

## 10 **Proč nemusíme jíst 365 dnů v roce**

Životní prostředí i potraviny jsou zamořené toxickými látkami, a tak není prakticky možné se škodlivinám vyhnout. Jedním ze způsobů, jak zabránit jejich ukládání v organismu, je přerušovaný půst.

## 16 **Muselo to dojít tak daleko?**

Nejprve zákeřný covid, nyní válka o Ukrajinu. Nové napětí, obavy, nejistota a změny k horšímu. Jak tato enormní zátěž a významné vykročení z komfortní zóny působí na lidskou psychiku.

## 20 **Indiány kopírovat nemůžeme**

Jedl s nimi kobyly, opice, neštítel se chlupatých sklípkanů. Přirozenou, přírodní moudrost původních jihoamerických obyvatel považuje cestovatel

MNISLAV ATAPANA ZELENÝ za inspirativní i v době chytrých technologií.

## 24 **Alergie, astma, ekzém**

Každá z uvedených obtíží se léčí zvlášť, přestože mají společného jmenovatele – imunitní systém. Jak lze jednou metodou zacílit na všechny tři nemoci.

## 26 **Hubnutí: Pomůžou bylinky?**

Nadváha je velký celospolečenský problém, nad kterým se zamýšlejí nejen lékaři a odborníci na výživu. Zlepšení situace může napomoci i řada bylin a přírodních prostředků.

## 30 **Dožít se stovky**

Fyzické zdraví a síla člověka často neodpovídají jeho kalendářnímu věku. Jaké jsou skutečné časové meze lidského života? Co všechno je ovlivňuje a je možné je posunout? Kam až?

## 36 **Trochu jiný bazén**

Oživte domov či zahradu originálním a životnímu prostředí přínosným vodním prvkem. Koupací jezírka a biobazény jsou ekologické varianty, které zcela vylučují použití chemických či biocidních prostředků.

## 40 **Blízký východ.**

**Učení o sefirotickém stromu**  
Sestupujeme-li podle židovské kabaly od Boha směrem dolů, božské světlo slábne a začíná převažovat temnota. Recept na život podle Židů či Arabů obývajících prostor Blízkého východu.

## 46 **Brokolice. Zelená kytice zdraví**

Její růžičky patří k oblíbeným kuchyňským surovinám jemné chuti a bohatého nutričního obsahu. Tipy a rady jak zpracovávat surovinu s ojedinělým podílem chlorofylu a kyseliny listové.