

- 10 Správný výběr doplňků stravy**  
Trh se suplementy není regulován, proto zodpovědnému laikovi nezbyvá než se o nich důkladně informovat.  
Devatero praktických rad pro smysluplný nákup.
- 12 Vidět se zavazanýma očima**  
Jednou z možností, jak prověřit úžasnou šíři duševních schopností člověka, je extraokulární vidění. O jedinečné terapeutické metodě, díky níž je možné vidět se zavazanýma očima, s její propagátorkou VERENICE CARVAJAL.
- 18 Kiyumi: Psilocybinové lanýže legálně**  
Přístup k psychedelikám a k psychedeliky asistované psychoterapii se v zahraničí významně mění. Lze předpokládat, že nový trend záhy zaklepe i na české dveře.
- 20 Generační karma**  
Člověk se neustále setkává s karmickým zákonem. Pokud ho ignoruje, karmická výchovná „lekce“ se znovu a znovu opakuje – v aktuálním životě daného jedince nebo v životech jeho potomků.
- 24 Hudba čaruje a léčí**  
Je možné udržovat, či dokonce zvyšovat svou duševní pohodu, zlepšovat paměť a mírnit dopady stárnutí?  
Obrana proti úbytku mozkových buněk.
- 28 Životní rovnováha. Jak ji získat a udržet**  
Zdá se, že průběh života každého jednotlivce spočívá především v nastavení mysli. Jak s ní pracovat, aby dokázala předejít výkyvům a turbulencím? Reflexní terapií k životní rovnováze.
- 30 Muž, který meditoval v pyramidě**  
Během života pobýval v ústraní, ale jako jeden z mála lidí v této zemi mohl říci, že meditoval v Cheopsově pyramidě a že v ní prošel osobním zasvěcením. Životní příběh mimořádného léčitele LADISLAVA CIMBÁLA.
- 36 Předvánoční nebeská podívaná**  
Ještě před vánočními svátky nabídne obloha zajímavé představení. V půlce prosince zasvítí na nebi mnoho „padajících hvězd“ z roje Geminid.
- 40 Léčba vůněmi**  
Nová vědecká studie prokázala, že aromaterapie dokáže pozoruhodně zlepšit kognitivní funkce. Éterické oleje coby účinný neinvazivní prostředek pro posílení paměti a prevenci proti různým formám demence.
- 43 Nápoje pro zahřátí a sváteční pohodu**  
Co může být po návratu z chladného počasí lepšího, než se ohřát léčivým čajem? Tradiční i neobvyklé adventní recepty ze soběstačné kuchyně.
- 44 Radyně. Ušatý Radouš**  
Všemi opovrhovaný zeman, ale díky výrazným individuálním rysům a originální symbolice i řídká výjimka ve stereotypním spektru českých mytických figur. Za tajemstvími zříceniny hradu Radyně.