

**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.