

**10 Dřepkins!
Čupněte si do pohody**
Vraťte do svých životů hluboký dřep. Zlepšuje tělesnou kondici, podporuje funkci střev a zmírňuje stres.

18 Geny, anebo výchova?
Sílu genetické výbavy s výchovným vlivem rodičů porovnává psycholog Marian JELÍNEK.

20 Zamítňi a zredukuj
Rozhovor s ředitelkou organizace Bezobalu Veronikou NOVÁČKOVOU o životní filozofii zero waste a zásadních změnách v životě, které přináší.

26 Ayahuasca – proč ne a kdy ano
Jaký je klíč pro zasvěcení ayahuascou? Fenomén „liány smrti“ očima znalých autorů.

34 Rozvoj – umění i nutnost
Starého psa novým kouskům nenaučíš aneb Předsudky a jejich nebezpečná odolnost. Jak jim nepodléhat a jak se jich zbavit?

36 Opuštěné egyptské „Pompeje“
Starověký Egypt odhalil další překvapivé dědictví. Dokazuje, že dávná společnost byla na vyšším stupni vývoje než naše civilizace?

40 Jak si užít zatmění Slunce
Nad Českem se opět odehraje zatmění Slunce. Rubrika Astro popisuje, jaké pozorovací podmínky by jej měly provázet.

42 Přírodní léčivé zdroje
Pramenité léčivé vody a jejich využívání pohledem zkušeného

právníka. Jak legálně nakládat s dary Země.

46 Virtuální realita proti strachu
Dokáže měnit naše postoje, mínění a částečně i charakter. Rizika a možnosti zneužití skryté v přesvědčivé virtuální realitě.

58 Hlubiny lesa a jeho přízraky
O strachu z neznámých míst a oblastí, který se dodnes zrcadlí v pověstech a lidových pohádkách.

60 Dopřejte si radost
Hlavní červnová emoce a její souvislost s funkcí lymfatického systému. Rady bylináře Vládi VYTÁSKA.