

10 Péče o duši v době války
Jak si v čase, kdy v relativní blízkosti od nás probíhá životy ohrožující válečný konflikt na Ukrajině, udržet navyklý rytmus dne a pozitivní přístup k životu.

14 Zlato a temnota
Do Bulharska původně vyrazil za zlatem Thráků, ale tématem inspirativní cesty se nečekaně stala i specifická léčebná metoda – dunkelterapie. Reportáž Jiřího Kuchaře o zasvěcení tmou v Orfeově zemi mohyl.

18 Jak na jarní očistu
Existují různé názory na to, jak si uchovat dobrý zdravotní stav – k jeho udržení je v každém případě nutná detoxikace. Ideální doba pro očistu organismu od toxinů a zplodin je jaro.

20 Konec tabu
Téma psychedelik zažívá malou, ale globální renesanci. Kvůli jejich potenciálu při léčbě duševních onemocnění i kvůli rozšíření možností sebepoznání. Jsou pryč doby, kdy toto téma neslo negativní konotace?

24 Působení bytostných sil přírody
Smyslem zahrady je soulad, který blahodárně umožní, aby jejím prostorem nerušeně plynula všudypřítomná „jemná“, hrubými smysly nevnímatelná energie čchi. Zahrady a paragrafy zákona.

28 O detoxikaci a imunoaktivaci organismu
Celostní medicína versus ostatní medicínské obory. O společenském pohledu na ni a jejích přínosech přemítá MUDr. Josef Jonáš.

32 Biorytmus života
Zrušení dvojího času je odloženo na neurčito, a hodinové posuny tak i nadále negativně ovlivňují vrozené biorytmy lidí – a tím i jejich zdravotní stav. Jak se řídit podle vnitřních hodin.

38 Domov plný života
U více než poloviny staveb byl diagnostikován syndrom nemocných budov. Jedna z možností, jak tento celosvětový problém vyřešit, je implementovat biofilní architekturu.

46 Stonek, který přeje lásce
Výhonky čerstvého chřestu jsou delikatesou s významným nutričním obsahem i láskyplným poselstvím, které bychom měli obzvláště v máji věnovat náležitou pozornost.