

**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 přibývajících léty udržet vitalitu a svěžest? Vliv koenzymu Q10 na lidský organismus rozebírá magistra farmacie Lenka SOBKOVA.

**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.