

- 10 Průšvih ve spíži: Jak se mýlíme v tucích**
Epidemii civilizačních nemocí způsobily různé faktory, ale dominují zejména dva: nízkotučná strava s převahou nezdravých tuků a konzumace nadbytečného množství sacharidů. Výzkumy dokládají, že živočišné tuky jsou zdravé a pro lidské zdraví nepostradatelné.
- 16 Volání po pravdě a odbornosti**
Odborníci z řad lékařů o rizicích plynoucích ze skutečnosti, že řešení pandemické situace není od začátku záležitostí lékařskou a vědeckou, ale především politickou.
- 18 Vidět svět jinak**
Tu a tam se do plánu života vloudí programové chyby. V lepším případě člověka vyvedou z míry, v horší verzi mívají fatální důsledky. Jak se s nimi vyrovnat a pozitivně je zpracovat?
- 20 Svět nebude jako dřív**
Rozhovor s geologem VÁCLAVEM CÍLKEM. Vědec nabádá ke zpomalení životního tempa a k přehodnocení mnohých obecně sdílených postojů a hodnot. Obává se, že z opravdové osobní svobody jedince se stala falešná hra.
- 24 V sevření stresu**
Lidské srdce se neustále přizpůsobuje změnám: reaguje na myšlenky, fyzickou zátěž a napětí nervového systému. Klidová tepová frekvence je tak jedinečný indikátor zdraví.
- 26 Magie klimatických předpovědí**
V posledních letech civilizace zápolí s klimatickou změnou, která ohrožuje vše živé. Podaří se přírodovědcům předpovídat vývoj na desítky let dopředu, abychom se stihli připravit na nejhorší?
- 30 Zahrada nad hlavou**
Rychle rostoucí městská zástavba připravuje lidstvo o zelené plochy, což v důsledku snižuje kvalitu života a nepříznivě ovlivňuje klima. Architektka radí, jak do zastavěného území vrátit prostřednictvím zelených střech přírodu.
- 36 Indie. Svět vnímaný třetím okem**
Cesta do jednoho z hlavních center mystických nauk za neuvěřitelnými kousky duchovně založených extatiků a jejich pracovanou filozofií o dorozumění člověka s vlastním tělem.
- 42 Luštěniny. Potravina 21. století**
Luštěniny jako stěžejní plodiny budoucnosti. Jejich produkce výhodně koresponduje s ochranou přírody i půdního fondu a významně prospívají zejména orgánům kardiovaskulárního, trávicího a vylučovacího systému.