

- 10 Udržitelné cestování**
Na cestování připadá přibližně osm procent vyprodukovaných emisí. Jak předcházet dopadům, které mohou mít letní přesuny na životní prostředí? Dovolena s úctou a ohleduplností.
- 16 Usínejte bez prášků**
Spánek je nezbytnou součástí našeho života. Během něj relaxujeme a znovu a znovu obnovujeme řadu tělesných i duševních pochodů na vysokou úroveň. Spěte kvalitně i v letních vedrech.
- 22 Až do smrti pomáhat lidem**
Znala sílu bylin, měla dar jasnozřivosti, silně věřila v Boha. Květoslava Patočková se stala jednou z nejvyhledávanějších léčitelek a bylinářek – navštěvovali ji lidé ze všech koutů Československa. Včetně nejvýznamnějších představitelů tehdejší politické, kulturní i vědecké sféry.

- 30 Žitkovské bohyně: Nejsilnější kouzlo**
Lze způsoby, jakými legendární karpatské vědky komunikovaly se svými klienty, srovnat s nejmmodernějšími metodami současné psychologie? „Duševěda“ jako největší tajemství úspěchů a věhlasu léčitelek z Moravských Kopanic.
- 32 Cestovatelské střevní potíže**
Zácpa, pálení žáhy, bolesti břicha nebo průjem – kazí vám radost z dovolených a návštěv zahraničí nepříjemné zkušenosti se střevními potížemi? Mohou potkat každého. Řešte je efektivně pomocí přírodních prostředků.
- 40 Život v kleci**
Uzavřený prostor vyrobený z vodivého materiálu, železobetonu nebo ocelové konstrukce vytváří takzvanou Faradayovu klec, kdy je vnitřek dokonale odstíněný od vstupu nebo výstupu elektro-

magnetických signálů. Jak pobyt v takovém prostředí působí na lidský organismus.

- 42 Letní superměsíc**
V polovině července bude Měsíc na své eliptické dráze procházet tzv. přízemím – úplňkový Měsíc bude tedy úhlově největší v roce. Uvidíme skutečně „superúplněk“, nebo se jedná o optický klam?
- 44 Stvořené pro léto: okurka a cuketa**
Dva druhy zeleniny, bez kterých si nedovedeme představit letní jídelníček.
- 48 Účinnost reflexní terapie**
Reflexní terapie je velmi silný impulz pro rovnováhu těla. Protože způsobí významné změny, je mimořádně důležité, aby návštěva v podobě onoho impulzu byla zvaná a očekávaná. Zsvěcené rady zkušených terapeutů.