

10 **Cholesterol: Pravda a mýty**

Jedním ze společensky nejfrekventovanějších témat prvních týdnů nového roku se tradičně stávají předsevzetí související se zdravým životním stylem. S touto otázkou souvisí i rizika, jimiž hrozí cholesterol. Zamýšlí se nad nimi magistra farmacie Lenka SOBKOVÁ.

14 **Kvercetin a bromelain**

V souvislosti s mutací viru SARS-CoV-2 a náhlému vzestupu nákazy nejen ve Velké Británii je zřejmé, že epidemická situace se změnila. Jiří KUCHAR představuje další přirozené pomocníky v boji proti COVID-19.

18 **Využijte každou příležitost**

Podle Platóna je člověk bytost hledající duchovní podstatu své existence. Řada lidí však vidí smysl v konzumu a užívání si. Kudy vede cesta ke štěstí?

O posilování dobrých návyků a osobním růstu píše mentální kouč Vlastimil HELA.

20 **Tisíckrát chytřejší než člověk**

Jakými cestami se může ubírat postpandemická budoucnost? Podle vědce Karla ČERVENÉHO je důležité pěstovat kreativitu. V rozhovoru s Martinou KOCIÁNOVOU tvrdí, že díky tvořivosti a inovacím lidstvo dokáže najít východiska i ze zcela nepředvídatelných situací.

28 **Když lékař chodí po čtyřech**

Pes je nejenom nejlepší přítel člověka, ale také vynikající diagnostik. Dokáže odhalit některé druhy diabetu nebo rozpoznat rakovinu. Speciálně vyvíjení jedinci tak stále častěji zachraňují lidské životy. S fantastickými možnostmi psiho čichu seznamuje MUDr. Petr SEDLÁČEK.

34 **Přírodní péče o zuby**

S úsměvem jde všechno líp. Co ale dělat, když zuby, základ krásného a upřímného úsměvu, místo radosti přinášejí spíš starosti? Jak na to, aby zuby nebolely? Přirozené postupy shrnuje Dagmar MATULÍKOVÁ.

36 **Hans Bender: Myšlenka je energie**

Zajímali se o něj parapsychologové i novináři celého světa. Rozpletl případy, které policie nedokázala vyřešit. Kdo byl muž s přízviskem Lovec duchů? V seriálu o fenomenálních léčitelích pokračuje publicista a spisovatel Jiří KUCHAR.

52 **Velké potíže s malými plasty**

Malé úlomky plastů jsou všude kolem nás a pomalu, ale jistě pronikají i do lidských těl. Novinář Michal ČERNÝ hledá odpovědi na zásadní otázku – zda a do jaké míry mikroplasty ohrožují naše zdraví.