

10 Přípravky pro zdraví: Životu nebezpečno?
Státní zemědělská a potravinářská inspekce ohlásila záchyt nebezpečného doplňku stravy s extrémním obsahem amygdalinu. Jak a čím je přípravek nebezpečný? Kauzu analyzuje a praktická doporučení ohledně nákupu potravinových doplňků přináší magistra farmacie Lenka SOBKOVÁ.

12 Tvář – obraz zdraví
Vnitřní problémy organismu se zpravidla projevují i na zevnějšku. Nejviditelnějším zdrojem informací o zdravotním stavu člověka je jeho obličej. Co lze vyčíst z jednotlivých částí tváře o nemocech těla vysvětluje Matěj KUČERA.

18 Uč se být moudrým
Je snaha hledat cesty k obcházení všemožných epidemických nařízeních výrazem intuitivní schopnosti, která rozpoznala jejich nesmyslnost, anebo je to známka nekulturnosti? O českém přístupu k hodnotě zvané moudrost píše mentální kouč Vlastimil HELA.

20 Trest k výchově patří
Lékař Jaroslav MATÝS sleduje obor dětské psychiatrie desítky let. V rozhovoru s Martinou KOCIÁNOVOU popisuje, jak se z kdysi přehlížené Popelky stala princezna, která sebevědomě vystoupila z umouněného kouta do světa – a svými zjištěními zaskočila nepřipravenou společnost.

30 Návrat vlků
Zpráv o výskytu volně žijících šelem v českých horách přibývá. Je vlk pouze nevíтанý a nenáviděný konkurent sedláků a chovatelů, nebo může být i inspirujícím symbolem, od něhož se člověk leccos přiučí? Úhel pohledu Michala ČERNÉHO.

36 Když Luna vychází
Přestože je Měsíc od Země vzdálený téměř 400 tisíc kilometrů, život na ní znatelně ovlivňuje. Lidé, kteří se vlivům Luny přizpůsobili, si většinou pochvalují skvělý zdravotní stav a dobrou obranyschopnost vůči nemocem. Jak se žije podle Měsíce, popisuje Dagmar MATULÍKOVÁ.

46 Mág lidského těla
Pod dojmem zkušenosti na západní frontě si osvojil víc než dvacet metod alternativní medicíny, mnohé z nich v praxi běžně využíval. Postupně vyvinul řadu metod, pomocí kterých úspěšně léčil nemocné. Na legendárního léčitele Jiřího JANČU vzpomíná publicista a spisovatel Jiří KUCHAR.

56 Český čert
Po stopách ďáblova řádění v pokračování jedinečného seriálu o bytostech démonologických pověstí. Znalec Martin STEJSKAL provází po české krajině a představuje fantaskní postavy, které k ní neodmyslitelně patří.

60 Akupunktura života
V únoru zemřel věhlasný lékař a léčitel primář MUDr. Václav Vydra. Během své praxe na gynekologicko-porodnickém oddělení v Aši provedl více než čtyři tisíce operací a přivedl na svět přes devět tisíc dětí. Bez jediného úmrtí. Výjimečná osobnost očima přátel.