

4 Žít přirozeně

Naslouchejte vnitřním hodinám

8 Střevní mikroflóra

Základní zdroj zdraví

12 Odkaz k nezaplacení

Nenahraditelný efekt kvašených potravin

16 Luštěniny

Potraviny 21. století

20 Zdraví klíčí ze semen

Jedinečný zdroj mikronutrientů

23 Síla skrytá v oleji

Potenciál přirozených rostlinných tuků

30 Otužilé léčivé houby

Jejich využití v kuchyni

36 Podpora vitality mužů

Řešení problémů s pomocí bylin

42 Půst

Jeho přínosy očima vědy

44 Povýšit ducha nad hmotu

Práce s myslí, dechem a tělem