

- 10} Cholesterolové rozpolcení**
Jedna z velkých kontroverzí ohledně péče o zdraví se týká problematiky cholesterolu. Oficiální medicína má v této otázce jasno: jeho množství je nutné držet v mezích stanovených norem. Je cholesterol skutečně nebezpečný zabiják, nebo spíše potřebný ochránce?
- 14} Švýcarský šaman z vlčího lidu**
Šamanské cestování, poznávání duchovních průvodců, starogermánské a severské sámské tradice. Rozhovor s Bruno HOFSTETTEREM, šamanem s léčitelskou praxí působícím nedaleko Ženevy.
- 18} Dopřát mozku alfa vlny**
Zdravotní gymnastika nazývaná čchi-kung je poměrně moderní záležitost vycházející z padesátých let 20. století. Vznikla jako reakce na potřebu udržet obyvatele čínského státu ve zdraví. O rozdílech mezi prostým cvičením a niternou prací s čchi.
- 20} Nerv zvaný vagus**
Stres je neoddelitelnou součástí moderního života, ale co když existuje jednoduchý trik, jak ho během pár minut zkrotit? Jak rychle zklidnit mysl a tělo aktivací bloudivého nervu.
- 24} Hudba jako léčivý nástroj**
Srdce najde svůj přirozený rytmus, dech se prohloubí, napětí se rozplývá. Posluchač se stává součástí zvuku, vibrací i emocí, které hudba vyvolává. Léčivá síla psychosomatické muzikoterapie.
- 26} Otravné dějiny**
Vedle léčitelek a léčitelů vždy působili také jedinci, kteří sílu bylin a dalších přírodních přípravků nepoužívali k léčení bližních, ale k jejich otravě – zbavovali se jich pomocí jedů. Historická exkurze do „jedových chýší“.
- 32} Strážci aktivního života**
Nositelná nebo oblékatelná elektronika se stala oblastí, které byla předpovídána velká budoucnost. Zařízení, která pomáhají svým nositelům udržet lepší kondici a dlouhodobé zdraví.
- 38} Prehistorický zázrak plný záhad**
Monumentální kamenné kruhové uskupení, které je starší než slavné Stonehenge, přitahuje množstvím tajemných příběhů i fascinujících zajímavostí. Avebury – místo opředené mystickými legendami a druidskými pověstmi.
- 40} Tenké střevo na přelomu**
Červen je měsíc plný očekávání, právě v tomto čase organismus dokončuje svou jarní proměnu a přípravu na následující období plné světla a hojnosti. Červnová podpora lymfatického systému a jeho funkce.
- 42} Na svatého Jána otvírá se létu brána**
Dny letního slunovratu připomínají a slaví předkřesťanské i křesťanské tradice. Není divu, protože v těchto dnech je léčivá síla slunce a nezištná štědrost přírody na vrcholu.