

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 Herzeele**, 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**.