

- 8 Síla skromnosti**
Nejnovější výzkumy opakovaně dokládají, jak mimořádně důležitý pro zdraví člověka je střevní mikrobiom. Může ovlivnit celkový stav organismu. Vědci nedávno pozorovali usebrané mnichy z tibetských klášterů a prokázali pozitivní vliv meditace na střevo a mozek.
- 14 Prokrastinace neboli odkládání**
Otálet s něčím je přirozený rys lidské povahy a nikdo proti němu není imunní. Důvody prokrastinace optikou typologie MBTI, která vysvětluje to, co je pro nás více nebo méně příjemné, tedy nezřídka odkládané.
- 16 Jazyk, na který jsme zapomněli**
Kultura brazilského kmene Huni Kuin se vyznačuje každodenní radostí a dokonalou znalostí psychoaktivních rostlin. Rozhovor s režisérkou LAROU JACOSKI, která o těchto obyvatelích pralesa natočila celovečerní film, v němž ukazuje, jak Amazonie dokáže transformovat lidského ducha.
- 22 Imunitní systém**
Čínská tradiční medicína v organismu vnímá silný, nebo naopak slabý tok životní energie. O takzvaném imunitním systému nehovoří. Proč se jím tedy zabývá konvenční i alternativní západní lékařství?
- 24 Helfštýn – hrad plný zjevení**
Mohutný hrad Helfštýn zaujímá krajní výspu nad Moravskou bránou poblíž města Lipníka nad Bečvou. Podle starých pověstí sídlil v mohutném hradě, založeném koncem 13. století, i tajemný templářský řád.
- 26 Umění geomantie**
Výzkumníci přicházejí s pozoruhodnými vysvětleními role starých megalitických staveb. Jejich tvůrci zřejmě vnímali jemnohmotné energie v krajině a snažili se je udržovat v rovnováze a stabilitě. Pradávné umění se v posledních letech navrácí i do vědomí lidí naší civilizace.
- 34 Polární záře v Česku?**
Zejména v jarních měsících tohoto roku bylo možné fotograficky zaznamenat, a dokonce na vlastní oči uvidět, hned několik polárních září na české i slovenské obloze. Přitom polární záře jsou doménou zejména oblastí v okolí polárních kruhů. Jak je možné, že se najednou objevují i u nás?
- 39 Netradiční přílohy místo brambor**
V současnosti by se asi málokdo dokázal uživit jako sběrač a přežít jen z kalorií získaných z volné přírody. Přesto i ve třetím tisíciletí je dobré vědět, které rostliny mohou posloužit jako „přílohy“, případně jak si je snadno vypěstovat. Tipy bylinářky Radky Svatošové.
- 40 Blahodárná síla stromů**
Existoval zvyk, že když se narodilo dítě, otec zasadil strom. O stromech coby živých zásobárnách energie a vztazích mezi stromy a lidmi píše psychotronik a léčitel Josef Schrötter.