

4-5 Musíme tolik létat?
Úvodní zamyšlení **Patricie ANZARI** pro nadcházející léto a čas dovolených.

6-9 Svět podle Jiřího Holoubka
„Kouzla jsou určena těm, kteří se chtějí nechat okouzlit,“ říká člen skupiny Spirituál kvintet, hudebník **Jiří HOLOUBEK**, který miluje svou práci i rodinu a bere život tak, jak přichází. Rozhovor vedla **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

12-13 Třezalkový svatojánský olej
Směs na uklidnění nervů a čaj proti migréně, to jsou skvělé recepty bylinářky a výtvarnice **Vladislavy Mlady JIRÁSKOVÉ**.

14-15 Ochutnejte perly Středomoří
Olivy hrály důležitou roli v řecké mytologii, zmiňuje se o nich také bible. V příspěvku **Marcey ZLATOHLÁVKOVÉ** se dozvíte, co všechno obsahují a proč jsou prospěšné pro zdraví.

18-23 Život je jedno velké setkání
Rozhovor s herečkou, režisérkou a ředitelkou pražského Divadla Kampa **Ivetou DUŠKOVOU** nejen o ženských postavách, ale také o dalších tématech, přináší **Helena MÍKOVÁ**.

24-25 Toužící a vyhýbavý
Proč je pro toužícího atraktivní vyhýbavý, a naopak se zamýšlí koučka a terapeutka **Iveta HAVLOVÁ**.

26-27 Návštěva od tanečnice
Další místo s tajemstvím, kam se tentokrát vypravíme s **Juliem JANČÁRYM**, se nachází v Beskydech, kraji tradičních tanců a roubených staveb.

32-35 Alchymie v rostlinách
Zjištění **Otto Philippa Albrechta, Freiherr von Herzele**, potvrdilo vědomosti dávných

civilizací: rostliny žijí vnitřním životem a jsou schopny v sobě transmutovat prvky. O alchymických procesech v rostlinách z pera **Jiřího KUCHARĚ**.

38-39 Proč se v létě nepřesladit fruktózou

Sladké ovládá naše životy. Manažeři obchodních řetězců si jsou toho vědomi, a tak nás sladkostmi obklopují. Je však mnoho dobrých důvodů, proč jim odolat. Prozradí vám je **Michael SCHUBERT**.

42-45 Karob – čokoláda in natura
Pokud jste přírodnímu hnědému prášku dosud nepřišli na chuť, zkuste se inspirovat recepty **Markéty KUNZOVÉ**. A nalákejte i děti!

52-53 Letní procházka minulostí
Byliny, které by vám letošního léta neměly ujít. Doporučuje **Jiří KUCHARĚ**.