

- 10 Kongres integrované medicíny**
Po dvouleté covidové přestávce se v Praze opět konal Kongres integrované medicíny. Co přinesl jeho sedmý ročník? Trendy a novinky v celostní medicíně.
- 12 Bylinková koleda**
Zahrada známého bylináře Vládi Vytáska je velká jako planeta Malého prince. Léčivých rostlin na ní ovšem pěstuje hodně. Reportáž ze závějí o léčivých pokladech, které lze najít pod sněhem.
- 14 Marš šamanů a válka**
Pavlína Brzáková je autorkou knih věnujících se kultuře sibiřských kočovných pastevců. V rozhovoru vypráví o své nové knize *Marš šamanů* a o osudech severanů, které se prolínají s politickými událostmi.
- 18 Ne a ne si vzpomenout**
O rozdílech mezi problémy s pamětí a problémy s pozorností. Mentální kouč Vlastimil Hela radí, jak si co nejlépe zapamatovat události i informace.
- 22 Bez násilí a chemie**
Rostliny nejsou jen zdrojem potravy, odnepaměti sloužily také jako lék. Nejen lidem, ale i zvířatům. Léčení čtyřnohých přátel podle legendárního bylináře Pavla Váni.
- 26 Základ postavený na nohy**
Pánevní dno je komplex svalů, které tvoří spodní část trupu a drží tělesné orgány na správném místě. Proč se zajímat o kondici pánevního dna a na co se soustředit.
- 28 Obchod s nepoznaným**
„Čarodějnickému“ obchodu na pražských Vinohradech plnému zvláštních předmětů a pomůcek
- vládne Daniela Dufková. Rozhovor o prodeji trochu jiného zboží a specifických zákaznicích. Exkurze do záhadného světa magie.
- 34 Když Slunce bouří**
Slunce se probudilo k eruptivní aktivitě, která dosáhne maxima někdy kolem roku 2025. Jaký dopad bude mít nadcházející maximum sluneční aktivity na pozemský život?
- 44 Reakce určují kvalitu života**
Tajemství bosé chůze a zákonitosti interakce mezi chodidlem a podkladem, po kterém šlape. Terén jako podnět pro stimulaci látkové výměny.
- 46 Bloudící duše**
Královský hrad Kašperk na Šumavě poblíž hornického města Kašperské Hory je opředen mnoha démonologickými pověstmi. O ďábelské nabídce a třech lidských duších.