

- 4 Rostliny jako zdroj a vzor**
Léčivky versus konvenční léky
- 10 Ve stopách moudrých žen**
O rostlinných přítelkyních a cestách k nim
- 14 Zelené království naděje**
Reportáž z léčivé zahrady Jarmily Podhorné
- 18 Paraziti jako výzva a inspirace**
Příběhy přírodních antivirotik
- 22 Slavní vegetariáni v dějinách**
Kdo jedl jen rostlinnou stravu a proč
- 28 Právo a homeopatie**
Přístupy ke specifické léčbě
- 31 Osm návyků pro dlouhověkost**
Co odhalila nová studie
- 34 Gemmoterapie**
Bylinná medicína třetího tisíciletí
- 44 Meditace a mikrobiota**
Vliv rozjímání na zdraví střev
- 46 Domácí čaj a káva**
Soběstačná příprava zdravých variant