

10 Cukry přirozené a přírodní – staronová cesta ke zdraví

Vnímání cukrů a jejich vlivu na zdraví se během let několikrát významně proměnilo. Jak se v čase dozrívajícího podzimního ovoce vyznat v tom, co je pro lidský organismus skutečně dobré?

16 Pacient pod dohledem

Zdravotnické firmy uvádějí na trh digitální tablety, které hlídají, jestli je pacienti skutečně užívají. Nové technologie na ožehavé hranici mezi pomocí nemocným a jejich špehováním.

18 Nevyzpytatelné rošťandy aneb Léčivá tajemství hub

V asijských zemích ji praktikují běžně, na Západě se teprve rodí – mykoterapie neboli léčení pomocilátek obsažených

v houbách. Mykologové Radomír SOCHA a Aleš VÍT hovoří o novinkách z oboru.

24 Naučte se proaktivně, osvobodí vás to

O hledání mezery v naučených obranných reakcích mozku a cestě k vnitřní svobodě podle psychoterapeuta Viktora Emila Frankla. Téma rozvíjí mentální kouč Vlastimil HELA.

26 Nezmizet navždy

Šarlatán, nebo zázračný lékař? Rozmanitý život legendárního léčitele JANA MIKOLÁŠKA v dosud nepublikovaných fotografiích a vzpomínkách pamětníka Václava KOVANDY.

36 Nový školní rok: šance na zkvalitnění dětského jídelníčku

Začátek školního roku přináší do života rodin vlnu změn. Využijte ji k ozdravení stravovacích návyků svých dětí. Rady a tipy ze zdravé kuchyně Markéty KUNZOVÉ.

50 Atlantida – mýtus, či skutečnost?

Nejstarší písemná zmínka o Atlantidě se objevila před téměř 2500 lety v Athénách. Nejnovější vědecká zjištění o historii mocného ostrova zprostředkovává Petr SEDLÁČEK. Slyšte příběh zvláštní, leč veskrze pravdivý...

56 Když léčí les

Finský koncept seberozvoje založený na takzvané filozofii lesní mysli popisuje jeho propagátorka Martina HOLCOVÁ. Co přinesou zářijové Mezinárodní dny lesní terapie, které se letos budou konat i v Brně?