

- 10 Toxické látky**
Žijeme ve světě plném toxických látek. Nejvíc jedů se do organismu dostává stravou. O jejich dalších zdrojích a dopadech na lidské zdraví píše MUDr. David FREJ.
- 14 Andělská volání**
Hudba je lék pro duši a melodie jako by měly schopnost rozpustit ve svých tónech veškeré starosti. Tento rozměr skýtá i tvorba zpěvačky Ivy MAREŠOVÉ, která se vymyká běžné hudební produkci.
- 20 Časová chudoba**
O největším, přesto často přehlíženém bohatství každého člověka. „Važte si svého času!“ radí mentální kouč Vlastimil HELA. Jak neokrádat sám sebe a správně vybrat, komu a čemu se v životě věnovat.
- Tanec smrti**
24 Ke svým zemřelým se mnozí obracíme pouze v období svátku listopadových Dušiček. Že naši předkové téma smrti vnímali podstatně vážněji, dokazují kromě jiného výjevy takzvaného Tance smrti. Reportáž Jiřího KUCHARĚ z tajemných lokalit západní Evropy.
- 32 Jak setřást migrénu a tenzi**
Bolest hlavy je problém, se kterým se setkal snad každý. Zbavit se jí není jednoduché, ale i na tuto komplikaci existují vhodné byliny. Ty pomohou i s podzimní únavou.
- 34 Duchovní léčitel jako povolání**
Medijní léčba, stejně jako medijní diagnostika a jasnosmyslová prevence, patří mezi způsoby léčitelské činnosti. Právní pohled na obor zvaný duchovní léčitelství přibližuje uznávaný odborník JUDr. Ivo TELEC.
- 42 Hruška. Dar pro plíce**
Spolu s jablkem patří k nejoblíbenějším a nejpěstovanějším druhům ovoce v Česku. Konzumace plodů s charakteristickým tvarem a chutí má neocenitelný zdravotní význam zejména pro plíce.
- 44 Esence prostředí**
Reflexní terapie nemá v Česku stejný osud jako v Anglii nebo v Německu, kde je akreditována. V tuzemsku tento obor alternativní medicíny funguje tři desetiletí. Jakým způsobem?
- 52 Snadnější návrat do života**
Čím dál častěji se ve zdravotnictví používá technika virtuální reality. Nově ji odborníci začínají nasazovat také při rehabilitacích po úrazech či mozkových mrtvicích.
- 56 Na největším meteoritu světa**
„Už za zatačkou se měl objevit a já ho se zatajeným dechem vyhlížel.“ Fascinující výlet „po hvězdách“ astrofotografa Petra HORÁLKA.
- 60 Vysočina. Ďáblové pozůstatky**
Nejrůznější skalní východy a průlezy i jednotlivé balvany bývaly často spojovány s činností ďábla. Zvláště hojně se s nimi lze setkat v kopcovitém terénu Vysočiny.