

Z obsahu

Rozhovor
s MUDr. Pavlem Špatenkou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: JAK ELEGANTNĚ ČELIT ČASU

O stáří a tajemství nesmrtelnosti 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jak se dožít nejmíň stovky 14
Mgr. Věra Keilová

Bylinky pro krásu 17
MUDr. Alena Hamplová

Probudíme svou vnitřní krásu 21
Ing. Yvona Švecová

Co (ne)víte o kolagenu 23
Charlotte Matysková

Exotické oleje pro zdraví a krásu 24
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Pramen mládí 25
Ing. Věra Šimonová

Biorytmy v přírodě i v životě 26
MUDr. Vladimíra Strnadlová,
Jan Zerzán

Vrátyč 32
Václav Větvička

**Terapie chladem
aneb Chlad jako náš přítel** 34
Mgr. Jitka Větrovská

Píseň mého srdce 36
Ing. Jiří Mazánek

**Koronavirus v širších
souviselech** 38
MUDr. Tomáš Lehenhart

**Moderní epidemie:
nedostatek svalů** 40
MUDr. Ludmila Eleková

Smrtí život nekončí, duše žije dál 43
Eva Joachimová

**Jak zpracovávat otisky
nechtěnosti?** 44
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Největší biologický experiment 45
Ing. MgA. Marek Kopčaj

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav