

- 10 Půst očima vědy**  
Součástí lidského života byl odedávna, jenže v moderní době supermarketů a fastfoodů ho leckdo považuje za nenormální. O zdravotních přínosech dobrovolného zřeknutí se jídla na určitou dobu píše celostní lékař MUDr. David Frej.
- 12 Papa nikdy nespí**  
Papež Benedikt XIV. velmi dlouho trpěl mimořádně silnou nespavostí. Ta mu působila nemalé potíže při výkonu nejvyšší funkce v katolické církvi a byla zřejmě i hlavní příčinou jeho rezignace. Koho dalšího a proč trápí novodobá pandemie.
- 16 Provokující změny**  
Říká se sice, že „změna je život“, ale mnozí se jí obávají – nechtějí opouštět bezpečnou ulitu. Jenže ta je zároveň místem, kde stagnují a přestávají růst. Mentální kouč vysvětluje, proč je užitečné z komfortní zóny vystupovat.
- 18 Les na předpis**  
V některých zemích začali lékaři pacientům předepisovat přírodu, pobyt v ní. S tímto trendem vyvstává nová, zásadní otázka: Měly by na lékařem předepsanou terapii přírodou přispívat pojišťovny?
- 22 Nástrahy suplementace – vitaminy B**  
Patří mezi nejznámější a nej-užívanější doplňky stravy. Jejich působení v organismu je velmi široké a nezastupitelné. V jakých formách se prodávají a jsou všechny stejně účinné? Proč některý B-komplex stojí padesátikorunu a jiný čtyři stovky?
- 24 Domácí soběstačnost**  
Využití jarní stromové kůry v domácí lékárně. Rady a recepty na zaručeně přírodní „aspirin“ nebo domácí „jodové“ kapky z dubu.
- 36 Léčivé kolapsy**  
Reflexní terapie je metoda, která dokáže obnovit volný tok životní energie v těle. Někdy dojde k uvolnění silné blokády neočekávaně, najednou. V rámci terapeutického procesu se tato náhlá, intenzivní událost nazývá léčivý kolaps.
- 42 Oživené byliny**  
Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít, praví lidový popěvek. Uznávaný bylinář opět vyráží do přírody, aby objevil pozapomenuté rostliny plné jarních léčivých sil.
- 44 Příliš mnoho družic**  
Od konce jara, a hlavně v létě se na obloze významně zvýší počet umělých družic. Je to ovšem jev pouze zdánlivý. Příčinami jsou krátké noci a odražené sluneční záření.
- 46 Tolštejn: Zlý démon**  
K romantickému torzu mohutného hradu nad městečkem Jiřetínem ve Šluknovském výběžku se váže mnoho místních pověstí. Byla zdejší bílá paní skutečně pramáti tolštejnského rodu?