

- 10} Vyšší světy Rudolfa Steinera**
Od úmrtí myslitele, který proslul snahou o sjednocení vědy a spirituality, uplynulo v březnu sto let. Duchovní věda antroposofie jako zázemí pro síly dobra.
- 14} Ubraň se**
Násilí ve společnosti přibývá. Tvůrce bojového stylu Combat Kempo Petr ZÁRYBNICKÝ tuto problematiku nahlíží nejen z praktického, ale i z filozofického úhlu pohledu. Rozhovor o agresivitě společnosti a něze přírody.
- 18} Léčba uměním**
V uspěchaném světě, kde stres a nejistota číhají na každém rohu, se stále více lidí obrací k alternativním nebo inovativním metodám léčby. K těm patří i umělecké terapie, které se stávají stále populárnějšími prostředky k nalezení vnitřního klidu.
- 20} Fascinující játra**
Druhý největší orgán je pro organismus nepostradatelný. Ve starověku byl natolik důležitým symbolem, že se z něj dokonce věštilo. Játra jako jedinečná čistírna těla i okno do budoucnosti.
- 24} Krátkodobý půst**
Dočasné omezení množství přijímaných kalorií má mnoho zdraví prospěšných účinků a povzbuzuje tělo i duši k obnově a novému začátku.
- 26} Tajemství skrytá v písku**
O smyslu pyramid v egyptské Káhiře se říká všelico – existuje pestrá škála teorií a informací od těch elementárních školních po převratné spekulace. Ty jsou však obvykle předmětem jen neoficiálních debat a diskusí, které se na veřejnosti příliš neobjevují. Reportáž z cesty za magickými symboly Egypta.
- 38} Kouzelné Glastonbury**
Malé město v hrabství Somerset je centrem historie a mystiky. Znějí zde legendy od té o králi Artušovi po příběhy o svatém grálu. Jedinečná výprava do minulosti plné záhad.
- 40} Játra v měsíci proměn**
Nastalo období, kdy se příroda a přirozený život dynamicky mění, a tak není divu, že tělo je mimořádně zatížené. Jarní péče o nejzaměstnanější orgán a jeho detoxikace.
- 42} Léčivky, kterých neubude**
Od bylinářky to zní asi zvláště, ale je to tak – Radka SVATOŠOVÁ nerada sbírá krásné kvítky, které krásí své okolí a sytí včely. Nabízí ale alternativu – vitální rostliny, jichž sběrem neubývá a které lze sbírat bez špatného pocitu.
- 48} Magnetické náramky**
Mezi lidmi jsou velmi oblíbené. Ve skutečnosti ale málokdo ví, jaký náramek na ruce nosí, jak působí a jak by ho měl aplikovat.