reportéra a fotografa Jaroslava KŇAPA.