

- 10} Autoimunitní onemocnění. Proč jich přibývá**  
Počet lidí trpících některou z mnoha autoimunitních nemocí dramaticky narůstá. Jednou z hlavních příčin je obrovské množství stresorů a toxinů – v takové míře jim lidstvo čelí poprvé v historii.
- 14} Tetování. Ozdoba, nebo riziko?**  
Je trendem a módou posledních let. Na základě výsledků nové studie se však zdá, že inkoustové zdobení kůže může významně zvyšovat riziko rakoviny.
- 18} Sebeléčení. Přirozená schopnost**  
Sebeléčení nejsou čáry, nezávisí na zvláštních vlohách. Režisér Clemens KUBY o uzdravných schopnostech, kterými disponuje každý jedinec.
- 20} Otok. Když se buňky topí**  
Dva z mnoha důvodů, které vedou k otokům, jsou úraz a zánět. Velmi často jsou příčinou poruch hojení měkkých tkání. Jak k nim přistupovat?
- 24} Kresba, která mění životy**  
Neurografika je terapeutický postup, který kombinuje prvky neurovědy a grafického umění. Specialistky na tuto metodu NATALIE SABIROVA a LARA KUCHER vysvětlují, jak neurografické kreslení podporuje kreativitu a osobní růst.
- 32} Strava pro zářivou kůži**  
Ovoce a zelenina mohou významně přispět ke zdraví pokožky. Jejich omlazující účinky jsou mnohdy viditelné již po několika týdnech konzumace.
- 34} Braga. Srdce duchovního dědictví**  
Na severu Portugalska leží město, které dokáže duši naplnit mírem. Je to jedno z nejstarších a nejvýznamnějších náboženských míst v zemi.
- 38} Astrofotografie versus umělá inteligence**  
S nástupem vizualizační umělé inteligence se spustila klamavá vlna šíření nesmyslných vizuálních výtvorů. Jejich autoři zásobují veřejný prostor i podvodnými záběry vesmíru či astronomických úkazů.
- 41} Bylinková první pomoc v přírodě**  
Drobné úrazy, puchýře, odřeniny či štípance k letním měsícům neodmyslitelně patří. Příroda má pro tyto situace přichystanou bohatou škálu léčivých bylin.
- 44} Rozpohybování pacientů s přerušením míchy**  
Na semináři k 55. narozeninám akupunkturistické společnosti byly představeny přelomové informace o léčbě pacientů po přerušení míchy. O převratném použití speciálních jehel.