

**10 Přerušovaný půst**  
Ponovoroční drastická omezení v jídle a lednové permanentky do posilovny ve snaze o zlepšení zdraví a navýšení životní energie většinou moc nezabírají. Je tu ale cesta, jak organismu ulevit snadno a přirozeně. Úklid ve vlastním těle.

**14 Ne sedm, devět čaker je základ**  
Posledních třicet let zasvětil BORIS TICHANOVSKÝ Česku, kde je jeho hlavní činností vedení kurzů zdraví. Na nich se proslulý cvičitel a znalec mnoha východních léčebných metod snaží zájemce naučit, jak mají žít. Rozhovor o zdraví a štěstí.

**18 Tvoje štěstí**  
Každý z nás je strůjcem svého štěstí! Proto je důležité si uvědomovat, kam směřujeme svoji pozornost. Potřebujeme ji ovládat tak, aby nás chránila před nebezpečími doby.

**22 Příběh statečného léčitele**  
Letos je tomu sto let, co se narodil léčitel a bylinář Jiří Janča. Jezdily za ním celebrity, ale především ho navštěvovali obyčejní lidé. Nedělal rozdíly a léčil zadarmo. Vzpomínka na legendu z pera Jiřího Kuchaře.

**30 S páskou přes oči**  
O schopnosti vidět i se zavázanýma očima. Metoda extraokulárního vidění na vlastní kůži. K čemu je dobrá a jaké výsledky přináší.

**36 Cílevědomost a její smysl**  
Proč nás baví mít v životě různé cíle? Netěší nás to, co je, a pořád chceme něco jiného? Je vůbec potřeba mít cíle a být si jich vědom?

**40 Čarodějnické lektvary?**  
Okouzlení vším přírodním, „jiným“ nebo alternativním má i stinné stránky. Některé rostlinné nebo živočišné látky mohou být nebezpečné, například návykovostí s hrozbou závislosti.

**44 Pátrání po galaktických fosiliích**  
Plánovaný rychle se pohybující dalekohled s obrovskou digitální kamerou na chilské observatoři Very C. Rubin slibuje rozklíčování jedné z největších záhad astronomie: původ skryté látky neboli temné hmoty.

**46 Snění o nesmrtelnosti**  
Do rukou vědců se v nedávné době dostal „nesmrtelný“ biologický materiál. V souvislosti s ním badatelé znovu otevřeli otázku, zda by lidstvo mohlo vyhrát věčný boj se smrtí a dosáhnout extrémní dlouhověkosti.

**53 Přírodní péče o ústa**  
Jaké prostředky pro ústní hygienu používáme? Přírodní přísady a běžně dostupné bylinky a koření vhodné k čištění zubů a ústní dutiny.