

6 Rozhovor

Kateřina BAĐUROVÁ - česká atletka, jak pomáhá skok o tyči v životě po ukončení kariéry. Recept mistryně Evropy.

12 Velké téma na léto

Co byste neměli zapomenout přibalit na dovolenou.

16 Bylinky podle abecedy

Borůvka - kdo by neznal tu úžasnou fialovou letní pochutinu z našich lesů. Bobulky milují děti i dospělí. Tedy hlavně pro jejich chuť. Poznejte ji s námi!

20 Odborník odpovídá...

...opět na vaše dotazy, které nám do redakce posíláte. Tentokrát je tu pro vás léčitelka Jana Marie

22 Vitaminy z přírody

Aneb kam na ně?

26 Tulsí - bylinka pro zdraví

Poslední dobou čím dál častěji skloňovaná bylinka. A právem. Pomáhá, léčí, uzdravuje.

28 Zdraví ze záhonku

Co můžeme v tento čas pěstovat a jak na to? Poradíme vám

32 Nejlepší čas pro sběr bylin

I taková vcelku obyčejná činnost má svá pravidla. A vyplatí se je dodržovat

34 Pocení nemusí být problém

I v letních vedrech můžete být voňaví, známe zaručené triky

36 Málo známé léčivky

Možná jste o nich ještě ani neslyšeli. Přesto se vyplatí si o nich alespoň přečíst

40 První pomoc z přírody

Vybavte si lékárníčku ještě před sezonou, aby vás nemohlo nic překvapit

44 Barevná terapie

Opravdu funguje! A uvěřila jí už i moderní medicína

48 Autopatie

Málo známá léčivá metoda, která harmonizuje tělo i duši

50 Cvičení čchi kung

O co jde prozradí propagátor cvičení v Česku – Dr. Pavel Simon

54 Computerová kineziologie

Počítačová medicína dokáže nejen léčit, ale i předpovědět, jaké nemoci by nás mohly potkat.

56 Recepty na lehká letní jídla

Nasbírejte na zahradě a udělejte si něco dobrého!

60 Hubnutí na poslední chvíli

Tipy a triky, jak to zvládnout ještě za pět minut dvanáct

64 Glykemický index

Je to podvod nebo zázrak, díky kterému opravdu zhubneme?

66 Zbavte se obtížného hmyzu

Jak se ubránit nepříjemné havěti?

70 Zaměřeno na ženy

Triky, jak být krásná v plavkách

72 Kapitola pro muže

Jak být v létě štíhlý a fit a bez pivního mozolu

74 Hubneme s bylinkami

Velká hubnoucí hra – seznamte se se soutěžícími

78 Zdravé novinky

Poradíme, jak na žaludeční vředy

82 Netradiční džem

Borůvkovo mátový džem, doma vyrobený.

84 Kolem světa na koloběžce

Fenomén moderní doby – vyzkoušejte ji

90 Horoskop

Koření a bylinky pro vaše znamení