

- 10} Cesta ke zklidnění**  
Podle nejnovější studie může konzumace omega-3 mastných kyselin až o třetinu snížit agresivitu. Odborníci doporučují jejich užívání jako doplněk k léčbě a potlačení násilného chování.
- 12} K vnitřní síle a svobodě bez drog**  
O moderní formě šamanismu, Medicínské cestě, která za léčivou medicínu považuje osobní sílu. Rozvíjí ji bez pomoci tzv. rostlinných učitelek.
- 16} Problematika očkování**  
Odborné i laické názory se v otázce očkování významně rozcházejí. Jak zohlednit aktuální stav organismu a vyhodnotit rizika vůči benefitům.
- 20} Štítná žláza – za čím vším stojí**  
Štítná žláza vylučuje hormony klíčové pro správné fungování organismu. Její oslabení stojí za mnohým zdravotním problémem moderní doby. Co je to přesně za orgán?
- 22} Krádež smírcích kamenů**  
Na Vysočině zmizely dva historické smírčí kameny. Příznivci těchto starobylých památek, připomínajících různé tragédie v dějinách, neskrývají rozčarování a zlost.
- 24} Reset těla**  
V životě někdy nastane tupé, nedefinovatelné období, kdy se vytratí veškerý smysl. Dominuje nuda a znechucení. Jak sám sebe znovu rozzářit.

- 26} Lékaři, nemoci a hvězdy**  
Dávná medicína čerpala z darů přírody a prvotních poznatků o člověku. Magie, astrologie a alchymie jako součást běžné praxe dávných lékařů.
- 34} Uvidíme jasnou kometu?**  
V průběhu říjnových večerů by měla na naši oblohu pozvolna zavítat dlouho očekávaná kometa, která vyvolává nemalé pozdvižení. Optimistické předpovědi dokonce hovoří o možná nejjasnější kometě od roku 2007.
- 36} Rocamadour: Rolandův meč a černá panna**  
Dávné poutní místo a středisko náboženského kultu v jihozápadní Francii. Proč se spolu s Římem, Santiagem de Compostela a Jeruzalémem stalo jedním ze čtyř svatých míst křesťanství.
- 38} Příběh Herbáře léčivých rostlin**  
Bylo krásné říjnové dopoledne roku 1994, kdy vyšel první díl *Herbáře léčivých rostlin*. Vzpomínky na mistra Jiřího Janču, od jehož narození letos uplynulo sto let.

- 44} Silnější než ženšen**  
Mykoterapie zatím není tak rozšířená a všeobecně využívána jako léčba rostlinami. Tento stav se však pomalu mění. Vliv léčivých hub na lidský organismus.

