

- 10 Vodoléčba. Zdroj zdraví a síly**  
K létu neodmyslitelně patří voda. Zdaleka však není pouhým zdrojem radovánek a chladivým osvěžením, lze ji mnoha způsoby a celoročně využívat k hydroterapii. Tipy, jak na to.
- 16 Kde končí mysl, začíná meditace**  
Meditace je soubor praktických cvičení, která jsou určena k podpoře zvýšeného stavu vědomí a soustředěné pozornosti. Má mnoho výhod a pozitivně působí na psychiku. Vliv meditace na lidské tělo.
- 22 10 staveb, které fascinují svět**  
Architektonické klenoty vybudované na principech sakrální, posvátné geometrie.
- 32 Ženská vitalita a hormonální vyváženost**  
S potížemi gynekologického původu se potýká valná většina žen, protože jako nositelky života procházejí během let několika fázemi tělesných změn. O bylinách, které
- pomáhají uvést organismus zpět do přirozeného stavu vnitřní rovnováhy.
- 36 Když své srdce otevřete osvícenému mistrovi**  
Proč by se mladý pohledný Ital vzdal žen, bouřlivých večírků, drog a materiálního světa a stal se hinduistickým mnichem? Třeba proto, že se v hloubi duše cítil zoufale ztracený a prázdný. Cesta duchovní proměny Svámího AKASHANANDY.
- 40 Jsme ve vesmíru sami?**  
Letní noční obloha daleko od měst nabízí jedinečný výhled k Mléčné dráze. A spolu s ním i řadu filozofických otázek. Jedna z nich je oprávněně čím dál častější.
- 42 Kukuřice. Slunce na talíři**  
Ačkoli jsou kukuřičná zrna součástí širokého sortimentu průmyslově zpracovaných potravin, neměli bychom nad touto obilovinou lámat hůl. Které druhy zařadit do zdravého jídelníčku a jak je upravovat?
- 46 Na cestě k sobě**  
Lidé chtějí být milováni, jenže nejdůležitější člověk na světě, od kterého potřebujeme lásku, jsme my sami. Pravidelné praktikování reflexní terapie pootevívá tajná dvířka k vlastní duši.
- 50 Psychoaktivní látky. Na kontextu záleží**  
Soudobá renesance psychedelického výzkumu otevírá dveře novému přístupu k léčbě duševních onemocnění a souběžně i komplexnějšímu náhledu na psychoaktivní látky. K lepšímu pochopení možností jejich využití je nezbytné porozumět mechanismům jejich účinku.
- 56 Ivan Hlinka. Charismatický psycholog**  
V srpnu před osmnácti lety zemřel při dopravní nehodě, vzpomínky na něj ale neblednou. Už jeho přezdívka Šéf naznačuje, nakolik zásadně ovlivnil a inspiroval přinejmenším česko-slovenský sportovní svět. Osud legendy.