

10 Geniální jablko
Snadný, praktický, nadmíru účinný i chutný způsob ochrany proti dehydrataci a škodlivým účinkům slunečního záření. O ovoci, které je obyčejné jen zdánlivě, píše Markéta KUNZOVÁ.

12 Tělesný porost: Aby fungoval, jak má
S letním odhalováním těl a svlékáním se do plavek mnozí řeší, jak naložit s ochlupením. Přestože je holení současný estetický trend, zbavování se chloupků a vlasů může vést k nezanedbatelným zdravotním a mentálním ztrátám.

16 Věku navzdory
Po čtyřicítce začínáme „pociťovat svůj věk“. Jak si s přibývajícím věkem udržet vitalitu a svěžest? Vliv koenzymu Q10 na lidský organismus rozebírá magistra farmacie Lenka SOBKOVÁ.

18 Žitkovské bohyně: znovuzrození
Co mají společného žitkovské bohyně, šeptuchy z Podlesí, věštice na

Poloninách nebo přírodní šamani? Mohou jejich příběhy současníkům pomoci? Nad mysteriem, které opět získává na síle, se zamýšlí Vlastimil HELA, autor knihy *Návrat žitkovských bohyní*.

24 Rozhodnout se, že budu šťastný
O Karolíně Plíškové píše a na čtenářské dotazy odpovídá psycholog, mentální kouč a vysokoškolský pedagog MARIAN JELÍNEK, který je autorem řady knih s tematikou sebepoznání a seberozvoje.

28 Nápoj, který dodá šťávu
„Na zdraví!“ Jednoduchá fráze, která se pronáší při přípitku. Lze ji však dotáhnout k dokonalosti, pokud se po jejím vyslovení neobčerstvíme alkoholem, ale smoothies – nápojem z ovocné či zeleninové šťávy.

36 Mozkové dominance
Další postřehy mentálního kouče o tom, jak mozkové

dominance ovlivňují schopnosti uplatnit se v životě i v zaměstnání.

38 Doplnky stravy a nové potraviny
Naše běžná strava nebývá bohatá na všechny potřebné látky. Nezbyvá, než ji zdravotně příznivě doplňovat. Slouží k tomu potraviny v podobě balených doplňků stravy. Zdraví pohledem doktora práv.

50 Zachrání nás elektromobily?
Evropská komise chce do poloviny století docílit uhlíkové neutrality. Bude nástup tichých elektromobilů skutečně tak velkým ekologickým přínosem, jak se o něm obvykle mluví?

56 Zelené království naděje
První tinkturu vyrobila Jarmila Podhorná z třezalky. A pak se pustila do dalších pokusů. Nakonec se jí podařilo vybudovat firmu, která se stala pojmem. Reportáž z unikátní bylinkové zahrady.